



Ajahn Brahm

*Mądrość
buddyzjskiego
mnicha*

Od świadomej medytacji po eliminację
niepokoju i gonitwy myśli



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Ajahn Brahm

*Mądrość
buddyzjskiego
mnicha*

Od świadomej medytacji po eliminację
niepokoju i gonitwy myśli



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-975-4

Tytuł oryginału: Bear Awareness. Questions and Answers on Taming Your Wild Mind.

© 2017 Buddhist Society of Western Australia

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
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



**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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	7
Nota od redakcji	9
1. Hahajana – unikalne podejście do medytacji.....	11
2. Misiowa świadomość	37
3. Czekanie na bezbolesny tyłek	55
4. Latając Budda Air.....	79
5. Codzienna życzliwość.....	111
6. Poprzez dym z kadzidła	147
7. Dhamma i Greg	185
Skróty	219
Słownik	221
O Ajahnie Brahmie.....	233

Przedmowa

Zadawanie pytań to dobra *kamma*. W *Cūlakammavibhaṅga sutta* (MN 135) uczeń zapytał Buddę, dlaczego niektórzy ludzie są bogaci, a inni muszą ciężko pracować i wciąż walczą o przetrwanie. Budda odpowiedział, że wynika to z kammy z poprzedniego życia. Ci, którzy wcześniej byli skąpi, w obecnym wcieleniu mogą być biedni.

Zapytano go również, dlaczego niektórzy są ładni, a inni tak brzydcy, że nawet makijaż w najlepszym salonie urody nie uczyni ich bardziej atrakcyjnymi. Budda odpowiedział, że brzydota w obecnym wcieleniu jest kammicznym rezultatem złości i drażliwości w poprzednim.

Następnie zadano mu pytanie o kammiczną przyczynę głupoty. Dlaczego niektórzy muszą się tak bardzo przykładać do nauki, a nawet zatrudniać prywatnych nauczycieli, a mimo to wciąż mają trudności z zaliczeniem poszczególnych przedmiotów, podczas gdy inni wydają się w ogóle nie starać, a i tak uzyskują najwyższe oceny? Budda odpowiedział, że kammiczną przyczyną bycia głupcem jest NIEZADAWANIE PYTAŃ.

I stąd właśnie ta książka. Dziękuję wszystkim przyszłym geniuszom, którzy zadali zamieszczone tu pytania. W następnym życiu nauka będzie dla was banalnie prosta!

Ajahn Brahm
Perth, Australia

Nota od redakcji

Ajahn Brahm jest wysoce ceniony za swoje nauki i znany ze swojego unikalnego stylu oraz poczucia humoru. Jego „kierpiskie” żarty nie tylko poprawiają humor, ale także otwierają serce na życzliwość i współczucie. W ten sposób przekazuje również głębokie prawdy. A jednak głównym celem prezentowanego przez niego pozytywnego podejścia jest uwolnienie się od problemów, które utrudniają podążanie buddyjską ścieżką.

Ta książka powstała dla uczczenia czterdziestolecia święceń Ajahna Brahma. Zawiera pytania i odpowiedzi z ostatnich odosobnień prowadzonych przez niego w Jhāna Grove Retreat Center w Australii w okresie 2010-2013. Pod koniec każdego dnia pobytu w ośrodku uczestnicy zapisywali swoje pytania na kartce i umieszczali je anonimowo w małym koszyku. Ajahn Brahm odczytywał je przed zgromadzonymi i udzielał na nie odpowiedzi. Miłośnicy poprzednich książek Ajahna Brahma rozpoznają tu niektóre ze znanych im już opowieści, ale specyficzna forma pytań i odpowiedzi zapewnia uczucie bliskiego kontaktu z mistrzem medytacji oraz przyjmowania od niego nauk.

