



*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*

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-8171-049-7

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



# 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. In the top right, there are several long, slender, pointed leaves. In the bottom left, there is a cluster of similar leaves, some showing their veins. The leaves are rendered in a light, monochromatic style.

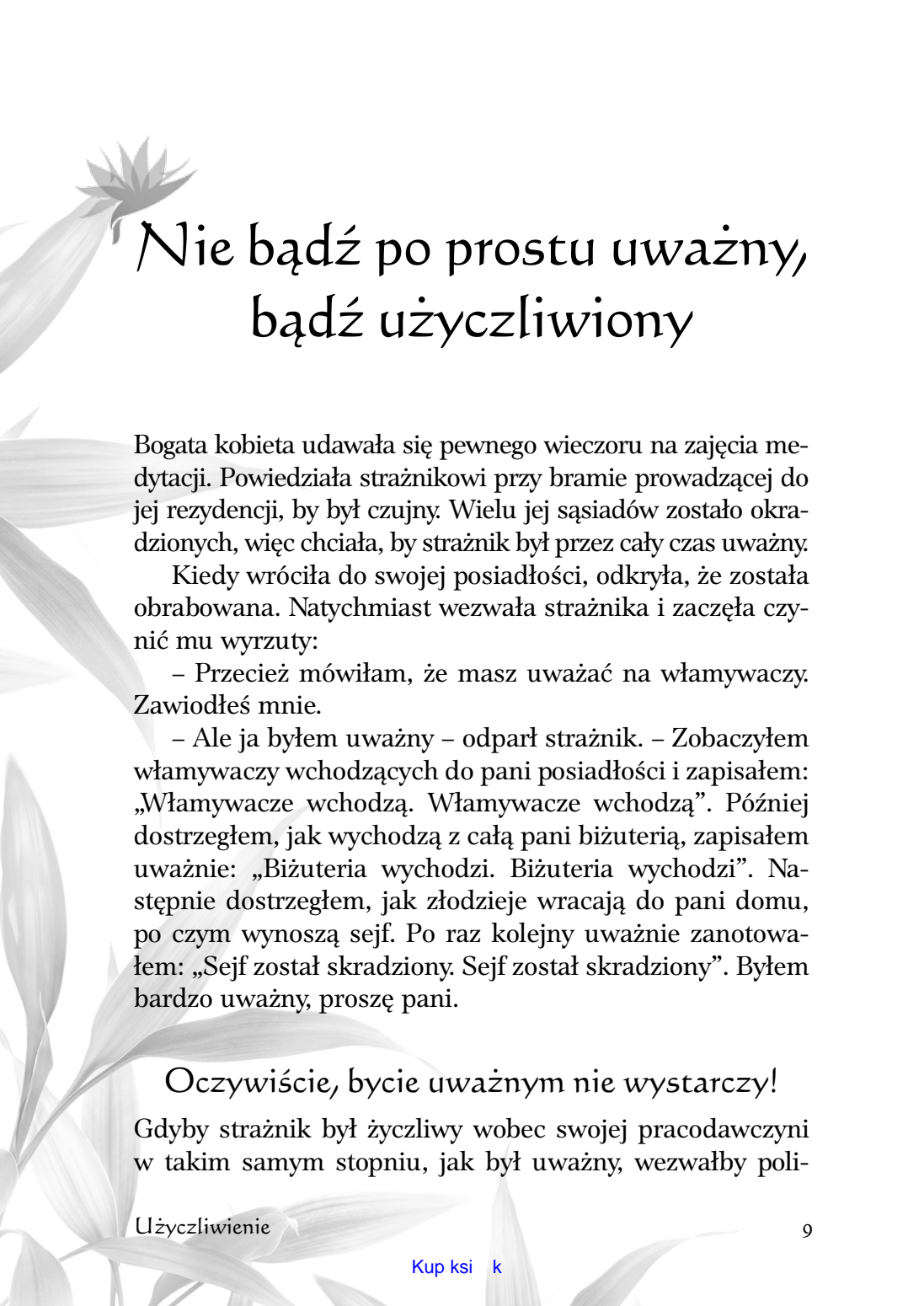
---

# Użyczliwienie

---







# 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-

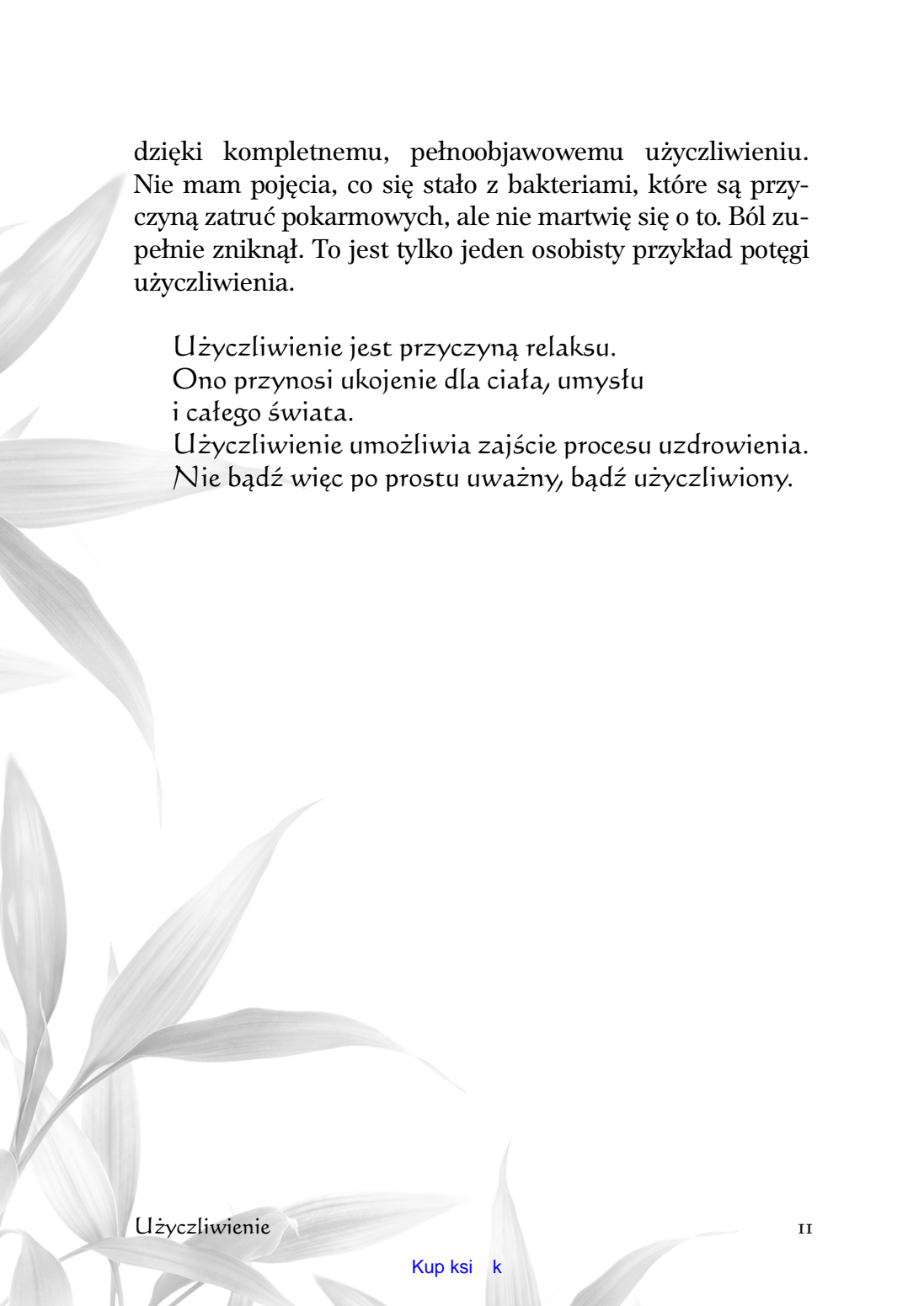
cję. Kiedy dodamy życzliwość do uważności, otrzymamy „użyczliwienie”.

