

Rafał Łepik

# Vipassana

Darmowa publikacja, dostarczona przez  
[ebooki24.eu](http://ebooki24.eu)

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by Rafał Łepik & [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 24.04.2007

Tytuł: Vipassana

Autor: Rafał Łepik

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

**Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<u>NOTA MEDYCZNA</u> .....	5
<u>CEL PUBLIKACJI</u> .....	6
<u>MEDYTACJA – CZYM ONA JEST?</u> .....	7
<u>CO DOKŁADNIE OZNACZA SŁOWO VIPASSANA?</u> .....	8
<u>PO CO MEDYTOWAĆ?</u> .....	9
<u>DLACZEGO BUDDA ZALECA MEDYTACJĘ?</u> .....	10
<u>CO DAJE REGULARNE MEDYTOWANIE?</u> .....	13
Efekty fizjologiczne.....	13
Efekty psychologiczne.....	13
<u>ODMIANY MEDYTACJI</u> .....	15
<u>WSTĘP</u> .....	16
<u>JAK NALEŻY PRAKTYKOWAĆ?</u> .....	18
<u>MENTALNE I EMOCJONALNE STANY</u> .....	25
<u>MEDYTUJĄC</u> .....	26
<u>TWOJA CICHĄ ŚWIADOMOŚĆ</u> .....	28
<u>PRAKTYKA</u> .....	29
<u>STRATEGIE PROWADZĄCE DO SUKCESU W MEDYTACJI</u> .....	30
<u>CZAS PRAKTYKI NA STARCIU</u> .....	32
<u>WYBÓR MIEJSCA</u> .....	36
<u>POJAWIAJĄCE SIĘ PROBLEMY</u> .....	38
<u>CO NA TEMAT VIPASSANY MÓWI HENEPOLY GUNARATANA?</u> .....	42



*Prawdy szukaj w medytacji, a nie w zakurzonych księgach.  
Aby ujrzeć księżyc, patrz w niebo, a nie w sadzawkę.*

[Babaji]

*Jedynie poprzez praktykę medytacji zdołamy poznać to,  
czego nie jest w stanie objąć umysł.*

[Andrzej Bednarz – „Medytacja – Teoria i Praktyka” ]

## Nota medyczna

Korzystając z nauki płynącej z niniejszej publikacji nie należy rezygnować z rad psychiatrów, sesji z psychoterapeutą lub kontaktu z lekarzem rodzinnym. Autor w tej nocie zauważa, że niniejsza publikacja – w żadnym miejscu – nie stwierdza, że rady zawarte w treści są ważniejsze do pouczeń adeptów medycyny. Ponadto stwierdzam, że nie podałem rad dotyczących terapii chorób psychicznych lub przeprowadzania ogólnie uznanego leczenia. Poprzez dalsze czytanie książki czytelnik stwierdza, że przeczytał tę notę medyczną i jest świadomy jej treści.

Proszę o zasięgnięcie porady lekarza przed przystąpieniem do intensywnego wykonywania opisanych ćwiczeń.

## Cel publikacji

Ponieważ w ostatnim czasie notuje się zwiększone zainteresowanie praktykami medytacyjnymi, podjąłem trud zebrania w jednym miejscu teoretycznych podstaw medytacji Vipassana (najstarszej medytacji buddyjskiej, pochodzącej z rozprawy Sitipatthana Sutta, za której autora podaje się samego Buddę). Mój wysiłek był nastawiony na to, by w szczególności zebrać informacje, dzięki którym można by było rozpocząć praktykę bez nadzoru nauczyciela.

W tym miejscu należy stwierdzić, że instrukcje zawarte w książce nie wyjaśniają wyczerpująco wszystkich możliwych przypadków powstałych podczas praktyki. Na przykład na bardzo zaawansowanym etapie praktyki medytujący obserwuje rozwijanie zdolności parapsychicznych, ale przy większym zaawansowaniu są one mniej pociągające niż stan Jhany. Pomimo tych oczywistych niedociągnięć książki jest ona w wystarczającym stopniu kompetentna dla ludzi, którzy chcą rozpocząć przygodę z medytacją, i to rozpocząć od zaraz po przyswojeniu sobie podstaw. Tak więc położyłem nacisk na to, byś po przeczytaniu wiedział jak zacząć.

Książka jest dla ludzi, którzy chcą wiedzieć, jak to jest żyć naprawdę, dla tych, którzy nie przyjmują wyjaśnień innych i chcą sami przekonać się, jakie jest wyjaśnienie sensu życia. Medytacja uważnego wglądu sprawi, że zrozumiesz, iż to, co bierzesz za rzeczywistość to tylko szkic obrazu wykonanego przez nasze wewnętrzne dziecko, obrazu myślącego pojęciami umysłu, które błędnie bierzemy za ostateczną rzeczywistość.

## **Medytacja – czym ona jest?**

Medytacja w języku łacińskim oznacza proces rozważania. Gdzie indziej uważa się, że jest to sposób samodoskonalenia poprzez konkretne działania. W tym szczególnym wypadku Vipassana jest to uważność wobec zachodzących w umyśle procesów.

Medytacja jest obecna nawet u chrześcijan, jest nią rytuał odmawiania różańca, ale potocznie z medytacją kojarzy się takie religie jak: buddyzm, hinduizm, konfucjanizm lub/i Zen. Medytacja, o której jest mowa w tej książce, wywodzi się z buddyzmu, który narodził się na obszarze dzisiejszych Indii.

## Co dokładnie oznacza słowo Vipassana?

Poniższy cytat został zaczerpnięty z książki Henepoly Gunaratany „Medytacja VIPASSANA w prostych słowach”, zamieszczonej na stronie [www.astraldynamics.pl](http://www.astraldynamics.pl)

(Copyright © [www.astraldynamics.pl](http://www.astraldynamics.pl))

„W języku palijskim medytacja wglądu określana jest zwrotem 'Vipassana Bhavana'. Słowo 'Bhavana' pochodzi od rdzenia 'Bhu', który oznacza rosnąć lub stawać się. Tak więc 'Bhavana' oznacza doskonalenie, kultywowanie, a słowo to zawsze używane jest w odniesieniu do umysłu. 'Bhavana' oznacza więc doskonalenie umysłu.

Słowo 'Vipassana' złożone jest z dwóch rdzeni. 'Passana' oznacza wzrok lub postrzeganie. 'Vi' to prefiks o złożonym zestawie znaczeń. Podstawowe znaczenie to „w szczególny sposób”. Lecz jest w tym konotacja ze słowami zarówno do, w, jak i przez. Znaczenie całego słowa to: spoglądanie na coś z precyzją i jasnością, dostrzeganie każdego komponentu jako wyraźnego i odrębnego oraz przeszywanie go na wylot tak, aby dotrzeć do najbardziej pierwotnej rzeczywistości tej rzeczy. Ten proces prowadzi do wglądu w zasadniczą, podstawową rzeczywistość tego, co akurat badamy. Jeśli wszystko złożymy razem, to 'Vipassana Bhavana' oznacza: doskonalenie umysłu, mające na celu spoglądanie na coś w szczególny sposób prowadzący do pełnego zrozumienia i wglądu.”



## Po co medytować?

Jeżeli doskwierają Ci takie uczucia jak strach, lęk, nienawiść lub po prostu jesteś niezadowolony z życia, to medytacja będzie pomocna. W treści książki zawarta jest dokładna procedura, jak praktykować. Nie musisz już dłużej szukać sposobu na rozwiązanie tych naglących problemów, bo Czcigodny Oświecony Budda odnalazł je 25 wieków temu. Uczy on tego, że z tymi problemami wygra się tylko dzięki transformacji umysłu. Buddyści uważają, że jest to jedyny sposób na to, ponieważ nie możemy mieć kontroli nad światem, a tylko nad swoim umysłem, i to tylko wtedy, gdy się tego krok po kroku nauczymy. Z czasem można się nauczyć innych reakcji na bodźce. Spostrzeżenie to opiera się na fakcie, że jesteśmy ludźmi, a to pozwala nam dokonywać świadomych wyborów. Umiejętność ta jest w zasięgu naszych rąk, ale pod warunkiem, że jest się uważnym, skoncentrowanym, a pełne umiejętności w tej dziedzinie uzyskamy po całkowitym rozjaśnieniu umysłu. Pogłębiając swoje umiejętności medytacyjne, pogłębiamy zdolność rozumienia jak działa umysł. Wgląd w niego daje nam możliwość zmiany przyzwyczajeń, poprzez zastąpienie ich pełną świadomością, która sprawia, że działamy tylko z pobudek pozytywnych.