Naturalnie w każdej książce na temat Dhammy (nauk Buddy) najważniejszą kwestią są nauki. Ale tu nie chodzi jedynie o słowa. Składając i edytując ten tekst, uświadomiliśmy sobie,

że gdzieś poza słowami przekazuje on wiele aspektów tej pięknej atmosfery w Jhāna Grave – życzliwość i poczucie humoru, a nawet pewne subtelne niuanse. Podczas wieczornych zgromadzeń światło zachodzącego słońca przeświecało przez eukaliptus, a z oddali dobiegał śmiech kukabury*. Spokój australijskiego buszu harmonizował z wyciszonymi umysłami słuchaczy. Ta atmosfera może również udzielić się czytelnikowi, dzięki czemu książka ta przyniesie mu jeszcze więcej korzyści. Zachęcamy cię więc do tego, abyś wyobraził sobie, że znajdujesz się na tamtej sali razem z Ajahnem Brahmem po całym dniu medytacji, a on zwraca się właśnie do ciebie.

Nauki buddyizmu therawada są nasączone terminami palijskimi. Specjalnie dla osób, które nie są z nimi zaznajomione, na końcu książki zamieściliśmy słownik.

* Kukabura chichotliwa – gatunek australijskiego ptaka wydającego charakterystyczne odgłosy przypominające ludzki chichot (przyp. tłum.).

1.

Hahajana – unikalne podejście do medytacji

Czyli o tym, że warto się rozchmurzyć

Co to jest mettā? Jestem dopiero początkującym.

To wspaniałe pytanie. Osoba, która zapisała je na kartce, jest serdeczna i cudowna. Musisz być blisko oświecenia.

Mettā to sposób, w jaki cię traktuję. To „miłująca dobroć”, czyli troska, współczucie, akceptacja i szacunek. Przyjmując taką postawę wobec drugiego człowieka, szanujesz go, wierzysz w niego i jesteś dla niego życzliwy – nawet gdy strasznie głośno chrapie w nocy. Gdy traktujesz ludzi z miłującą dobrocią, nie stanowią dla ciebie problemu, a kiedy podchodzisz tak do samego siebie, sam dla siebie nie stanowisz problemu. Jeśli przepętnia cię piękna, miłująca życzliwość do każdej chwili, jesteś na drodze do oświecenia. Ścieżka duchowa staje się dla ciebie bardzo łatwa.

Jednym z powodów, dla których ludzie nie odczuwają spokoju, jest to, że nie są wystarczająco życzliwi dla swojego umysłu. Mettā pozwala ci dać sobie spokój – przestajesz się zamęczać. Traktujesz swoje ciało i umysł jak dobrych przyjaciół i współpracujesz z nimi z życzliwością oraz współczuciem.

W mojej książce *Who Ordered This Truckload of Dung* wyjaśniłem, że mettā pomoże ci otworzyć serce na samego siebie, bez względu na to czego doświadczasz i co się obecnie wydarza. To piękna, bezwarunkowa dobroć. Jeśli jesteś leniwy i uważasz, że zasługujesz z tego powodu na karę, to nie kierujesz się mettā. Bądź dla siebie życzliwy, nawet gdy się lenisz, obijasz albo łamiesz zasady odosobnienia i popołudniami wcinasz ciasteczka. Cokolwiek zrobiłeś, odpuść sobie. A co się zaś tyczy innych ludzi, to nawet gdy wydają różnego rodzaju odgłosy, kiedy ty próbujesz skupić się na medytacji, życz im szczęścia i dobrego samopoczucia.

Ta piękna mettā nie zależy od tego, co robią inni lub co sam robisz. Obdarz nią każdą chwilę. Bądź dla siebie dobry w każdym momencie, bez względu na to jaki jest i czego aktualnie doświadczasz – nawet jeśli jesteś zachmurzony, niespokojny lub sfrustrowany. Innymi słowy: życz dobrze każdej chwili.

Jak mogę rozwijać mettę?

Medytacja miłującej dobroci służy celowemu kultywowaniu życzliwości wobec wszystkich istot. Uczymy się ją rozpoznawać i rozwijać. W takiej medytacji zwykle powtarzamy kilka słów: „Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe i zdrowe. Niech wszystkie istoty będą wolne od cierpienia. Obym był szczęśliwy. Obym był spokojny”. Ale możesz użyć innych słów, które ci odpowiadają. Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na przerwy

między słowami. Powiedz zatem: „Obym był zdrowy i szczęśliwy”, a następnie zatrzymaj się na chwilę, aby zdanie to mogło wybrzmieć w twoim wnętrzu.