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 użyczony.



# 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.).

siąt. Dokładnie godzinę. Dlaczego? Ponieważ właśnie tyle czasu chcę tam spędzić.

– Hmm... – odparła kobieta, myśląc szybko. – Właśnie sobie przypomniałam, że na dzisiaj jestem umówiona z dentystą. Przykro mi, O. K., ale nie mogę się z tobą dzisiaj spotkać.

Czy ty chciałbyś się umówić na kawę z kimś,  
kto wyznacza ci miejsce spotkania, mówi,  
co masz jeść, pić, gdzie siedzieć i o czym rozmawiać?  
W żadnym wypadku!

W razie gdybyś jeszcze się nie zorientował, inicjały O. K. pochodzą od Obsesyjnego Kontrolera.

Porównajmy to z kimś próbującym medytować. „Posłuchaj, umyśle! Teraz będziemy medytować. Będziesz obserwował oddech, ponieważ to jest to, co chcę robić. Nie obchodzi mnie, na co ty masz aktualnie ochotę. Masz skupić swoją świadomość na czubku nosa, ponieważ ja tego chcę, a nie gdzieś na zewnątrz, na ulicy. I masz siedzieć w nakazanej ci pozycji przez dokładnie sześćdziesiąt minut, ani minuty mniej czy więcej”.

Kiedy wcielasz się w rolę obsesyjnego kontrolera, który traktuje swój własny umysł jak niewolnika, nie dziw się, że umysł szuka od ciebie drogi ucieczki. Będzie on koncentrował się na bezużytecznych wspomnieniach, planował coś, co nigdy nie będzie miało miejsca, fantazjował lub po prostu zapadnie w sen. Zrobi wszystko, by ci zbiec. To właśnie z tego powodu nie możesz osiągnąć wyciszenia!

Jesteś obsesyjnym kontrolerem –  
to uniemożliwia ci osiągnięcie wyciszenia!

Wyobraźmy sobie, że ta sama kobieta, która wcześniej odebrała telefon od O. K., ponownie podnosi słuchawkę.

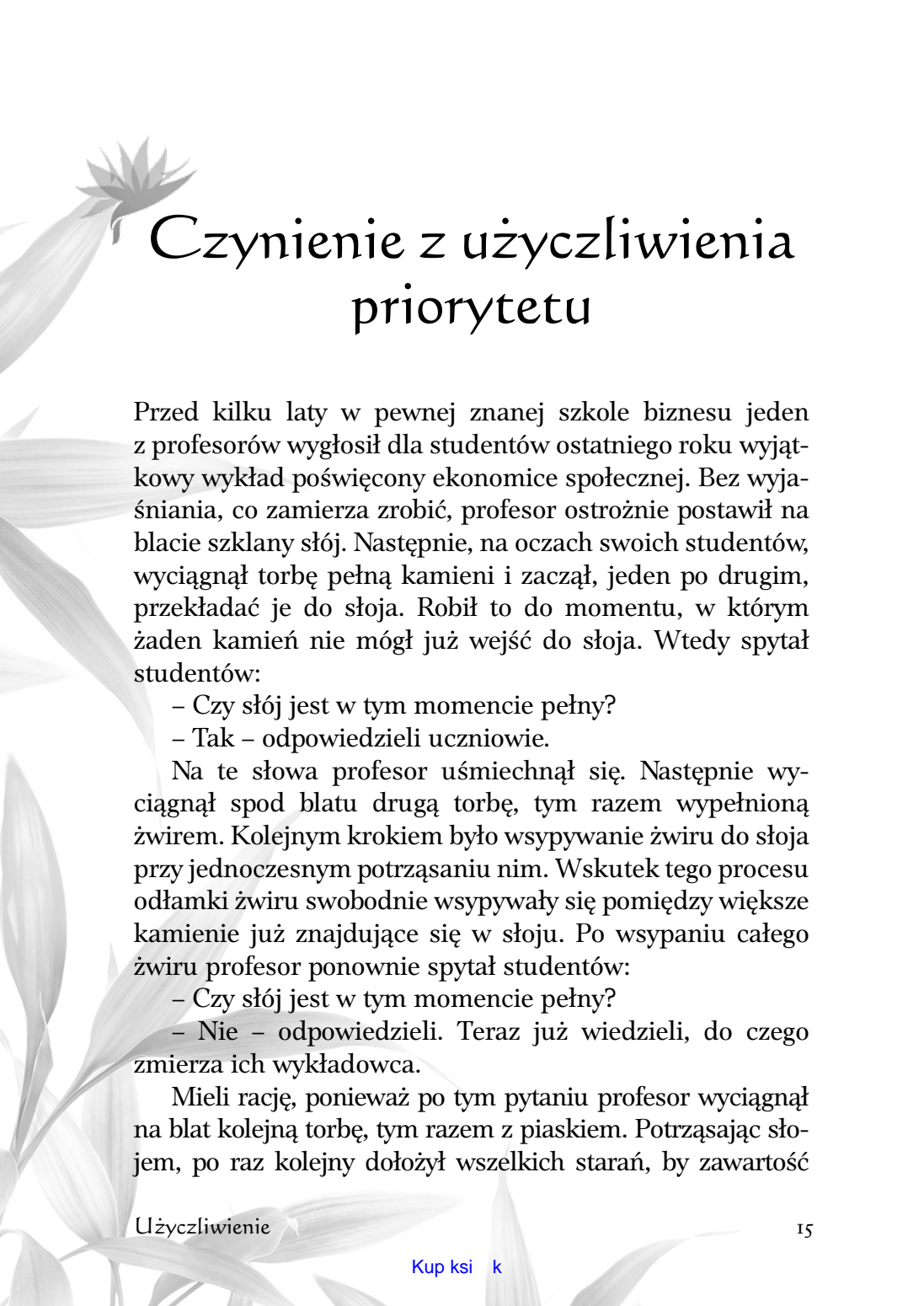
– Hej! Z tej strony O. U. Znajdziesz dzisiaj czas, żebyśmy wspólnie wyskoczyli na kawę? Gdzie chciałabyś się spotkać? Co wypijesz i zjesz? Usiądziemy w wybranym przez ciebie miejscu, będziemy rozmawiać na twoje ulubione tematy i zostaniemy tak długo, jak sobie tego zażyczysz.

– Właściwie planowałam dzisiaj wizytę u dentysty – odpowiada kobieta. – A niech tam! Nieważne. Chętnie wybiorę się z tobą na kawę.

Następnie nasi bohaterowie spędzają ze sobą miłe, odprężające chwile i spędzają wspólnie znacznie więcej czasu, niż ktokolwiek mógłby wcześniej zakładać. O. U. Znaczy, oczywiście, Obsesyjny Użyczliwicz.