## Dlaczego Budda zaleca medytację?

Budda wyróżniał trzy drogi medytacyjne:

1. Praca nad moralnością,
2. Praca nad koncentracją,
3. Praca nad wglądem (Vipassana), mądrością oraz oświeceniem.

Aby zrozumieć całkowicie drogę prowadzącą w szczególności do oświecenia, trzeba praktykować moralne zachowanie, to jest kontrolowanie się w mowie i czynie. Przestrzeganie tej zasady – jak każdej innej, choć z początku poprzez upór – prowadzi do lepszego zrozumienia jej natury. Wtedy z czasem zaczynamy czuć wstręt do zabijania, kradzieży, seksualnego i ogólnie pojętego złego prowadzenia się (brak aktywności seksualnej, a także mówienia o niej, co pociąga za sobą wymazanie z pamięci, a to czyści umysł z seksualności, więc Twoje czyny i mowa stają się czyste i prostsze), mówienia kłamstwa i jakichkolwiek zbędnych słów oraz używania jakiegokolwiek rodzaju zbędnych używek i jedzenia (nigdy nie jeść po południu, tylko czekać do następnego poranka).

Zasada kontrolowania swoich czynów w szczególności prowadzi do powstrzymywania się od tańca, śpiewania, grania na instrumencie lub słuchania muzyki, a także strojenia się, perfumowania itp. Syntezując chodzi o jak najmniejsze nieświadome używanie mózgu, co z czasem prowadzi do zmniejszenia częstotliwości fal mózgowych, a to z kolei daje lepszy wgląd, koncentrację oraz moralność. W czasie czuwania częstotliwość fal mózgowych jest największa, bo odbieramy największą liczbę bodźców. Wynika to z faktu, że neuron im bardziej jest stymulowany tym z większą częstotliwością wysyła impulsy.

Uważność i bycie w teraźniejszości koryguje „filtr zmysłów”, a także ma wpływ na habituację układu nerwowego, to znaczy, że powtarzające się bodźce, które nie powodują zagrożenia nie są tak skutecznie eliminowane.

Praktykowanie dobrego życia sprawia, że nie masz poczucia winy, Twój umysł staje się stateczny, przez to łatwiej jest utrzymać głębszą koncentrację umysłu, a to umożliwia korzystanie z wewnętrznej mądrości. Praktykując Vipassanę możemy zlikwidować głupstwa takie, jak: żądza, chciwość, pożądanie, pragnienie, nienawiść, zła wola, zazdrość, strach (...).

Po zniszczeniu głupoty przestajemy cierpieć z jej powodu, a jeśli mamy jeszcze choćby jeden z jej rodzajów, nasze cierpienie (dukkha) jest odmieniane przez wszystkie przypadki.

Podczas medytacji trzeba obserwować wszystkie mentalne i fizyczne zjawiska, które składają się na chwilę. Wskazówką jest to, aby płynąć z prądem, nie chwycić się niczego, nie podziwiać, nie negować, tylko obserwować.

Na początku obserwuje się oddech. Z czasem, gdy koncentracja znacznie się pogłębiać i przeniesiesz ją z oddechu na umysł, będziesz w stanie doświadczać mentalnych i fizycznych fenomenów, które trzeba obserwować i postrzegać takimi, jakimi są. Jest to proces prowadzący do zrozumienia prawdziwej natury świata. Oświecony Budda powiedział: „Jakikolwiek mentalny lub fizyczny proces musi być obserwowany w sposób, który pozwala widzieć go takim, jakim jest naprawdę”.

Na początku praktyki rodzi się pytanie, który proces obserwować jako pierwszy? Odpowiedź już padła – oddech. Skupiamy się na

brzuchu, obserwujemy jego opady i wzloty, które pojawiają się podczas oddychania. Zadanie, choć proste, dla laika może być nieoczekiwane trudne, gdyż będą się pojawiały inne myśli. Trzeba się skupić na oddechu, i gdy czujemy wdech – mamy tylko na myśli wdech, tak samo wydech, tylko wydech. Podczas rozmyślań nad oddechem powinniśmy tylko słyszeć swój oddech. To zadanie o szczególnym charakterze, które wykonujemy podczas medytacji, potrafi z czasem nawet zniszczyć fałszywy obraz istnienia.

## Co daje regularne medytowanie?

### Efekty fizjologiczne

- Obniżenie wartości ciśnienia tętniczego,
- Spowolnienie akcji serca,
- Obniżenie poziomu przemian metabolicznych,
- Zmniejszenie częstotliwości fal mózgowych,
- Podwyższenie poziomu serotoniny w mózgu.

### Efekty psychologiczne

1. Większa harmonia umysłu,
2. Akceptacja samego siebie,
3. Większa pewność,
4. Koncentracja,
5. Życie w teraźniejszości,
6. Większa odporność na stres,
7. Zmniejszenie psychologicznych mechanizmów obronnych, tzn. mniej zakłamy obraz świata,
8. Większa ekspresyjność emocji,
9. Zdolność empatii,
10. Mniejszy lęk,
11. Zmniejszenie zaburzeń psychosomatycznych,
12. Większa spontaniczność.

Dowodem na to wszystko są wyniki badań na więźniach, których uczono medytacji Vipassana. Zaobserwowano u nich wyżej wymienione efekty. Ponadto więźniowie byli bardziej łagodni, częściej szli na współpracę z wymiarem sprawiedliwości oraz notowano zmniejszoną chęć ulegania nałogom. Efekty medytacji utrzymywały się też po opuszczeniu przez nich więzienia. Ostatecznie ludzie ci na wolności zmieniali się i nie wchodzili z powrotem na ścieżkę przestępczą.

## Odmiany medytacji

### 1) KONCENTRACYJNA

- Vipassana (obiekt koncentracji jest oddech)
- Obecne w Zen liczenie oddechów

### 2) RUCHOWA

- Tai chi, Gigong
- Taniec derwiszów w Islamie

### 3) RECYTACYJNA, MANTRY

- Tzw. medytacja transcendentalna
- Odmawianie różańca

### 4) WIZUALIZACYJNA

- Medytacja trzech światel
- Np. te stosowane podczas psychoterapii

### 5) PRACA Z CIAŁEM

- Joga
- Umartwianie ciała

### 6) UTRZYMYWANIE CZUJNOŚCI (bez podtrzymywania myśli)

- Shikon – taza
- Długotrwałe utrzymywanie milczenia

### 7) TRANS I HIPNOZA

- Afirmacje
- NLP

## Wstęp

Jest mało prawdopodobne, abyś trafił na tę publikację nie wiedząc, co to jest Vipassana. Z pewnością – jak każdy człowiek – jesteś niezadowolony z życia, i to wrodzone dziedzictwo sprawiło, że szukasz środków do zaradzenia temu. Przeczuwasz, że musi być jakiś sposób, coś skutecznego, coś, co pomoże, jakieś lekarstwo.

Wiedz, że właśnie je znalazłeś. Jest to bardzo skuteczny balsam, którego działanie dodatkowo jest wzmocnione przez czas stosowania. Skutkuje on odblokowaniem emocji, uczuć, zdolności do miłości. Dodatkowo leczy chroniczne napięcie oraz brak szczerego współczucia dla wszystkich istot.