Przekonasz się, że słowa mają wielką moc. Jeśli pozwolisz sobie połączyć się z tą mocą, zrozumiesz prawdziwe znaczenie wyrażenia: „Niech wszystkie istoty będą wolne od cierpienia”, a twój umysł zacznie tworzyć mettę. Uczucia, jakie pojawiają się wraz z tym słowami, to właśnie mettā. Są niewiarygodnie przyjemne. Słowa jedynie mają je w tobie rozpalić, więc powtarzaj je, aż odczujesz mettę.

Za każdym razem, gdy udzielasz instrukcji swojemu umysłowi, zaczyna on spoglądać we wskazanym mu przez ciebie kierunku. Wspomniane wyrażenia nakierują go na mettę, a gdy już się nią napełni, nie musisz niczego powtarzać. Podążając za drogowskazami, dotrzesz do celu i będziesz doświadczać metty. Jeśli naprawdę zaczniesz kultywować to uczucie – zapoznasz się z nim i oswoisz je – stanie się bardzo potężne. Możesz je potem przenieść do głębokich stanów medytacyjnych.

Podążaj więc za tymi słowami, dopóki ich nie poczujesz. Czy odczuwasz spokój, gdy mówię: „Spokój... spokój... spokój...”? Czy doświadczasz jego istoty? Gdy zrozumiesz, co on oznacza i odczujesz go, nie potrzebujesz już powtarzać tego słowa. Dopiero gdy doświadczenie zaniknie, ponownie wypowiedz słowo „spokój” i powtarzaj je, aż znów zaznasz spokoju.

To właśnie w ten sposób praktykujemy miłującą dobroć. Wyzwalamy w sobie to uczucie za pomocą słów, a kiedy jest już wystarczająco silne, zwracamy się ku niemu i rezygnujemy ze słów, które wykonały swoje zadanie. Jeśli chcesz, możesz wizualizować sobie także złote światło w swoim sercu. Taka wizualizacja może być bardzo pomocna.

W pewnym momencie uczucie to zaczyna się samoistnie utrzymywać. Nie musisz już wtedy niczego powtarzać. Po prostu odczuwasz *mettę* i *jestes* nią, a ona obejmuje wszystkie istoty. Jeśli będziesz ją dalej rozwijał, doświadczysz tyle szczęścia i radości, tyle *pīti-sukha*, że w twoim umyśle pojawi się piękne światło – *nimitta*. A ty będziesz się tym wszystkim rozkoszował. Właściwa *mettā nimitta* jest piękna i cudowna. Łatwo się na niej skupić i zabiera cię w tak zwane wchłonięcie, czyli *jhānę*.

Podczas pewnego trzymiesięcznego odosobnienia powtarzałem mnichom słowa Buddy: *Sukhino cittaṃ samādhīyati* – „Od szczęścia, od błogości umysł staje się bardzo spokojny”. Dzięki błogości i szczęściu, jakie towarzyszą *mettcie*, umysł niesamowicie się wycisza, a wtedy *nimitta* i *jhāna* same się wydarzają.

Poczuj zatem, jak oddziałują na ciebie te słowa: „Oby wszystkie istoty były szczęśliwe i zdrowe”. Powtarzaj je (naprawdę je odczuwając!) i kontempluj pojawiające się uczucia, aż staną się na tyle intensywne, że będą się samoistnie utrzymywać. Musisz tylko zapalić zapałkę, aby ogień mógł zapłonąć. Na tym właśnie polega potężna medytacja miłującej dobroci.

Jedna z moich ulubionych opowieści o *mettcie* traktuje o słynnym mnichu tajskiej tradycji leśnej. Pewnego popołudnia, wędrując przez dżunglę, przybył do pewnej wioski i oznajmił przywódcy, że zamierza zostać tam na noc. Przywódca był bardzo zadowolony z tej wizyty. Poinformował mieszkańców, aby przyszli na wieczorny wykład o Dhammie i poprosił, aby nazajutrz nakarmili mnicha.