Co się stanie, gdy będziesz medytował, traktując swój umysł jak najlepszego przyjaciela?

Traktowanie swojego umysłu jak najlepszego przyjaciela oznacza podchodzenie do niego z ciepłem i zaangażowaniem: „Hej stary! Masz ochotę teraz pomedytować? Co chciałbyś obejrzeć? Gdzie masz ochotę usiąść? Sam dasz mi znać, jak długo chcesz to robić”. Kiedy stosujesz użyczliwienie na swoim umyśle, nie ma on ochoty się od ciebie oddalać. Podoba mu się twoje towarzystwo. Trzymacie się razem, wzajemnie odprężacie i przebywacie w swoim towarzystwie znacznie dłużej, niż moglibyście wcześniej oczekiwać.



# Czynienie z użyczwliwienia priorytetu

Przed kilku laty w pewnej znanej szkole biznesu jeden z profesorów wygłosił dla studentów ostatniego roku wyjątkowy wykład poświęcony ekonomice społecznej. Bez wyjaśniania, co zamierza zrobić, profesor ostrożnie postawił na blacie szklany słoć. Następnie, na oczach swoich studentów, wyciągnął torbę pełną kamieni i zaczął, jeden po drugim, przekładać je do słoja. Robił to do momentu, w którym żaden kamień nie mógł już wejść do słoja. Wtedy spytał studentów:

- Czy słoć jest w tym momencie pełny?
- Tak – odpowiedzieli uczniowie.

Na te słowa profesor uśmiechnął się. Następnie wyciągnął spod blatu drugą torbę, tym razem wypełnioną żwirum. Kolejnym krokiem było wsypywanie żwiru do słoja przy jednoczesnym potrząsaniu nim. Wskutek tego procesu odłamki żwiru swobodnie wsypywały się pomiędzy większe kamienie już znajdujące się w słoju. Po wsypaniu całego żwiru profesor ponownie spytał studentów:

- Czy słoć jest w tym momencie pełny?
- Nie – odpowiedzieli. Teraz już wiedzieli, do czego zmierza ich wykładowca.

Mieli rację, ponieważ po tym pytaniu profesor wyciągnął na blat kolejną torbę, tym razem z piaskiem. Potrząsając słojem, po raz kolejny dołożył wszelkich starań, by zawartość

torby znalazła się w wolnych miejscach pozostających w słoju, a znajdujących się w przerwach pomiędzy kamieniami i drobinami żwiru. Gdy skończył, raz jeszcze spytał studentów:

– Czy słoju jest w tym momencie pełny?

– Znając pana, przypuszczalnie nie – odparli studenci.

Na tę odpowiedź profesor uśmiechnął się i wyjął mały dzbanek wody, a następnie wlał jego zawartość do słoja z kamieniami, żwirem i piaskiem. Kiedy już ani kropla wody nie mogła zostać wtłoczona do słoja, profesor odstaawił dzbanek i spojrział na zgromadzone osoby.

– Czego zatem nauczyła was moja prezentacja? – spytał studentów.

– Że niezależnie od tego, jak ma się wypełniony grafik – rozpoczął odpowiedź jeden ze studentów – zawsze możesz jeszcze w nim zmieścić coś jeszcze!

Nie należy zapominać, że akcja opowieści toczy się w prestiżowej szkole biznesu.

– Nie! – na sali zagrzmiął donośny głos profesora. – To doświadczenie pokazuje, że jeśli chcesz włożyć do środka duże kamienie, musisz je umieścić w słoju w pierwszej kolejności.

Była to lekcja poświęcona robieniu priorytetów.

Postaraj się więc, proszę, być zawsze pewnym, że w twoim grafiku w pierwszej kolejności swoje miejsce znajdują „kamienie szlachetne”, ponieważ w przeciwnym razie nigdy do nich nie dojdiesz i nie znajdziesz dla nich odpowiedniego miejsca w swoim rozkładzie dnia.

Czym są duże kamienie

w twoim „słoju”? Co jest najważniejsze,  
aby dopasować je do twojego życia?

Czy możesz w nim znaleźć przestrzeń dla  
kamieni szlachetnych użyteczności?





# Przyczyna i skutek

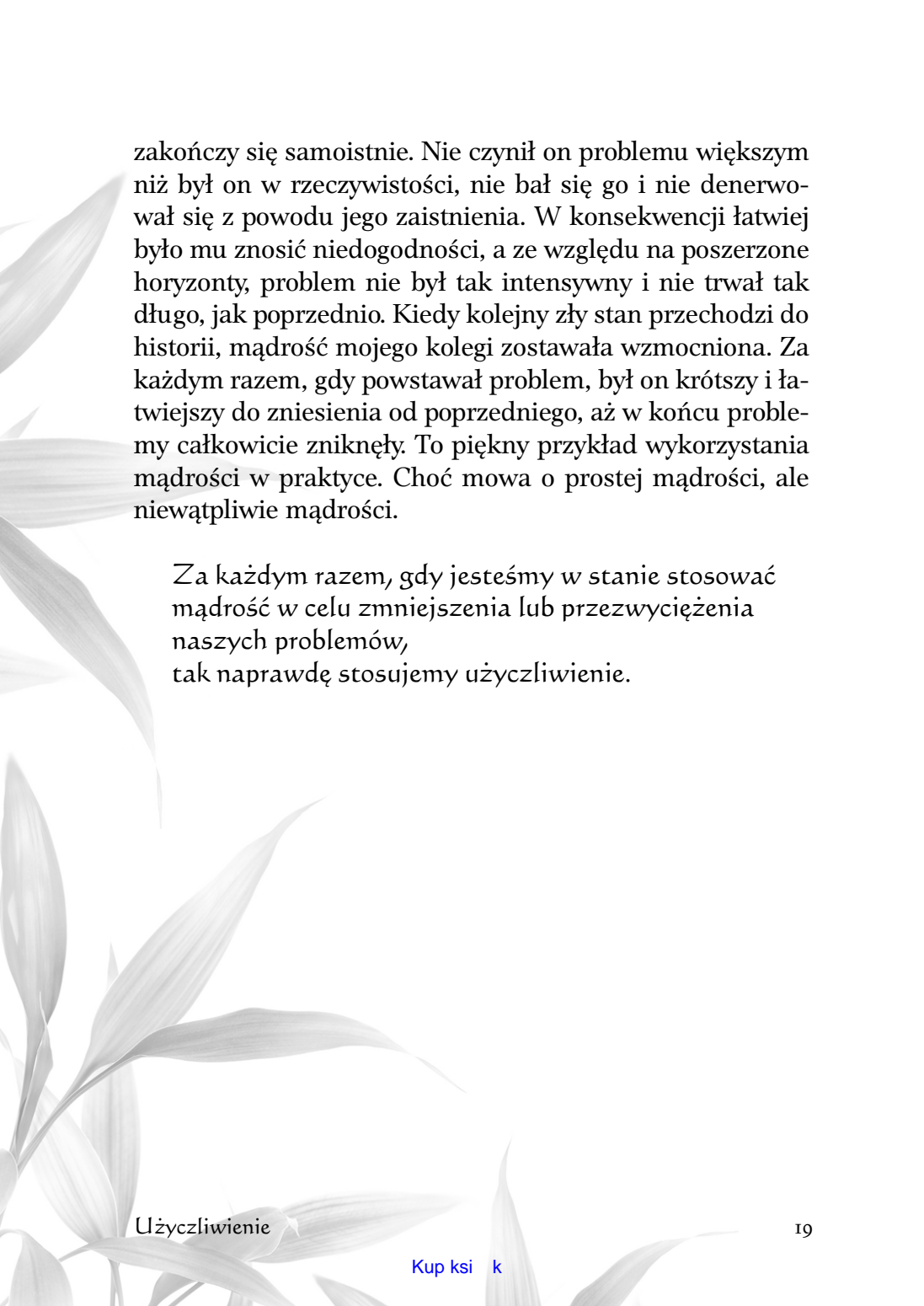
Dzięki medytacji i wyciszeniu uzyskujesz dostęp do ukrytych głęboko danych, które mogą dać ci wgląd w związki przyczynowo-skutkowe. Wiele nauk Buddy dotyczy zrozumienia przyczyny i skutku, jak również tego, dokąd zaprowadziły pewne zdarzenia oraz dlaczego do nich doszło. Gdy zaistnieje jakiś problem, jako uczniowie Buddy, jesteśmy w stanie go dokładnie przeanalizować. Używamy naszego rozumu i doświadczenia, aby dowiedzieć się, skąd się ów problem wziął i dokąd prowadzi. Jeśli widzimy, że prowadzi on do negatywnego lub szkodliwego stanu ciała i umysłu, to wiemy, że to coś jest niezdrowe i nie wiąże się z mądrością. Następnie badamy całą trudność, cofając się w czasie, aby dostrzec cały proces, podczas którego powstał omawiany problem.