Dzięki praktyce stopniowo zaczynasz rozumieć, że i Ty nie jesteś wolny od tych problemów, a co ważniejsze zaczynasz proces samoleczenia, który koryguje nasze umysłowe nawyki, z których się składamy. Przyrównać można je do węzła gordyjskiego, który tworzyliśmy przez całe dotychczasowe życie. Tworzyliśmy go dzień po dniu, zazwyczaj nie wiedząc nawet o tym. Lecz teraz, skoro sięgasz po medytację Vipassana, musisz być świadomy jego istnienia, i tak, jak go stworzyłeś, możesz go sukcesywnie zacząć rozplątywać.

Tak więc teraz to, co do tej pory było zakryte, rozświetlamy światłem koncentracji. Z każdą chwilą medytacji pozbywamy się mentalnych supłów, których powodem powstania jest błędne koło pożądania, niechęci oraz obojętności.

Prawdopodobnie podczas obserwacji swojego umysłu powrócą do nas sprawy z przeszłości, nawet te, o których, jak się nam zdawało,



już dawno zapomnieliśmy. Mogą to być wrażenia i przeżycia nieprzyjemne, ale należy być świadomym tego, że większa świadomość własnego ja to możliwość odpowiedniejszej reakcji na zdarzenia, co w konsekwencji stwarza bezpieczeństwo.

Być może poprzez praktykę uważności – po raz pierwszy – przekonasz się, co naprawdę dzieje się wokół Ciebie, z Tobą i w Tobie.

## Jak należy praktykować?

Sumienna praktyka, ale bez pośpiechu, a także spokój i relaks podczas niej, sprawią, że pojawiające się w umyśle zdarzenia nie wprowadzą chaosu. Vipassana uczy, jak zdystansować się od tradycyjnego logicznego myślenia. Z czasem nauczymy się rozwiązywać nawet problemy, do których nie przygotowało nas życie oraz zdobędziemy umiejętność zejścia z dotychczasowej utartej ścieżki, i wybrania tej, która najbardziej nam odpowiada. Ścieżki dobroci dla wszystkich istot, a w konsekwencji miłości do siebie. Co prawda sprowadza się to do przecierania nowej drogi, ale tym razem droga ta będzie ścieżką spokoju, a nie chaosu pochodzącego z zewnętrznego świata. Pozbędziemy się nawykowego samooszukiwania i usprawiedliwiania błędów tym, że nie mieliśmy wyboru oraz pokonamy słabości, a w konsekwencji pozbędziemy się iluzji, że jesteśmy nieudacznikami, że czegoś nie potrafimy. Wiedz, że wszystko, czego potrzebujesz do szczęścia – już masz, posiadasz ukryty w szkatułce skarb, a kluczem do niej jest czas poświęcony na praktykę.

Vipassana przekształca nasze doświadczanie rzeczywistości. Podnosi je do poziomu, gdzie nie ma dobra ani zła. Znika odczuwanie bólu, nigdy więcej nie będziemy rozczarowani. Wraz z tym znikają też tymczasowe przyjemności, których koniec oznacza zawsze cierpienie. W zamian tego wszystkiego pojawia się nowy sposób, którego nie można opisać, i aby go zrozumieć, trzeba go doświadczyć. Wznosimy się ponad to wszystko, jest to wręcz boski stan, głęboki spokój, w którym obserwujemy wydarzenia, lecz one teraz nie są w stanie zmącić naszej osoby (stan ten nazywa się Jhana i graniczy on z ekstazą). Jest to trudne, ale możliwe do osiągnięcia. Każdy przyzna, że lepiej wybrać coś trudnego niż trwać w chaosie i czekać na interwencję

jakiejś nieznannej siły. Inni wierzący w Jezusa mogą powiedzieć, że wiara leczy i że Bóg jest taką siłą. Należy im przyznać rację, ale moc uzdrawiająca nie pochodziła od samego Jezusa. Od zawsze istniała w nas samych. Sam Bóg w ciele człowieka powiedział: „wstań, TWOJA wiara Cię uzdrowiła”.

Energia wydatkowana na medytację uważności sprawia, że powoli zaczynamy coraz więcej rozumieć, a im więcej rozumiemy, tym więcej jest w nas współczucia. Przestajemy negatywnie oceniać ludzi i ich działania. Spowodowane jest to właśnie zrozumieniem prawdziwej natury istnienia, tego, że wszyscy jesteśmy jedną zbiorową świadomością, która składa się z poszczególnych istnień, które są wprost niezbędne dla siebie. Człowiek staje się człowiekiem w pełni znaczenia tego słowa tylko okazując człowieczeństwo drugiemu człowiekowi. Każda rzecz, jaką uczyniliśmy innej istocie jest złem lub dobrem wyświadczonym sobie. Po zrozumieniu tego wszystkiego zaczynamy rozumieć swoje istnienie, a dzięki temu odczuwamy empatię wobec innych.

Vipassana (rozwijanie uważności przez praktykę wglądu, jako że celem tej praktyki jest uzyskanie wglądu w rzeczywistość oraz dokładne zrozumienie jej natury poprzez nieustanne badanie procesu percepcji, co w konsekwencji prowadzi do zniszczenia kurtyny kłamstwa; aby to osiągnąć potrzebna jest – z początku – wymuszana koncentracja i rozluźnienie) to znakomita metoda pozwalająca pozbyć się nawet silnych nawyków, nałogów lub uzależnień. Aby tego dokonać trzeba dysponować determinacją. Jeśli jej nie posiadasz medytacja będzie tylko jeszcze jedną porażką. Czas poświęcony praktyce owocuje lepszą koncentracją, jasnością umysłu oraz nawykiem zwracania uwagi na chwilę bieżącą i zrozumienie jej, a nie sięganie do przeszłości lub fantazjowanie na temat przyszłości. W późniejszym

czasie zaczynamy dostrzegać prawdziwą naturę świata – tzw. sieć przyczynowo-skutkową.

Należy być świadomym tego, że po pewnym czasie pojawi się punkt krytyczny, w którym uważność – jako rzecz wymagająca wysiłku – może być nieznośna. Radą na ten stan jest dalsza praktyka, która spowoduje, że stan ten stanie się mniej dokuczliwy, a jeszcze później, jak każde przyzwyczajenie, stanie się Twoją drugą naturą. Praktyka uważności – jak każda praca – wymaga energii, ale to naprawdę się opłaca, bo możesz – jeśli będziesz wytrwały – zdumiewająco niskim nakładem wpłynąć na własne życie. A gdy przekonasz się, że można osiągnąć zmiany w postępowaniu, dzięki którym życie będzie pełniejsze, to tym bardziej będzie Cię to pociągało.

Nawyki mogą być pożyteczne lub nie, jedne prowadzą w górę, inne w dół. Działanie przyzwyczajenia jest wynikiem neuronalnej budowy mózgu, a dokładnie chodzi tu o stworzoną przez neurony sieć, jak i sposobu jego działania, nastawionego na ekonomię. Aby mieć dobre pojęcie na temat tego, co jest pożyteczne, a co nie, radzę zapoznać się z ponadczasowymi mądrościami starożytnych myślicieli. Cennym źródłem takich mądrości jest św. Biblia, i to ją wymieniam jako pierwszą, bo jej treść jest najbardziej zrozumiała dla Polaków. Pożyteczny też może być św. Koran, a także filozoficzno-religijny system buddyzmu.

Zastępując głupie nawyki, które z reguły prowadzą do rozczarowań, a przez to do cierpienia, możesz poczuć się szczęśliwy. Pierwszym w historii człowiekiem, któremu dzięki nadzwyczajnej motywacji i wytrwałości udało się pokonać cierpienie był tak zwany Budda. Czas, jaki był mu potrzebny na całkowite wyzbycie się cierpienia i pełne zrozumienie jego istoty wyniósł sześć lat. Aż tak długi lub dla innych tak krótki okres czasu spowodowany był po części tym, że nie

było doskonałych sposobów. Sprawdzając na sobie ówczesne metody, przyszedł Budda posunął się w ascetyzmie do jego granic, powodując skrajne wyczerpanie organizmu. Swoją gorliwością przewyższał wszystkich. Tak więc po pewnym czasie zrozumiał, że skrajności są mniej skuteczne od środkowej ścieżki, gdzie przyjmuje się niezbędną ilość pokarmów, tak, aby umysł był jasny, a ciało miało niezbędną porcję energii do podtrzymania procesów życiowych. Po doznaniu oświecenia i staniu się Buddą, zapragnął podzielić się swoimi spostrzeżeniami z innymi cierpiącymi, i już przy pierwszej próbie sprawił, że jeden z jego wcześniejszych towarzyszy osiągnął oświecenie.