Mnich miał jeszcze dwie godziny do wieczornego spotkania, więc usiadł pod drzewem, żeby pomedytować. Po paru minutach zorientował się jednak, że źle wybrał sobie miejsce do medytacji, gdyż w pobliżu znajdowało się duże gniazdo mrówek. Wkrótce pierwsza mrówka wpadła mu na stopę, a potem

w górę nogi i ugryzła go. Ałć! A potem druga, trzecia, dziesiąta i dwudziesta – wszystkie go gryzły! Ale on był twardym mnichem, więc nie ruszył się z miejsca.

W pewnym momencie jednak nie wytrzymał, zerwał się i pobiegł przed siebie. Ale po chwili zorientował się: „Chwileczkę, jestem przecież mnichem leśnym. Nie powinienem uciekać w ten sposób”. I zawrócił.

Miejsce, w którym siedział, roiło się od tysięcy czerwonych mrówek. Zdecydował, że usiądzie dokładnie pośrodku. (W dzisiejszych czasach nie ma już takich mnichów jak kiedyś!). Naturalnie mrówki znów go oblażyły i zaczęły go gryźć, ale tym razem zamiast koncentrować się w medytacji na oddechu, skupił się na mettcie: „Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe i zdrowe, a zwłaszcza te czerwone mrówki. Jeśli jesteście naprawdę głodne, proszę bardzo, skosztujcie moich ramion!”. (Oczywiście tak naprawdę tego nie powiedział – właśnie to wymyśliłem). Po kilku minutach takiej medytacji mrówki przestały go kąsać. Nadal wpełzały na niego i drażniły go, ale już go nie gryzły. Po kolejnych kilku minutach poczuł coś niesamowitego: zamiast wpełzać na niego, mrówki zaczęły schodzić z jego ciała, aż w końcu ostatnia z nich zsunęła się z jego stopy. A on jedynie odczuwał miłą dobrą wobec wszystkich istot. To była cudownie głęboka medytacja.

Po dwóch godzinach usłyszał nadchodzących na jego wykład mieszkańców wioski. Wydawali dziwne odgłosy i wyglądali, jakby tańczyli. „Jakież dziwne mają tutaj zwyczaje!” – pomyślał. „Tańczą, idąc na spotkanie z mnichem”. Ale wkrótce zrozumiał, co tak naprawdę się działo. Wieśniaków gryzły czerwone mrówki! Ziemia roiła się od nich, za wyjątkiem jednego metra wokół niego, który wyglądał jak ziemia niczyja. Wtedy uświadomił sobie, że te istoty go chronią!

Oto jak potężna jest medytacja miłującej dobroci. Zwierzęta zaczynają opiekować się tobą i cię chronić.

Czy można zastosować magię metty wobec zmywarki do naczyń? Ta tutaj przestała działać.

Naprawdę potrzebujesz zmywarki? Przecież masz dwie ręce! Masz gąbkę. W dzisiejszych czasach ludzie mają te wszystkie elektroniczne rzeczy i jedyne, co robią, to naciskają przyciski. Ale to wspaniale, gdy coś się zepsuje. Oznacza to, że masz szansę na stworzenie dobrej kammy. To naprawdę głęboka nauka. Kiedy zgłaszasz się na ochotnika, żeby pomóc innym, czerpiesz z tego niesamowitą radość.

Jedno z moich najbardziej inspirujących doświadczeń w okresie, gdy byłem jeszcze początkującym mnichem, miało miejsce w północno-wschodniej Tajlandii tuż przed wyświęceniem trzech nowicjuszy. Każdy, kto zostaje wyświęcony na mnicha, musi samodzielnie przygotować dla siebie trzy szaty – począwszy od zszycia ze sobą zwykłych białych kawałków materiału. Cały ten proces trwa około dwóch lub trzech dni. Trzeba uszyć szatę, a następnie zafarbować ją barwnikiem pozyskanym z chlebowca. W tym celu trzeba wyciągnąć wodę ze studni i zebrać drewno na ogień. Następnie należy zdobyć gałęzie chlebowca, posiekać je na małe kawałki i ugotować, aby uzyskać barwnik, który trzeba jeszcze później zageścić, a potem zafarbować nim szaty na jasnobrązowo. To naprawdę ciężka praca.