Gdy masz wystarczająco dużo użycliwienia, spokoju i mądrości, możesz zobaczyć cały szereg przyczyn i skutków. Dzięki temu zrozumiesz, skąd pochodzą gniew, poczucie winy, depresja i lęk oraz dostrzeżesz, jak mogły one w tobie wzrastać.

Gdy widzisz coś z jasnością,  
wczesne tego złapanie jest łatwością;  
a dlatego, że wiesz, iż pewne rzeczy są niezdrowe  
i szkodliwe, jesteś w stanie z nimi zrobić  
coś już na początkowym etapie.

Kiedy twój umysł zostanie spętany przez negatywny stan psychiczny, nie można zrobić wiele z wyjątkiem usunięcia się na bok i pozwolenia negatywnemu stanowi przeminąć. Najważniejsze jest to, aby upewnić się, że jest się tego świadomym, dzięki czemu można zmniejszyć problem, kiedy następnym razem zacznie powstawać. Na tym polegała praktyka jednego z moich kolegów mnichów w Tajlandii. Pierwsze lata spędzone w klasztorze stanowiły dla niego bardzo trudny czas, ale podziwiałem go, ponieważ stawiał on czoła wszelkim zanieczyszczeniom brukającym jego umysł. Mimo że czasami miał w sobie tak wiele cierpienia, że myślał, iż oszaleje i rozważał opuszczenie klasztoru, zawsze z nami zostawał. Gdy po raz pierwszy przechodził przez ten trudny okres, spodziewał się, że problem będzie nieustannie narastał, ale ku jego zdziwieniu, w pewnym momencie problem zniknął, pozostawiając po sobie uczucie ulgi. Trudność zniknęła, ponieważ nie miała czym się pożywić w umyśle tego mnicha. Tym samym mój kolega zyskał niepodważalny dowód na nietrwałą naturę tego typu stanów.

Co ważne, mój kolega zdał sobie również sprawę z faktu, że ten mroczny stan umysłu nie odszedł na zawsze. Rozumiał on ciągłość stanów jako proces: wiedział, jak się one rozwijają i do czego prowadzi ich trwanie. Dostrzegł, że nie musi on robić niczego, by te stany powstrzymać. Jedyńm, co powinien robić, jest unikanie gaszenia ognia benzyną i pozwalanie, by się on samoistnie wypalił. Ponieważ rozwinął on w sobie tę zdolność postrzegania całej sytuacji, gdy następnym razem jego umysł znalazł się w ciemnościach, znacznie łatwiej było mu sobie z tym poradzić. Przypominał on sobie wtedy wcześniejsze doświadczenia i zdawał sobie sprawę z tego, że kolejny problem również



zakończy się samoistnie. Nie czynił on problemu większym niż był on w rzeczywistości, nie bał się go i nie denerwował się z powodu jego zaistnienia. W konsekwencji łatwiej było mu znosić niedogodności, a ze względu na poszerzone horyzonty, problem nie był tak intensywny i nie trwał tak długo, jak poprzednio. Kiedy kolejny zły stan przechodzi do historii, mądrość mojego kolegi zostawała wzmocniona. Za każdym razem, gdy powstawał problem, był on krótszy i łatwiejszy do zniesienia od poprzedniego, aż w końcu problemy całkowicie zniknęły. To piękny przykład wykorzystania mądrości w praktyce. Choć mowa o prostej mądrości, ale niewątpliwie mądrości.

Za każdym razem, gdy jesteśmy w stanie stosować mądrość w celu zmniejszenia lub przewyciężenia naszych problemów,  
tak naprawdę stosujemy użycziwienie.



# Traktuj z użyźliwieniem nie tylko ludzi

Pozwól, że opowiem ci historię człowieka, którego na jej potrzeby będę nazywał Thomasem. Spędził on wiele miesięcy na medytacji w naszym klasztorze w Australii, zanim powrócił do swojego domu w Niemczech, gdzie miał kontynuować studia. Opowiedział mi on historię tego, jak użyźliwienie zapewniło mu dwadzieścia Euro, kiedy naprawdę potrzebował pieniędzy.

Podczas pierwszego dnia, jaki Thomas spędził w kampusie niemieckiego uniwersytetu, bankomat wydał dziwny dźwięk, gdy bohater tej historii obok niego przechodził. – Był to rodzaj charczenia – opisał mi. Pomyślał sobie, że najwyraźniej uniwersytecki bankomat właśnie powitał go w kampusie.

Od tego dnia Thomas wielokrotnie wysyłał myśli pełne życzliwości do swojego przyjaciela, bankomatu, za każdym razem, gdy go mijał. Myślał wtedy: „Oby nigdy nie zabrakło ci banknotów”, „Niech żaden klient nie uderzy cię, gdy zakomunikujesz mu, że na jego koncie nie ma wystarczających funduszy do dokonania wypłaty”, „Niech nigdy nie dopadnie cię zwarcie”, i tak dalej.

Wiele miesięcy później Thomas spożywał lunch, grzejąc się w słońcu w pobliżu swojego mechanicznego przyjaciela, gdy bankomat ponownie wydał z siebie charczący dźwięk. Thomas odwrócił się w jego stronę, by zobaczyć, jak z bankomatu wysuwa się dwadzieścia Euro!

Pozostał przy bankomacie przez co najmniej piętnaście minut, lecz nikt nie zbliżył się do maszyny, nie mówiąc już o próbie dokonania wypłaty. Udał się więc do bankomatu, wziął banknot, po czym pomachał nim w wyciągniętej dłoni w nadziei, że ktoś, kto go nie pobrał z urzędnika to dostrzeże. Nikt jednak tego nie zrobił. Wtedy Thomas, biedny student, powiedział „*Danke*” do przyjaznego bankomatu i schował pieniądze do kieszeni.