Spadkobiercy jego nauk – poprzez praktykę i obserwacje trwające całe wieki – stworzyli odłamy buddyzmu. Nauki te przekazywane były z początku w formie ustnej, i to jest jeden z powodów, który spowodował, że zachował się tylko jeden trzyczęściowy zbiór oryginalnych nauk Buddy – Tipitaka, która stanowiła podstawę do napisania tej książki. Jednym z owoców życia czcigodnego było opracowanie, jak się wydaje, najskuteczniejszego sposobu prowadzącego do pozbycia się cierpienia – Vipassany. Ta wspańska tradycyjna metoda medytacji rozwijała się przez 2,5 tysiąca lat w obrębie bardzo tradycyjnych kultur południowej i południowo-wschodniej Azji. Choć było to znakomite osiągnięcie, los sprawił, że praktyka ta przez pewien czas zeszła na ubocze, i dopiero w czasach współczesnych została na nowo powołana do życia. Zaletą tej metody jest jej prostota i łatwość zrozumienia nawet przez laika. Technika ta bazuje na tym, że człowiek – poprzez praktykę (ćwiczenia) – może się rozwijać, stopniowo zastępować chaotyczny system postrzegania przez spokojną umiejętność uważnego śledzenia wydarzeń. Czas poświęcony na rozwijanie uważności powoduje, że doskonali się nasze rozumienie, a im więcej go poświęcimy na praktykę, tym nasze myśli staną się głębsze i coraz częściej – w przeciągu dnia – będziemy świadomi swoich poczynań. Zyski są wprost proporcjonalne do wysiłku. Jeszcze dodam, że w co-

raz mniejszym stopniu zaczynamy zależeć od środowiska, i to, kim możemy się stać, zależy od nas samych. Po latach praktyki możemy doświadczyć pełnego zrozumienia – stanu Buddy, ale to, ile czasu nam to zajmie, zależy od przeszłości i nawet – jak twierdzi buddyzm – od karmy poprzednich wcieleń. Aby nie być gołosłownym powiem, że w starożytny buddyjskim tekście o nazwie Dhammapada czytamy: „To, kim jesteś obecnie wynika z tego, kim byłeś. To, kim będziesz jutro, wyniknie z tego, kim jesteś dziś”. Jest to dokładnie to samo, co odkrył dla zachodniego świata Freud. Dodatkowo tekst ten, jeśli chodzi o zło, stwierdza: „Skutki zła będą wlec się za Tobą, tak jak wóz podąża za wołem, który go ciągnie”. Zaś w kwestii czystych działań stwierdza: „Skutki działań oczyszczonego umysłu pójdą za Tobą jak cień. Nikt nie może zrobić dla Ciebie więcej niż Twój oczyszczony umysł – ani rodzice, ani krewni, ani przyjaciele, nikt. Zdyscyplinowany umysł przynosi szczęście”. Jeśli nie dostrzeżesz tego, to nie martw się, że będziesz wciąż podejmować błędne decyzje, bo właśnie znalazłeś stworzony przez Buddę środek zaradczy – Vipassanę.

Zalecam za radą oświeconego Osho i czcigodnego Henepola Gunaratana rozpoczęcie uważności od próby zauważenia własnego oddechu i zrozumienia tego całego procesu, gdyż jest to naturalna metoda i każdy może ją wykonać, bo jest jak mało co obecna w każdym miejscu i czasie. Medytujący podczas skupiania uwagi na oddechu powinien wiedzieć, że należy czynnie obserwować całą zawartą w tym tajemnicę życia oraz należy uczyć się ze spokojem obserwować wszystkie zachodzące podczas tego procesu fizyczne zmiany. Należy tak podchodzić do każdej chwili jakby była jedyną chwilą, jaką rozporządzamy.

Uważność skierowana na oddech uspokaja nas i sprawia, że oddech staje się wolniejszy i głębszy. Przeprowadź eksperyment. Skoncen-

truj się na oddechu i licz w myślach od jednego do dziesięciu przy wdechu i tak samo przy wydechu. Po pewnym czasie zauważysz, że nawet jeśli byłeś zdenerwowany – uspokajasz się. A spokój i relaks jest bardzo potrzebny, gdyż jego przeciwieństwo – stres niszczy nasz organizm, jednym słowem – zabija. Gdy już jesteś wyciszony i nie targają Tobą emocje, masz okazję do pracy nad uważnością, do pracy nad zmianą nawyków.

Medytujący korzystający z Vipassany jako narzędzia używa koncentracji, która sprawia, że świadomość stopniowo niszczy mur iluzji wytworzonej przez kłamstwa i ułudę, którym jesteśmy odgradzeni od prawdziwego oblicza świata. Dzięki konsekwencji w medytacji, świadomość stopniowo ewoluuje ku prawdzie i trwa to tak długo, jak długo poświęcamy czas na praktykę. Całkowite przebudzenie (zniszczenie muru) i spojrzenie w świetlaną rzeczywistość może zająć lata, ale efekty oglądania światła prawdy są widoczne od razu. Porównać to można do założenia okularów świadomości na okłamaną przez świat wzrok. Po jednorazowym spojrzeniu w światło nie trzeba więcej zakładać okularów, transformacja jest całkowita i nieodwracalna. W końcu jesteśmy panami samych siebie, i to daje szczęście. Dla większości ludzi szczęście oznacza, że mamy wszystko, czego pragniemy. Mamy władzę nad światem, kontrolujemy wszystko. Lecz zawsze będzie ktoś, kto nie zechce się poddać naszej kontroli. Jedyne, co możemy tak naprawdę posiadać to to, co jest zawsze przy nas. Choć wydaje nam się, że to posiadamy, to należy wyjaśnić, że i to mają tylko nieliczni. Czas potrzebny na to, aby zostać panami samych siebie, mierzony jest w latach. Trudno jest się pozbyć iluzji władzy nad sobą. Prawdziwa władza zdarza się każdemu, ale są to sporadyczne wypadki. Praktykując uważność nauczymy się dostrzegać takie zdarzenia, rozumieć je i sprawiać, aby pojawiały się coraz częściej. Takiej radykalnej zmiany w postrzeganiu nie można wprowadzić bez uświadomienia sobie, kim jesteśmy naprawdę i ile jest

w nas kłamstwa. Uświadomienie sobie tego jest wejściem do pojazdu, który po naszym wejściu – zrozumieniu, zaczyna poruszać się w kierunku oświecenia, mijając po drodze przystanek chęci, determinacji, koncentracji, uważności i zrozumienia. Jest to trudne i pracochłonne, ale bywa, że nagroda spotyka nas w jednej chwili i jest owocem kultury duchowej, którą uzyskujemy poprzez praktykowanie medytacji.



## Mentalne i emocjonalne stany

Kiedy coś odczuwasz, jesteś np. szczęśliwy, ten stan powinieneś odczuwać tylko jako szczęście, podobnie, jeśli czujesz się nieszczęśliwy lub kiedy żałujesz albo jesteś smutny. Są to stany, które mogą się pojawić podczas medytacji. Po tym jak stan się pojawi i zniknie, naturalnym będzie powrót do obserwowania tylko oddychającego brzucha, który będziesz obserwował jak poprzednio. Podczas stanu, gdy Twój umysł wędruje i zajmuje się myśleniem o rzeczach doczesnych, o pracy czy rodzinie, seksie, musisz przestać obserwować oddech i zrobić mentalne spostrzeżenie „myślę, myślę”. W takich chwilach trzeba być ostrożnym, umysł musi być energiczny, uważny, precyzyjny. Nie wolno używać świadomości do przerywania. Trzeba dany mentalny stan kontynuować, trzeba być stałym, tzn. ten stan ma się sam „zatrzymać”. Kiedy się to stanie, rejestrujemy oddychający brzuch.