A zatem tamtych trzech nowicjuszy przygotowywało swoje szaty. Byli bardzo niewyspani, gdyż musieli cały czas podtrzymywać ogień, aby przyrządzić barwnik. Poszedłem do nich po

wieczornych śpiewach i widząc, że biedacy są straszliwie zmęczeni, zaproponowałem:

– Słuchajcie, idźcie się przespać chociaż parę godzin. Zostanę tu dziś w nocy, żeby doglądać barwnika. Ale nie mówcie nikomu, bo to wbrew zasadom.

Poszli spać, a ja przez całą noc pilnowałem garnka z barwnikiem. O trzeciej nad ranem zadzwonił dzwonek. Trzej nowicjusze wrócili, a ja poszedłem na poranne śpiewy i medytację. Czuję się rześko i w ogóle nie chciało mi się spać. Wręcz rozsadzała mnie energia!

Później, kiedy poszliśmy zbierać jałmużnę, zwierzyłem się starszemu mnichowi:

– To naprawdę dziwne. Nie spałem całą noc, ale czuję się przepełniony cudowną energią i wcale nie jestem zmęczony. W ogóle nie odczuwam senności ani nawet najmniejszego rozleniwienia. Jak to możliwe?

– To dlatego, że stworzyłeś dobrą kamkę, ponieważ pomagałeś innym – odpowiedział. – Poświęciłeś dla nich swój sen i w rezultacie otrzymałeś szczególną energię.

Wziąłem sobie do serca tę głęboką naukę na całe swoje mnisze życie. Od tamtej pory korzystałem z każdej okazji na stworzenie dobrej kamki, nawet wtedy, gdy wcale nie musiałem tego robić, i tak samo czynię teraz, gdy jestem już starszym mnichem. Dlaczego? Przynosi mi to radość i dodatkową energię.

Nieważne więc, czyja jest kolej na zmywanie naczyń. Oznajmij ochoczo: „Zejdź mi z drogi, ja to zrobię!”.

W porównaniu z wykonywaniem swoich codziennych obowiązków taka bezinteresowna pomoc przynosi o wiele więcej radości i energii, gdyż wynika z pragnienia dawania czegoś in-

nym. Zepsuta zmywarka to wspaniałe błogosławieństwo. Masz więcej okazji do gromadzenia zasługi, do stworzenia dobrej kammy. To wspaniałe!

Piękno i oddech

Czy możesz wyjaśnić, jak dojść do „pięknego oddechu” i jak utrzymać uwagę na oddechu, który jest naturalny i nasycony spokojem?

Aby osiągnąć ten cudowny stan stałej uważności oddechu, spróbuj skłaniać się ku pięknu. Wychodząc z domu, zauważaj urocze kwiaty, a nie pająki. Patrz na piękne niebo, zamiast skupiać się na zimnie. Cokolwiek się dzieje, po prostu zwracaj uwagę na piękno w swoim życiu. Naturalnie życie to także problemy i trudności, ale zamiast się na nich koncentrować, wszędzie odnajduj coś dobrego.

Nawet jeśli chorujesz na raka, zdaj sobie sprawę, że rak jest tylko jednym z wielu elementów twojego ciała, a reszta funkcjonuje całkiem dobrze. Być może miałeś wypadek na motocyklu i straciłeś nogę. Ale masz drugą. Zapasową! Cokolwiek dzieje się w życiu, warto skupiać się na tym, co dobre. Zawsze możesz dostrzec wokół siebie piękno, jeśli tylko go poszukasz.

Niektórzy ludzie są jednak tak negatywnie nastawieni, że wszędzie znajdują tylko same wady. Dla nich nawet piękny ośrodek medytacyjny jest do bani. Popołudnia są zbyt gorące, a poduszki zbyt twarde. Jeśli nie ma harmonogramu, domagają się go, a jeśli jest, narzekają, że jest zbyt surowy! Niezależnie od tego co się dzieje, zawsze znajdują coś, na co mogą sobie ponarzekać. Jeśli przyjmiesz takie podejście, nigdy nie doświadczysz pięknego oddechu.