Wielokrotnie wypytywałem Thomasa odnośnie do prawdziwości tej opowieści. On stanowczo się przy niej upierał i tak wiele razy powtarzał, że to prawda, że teraz mu wierzę.

Proszę więc o bycie życzliwym dla bankomatów – jak również wobec wszystkich innych istot jak i przedmiotów – a kto wie, czy pewnego dnia nie odwdzięczą się one tobie tym samym!

Traktuj z użyczeniem wszystko  
i wszystkich.



---

# Użyczwliwiona uwaga

---

W tej części zamierzam przedstawić ci szczegółowo pierwszą część użyczwliwienia, czyli przekierowywanie świadomości na chwilę obecną i medytację oddechową.

Ten rodzaj medytacji rozwija się etapami. Możesz chcieć przejść energicznie przez praktyki opisane w tej niewielkiej książce, ale w takim wypadku powinieneś zachować wielką ostrożność. Jeśli zbyt szybko przejdiesz przez początkowe etapy nauki wprost do medytacji, może się okazać, że cała praca przygotowawcza nie została właściwie zakończona. Przypominać to może dom szybko budowany na niepewnych fundamentach. Co prawda, można go zbudować niezwykle sprawnie, ale istnieje również spore ryzyko, że cała struktura szybko runie! Wykażesz się wielką mądrością,

poświęcając wiele czasu na tworzenie podwalin i trwałych fundamentów. Następnie, jeśli zdecydujesz się przystąpić do wyższych kondygnacji Domu Buddy, będą one znacznie stabilniejsze.

Po tym, jak spędzisz dużo czasu z praktyką użyczliwienia zawartą w tej książce, wskutek czego staną się one stabilną, solidną i głęboką częścią ciebie, być może zechcesz dalej zgłębiać naukę Dhjany\*. Moja książka zatytułowana *Mindfulness, Bliss, and Beyond* jest znakomitym miejscem do rozpoczęcia twoich poszukiwań\*\*. Nie ma jednak potrzeby się spieszyć – praktyka użyczliwienia opisana w tej książce może sama w sobie dokonać gruntownej transformacji twojego wnętrza.

Użyczliwienie jest dobre na początku,  
dobre w środku i dobre na końcu.

---

\* Dhjana – buddyjska praktyka medytacyjna oparta na skupieniu (przyp. tłum.).

\*\* Wszystkie polskojęzyczne przekłady książek Ajahna Brahma oraz szeroki wybór podręczników medytacji znajdują się w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



# Przybądź do terażniejszości

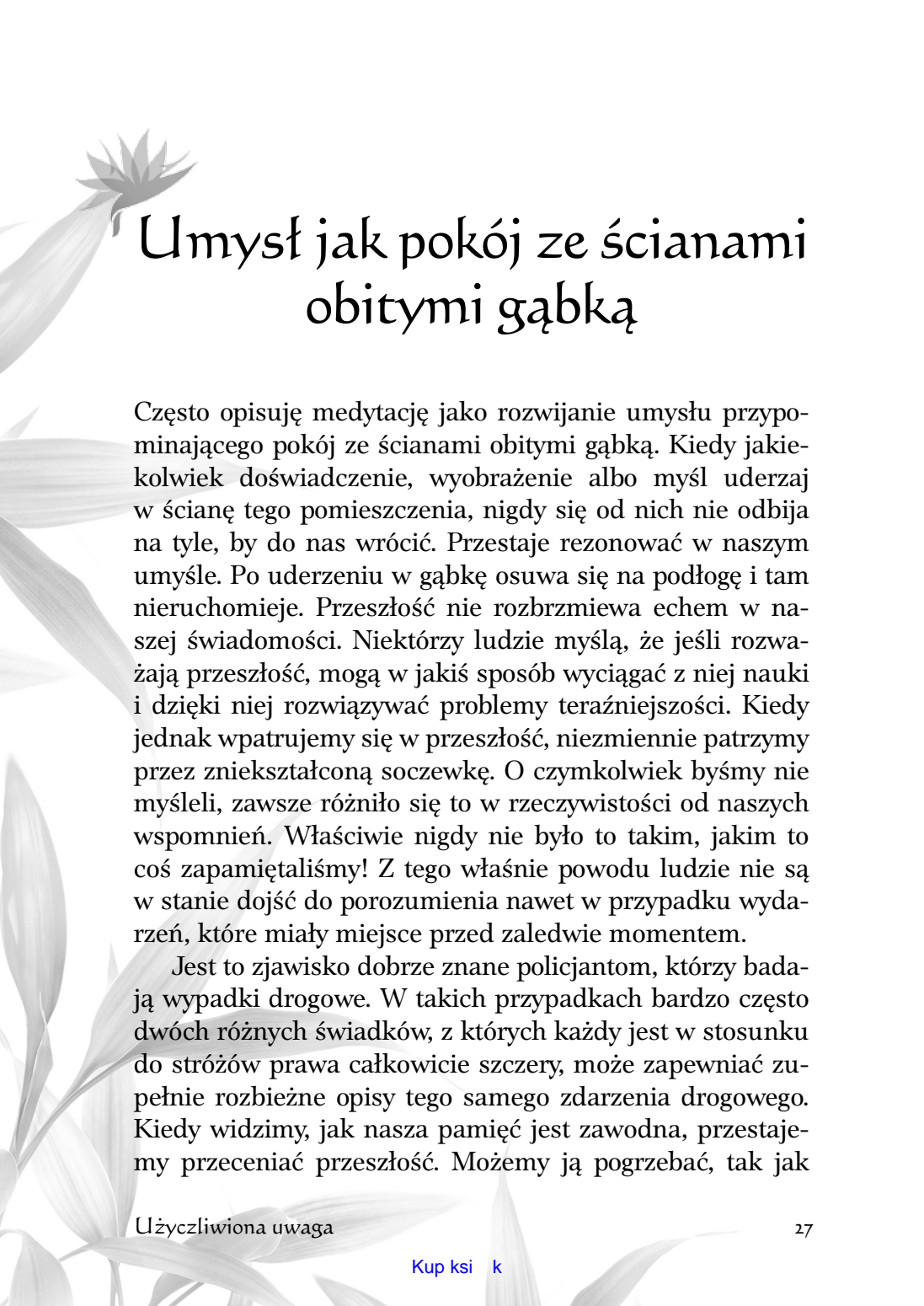
Kiedy uczę medytacji, lubię zaczynać od prostego etapu polegającego na porzuceniu bagażu przeszłości i przyszłości. Możesz myśleć, że jest to coś łatwego do zrobienia, ale tak nie jest. Porzucanie przeszłości oznacza niemyślenie o swojej pracy, rodzinie, zobowiązaniach, obowiązkach, dobrych i złych okresach z dzieciństwa i tak dalej. Porzucając wszystkie przeszłe doświadczenia, musisz nie wykazywać nimi jakiegokolwiek zainteresowania.

Podczas medytacji stajesz się kimś,  
kto nie ma jakiegokolwiek przeszłości.  
Nie ma przy tym jakiegokolwiek znaczenia,  
czy medytujesz od wielu lat,  
czy może dopiero zaczynasz.

Jako osoba pozbawiona przeszłości, nie myślisz o tym, gdzie mieszkasz, gdzie przyszedłeś na świat, kim byli twoi rodzice lub też jakie otrzymałeś wychowanie. Porzucasz całą przeszłość. W ten sposób, jeśli medytujesz z innymi, każdy z was staje się równy, wszyscy jesteście po prostu praktykami medytacji.