## Medytując

Oświecony Budda powiedział: „oczyszczanie umysłu trzeba stosować zawsze, nawet podczas chodzenia, stania, siedzenia oraz leżenia”. Należy to rozumieć w ten sposób, by zawsze być świadomym tego, co w danej chwili się dzieje. Podczas chodzenia, rozmyślamy tylko nad chodzeniem itp. Więc w każdej sytuacji zajmujemy się teraźniejszością. Takie postępowanie powoduje, że łatwiej nam będzie się skoncentrować. Praktyka czyni mistrza.

Młodzi adepci sztuki medytacji powinni poprzedzić siedzącą medytację medytacją chodzoną. Dojrzałym mogą od razu przejść do medytacji siedzącej. Chodzi tu tylko o to, żeby przedłużyć czas medytacji, gdyż młodzi ludzie nie są w stanie wytrzymać bez ruchu tak długo jak starsi.

Więc pierwszą sprawą, którą trzeba zrobić podczas chodzącej medytacji jest stawianie świadomie kroków; każdy krok jest zauważony, więc gdy robisz krok prawą nogą, zauważasz go jako krok prawą nogą, gdy lewą, zauważasz go jako krok lewą nogą. Koniecznie trzeba być świadomym swoich kroków, zaś drugą sprawą jest konieczność posiadania otwartych oczu, ale w sposób naturalny – do połowy, co oznacza, że są zrelaksowane.

Wzrok kierujemy na drogę, po której stąpamy, w odległości 1,5 m od własnych stóp. Powodem, dla którego np. nie patrzy się na ruchy stóp, jest konieczność skoncentrowania się. Tak samo nie wolno rozglądać się na boki. Kierunek patrzenia utrzymujemy za pomocą oczu, a nie zgięcia głowy, bo gdybyśmy zgięli kark, to po pewnym czasie mógłby nas kark rozboleć.

Wracając do medytacji w pozycji siedzącej, na początku powinieneś być w stanie wytrzymać bez ruchu ponad pół godziny. Przed przystąpieniem do praktyki należy wyznaczyć sobie okres czasu, który chcesz przeznaczyć na medytację. Musi to być czas niczym niezakłócony – nie wolno nagle przerywać medytacji. Niech przejście z niej do zwyczajnego czuwania będzie płynne i przed jakimkolwiek ruchem – czy to będzie zmiana pozycji czy powstanie – należy przed wykonaniem ruchu zanotować w świadomości: wykonuję to a to.

## Twoja cicha świadomość

Medytując nie należy wykonywać żadnych ruchów, ale jeśli już musimy, należy je wykonywać tak wolno, jak tylko jest to możliwe, ostatecznie należy przynajmniej wykonywać je z normalną prędkością – nie śpieszyć się, a jeśli chodzi o odbieranie bodźców zewnętrznych odbieranych przez świadomość, zawsze muszą się zgadzać z tym, co w danej chwili mamy w świadomości. U normalnego tzn. niemedytującego człowieka, umysł zawsze wybiega albo do przyszłości, albo wspomina, a tylko czasami myśli o bieżącej chwili, a właśnie ten ostatni stan zawsze podczas medytacji powinniśmy się starać utrzymać. Powinniśmy nawet ten stan utrzymywać i w czasie, gdy nie medytujemy. W szczególności dotyczy to rozmów. Trzeba ograniczyć swoje wypowiedzi do minimum, gdyż porozumiewanie się słowami jest akcją, która wymaga sklecenia wypowiedzi, która łączy się z poprzednim stanem, a to prowadzi do chaosu. Ponadto tragicznym błędem byłoby kłamanie. Gdy świat nas zmusi do wypowiedzenia tych niezbędnych kilku słów, to niech będą wypowiedziane wolno i łagodnie, tak, aby jak najmniej zmącić skoncentrowany umysł.

## Praktyka

Po usadowieniu się w wygodnej dla Ciebie pozycji skup uwagę na mieszaniu gazów wychodzących i wchodzących do Twoich płuc. Trzeba się na tym skupić całkowicie. Działanie to wprawi nasz umysł w stan koncentracji. Niewielka koncentracja jest potrzebna, aby można było mówić o uważności, która jest celem naszej praktyki. Dodatkowo pozycja siedzenia w bezruchu także sprzyja koncentracji. Codzienna praktyka sprawi, że korzystając z uważności nabierzesz mądrości, a w konsekwencji umiejętnie pozbędziesz się zadr w oku. Jest rzeczą jasną jak słońce letnie, że nie można mądrze rządzić swoimi poczynaniami, jeśli nie jest się w stanie dostrzegać kryształu życia. Powinniśmy dążyć do tego, aby nasze spoglądanie przez niego było niczym niezmacone, powinniśmy praktykować, by się nie mylić.

Praktyka spowoduje, że zaczniesz doznawać przeszłych nieprzyjemnych spraw. Ratunek to przyznanie się i stuprocentowa szczerść i akceptacja. Nie wolno się buntować. Pamiętaj, leczysz swój umysł, sprzątasz swój wewnętrzny świat. Aby wiedzieć, co jest źródłem naszych cierpień należy praktykować uważność. Po odkryciu leczymy się również uważnością. Najlepiej być zawsze uważnym. Z całą uwagą śledź to, co się dzieje. Bądź świadomy tego, co robisz, co mówisz, co słyszysz. Bądź nawet świadomy każdego swojego ruchu, a otrzymasz zapłatę w formie podwyższenia wartości ilorazu inteligencji.

### **UWAGA!**

**Absolutne minimum medytacji w ciągu dnia to 20 minut.**

## Strategie prowadzące do sukcesu w medytacji

Większość ludzi – przeważnie nieświadomie – powoduje uwikłanie umysłu w węzły mentalne – złe nawyki. Kształtują się one przez całe życie. Jest to powód, dlaczego tak trudno je rozplątać. Węzły powodują, że błądzimy. Na tę samą sytuację potrafimy zareagować w dwojaki sposób. Vipassana prowadzi do stanu, który jest przeciwieństwem tak zwanej normalności, prowadzi do pozbycia się węzłów.

Nasz umysł można przyrównać do strumienia, a nasze dotychczasowe działania do próby znalezienia samorodków złota. Bez używania rozumu, brnęliśmy w ciemnościach, czasem zdarzało się walić głową w mur. Zdani byliśmy na przypadek. Vipassana ma na celu dać nam pośrednio złoto. Daje nam sito – uważność. Siadając i praktykując zanurzamy sito w strumieniu, wchodząc w stan koncentracji – podnosimy je do góry, ale nie fantazjujemy, myślimy, wyobrażamy – nie wyciągamy z nurtu strumienia. Ostatecznie czas – nurt strumienia, oczyszcza nasz umysł z mułu, aż złoto rozbłyśnie – zrozumiemy istotę życia.

Osiągnięcie tego nie jest sprawą łatwą, a czas potrzebny do zrealizowania tego ambitnego celu to często całe lata. Proces oddzielania złota od całej reszty podczas praktyki zachodzi automatycznie. Zęby klucza to uważność, zaś uchwyt to nasza praktyka. Podczas niej nie należy się chwytać pojawiających się zdarzeń, nie czyścimy złota używając świadomości, gdyż nie jest to przedmiotem tego rodzaju medytacji. Cały czas tylko obserwujemy. Ignorancja na tym polu sprawia, że np. zastąpimy rzeczywistość fantazjami, i może się to utrwalić. Doświadczenie przyjemności rozumienia detronizuje nocne niebo,

nasze światło wzrasta aż do południa. Jedynym sposobem na to jest praca nad sobą, a Vipassana jest najprostszą drogą, i w dodatku samo wygładzającą się.

Energia wydatkowana na medytację pomnaża się poprzez praktykę. Odczujemy wyraźny jej przypływ, bo to jak się czujemy, czy jesteśmy zdrowi, czy nie, zależy od umysłu, np. ludzie wierzący, że istnieje jakaś siła, siła wyższa od nich, coś boskiego, sprawiają poprzez modlitwę (inna forma medytacji), że nieuleczalne leczy się. Ale trzeba wierzyć całym sercem. Historia uczy, że dzieje się to, istnieje mnóstwo udokumentowanych przypadków działania wiary, nawet tam, gdzie nowoczesna medycyna zawiodła.