Jeśli przebywasz w odosobnieniu w ośrodku medytacyjnym, pomyśl, jakie to cudowne po prostu być, obserwować swój oddech i nie robić nic innego. Czyż to nie wspaniałe, że nie masz nic innego do roboty oprócz bycia ze swoim ciałem i umysłem? Gdy myślisz w ten sposób, przez cały dzień dostrzegasz piękno wokół siebie, a wówczas z łatwością doświadczasz pięknego oddechu.

Już zaledwie po krótkiej medytacji oddychałem bardzo spokojnie i zupełnie bez wysiłku. Pozostałem w tym stanie przez dwie lub trzy godziny. Proszę, oświetl mnie w tej kwestii.

Pozostań w tym stanie jeszcze przez kolejne kilka godzin, a sam się oświecisz! Wydarzyło się dokładnie to, co miało się wydarzyć: obserwowałeś swój spokojny, bezwysiłkowy oddech przez dwie lub trzy godziny.

Co dokładnie powinniśmy obserwować w trakcie oddychania? Czy powinniśmy zauważać wdech i wydech oraz środkową fazę oddechu, a także przestrzeń między nimi?

Oddech jest ciągły – tak jak jego obserwacja. Nie obserwujesz początkowej, środkowej ani końcowej fazy oddechu, gdyż byłyby to tylko trzy konkretne momenty. Istnieją prawdopodobnie tysiące punktów do obserwacji przy każdym oddechu. Zamknij oczy i po prostu obserwuj oddech. Przekonaj się, ile doznań jesteś w stanie zauważyć. Jest ich całe mnóstwo! Stopniowo nauczysz się zauważać coraz więcej, aż w końcu doświadczysz naprawdę bardzo wielu wrażeń, bez żadnych zakłóceń, od wdechu aż do wydechu. Właśnie tak mamy obserwować oddech.

Wszystko zaczyna się od wyciszonego umysłu, a obserwacja oddechu pozwala ci osiągnąć stan głębokiego wyciszenia. Przez większość czasu zajmujemy się myśleniem, ponieważ nie jesteśmy szczęśliwi. Myślenie zwykle wynika z niezadowolenia. Gdy jesteś naprawdę szczęśliwy i spokojny, a wszystko jest w porządku, nie chcesz, aby rozpraszały cię jakiegokolwiek myśli. Dlaczego miałbyś chcieć zepsuć swoje szczęście myśleniem? Kiedy jesteś naprawdę szczęśliwy, myślenie po prostu znika. I w ten sposób umysł się wycisza.

Ostatnimi doznaniem zmysłowymi, jakie znikają w głębokiej medytacji, są dźwięki. Nie zniechęcaj się więc, gdy podczas medytacji grupowej będziesz słyszeć kaszlanie i kichanie, nawet jeśli się wyciszysz i skoncentrujesz na oddechu. Z czasem zauważysz, że odgłosy te cichną. Wciąż będziesz je słyszał, ale tak, jakby dochodziły z daleka. W końcu znikną, a ty nie będziesz chciał wyjść z tego stanu.

Medytacja chodzona

**Odczuwam dyskomfort podczas medytacji oddechu.
Czy powinienem nauczyć się medytacji chodzonej?
Czy możesz wyjaśnić, na czym ona polega?**

Medytacja chodzona może być alternatywą dla medytacji oddechu. Możesz ją wykonywać w wielu miejscach. W naszym ośrodku medytacyjnym mamy ścieżki spacerowe, a niedaleko jest las. Wybierz sobie jakąś prostą ścieżkę – nie za długą i nie za krótką.

Idź w naturalny dla siebie sposób. Zaczynaj od jednego krańca ścieżki i skup wzrok na jakimś punkcie oddalonym około dwóch metrów od ciebie (w przybliżeniu – nie musisz tego mierzyć taśmą mierniczą). W ten sposób widzisz, co znajduje się

przed tobą i czujesz się bezpiecznie, bo wiesz, że nie wejdiesz na jakieś zbrocze ani nie nadepniesz na nic. Po prostu zacznij iść.