Jeśli porzucimy całą swoją przeszłość, jesteśmy równi i wolni. Uwalniamy się od niektórych swoich problemów, punktów widzenia i myśli, które nas ograniczają i powstrzymują przed rozwojem spokoju wynikającego z odpuszcza-

nia sobie pewnych rzeczy. Każda część naszej historii zostaje ostatecznie uwolniona, nawet pamięć o tym, co stało się przed chwilą. Cokolwiek działo się w przeszłości, już nas nie interesuje, a my uwalniamy się od wszystkiego, co miało miejsce w przeszłości.



# Umysł jak pokój ze ścianami obitymi gąbką

Często opisuję medytację jako rozwijanie umysłu przypominającego pokój ze ścianami obitymi gąbką. Kiedy jakiegokolwiek doświadczenie, wyobrażenie albo myśl uderzają w ścianę tego pomieszczenia, nigdy się od nich nie odbija na tyle, by do nas wrócić. Przestaje rezonować w naszym umyśle. Po uderzeniu w gąbkę osuwa się na podłogę i tam nieruchomieje. Przeszłość nie rozbrzmiewa echem w naszej świadomości. Niektórzy ludzie myślą, że jeśli rozważają przeszłość, mogą w jakiś sposób wyciągać z niej nauki i dzięki niej rozwiązywać problemy teraźniejszości. Kiedy jednak wpatrujemy się w przeszłość, niezmiennie patrzymy przez zniekształconą soczewkę. O czymkolwiek byśmy nie myśleli, zawsze różniło się to w rzeczywistości od naszych wspomnień. Właściwie nigdy nie było to takim, jakim to coś zapamiętaliśmy! Z tego właśnie powodu ludzie nie są w stanie dojść do porozumienia nawet w przypadku wydarzeń, które miały miejsce przed zaledwie momentem.

Jest to zjawisko dobrze znane policjantom, którzy badają wypadki drogowe. W takich przypadkach bardzo często dwóch różnych świadków, z których każdy jest w stosunku do stróżów prawa całkowicie szczerzy, może zapewniać zupełnie rozbieżne opisy tego samego zdarzenia drogowego. Kiedy widzimy, jak nasza pamięć jest zawodna, przestajemy przeceniać przeszłość. Możemy ją pogrzebać, tak jak


byśmy chowali zmarłego. Musimy zakopać trumnę bądź skremować zwłoki, dopełniając tym samym swojego obowiązku. Kiedy zasiadamy do medytacji, możemy zrobić to samo z naszą przeszłością.

Nie tkwij w przeszłości.

Nie dźwigaj trumien  
pełnych martwych chwil. Jeśli to robisz,  
sam ciągniesz się do dołu  
wielkim ciężarem, który nawet do ciebie nie należy.  
Kiedy puszczasz przeszłość wolno,  
sam zyskujesz wolność w teraźniejszości.

Jeśli chodzi o przyszłość – przewidywania, lęki, plany i oczekiwania – to jej również musisz pozwolić odejść. Budda powiedział kiedyś: Jakiegokolwiek byś się przyszłości spodziewał, zawsze będzie ona zupełnie inna.

Mędrcy wiedzą, że przyszłość jest zawsze niepewna, nieznaną i nieprzewidywalną. Próby przewidywania przyszłości bardzo często są bezużyteczne, a podczas medytacji zawsze stanowią wielką stratę czasu. Nie można poznać przyszłości. Może ona być niespodziewana, bardzo dziwna, a nawet całkowicie wykraczać poza to, czego mógłbyś oczekiwać.



# Umysł jest zarówno wspaniały, jak i niesamowity

Podczas pracy ze swoim umysłem  
możesz zauważyć, że jest on niezwykły.  
Umysł może zrobić wspaniałe  
i nieoczekiwane rzeczy.

Medytujący, którzy przechodzą trudny czas, podczas którego odczuwają trudności w osiągnięciu spokojnego stanu umysłu, czasami zaczynają myśleć: „Znowu to samo, kolejne pół godziny frustracji”. Często jednak dzieje się coś dziwnego: chociaż przewidują niepowodzenia, osiągają bardzo spokojny stan medytacyjny.

Kiedy myślisz podczas medytacji: „Ile jeszcze minut minie, zanim osiągnę pożądaną stan? Jak długo mam to znosić?”, po prostu uskuteczniasz wędrówkę w przyszłość. Jeśli naprawdę skupisz uwagę, może się okazać, że w mgnieniu oka ból zniknie. Po prostu nie można przewidzieć, kiedy cokolwiek się wydarzy.



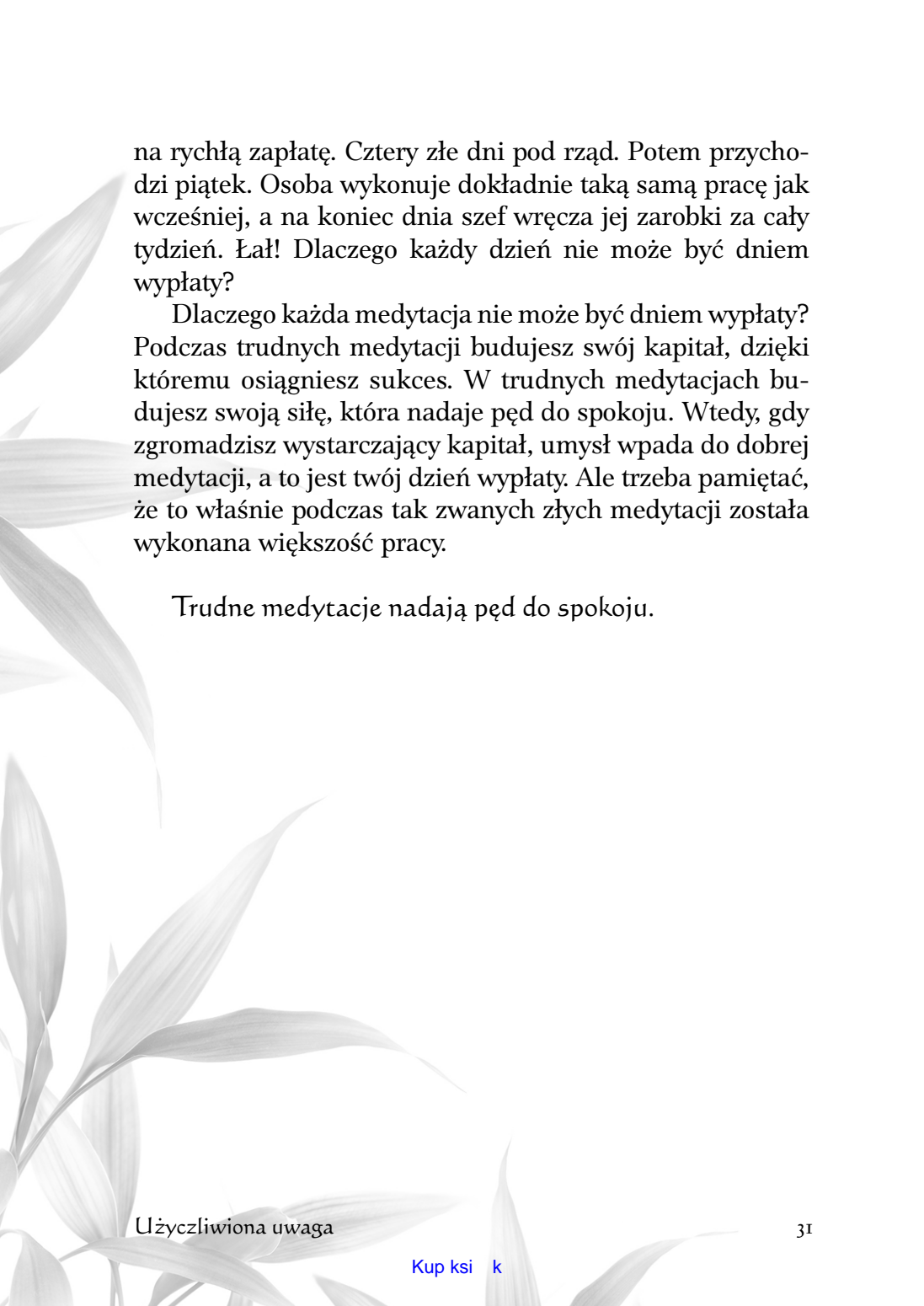
# Dlaczego każdy dzień nie może być dniem wypłaty?

Kiedy zaczynasz praktykować medytację, możesz pomyśleć, że żadna z twoich sesji medytacyjnych nie jest dobra. Ale w następnej sesji medytacyjnej możesz usiąść i wszystko stanie się niezwykle spokojne i łatwe. Pomyślisz wtedy: „Łał! Teraz mogę medytować!”.

Ale potem następna medytacja jest tak straszna, jak te pierwsze. Co się tu dzieje?

Mój pierwszy nauczyciel powiedział mi coś, co początkowo wydawało mi się nieco dziwne. Jego słowa brzmiały: – Nie ma czegoś takiego, jak zła medytacja. – I miał rację.

Wszystkie te medytacje, które nazywa się złymi lub frustrującymi, są zarazem tymi, podczas których wykonałeś ciężką pracę w nadziei na natychmiastowe otrzymanie swojej „zapłaty”. Można to porównać do osoby, która pracuje w poniedziałek przez cały dzień, ale nie otrzymuje pod koniec dnia wynagrodzenia. Myśli sobie: „Po co robię to wszystko?”. Pracuje następnie przez cały wtorek i wciąż nic nie dostaje. Kolejny zły dzień. Przez cały dzień w środę i czwartek nadal pracuje, ale nadal nic nie wskazuje



na rychłą zapłatę. Cztery złe dni pod rząd. Potem przychodzi piątek. Osoba wykonuje dokładnie taką samą pracę jak wcześniej, a na koniec dnia szef wręcza jej zarobki za cały tydzień. Łał! Dlaczego każdy dzień nie może być dniem wypłaty?

Dlaczego każda medytacja nie może być dniem wypłaty? Podczas trudnych medytacji budujesz swój kapitał, dzięki któremu osiągniesz sukces. W trudnych medytacjach budujesz swoją siłę, która nadaje pęd do spokoju. Wtedy, gdy zgromadzisz wystarczający kapitał, umysł wpada do dobrej medytacji, a to jest twój dzień wypłaty. Ale trzeba pamiętać, że to właśnie podczas tak zwanych złych medytacji została wykonana większość pracy.

Trudne medytacje nadają pęd do spokoju.



# Przeszłość i przyszłość są ciężarem

Jeśli podejmujesz próby przewidywania przyszłości poprzez myślenie: „Ile minut minie, nim rozlegnie się dzwonek?“, tak naprawdę poddajesz samego siebie torturze. Bądź więc bardzo ostrożny, aby nie podnieść ciężkiego brzemienia przyszłości: „Co mam robić dalej?“ lub „Jaki kolejny krok powinienem wykonać?“.

Jeśli dasz się złapać opowieści  
o przyszłości, nie zwracasz uwagi na to,  
co dzieje się w teraźniejszości.  
Sam prosisz się o kłopoty.  
W takich chwilach nie wykonujesz medytacji.

Na tym etapie medytacji nakierowujesz swoją uwagę bezpośrednio na chwilę obecną. Dążysz do osiągnięcia stanu, w którym nie będziesz wiedział, która jest godzina ani jaki właściwie jest właśnie dzień. Ranek? Popołudnie? Nie wiem! Wszystkim, co wiem, jest chwila, która ma miejsce dokładnie teraz. W ten sposób można dotrzeć do tego pięknego „klasztornego czasu“, w którym w danym momencie zajmujesz się wyłącznie medytacją. Nie jesteś świadom, ile minut minęło, a ile zostało do końca medytacji. Nie pamiętasz nawet, jaki jest dzień.

Pewnego razu, gdy byłem mnichem praktykującym w Tajlandii, tak naprawdę zapomniałem, jaki był rok!



Cudownie jest żyć  
w ponadczasowej rzeczywistości,  
świecie tak bardzo wolnym,  
w porównaniu z napędzanym upływem czasu  
światem,  
w którym zwykle żyjemy.

W ponadczasowej rzeczywistości doświadczysz takiej  
niezwykłej chwili, podobnie jak wszystkie mądre istoty do-  
świadczyły jej na przestrzeni tysięcy lat. Już przybyłeś na  
miejsce rzeczywistości terażniejszości.

Gdy porzucisz całą przeszłość i całą przyszłość, będzie  
to przypominało przywrócenie cię do życia. Jesteś tutaj.  
Jesteś świadomy. Jest to pierwszy etap medytacji. Polega  
on tylko na podtrzymywaniu koncentracji twojej uwagi na  
chwili terażniejszej. Już samo praktykowanie tego momen-  
tu sprawia, że ubiłeś znakomity interes. Pozbyłeś się bo-  
wiem ciężarów, które powstrzymywały cię przed wejściem  
w stan głębokiej medytacji. Z tego właśnie powodu ważne  
jest, by włożyć jak najwięcej wysiłku w praktykowanie tego  
etapu. Powinien on być mocny, stabilny i oparty na pew-  
nych fundamentach.

Rzeczywistość terażniejszości  
jest wspaniała i niesamowita.



# Świadomość chwili obecnej

Uwolnwszy się od pierwszego ciężaru, który uniemożliwił ci wejście w stan głębokiej medytacji, czyli od obsesyjnego rozmyślania nad przeszłością i przyszłością, możesz przejść do jeszcze nawet piękniejszej i prawdziwszej kwestii, czyli wyciszania umysłu.

Kiedy zaczniesz odkrywać świadomość opartą na chwili obecnej, warto wyjaśnić różnicę pomiędzy przeżywaniem wyciszonej świadomości chwili obecnej a samym *myśleniem* o niej.

Pozwól mi przytoczyć w tym momencie pewne porównanie: Wyobraź sobie, że oglądasz w telewizji mecz tenisa. Możesz wtedy zauważyć, że dwa mecze są rozgrywane jednocześnie: mecz, który możesz zobaczyć na ekranie, i mecz, którego opis słyszysz w słowach padających z ust komentatora. A komentarz jest często stronniczy. Jeśli grają ze sobą Australijczyk z Amerykaninem, słowa wypowiedane przez komentatora z Australii będą zupełnie odmienne niż te, które będzie mówił jego amerykański kolega po fachu. W tym porównaniu wyciszona świadomość medytacji odpowiadałaby oglądaniu meczu tenisa z wyłączonym komentarzem. Z kolei zwracanie uwagi na komentarz oznacza myślenie o medytacji w ciszy.

Jesteś znacznie bliżej prawdy  
kiedy możesz obserwować bez komentarza,  
po prostu doświadczać  
cichej świadomości  
chwili obecnej.



# Cicha świadomość w chwili obecnej

To właśnie wewnętrzna mowa obraca się w urojenia, które powodują cierpienia.

Czasami zakładamy, że przez wewnętrzne komentarze poznajemy świat. Tak naprawdę jednak nasza wewnętrzna mowa nic nie wie o świecie.

Wewnętrzna mowa powoduje, że gniewamy się na naszych wrogów i tworzymy niebezpieczne relacje ze swoimi bliskimi. Wewnętrzna mowa powoduje wszystkie życiowe problemy. Ona buduje strach i poczucie winy, lęk i depresję. Buduje te złudzenia równie zgrabnie, jak zręczny aktor manipuluje publicznością, by wywołać u niej strach bądź łzy.

Dużą wartość ma uświadomienie sobie, że człowiek może samodzielnie dodać do własnych myśli coś, co będzie stanowiło główną przeszkodę w osiągnięciu wyciszonej świadomości. Poprzez mądre usuwanie znaczeń, jakie pewnym sprawom nadają nasze myśli, możemy w większym stopniu zdać sobie sprawę z wartości świadomości osadzonej w ciszy, i tym samym otworzyć drzwi do wewnętrznego wyciszenia.

Jeśli szukasz prawdy, powinienes  
docenić wartość wyciszonej świadomości  
i, w trakcie medytacji, nadać jej większą wagę  
niż jakiegokolwiek myśli.



# Umysł urządza przyjęcie

Skutecznym sposobem na pokonanie wewnętrznych komentarzy jest stworzenie subtelnej świadomości osadzonej w chwili obecnej. Obserwuj każdą chwilę z tak bliska i tak długo, aż w końcu nie będziesz w stanie się wypowiedzieć na temat tego, co się właśnie wydarzyło. Nie będziesz w stanie wtedy pomyśleć: „To było dobre”, „To było okropne” ani nawet „Co to właściwie było?”. Wszystkie te komentarze dotyczą wcześniejszych doświadczeń. Kiedy wszystko utrwalasz lub komentujesz w oparciu o doświadczenia ze swojej przeszłości, nie kierujesz swojej uwagi na doświadczenie, jakie właśnie stało się twoim udziałem. Tym samym zajmujesz się ciągle dawno przybyłymi gośćmi, całkowicie zaniedbując tych, którzy dopiero co weszli.

Aby rozwinąć tę metaforę, wyobraź sobie swój umysł w charakterze gospodarza na przyjęciu, spotykającego wchodzących gości w drzwiach. Jeśli jeden gość wejdzie, a gospodarz zacznie rozmawiać z nim o tym bądź owym, nie dopełni on swojego obowiązku witania każdego pojawiającego się przybysza. Ponieważ goście przez cały czas wchodzą przez drzwi, trzeba sprawnie przywitać każdego z nich, by od razu być gotowym przywitać następnego. Nie można pozwolić sobie na angażowanie się nawet w najkrótsze rozmowy z każdym przybyłym gościem, ponieważ oznaczałoby to, że zabraknie czasu na stosowne przyjęcie kolejnej osoby. W medytacji doświadczenia przychodzą jedno po drugim przez drzwi naszych zmysłów wprost do umysłu.

Jeśli witasz jedno doświadczenie  
za pomocą swojego skupienia, lecz jednocześnie  
rozpoczynasz rozmowę z nim,  
przeoczysz kolejne doświadczenie  
zmierające do ciebie wprost za poprzednim.

Kiedy doskonale osadzisz się w tej chwili z każdym doświadczeniem, czyli każdym gościem, który przychodzi ci do głowy, w twoim umyśle po prostu nie ma miejsca dla wewnętrznej mowy. Nie można rozmawiać ze sobą, ponieważ w takiej sytuacji traci się szansę na świadome powitanie każdego, kto przybył. W ten sposób wiesz, jak wprowadzić udoskonalenie świadomości obecnej chwili do poziomu, w którym staje się cichą świadomością teraźniejszości obecną w każdej chwili.



## Zdejmij plecak

Doskonaląc wewnętrzną ciszę, oddajesz kolejny wielki ciężar. To tak, jakbyś przez ostatnie trzydzieści czy pięćdziesiąt lat nosił na plecach ciężki plecak, przez cały ten czas przemierzając wiele kilometrów. Teraz musiałeś znaleźć w sobie zarówno odwagę, jak i mądrość, by ten plecak zdjąć i na jakiś czas położyć go na ziemi. Czujesz z tego powodu wielką ulgę, jesteś lekki, wolny i pozbawiony zbędnego balastu.



# Przestrzeń pomiędzy myślami

Kolejną użyteczną techniką doskonalenia wewnętrznej ciszy jest dostrzeganie przestrzeni pomiędzy myślami bądź też pomiędzy naszymi wewnętrznymi rozmowami. Chodzi o skupienie całej swojej uwagi na chwilach, w których jedna myśl dobiega końca, a nie rozpoczyna się jeszcze kolejna. Dokładnie tam trzeba trafić! To jest wyciszona świadomość! Początkowo znajdowanie się w tym stanie może być chwilowe, ale kiedy tylko rozpoznasz uczucie generowane przez przepływ ciszy, zaczniesz się do niego przyzwyczajać. A jak się do niego przyzwyczaisz, cisza będzie trwała dłużej. Zaczniesz cieszyć się ciszą, tym, że ją w końcu odnalazłeś, i zrozumiesz, dlaczego chcesz, by ona w tobie wzrastała.

Pamiętaj: cisza jest nieśmiała.  
Jeśli cisza usłyszy, że o niej mówisz,  
natychmiast zniknie!





# Cisza zachwyca

Byłoby wspaniale dla każdego z nas, gdybyśmy mogli porzucić wszelką wewnętrzną mowę i trwać w wyciszonej świadomości chwili obecnej wystarczająco długo, aby uświadomić sobie, jak jest nam w tym stanie wspaniałe.

Kiedy zdamy sobie sprawę, jak cenna jest cisza, wyciszenie staje się jeszcze bardziej atrakcyjne i ważniejsze. Umysł skłania ku niemu, nieustannie go szuka, dążąc do punktu, w którym angażuje się w proces myślenia tylko wtedy, gdy jest to naprawdę konieczne i w pełni uzasadnione. Kiedy zdamy sobie sprawę, że większość naszego myślenia jest tak naprawdę bezcelowa, prowadzi nas donikąd i tylko przyprawia nas o ból głowy, z wielką chęcią i łatwością zaczniemy spędzać czas w wewnętrznej ciszy. Ten drugi etap medytacji polega na świadomości opartej na wyciszeniu i skoncentrowanej na chwili obecnej. Możemy chcieć spędzić dużo czasu na doskonaleniu tylko tych dwóch pierwszych etapów, ponieważ kiedy będziemy w stanie osiągnąć ten punkt, zyskamy pewność, że przemierzaliśmy już długą drogę w kierunku naszej medytacji. W tej cichej świadomości opartej na „tylko teraz” doświadczymy wiele spokoju, radości i konsekwentnej mądrości.

Wyciszenie jest dużo bardziej produktywne w swej mądrości i klarowne niż myślenie.