Proces czyszczenia umysłu jest bardzo skuteczny. Po całkowitym oczyszczeniu – oświeceniu – nie trzeba więcej praktyki, gdyż jest to ekstremalne zrozumienie i już nic nie jest w stanie temu zaszkodzić. Dzieje się tak dlatego, że czas poświęcony na osiągnięcie szczytu sprawi, że proces uważności będzie się sam z siebie utrzymywał, a widok będzie dalszy niż pozwalają na to zmysły. Przykładam potwierdzającym fakt, że umysłem można nadrabiać braki, jest ułomność konstrukcyjna oka, a przecież widzimy wyraźnie. Zaś przykładem ilustrującym fakt, że zwykle życie nie nauczyło nas używać tego, co dała nam natura z racji jej istnienia, jest zjawisko polepszania się słuchu u ludzi, którzy stracili wzrok.

Sławiona przeze mnie technika medytacyjna sprawi, że staniesz się jedną wielką uważnością, która posiada rozum do planowania swoich działań oraz analizy sytuacji, zaś serce posłuży Ci do podejmowania decyzji, decyzji płynących z miłości.

## Czas praktyki na starcie

Na początku wystarczy 20 minut z rana (po przebudzeniu) i 20 minut przed pójściem spać. Ten drugi raz można zastąpić medytacją leżąc w łóżku. Niech trwa aż do spokojnego zaśnięcia. Czas praktyki porannej wymaga całkowitego rozbudzenia. W osiągnięciu tego pomaga zimny prysznic. Jeszcze lepsze efekty daje prysznic, w którym używa się ciepłej i zimnej wody na przemian. Kąp się w ciepłej wodzie, aż przestanie być Ci zimno, a potem w zimnej, aż chłód przestanie być nieznośny. Sprawia to, że przyspieszysz krążenie, co pomaga w rozbudzaniu się. Dodatkowo jest to łatwy sposób na przyspieszenie regeneracji po wyczerpujących ćwiczeniach fizycznych. Innym sposobem na rozbudzenie się są ćwiczenia fizyczne. Ale dlaczego koniecznie być rozbudzonym? Dlatego, że podczas medytacji należy być uważnym. Zmęczenie zmniejsza możliwości koncentrowania się, a to powoduje, że może nie wystąpić element kluczowy wglądu – uważność. Dlatego zanim weźmiesz się za medytację – wyśpij się, bo drzemanie podczas medytacji to jej wielki wróg.

Zrytualizowanie poranka w ten sposób przynosi następujące korzyści: zmienisz nastawienie, zmienisz możliwości umysłu, polepszysz koncentrację, będziesz bardziej wydajny podczas pracowitego dnia. Można to przyrównać do ładowania akumulatorów.

Podczas medytacji pojawią się zdarzenia zapisane w umyśle, najprawdopodobniej te najnowsze, te z ostatniego dnia. Będą to myśli, które związane są z mocnymi emocjami. Pomimo chęci przerywania praktyki, gdy pojawiają się takie zdarzenia, nie przerywaj.



Jeśli jesteś początkującym, a w dodatku, gdy jesteś młody (starszym osobom przychodzi to łatwiej) i naprawdę nie wytrzymujesz 20 minut, to przerwij. Medytuj tyle, ile możesz, nie naciskaj, bo się wypalisz, i na dobre zrezygnujesz. Nie próbuj na początku medytować dłużej, jeśli przychodzi Ci to z trudem, 20 minut dwa razy na dzień w zupełności wystarczy, choć szybsze efekty przynosi wydłużenie praktyki. Każdy trud przynosi zyski, ale zbędne ruchy szkodzą.

Chęć medytowania od razu dłużej niż 20 minut była i moim udziałem. Zjawisko to jest powszechne. Bardziej zaawansowani też borykają się z takim uczuciem. Nie mówię, że to jest coś niewłaściwego, nie twierdzę też, że dłuższa praktyka od razu nie da efektów, ale z powodu zbyt długiej praktyki dziś, możesz zrezygnować z niej jutro. Powiesz sobie: a co tam, nadrobię to jutro, pojutrze, za tydzień. W efekcie czego zrezygnujesz, a regularne praktykowanie 20 minut dwa razy na dzień jest lepsze niż 60 minut co dwa dni. Pamiętaj, że należy się śpieszyć powoli. Czekaj, aż w naturalny sposób Twoje możliwości wzrosną. Pogłębi się też Twoja chęć medytowania. Wykorzystaj to.

Dla nas, ludzi zachodniej cywilizacji, żyjących w nieustannym ruchu, w świecie, gdzie aktywność jest nagradzana upragnionym sukcesem, nie ma miejsca na marnowanie czasu. Jest to z pewnością bardziej korzystne niż grzech lenistwa lub upicie się, by było przyjemnie, by się rozluźnić, i w końcu cieszyć się życiem. Choć braknie nam motywacji do praktyki lub nauki, bo tak jak w wypadku nauki nie uczymy się liniowo, tylko wysiłek włożony rośnie proporcjonalnie do oczekiwanych rezultatów.

Mniej więcej po roku czasu będziesz w stanie medytować nieprzerwanie przez 60 minut. Ogólna zasada jest następująca: należy spędzać w medytacji odpowiednią ilość czasu, skorelowaną z umiejętnością

ściami, chęcią, energią, którą mamy (dwie ostatnie zależą np. od pogody).

Kategorycznie nie należy rezygnować z medytacji. Już 10 minut zamiast 20 daje efekty. Dyscyplina to rzecz główna. Sposobem na wydłużenie czasu medytacji do 60 minut w ciągu roku jest wydłużanie go o kolejne 5-10 minut na miesiąc.

Jeśli w jakimś dniu nie czujesz się na siłach, nie ćwicz, nie męcz się medytacją. Medytacja ma być kojarzona z przyjemnością. Nie jesteś w klasztorze, nikt nie ukarze Cię, nikt nie stoi nad Tobą z kijem i nie bije Cię, kiedy zasypiasz. Bądź realistą. Nie zadreńczaj się, że nie medytowałeś tak długo, jakbyś tego chciał, nie wpadnij też w pułapkę nadrabiania, bo to może się skończyć całkowitym zaprzestaniem. Bądź mądrym w praktyce... Wiedz, że nie wystarczy przeczytać tę książkę i zwiększyć swoją wiedzę, ale jeszcze trzeba ją wcielić w życie. Tylko to, co czynisz jest istotne. Myśli, jeśli nie są Twoją pracą, nie dadzą Ci przysłowiowych kołaczy.

Poniższy cytat został zaczerpnięty z książki Henepoly Gunaratany „Medytacja VIPASSANA w prostych słowach”, zamieszczonej na stronie [www.astraldynamics.pl](http://www.astraldynamics.pl)

(Copyright © [www.astraldynamics.pl](http://www.astraldynamics.pl))

„Medytacja Vipassana to ćwiczenie w uważności, świadomości pozabawionej ego. To procedura, w której ego zostanie zniszczone przez przenikliwe spojrzenie uważności.

Praktykujący rozpoczyna ją, gdy ego ma pełną kontrolę nad umysłem i ciałem. Potem, gdy uważność przygląda się działaniu ego, dociera do korzeni, do sposobu funkcjonowania, i niszczy je kawałek po ka-

wałku. Jest w tym jednak pewien haczyk. Uważność to świadomość, w której nie ma ego. Jeśli zaczniemy, gdy ego będzie miało pełną kontrolę, to jak uda nam się być wystarczająco uważnym od razu na początku? Zawsze w jakimś stopniu jesteśmy uważni.

Problemem jest tylko to, by być wystarczająco uważnym, aby osiągnąć cel. Możemy w tym celu posłużyć się sprytną taktyką. Możemy osłabić te aspekty ego, które są najbardziej szkodliwe, aby uważność napotkała na jak najmniejszy opór.”