Nie myśl przy tym o przyszłości ani przeszłości – przestań myśleć o tym wszystkim. Nie zamartwiaj się giełdą, piłką nożną ani tym, co dzieje się w twoim domu. Zamiast tego skup się całkowicie na odczuciach w stopach i nogach. Poczuj, jak porusza się lewa noga, a potem prawa.

Po pierwsze, wejdź w chwilę obecną. Po drugie, milcz. Po trzecie, zwróć uwagę na stopę, którą akurat poruszasz. Po czwarte, skoncentruj się całkowicie na chodzeniu, obserwując ruchy jednej nogi, a następnie drugiej.

Która część stopy pierwsza odrywa się od ziemi, a która ostatnia? Czy po oderwaniu się od ziemi stopa unosi się prosto w górę? Czy wysuwa się do przodu? Jak porusza się w powietrzu? Poczuj wszystkie doznania związane z ruchem stopy. Która jej część jako pierwsza dotyka ziemi? Jakie to uczucie? Poczuj to całym sobą. Która część stopy dotyka ziemi jako ostatnia? Następnie poczuj ciężar ciała, który przenosisz na tę stopę. Tyle cudownych doznań, a to tylko chodzenie.

Nie próbuj niczego wymuszać. Po prostu idź w naturalny dla siebie sposób. Bądź jak pasażer obserwujący te wszystkie niesamowite uczucia w nogach, które cię niosą. Kiedy dojdiesz do końca ścieżki, zatrzymaj się i skup się na odczuciach związanych z obracaniem się w drugą stronę.

Zaletą koncentrowania się na odczuciach fizycznych jest to, że nie można o nich za dużo myśleć. Nie sposób zbyt wiele dyskutować o uczuciach, jakie pojawiają się w stopie dotykającej ziemi. Dzięki temu zatrzymujesz się w chwili obecnej. Po pewnym czasie wyciszasz się i uspokajasz, ponieważ doznania te stają się dla ciebie przyjemne i absorbują całą twoją uwagę.

Kolejną zaletą tej praktyki jest to, że nie musisz przejmować się bólami w kolanach czy plecach, jakie często pojawiają się podczas siedzenia. Ruch jest bardzo wygodny dla twojego ciała, więc kontynuuj tę medytację tak długo jak tylko chcesz. Wycisz się i wejdź w nią tak głęboko jak tylko potrafisz. Medytacja chodzona może być niezwykle uspokajająca.

Jak widzisz, są to bardzo proste instrukcje. W medytacji nie ma nic skomplikowanego.

Nie wszyscy lubią medytować na siedząco. To jeden z powodów, dla których mamy trzy duże sale medytacyjne w naszym ośrodku. Eksperymentuj więc z chodzeniem, jeśli chcesz. Czasem, gdy się bardziej wyciszysz, być może łatwiej ci będzie medytować na siedząco. Twoja praktyka pogłębi się. Wykorzystaj to.

Gdy docieram do ściany w trakcie medytacji chodzonej, czuję się rozproszony i wytrąca mnie to z płynnych ruchów. Jak mogę to przezwyciężyć? Przecież nie mogę przejść przez ścianę!

Skąd wiesz, że nie możesz przejść przez ścianę? Nie kieruj się wyuczonymi przekonaniem – sprawdź to! Jeśli naprawdę tego zapragniesz, możesz przejść całą trasę maratonu. Wcale nie musisz się zatrzymywać. Przyjmij takie podejście, a nic nie zakłóci ci medytacji!

Powodem, dla którego dobrze jest się odwrócić w medytacji chodzonej, jest to, że czasami tracisz uważność i zaczynasz fantazjować, marzyć, planować lub tym podobne rzeczy. Chodzenie po krótkiej ścieżce zmusza cię do zatrzymania się i odwrócenia, a to sprowadza cię z powrotem do chwili obecnej.

Podoba mi się również sam *pomysł* zawrócenia do miejsca, z którego wyszedłeś. To dobra metafora życia. Ciągłe wydaje nam się, że dokądś zmierzamy. Ale gdzie tak naprawdę idziemy?

Przez większość czasu wracamy do miejsca, z którego wyszliśmy. Ile razy zdarzyło ci się pojechać do ośrodka medytacyjnego, pożegnać się ze swoimi nowymi przyjaciółmi, a potem wrócić do domu? Wszystko zatacza krąg w życiu.

Medytację chodzoną możesz także połączyć z mantrą. To zabawna praktyka, która pozwala dokonać świetnych odkryć. Podzielę się z tobą mantrą, jakiej nauczyłem się w Tajlandii wiele lat temu. Ruszając lewą stopą do przodu, powiedz cicho: „Umrę”, a ruszając prawą „To pewne”. „Umrę... to pewne”.

Na początku ludzie myślą, że to jakiś żart. Ale już po chwili zdają sobie sprawę, że to naprawdę jest jedyna pewna rzecz, jakiej nie można zaprzeczyć. Możesz się przestraszyć: „Mój Boże, to prawda!”, ale idź dalej i powtarzaj: „Umrę, to pewne”. W końcu spotkasz się z tym strachem, a ponieważ w głębi dusz wiesz, że to prawda, wszystkie twoje przywiązania i zmartwienia związane z e-mailami, firmą, współmałżonkiem, dziećmi, a nawet zdrowiem, znikają.

Skoro prawdą jest, że „umrzesz”, to po co martwić się tymi wszystkimi rzeczami? Pozwala ci to uzyskać głęboki spokój. Dokonujesz bardzo głębokich odkryć na temat życia w wolności. „Umrę, to pewne”. Co za ulga! Medytacja chodzona przynosi głębokie wyciszenie, szczęście i wgląd.

Kiedyś w Malezji medytujący ze mną ludzie zaczęli nudzić się siedzeniem, chodzeniem i obserwowaniem oddechu. Powiedziałem im wtedy, że my, buddyści, musimy czasem dostosować się do kraju, w którym nauczamy, i zachęciłem ich do wypróbowania australijskiej techniki medytacyjnej, zainspirowanej przez kangury. Ku ich rozbawieniu, osobiście zademonstrowałem im, że należy przyjąć pozycję kangura, z rękoma przy klatce piersiowej, i skakać. Kiedy znajdziesz się już na drugim końcu ścieżki, odwracasz się i skaczesz z powrotem. To australijska medytacja

w ruchu! Spróbuj. Przynajmniej rozbawi jakiegoś obserwatora, a i tobie poprawi humor! Dzięki temu medytacja stanie się dla ciebie mniej poważna i bardziej zabawna.

Wszelkie środki dozwolone

W jednej ze swoich książek wspominasz o patrzeniu na ścianę. Czy możemy patrzeć na ścianę, gdy znudzi się nam siedzenie z zamkniętymi oczami? I co zrobić, jeśli ściana zniknie?

Często zaczynamy medytować z zamkniętymi oczami, ale jeśli chcesz, możesz zamiast tego patrzeć na ścianę. Musiałbyś jednak bardzo wyciszyć swój umysł, aby ściana zniknęła. Większość ludzi poświęca ścianie zaledwie jakieś dziesięć procent uwagi, a dziewięćdziesiąt procent przeznacza na fantazjowanie, rozmyślanie o obiedzie, rozpamiętywanie przeszłości, czy też wspomnianie ulubionego filmu. Jeśli twój umysł nie jest spokojny i skupiasz się jeszcze na czymś innym, ściana nie zniknie. Może dojść do tego tylko wtedy, gdy twój umysł całkowicie się wyciszy. To dziwne odczucie. Spróbuj tego, jeśli chcesz, ale znacznie lepiej jest obserwować, jak znika twoje ciało.

Czy można medytować ze słuchawkami lub stoperami przeciwhałasowymi w uszach? Mieszkam na dość hałaśliwej ulicy.

Nie widzę przeciwwskazań. Możesz mieć duże słuchawki na uszach lub założyć takie, które redukują hałas. Jeśli chcesz, możesz użyć iPod'a i odtwarzać na nim nagranie: „Umrę, to pewne”! Niech praktyka będzie dla ciebie interesująca.