## Wybór miejsca

Miejsce, gdzie praktykujesz powinno spełniać kryterium odosobnienia, a także cichości. Dobrze jest, jeśli zapewnia względny komfort. Ponadto niech nikt Ci się nie przygląda, nie zaczepia i nie pyta o nic. Najlepiej jest mieć osobne pomieszczenie tylko do tego celu, ale to tylko sprzyja medytacji, nie jest warunkiem koniecznym.

Po wybraniu miejsca do medytacji poświęć całą swoją energię i czas, który sobie wyznaczyłeś na tylko jeden cel, na medytację. Z czasem wejdzie Ci to w nawyk i stanie się częścią Twojego życia. Innym nawykiem wynikającym z praktyki jest nawyk życia w terażniejszości. Nawyk ten jest dobry, bo gdy tak żyjesz nie zamartwiasz się przeszłością, nie martwisz się o przyszłość, chyba że takie zajęcie wykonujesz w terażniejszości, np. robiąc budżet. Umiejętność takiego życia jest potrzebna podczas medytacji, która zresztą ją wyrabia. Sprawia, że podczas sesji medytacyjnej nie zajmujesz się tym, jak np. spłacić kredyt, ale tylko obserwujesz swój umysł. Poznajesz siebie, co w konsekwencji udoskonali Cię, ale tylko jeśli wytrwasz. Tak jak pisałem wcześniej, wrogiem medytacji jest doznawanie wrażeń słuchowych. Należy ich unikać, tak jak zła. Przykładowo słysząc znaną muzykę, automatycznie zaczynamy ją nucić, słysząc głos matki (najważniejszy dźwięk w życiu) tracimy wgląd w umysł i nastawiamy się na słuchanie, analogicznie ze śpiewem.

Jeśli masz wielki dom, a w nim wiele pomieszczeń, to spróbuj medytować w nich po kolei, a to, w którym wyszło Ci to najlepiej uznaj za najwłaściwsze. Strategia ta jest korzystna. Działania takie poniekąd obrazuje biblijna reguła: „Doświadczajcie wszystkiego, a co korzystne – zachowujcie”. Dla większości ludzi korzystna będzie medytacja

w większej grupie. Wynika to pewnie z faktu, że od dziecka potrafimy uczyć się poprzez naśladowanie. Spróbuj tego, rozejrzyj się i sprawdź, czy w Twoim mieście są takie grupy zwolenników dyscypliny i rygoru związanych z medytacją. Alternatywą dla medytacji w grupie jest robienie tego ze swoim partnerem lub rodziną. Pamiętaj, że grupa i partner mają tylko zachęcać, a nie stanowić warunek. Jeśli grupa się nie zebrała lub Twój partner zachorował i musi leżeć w łóżku, to Ty nie rezygnuj, nie zwlekaj tylko medytuj. Twoja wewnętrzna motywacja powinna wystarczać na to, aby medytować – tak jest najlepiej, to najlepiej sprzyja efektom. Chęć do medytacji to czynność psychologiczna, która sprawia, że medytujesz. Jeśli masz chęć medytuj, nie ograniczaj się do z góry określonych pór. Praktyka sprawia, że praktykujesz z większym wigorem. Jest to to samo, co wybór takich a nie innych potraw jako ulubionych, bo ta decyzja wynika z tego, czym odżywiała się matka będąca w ciąży. Jeśli np. nie lubisz czytać, to czytaj, po latach będzie Ci to sprawiało przyjemność, a na pewno będziesz mógł to robić bez większego wysiłku, różnica, jaką można osiągnąć jest większa niż 50%.

Budda podczas prób zauważył, że najlepiej wybrać ścieżkę środkową. Zbyt wielka chęć oraz obojętność zagrażają uzyskiwaniu wyników. W drodze środka chodzi o to, aby się nie starać za bardzo.

## Pojawiające się problemy

Budda uczy, że aby pozbyć się cierpienia w ten sposób, że nie będzie ono miało wpływu na nas, należy dokładnie się mu przyjrzeć, zbadać i zrozumieć. Sposób ten prowadzi do całkowitego emocjonalnego bezruchu, dodatkowo gniew jest zastępowany mądrością.

Poniższy cytat został zaczerpnięty z książki Henepoly Gunaratany „Medytacja VIPASSANA w prostych słowach”, zamieszczonej na stronie [www.astraldynamics.pl](http://www.astraldynamics.pl)

(Copyright © [www.astraldynamics.pl](http://www.astraldynamics.pl))

„Bólu nie da się uniknąć, ale cierpienia tak. Ból i cierpienie to dwa różne zwierzęta. Jeśli w obecnym stanie umysłu dotkną Cię jakieś tragedie, będziesz cierpieł. Wzorce nawyków, które obecnie kontrolują Twój umysł, zamkną Cię w tym cierpieniu i nie będzie ucieczki. Czas poświęcony uczeniu się alternatywnych wzorców zachowań to czas dobrze wykorzystany.

Większość ludzi poświęca całą swoją energię, poszukując sposobów zintensyfikowania przyjemności i zmniejszenia cierpienia. Buddyzm nie każe zupełnie tego zaprzestać. Pieniądze i poczucie bezpieczeństwa są w porządku. Bólu należy unikać, jeśli to tylko możliwe. Nikt nie każe Ci rozdać wszystkiego, co posiadasz i umartwiać się, ale buddyzm zaleca, by poświęcić trochę czasu i energii na naukę, jak radzić sobie z tym, co nieprzyjemne, bowiem bólu nie da się uniknąć całkowicie.”

Medytacja Vipassana powoduje, że podczas jej praktyki pojawiają się problemy związane ze swoim jestestwem. Problemy te dzielą się na

trzy główne kategorie: fizyczne, emocjonalne i cała reszta. Jako że doznajemy ich przez całe życie, jako że wypełniają one nasze życie, to na pewno doświadczymy ich podczas medytacji. Strategią prowadzącą do wyeliminowania ich jest nieprzerwana obserwacja. Zobaczysz, że miną z czasem. Vipassana powoduje, że skojarzenia związane z doznawanymi problemami zostaną stopniowo zastąpione przez to, czego doznajesz teraz. Mogą one jeszcze powracać. Przeważnie nie wystarczy jednorazowa obserwacja, ale za każdym razem są już słabsze – łagodniejsze. Staczają się po równi pochyłej, aż do dna obojętności, do niemocy, byś w końcu mógł się ich pozbyć z przyszłości.

Cierpliwa dyscyplina sprawi, że uda Ci się to osiągnąć. W miarę praktyki będzie coraz lepiej. Pamiętaj, że postrzeganie bólu jest tym samym, co doznawanie przyjemności. Nie przejmuj się, tylko obserwuj. Staraj się, aby doznania były czyste. Nie należy ich zastępować myślami. Nie należy też niczego sobie wyobrażać. Bądź zawsze w chwili obecnej. Wszystko to sprawi, że nie pojawią się takie emocje jak lęk, strach, czy w końcu gniew. Takimi działaniami można nawet pozbyć się takiej dolegliwości jak depresja. Działa to dlatego, że Budda, stwarzając tę formę medytacji, spostrzegł, że wszystko przemija. Heraklit z Efezu stwierdził, co następuje: „Wszystko płynie, nic nie stoi w miejscu”. Aby ta zasada zadziałała trzeba, co jest zresztą oczywiste, czekać, praktykować, czekać, praktykować...

Jako że istnieje zjawisko wypierania przykrych doświadczeń do podświadomości, a medytacja to obserwacja umysłu, to to, co wyparliśmy powróci. Mózg dysponuje wielką możliwością zapamiętywania, a jeszcze większą możliwością analizowania tego, co nam się przydarzyło. Gdy staramy się zareagować odpowiednio do sytuacji, np. wypowiedzieć zdanie, to sięgamy do podświadomości, zbieramy tam powstające myśli, składamy zdanie i wypowiadamy je. Tak samo

dzieje się z tym, co do nas powraca, na pewno zdziwisz się w związku z tym, co pojawi się z głębin Twojej pamięci.

Koncentracja i uważność są ze sobą powiązane. Im większa koncentracja, tym większa uważność. Jeśli podczas praktyki zauważysz, że już się nie koncentrujesz, zanotuj to w umyśle, po czym stwierdź: obserwuję brak koncentracji; doznawaj tego, medytuj nad tym przez chwilę, po czym stwierdź: powracam do uważności. Sposób ten ma nam dać samopodtrzymującą się uważność. Uważność łączymy z jej brakiem, a tę z kolei z uważnością. Tak, aby będąc uważnym być uważnym, i żeby, gdy wystąpi brak uważności – powrócić do niej. Z czasem będziesz w stanie powrócić do uważności bez wysiłku, a jeszcze później osiągniesz to, o czym pisałem wyżej, tzn. będzie się to działo automatycznie, nawet bez pomocy słów. Dodatkowo, przed sesją, aby wejść w stan koncentracji, można wziąć kilka regularnych głębokich oddechów. Właśnie ich regularność jest ich siłą. Oddechy chaotyczne są przedmiotem innej medytacji. Pomaga również liczenie oddechów. Ma ono na celu zastąpienie myśli czymś, co nie wymaga wysiłku, a cała reszta ma być zużyta do obserwowania przepływu powietrza przez nos. Obserwuj to uczucie.

Początek techniki, którą opisuję, skryty jest w mrokach dziejów. Wiadomo jednak, że pierwszy, który ją usystematyzował, to tzw. Budda. Żył on ok. 5 wieków przed Jezusem Chrystusem. Poprzez wytrwałą praktykę i ciągle poszukiwania, znalazł w końcu ostateczną najskuteczniejszą technikę, po czym praktykował ją aż do całkowitego wyzbycia się cierpienia. To wszystko zajęło całe 6 lat. Następnie zaprzagnął podzielić się swoim spostrzeżeniem z innymi. Dowodem na jej skuteczność był fakt pomocy w oświeceniu pustelnika, którego spotkał. Oświecenie jego zdarzyło się zaraz po wypowiedzeniu słów zawierających cenną naukę. Wiedz, że i Ty, jeśli jesteś gotowy, możesz błyskawicznie osiągnąć to samo.



Uważność prowadzi w prostej linii do świadomości. Świadomość nie jest celowym myśleniem ani używaniem wyobraźni. Wyżej wymienione czynności są również skuteczne w leczeniu umysłu, np. wykorzystuje je NLP. No dobrze, ciekawi Cię to, czym jest uważność. Żeby to zrozumieć trzeba jej doświadczyć. Po tym doświadczeniu będziesz innym człowiekiem, bo to Cię wzbogaci, znalazłeś skarb – doświadczasz zrozumienia, a to Ci się w radość obróci. To Twój wielki sukces.

## Co na temat Vipassany mówi Henepoly Gunaratana?

Poniższy cytat został zaczerpnięty z książki Henepoly Gunaratany „Medytacja VIPASSANA w prostych słowach”, zamieszczonej na stronie [www.astraldynamics.pl](http://www.astraldynamics.pl)

(Copyright © [www.astraldynamics.pl](http://www.astraldynamics.pl))

„Uważność jest bezstronną czujnością. Nie stoi po niczyjej stronie. Nie czepia się tego, co jest postrzegane. Tylko spostrzega. Uważność nie zakochuje się w pozytywnych stanach umysłu ani nie próbuje uciekać od złych. Nie ma żadnego lgnięcia do przyjemności, żadnego uciekania od nieprzyjemności. Uważność widzi wszelkie doświadczenia jako równe, wszelkie myśli jako równe, wszelkie uczucia jako równe. Nic nie jest tłumione. Nic nie jest hamowane.

Uważność nie ma faworytów.

Uważność jest sednem medytacji Vipassana i kluczem do całego procesu. Jest to zarówno cel tej medytacji, jak i droga do celu. Osiągasz uważność, będąc uważnym. Jeszcze jedno palijskie słowo, które tłumaczy się na angielski jako uważność, to Appamada, co oznacza nielekceważenie lub brak złości i szaleństwa. Ten, kto nieustannie zważa na to, co naprawdę dzieje się w jego umyśle, osiąga stan całkowitego zdrowia psychicznego.

W pełni rozwinięta uważność to stan całkowitego nieprzywiązywania się i absolutny brak kurczowego trzymania się czegokolwiek, co istnieje. Jeśli umiemy utrzymać ten stan, nie będziemy potrzebować żadnego innego sposobu, by omijać przeszkody i by osiągnąć wyzwolenie od naszych ludzkich słabości. Uważność to nie-powierzchnowa świadomość.

Widzi głębię rzeczy, to, co jest pod poziomem pojęć i opinii. Taki rodzaj głębokiej obserwacji prowadzi do absolutnej pewności, a także całkowitego braku wątpliwości. Przejawia się przede wszystkim jako stała i niezachwiana uwaga, która nigdy nie słabnie i nigdy się nie odwraca.

W stanie uważności widzisz siebie dokładnie takim, jakim jesteś. Widzisz swoje własne egoistyczne zachowanie. Widzisz swoje własne cierpienie. I widzisz też, jak sam je tworzysz.

Widzisz, jak ranisz innych. Przebijasz się przez warstwę kłamstw, które zwykle sobie powtarzasz, i widzisz to, co naprawdę jest. Uważność prowadzi do mądrości.”

Nieco silniejszy nacisk kładzie się na uważność, ponieważ to właśnie ona stanowi sedno medytacji. W rzeczywistości najgłębsze poziomy koncentracji nie są potrzebne do wyzwolenia.

Jednak równowaga ma zasadnicze znaczenie. Zbyt wiele świadomości bez spokoju, który ją zrównoważy, doprowadzi do stanu nieopanowanej nadwrażliwości, podobnego do tego, jaki występuje po zażyciu LSD. Z kolei zbyt wiele koncentracji bez równoważącej ją świadomości, doprowadzi do syndromu 'Kamienno Buddy'. Medytujący

jest pogrążony w tak głębokim spokoju, że siedzi jak skała. Obydwu tych stanów należy unikać.

Kiedy osiągniesz zrozumienie wśród zwykłych codziennych zajęć, uzyskasz też zdolność, by zachować spokój i rozsądek, gdy oświetlasz przenikającym światłem uważności irracjonalne zakamarki i kryjówki w umyśle. Zaczynasz dostrzegać, do jakiego stopnia sam jesteś odpowiedzialny za swoje cierpienie umysłowe. Widzisz, jak sam tworzysz własne nieszczęście, lęki i napięcie. Widzisz, w jaki sposób powodujesz własne cierpienie, słabość i tworzysz ograniczenia. A im głębiej rozumiesz te procesy mentalne, tym mniejszą kontrolę mają one nad Tobą.

Medytacja pośród codziennych wzlotów i upadków życiowych jest sednem Vipassany. Taki rodzaj praktyki jest niezwykle rygorystyczny i wymagający, lecz wywołuje on stan elastyczności umysłu, którego z niczym nie da się porównać. Medytujący utrzymuje otwarty umysł w każdej sekundzie. Nieustannie bada życie, przygląda się własnemu doświadczeniu, podchodzi do życia z ciekawością, ale i dystansem. Dzięki temu otwarty jest na prawdę w każdej formie, z każdego źródła i w każdej sekundzie.

Właśnie taki stan umysłu potrzebny jest do Wyzwolenia.

Czysta uważność hamuje rozwój przeszkód, nieustająca uważność powoduje, że znikają. Dzięki temu, w miarę jak prawdziwa uważność wzrasta, mury ego walą się, zmniejsza się pożądanie, postawa obronna oraz sztywność słabną, stajesz się coraz bardziej otwarty, łatwiej

Ci akceptować oraz dostosowywać się. Uczysz się, jak dzielić się miłością-życzliwością.

Kiedy już umysł wolny jest od myśli, staje się jasny i przebudzony oraz spokojny w całkowicie prostej świadomości, której nie da się opisać. Słowa nie wystarczą. Tego można jedynie doświadczyć.



**Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki**