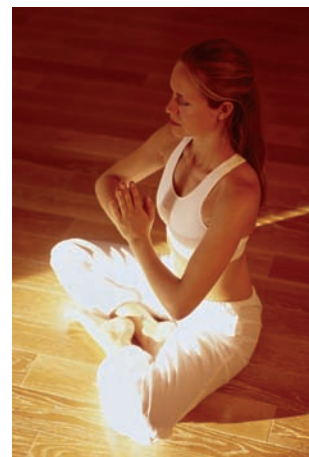
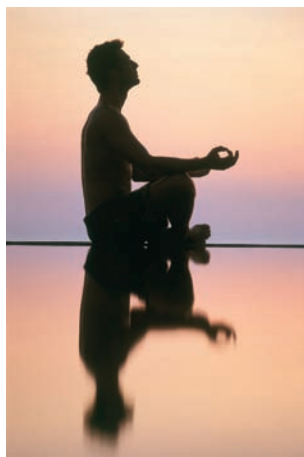


Stary tekst zen mówi, że chcąc się nauczyć medytacji, trzeba najpierw przejść przez „bezbramną bramę”. Ta pozorna zagadka, jak większość paradoksalnych powiedzeń z tradycji zen, zawiera głęboką i nieuchronną prawdę. Owa brama bowiem, choć dostatecznie realna, jest zarazem iluzoryczna, nie będąc niczym więcej jak wewnętrznym rozproszeniem myśli, które nie pozwala nam doświadczać głębszego poziomu naszego umysłu.



Medytacja

– ścieżka bez końca

DAVID FONTANA

Pospolitym błędem nowicjuszy w medytacji jest to, że stawiają oni sobie określony cel i zawzięcie dążą do niego. Postanawiają medytować, aby zwalczyć stres, doświadczyć stanów błogości czy nawet stać się oświeconymi, ale cele te tylko wznoszą „bezbramne bramy”, które hamują postęp. Sugestia, że wiesz, dokąd zaprowadzi cię medytacja, sprawia, że tworzysz na jej temat ustalone wyobrażenia, które przesłaniają rzeczywiste doświadczenie. Najlepsze jest podejście zrelaksowanej „niewiedzy” i całkowitej otwartości umysłu. Możesz zatem wierzyć w korzyści płynące z medytacji, powinieneś jednak bronić się przed tworzeniem koncepcji na temat tego, jak one się pojawiają i jak je będziesz odczuwać. W tym sensie medytacja jest drogą bez końca. Początkowo masz pewne oczekiwania, które popychają cię do niej, ale gdy rozpoczniesz praktykę, musisz odłożyć je na bok i wejść w medytację jak w doświadczenie samo w sobie.

Niektórzy autorzy nazywali medytację podróżą w bezmiar albo, jak to określił mistrz zen Dogen, „po prostu siedzeniem”. Oznacza to całkowite pochłonięcie samą praktyką,

wolną od intencji i oczekiwań, bez zniecierpliwienia czy rozczarowania.

CZYM JEST MEDYTACJA?

Najprościej mówiąc, medytacja to doświadczenie nieograniczonej natury umysłu, kiedy przestaje on być zdominowany przez zwykłe rozproszenie myśli. Pomyśl przez chwilę o niebie. Jeśli jest ustawicznie przesłonięte chmurami, nigdy nie dojrzysz jego prawdziwej natury. Kiedy odpędzisz chmury, doświadczysz magicznie błękitnego bezmiaru nieba w całym jego pięknie. Jeśli umysł pozostaje wciąż przesłonięty myślami, nigdy nie ujrzysz jego samego. Znasz tylko chmurną przesłonę jego zawartości.

Dlaczego miałbyś doświadczać umysłu samego w sobie? Dlatego, że reprezentuje on twoją prawdziwą naturę, spokojną i pogodną, nieprzesłoniętą rozlicznymi niepokojami i pragnieniami, nadziejami i obawami, które zwykle zaprzatają twoją uwagę. Doświadczenie umysłu w taki nieprzesłonięty sposób, to doświadczenie w pełni i wyrażenie bycia żywym, a zarazem głębokiego pokoju z innymi.

POZIOMY MYŚLI

Jednym z pierwszych celów medytacji jest wyciszenie i uspokojenie chaotycznych myśli. W tym celu dobrze jest określić cztery poziomy myślenia. Pierwszy i najniższy to myśl negatywna, np. odczucia gniewu, lęku, smutku, żalu i niepewności. Myśli negatywne czynią cię leniwym i samolubnym. Poziom drugi to myśl marnotrawna, kiedy tracisz czas, martwiąc się o rzeczy, które mogą się nie zdarzyć albo są poza twoją kontrolą. Poziom trzeci to myśl konieczna, jak np. „Nie mogę zapomnieć zapłacić rachunku za elektryczność”, albo „Muszę pamiętać o wystaniu karty urodzinowej”. Poziom najwyższy to myśl pozytywna, składająca do pokoju, harmonii, kreatywności, miłości i szczęścia. Podczas medytacji możesz uwolnić umysł od myśli negatywnych i marnotrawnych, i wznieść je na poziom najwyższy.

Medytacja przynosi wiele innych korzyści dla ciała i ducha, wszystko zależy jednak od zdolności do doświadczania tego stanu czujnego, lecz spokojnego bycia. Łatwiej to zrozumieć, wyobrażając sobie umysł jako staw, w którym przez lata pracowicie mąciłeś wodę rozproszonymi myślami. Gdy przestaniesz, muł opadnie na dno, a staw zrobi się przejrzysty. Wtedy nie tylko ujrzysz krystalicznie czystą wodę, ale zaznasz też innych przyjemności, jak ugaszenie pragnienia czy kąpiel. Przezroczystość i czystość wody pozwoli ci dojrzeć dno stawu i odkryć tam nowy świat, zajmujący i cudowny. Kiedy umysł uspokaja się i wycisza w medytacji, dochodzisz do znacznie głębszego zrozumienia siebie i swojej prawdziwej natury.

Uspokajając myśli, medytacja wycisza zarazem emocje. W codziennym życiu myśli i emocje są nierozdzielnie związane. Umysł przegląda bolesne wspomnienia, bieżące zmartwienia i troski o przyszłość, a czyniąc to, roznieca takie uczucia, jak żal, gniew i obawa. Kiedy umysł wchodzi w stan medytacji, emocje te ulegają wyciszeniu. Nawet jeśli pojawiają się rozprasające uczucia, brak im zwykłej mocy. Medytujący może obserwować je obiektywnie, nie zatracając się w nich i nie identyfikując z nimi. W rezultacie słabnie zdolność umysłu do wzbudzania niepożądanych emocji. W centrum pozostaje wyciszenie. Potencjalnie niepokojące myśli przebiegają przez rozum niczym chmury przed

tarczą słoneczną i ustępują miejsca uczuciu spokoju, które jest możliwe tylko wtedy, gdy pozostajesz w zgodzie z samym sobą.

Medytacji nie należy traktować jako zewnętrznej techniki, którą narzucasz sobie na przykład podczas nauki obcego języka czy obsługi komputera. Jest to w istocie powtórne odkrycie czegoś, co zawsze było w tobie, otwarcie znajomych stron niegdyś ukochanej lecz odłożonej na bok książki. Nie znaczy to, że w medytacji powracamy do stanu umysłu dziecka.

Nie wymaga ona ani odrzucenia doświadczeń życiowych, ani nieufności wobec siły myśli. Nie każe nam też stać się innymi czy mniej interesującymi ludźmi. Po zakończeniu sesji umysł powraca do zajmujących go zwykle planów i trosk – ale z większą już jasnością i mocą myślenia, i z większą zdolnością do radzenia sobie z wyzwaniem i frustracjami, wobec których stawia nas ciągle życie.

Medytacja nie odciąga od świata, lecz pomaga stać się w nim człowiekiem bardziej przenikliwym i skutecznym. Pozwala też zyskać większą wrażliwość i współczucie wobec ludzi i świata przyrody, rozwija bowiem poczucie jedności i współzależności wszystkich rzeczy oraz świadomość tego, co znaczy być człowiekiem. Z tą pogłębioną wrażliwością i przytomnością umysłu przychodzi większa samoświadomość i samoakceptacja. Po raz pierwszy zgłębiasz naprawdę głęboką tajemnicę i odczuwasz cenną naturę życia.

ZWYCZAJ MEDITACJI

Chrześcijaństwo, buddyzm, hinduizm, islam, judaizm, taoizm, sintoizm, dżinizm oraz tradycje pogańskie i szamanistyczne uczyły swych wyznawców, jak zwrócić umysł do wewnątrz, aby zgłębiać jego tajemnice i wejść w kontakt ze źródłem, z którego wypływają nasze myśli. Praktyka medytacji – także kontemplacji i modlitwy – stanowi istotę wielkich tradycji duchowych.

Tradycje te, choć zwiemy je duchowymi, stanowią też praktyczne psychologię eksploracji i ćwiczenia umysłu, a często również systemy filozofii i kultury fizycznej. Na Zachodzie dopiero niedawno dziedziny te uległy rozdzieleniu, ze szkodą dla nich wszystkich. Całkiem niedawno też zaczęto ignorować wagę medytacji, tak że teraz zwracamy się ku Wschodowi, w poszukiwaniu

TRADYCJA MEDITACYJNA ZACHODU

Na Zachodzie tradycja medytacyjna była szczególnie silna w rosyjskim i greckim kościele prawosławnym. Św. Bazyli pisał w IV wieku, że: „kiedy umysł jest spokojny i nierozproszony przez zewnętrzne sprawy tego świata, powraca do siebie i dzięki samemu sobie wznosi się ku myśli Bożej”. W kościołach prawosławnych stosowano zwykle technikę powtarzania modlitwy Jezusowej (‘Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną!’). Jest to forma medytacji mantrycznej, a jej transformujący efekt pięknie opisują teksty klasyczne.

technik znanych niegdyś i w Europie. Taka potrzeba zwrócenia się ku Wschodowi oznacza konieczność odwołania się do praktyk medytacyjnych hinduizmu i buddyzmu. Nie pociąga to jednak za sobą podejścia doktrynalnego, gdyż medytacja przeznaczona jest dla zwolenników każdej tradycji – także dla tych, którzy nie hołdują żadnej (nie wymaga bowiem wierności jakiejś konkretnej wierze).

W istocie, im dłużej studiujemy te wielkie tradycje, tym więcej dostrzegamy leżących u ich podstaw podobieństw. Do dziwnych kaprysów ludzkiej natury należy doszukiwanie się raczej różnic i podziałów (co prowadzi do konfliktów) niż podobieństw i zgodności (co wiedzie do równowagi i harmonii). Nigdzie nie widać tego wyraźniej niż w sferze idei i wierzeń, także praktyk psychologicznych i duchowych. Wszystkie wielkie tradycje uczą tych samych podstawowych kroków w medytacji. Szczegóły mogą się różnić, ale istota rzeczy pozostaje ta sama.

PIERWSZE KROKI

Ludzie, którzy zapoznają się z medytacją, czynią to z różnych przyczyn i pochodzą z różnych środowisk. Często jednak hołdują błędnemu przekonaniu, że medytację można opanować, czytając o niej i zapamiętując różne techniki, niczym przedmioty w szkole. Trudno o bardziej mylącą opinię. Można zostać wybitnym specjalistą od —————>

Uspokojenie ciała

Ćwiczenie to nauczy cię siedzieć cicho i spokojnie, abyś mógł skupić uwagę. Obserwując swoje myśli i ucząc się identyfikować rozpraszające myśli, wkraczasz na ścieżkę medytacji.

1. Załóż luźne, niekrępujące ruchów ubranie. Znajdź spokojne miejsce, gdzie nikt ci nie przeszkodzi – może sypialnię albo cichy zakątek w ogrodzie.
2. Usiądź wygodnie na ziemi (albo podłodze) z wyciągniętymi nogami. Zamknij oczy i skoncentruj się na zrelaksowaniu wszystkich części nóg, zaczynając od bioder, na koniec wyciągnij i rozluźnij stopy. Jeśli czujesz, że jest ci wygodnie, przyciągnij nogi do ciała i usiądź „po turecku”.
3. Zwróć uwagę do wewnątrz i stań się świadomy pojawiających się myśli i emocji. Czy czujesz się swobodny, czy nieco skrępowany? Odczuwasz jakieś emocje lub zmianę nastroju? Lekkie podniecenie czy raczej znudzenie? Masz głowę pełną rozpraszających myśli? Żadna z tych reakcji nie jest ani właściwa, ani niewłaściwa. Na razie bądź ich tylko świadomy.



Obserwowanie myśli

Jedno z pierwszych ćwiczeń w medytacji uczy obiektywnego spojrzenia na umysł oraz na to, co się w nim dzieje i jakie sztuczki on z nami wyprawia.

1. Usiądź i rozluźnij się. Zamknij oczy i zwróć uwagę do wewnątrz. Maksymalnie obiektywnie obserwuj myśli przesuwane przed twoją świadomością. Nie próbuj ich osądzać ani zatrzymywać przyjemnych czy odpychać przykrych. Obserwuj tylko.
2. Zwróć uwagę na charakter i treść swoich myśli – jak jedna prowadzi ku innej i jak szybko narasta łańcuch skojarzeń. Zauważ, że skojarzenia te czasem dotyczą jednego tematu, a czasem zbaczą na całkiem inny. Uprytomnij sobie, jak zawzięcie twój umysł zdaje się rozpraszać twoją uwagę i obserwuj, jakich w tym celu używa strategii.
3. Zauważ, jak łatwo zanika twoja obiektywna świadomość i jak „gubisz się” w myślach. Ilekroć do tego dojdzie, łagodnie wróć do stanu czujności.
4. Kontynuuj ćwiczenie, jak długo zechcesz. Potem zapisz to, czego dowiedziałeś się o swoim umyśle.

Przygotowanie ciała

Poniższe ćwiczenie nauczy cię relaksować każdą część ciała w ramach przygotowania do medytacji.

1. Usiądź wygodnie i skoncentruj się na prawej stopie. Wykonanie paru ruchów palcami stopy pomoże ci skupić na niej uwagę. (Jeśli jesteś leworęczny, zacznij od lewej strony).
2. Teraz rozluźnij i przenieś uwagę na prawą łydkę. Czy odczuwasz tam jakieś napięcie? Jeśli tak, pozbaź się go, napinając, a potem rozluźniając mięśnie.
3. Teraz przenieś uwagę na prawe udo, potem na pośladek, brzuch, klatkę piersiową, następnie wzdłuż prawej ręki na dłoń i z powrotem na bark, dalej na mięśnie twarzy i ostatecznie na czubek głowy. Na każdym etapie uświadom sobie wszelkie napięcia i pozbaź się ich. Jak się czuje każda część twego ciała? Uprytomnij sobie doznania skórne oraz te głębsze, pochodzące od mięśni i więzadeł.
4. Kontynuuj ten proces, przesuując uwagę od szyi przez lewy bark, lewą rękę, plecy i wzdłuż lewej nogi aż do stopy.



Eliminacja niewygody

Ćwiczenie to pomoże ci wyeliminować dyskomfort fizyczny i inne doświadczenia przeszkadzające podczas medytacji. Należy je obserwować bez zaangażowania, tak samo jak własne myśli.

1. Zamknij oczy i usiądź jak najspokojniej.
2. Po chwili możesz uświadomić sobie jakieś przykre doznania i odczuć potrzebę zmiany pozycji. Pozwól sobie na lekkie poruszenie i siądź znowu spokojnie.
3. Kiedy znów poczujesz się niewygodnie, przetrzymaj impuls, aby zmienić pozycję. Zauważ, że można oprzeć się takim rozpraszającym myślom. Uświadom sobie niepokój umysłu oraz sposób, w jaki objawia się on poprzez ruch fizyczny.
4. Siedząc dalej, możesz doświadczyć rozpraszających wizji czy halucynacji. Nie pozwól sobie na przyzwyczajanie do tych doświadczeń – niech przesuną się przez twój umysł i odpłyną. Jeśli nie zechcą zniknąć, obserwuj je równie obiektywnie, jak każdą inną myśl. Zadaj sobie pytanie: „Kim jest ten, kto ma te doświadczenia?”.

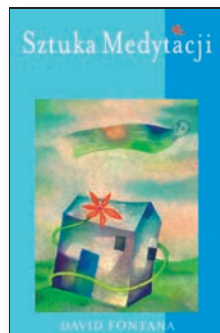
historii i charakteru wszelkich technik medytacyjnych, pozostając zarazem kompletnym laikiem w dziedzinie ich stosowania. A to dlatego, że nauka medytacji zasadza się przede wszystkim na bezpośrednim doświadczeniu. Nauczyciele i książki mogą wskazać właściwą drogę i pomóc uporać się z groźącymi przeszkodami, ich pouczenia jednak nie zastąpią osobistego aktu medytacji.

Skoro tak, to jak uczynić pierwszy krok? Pewien mistrz zen, zapytany o to przez ucznia, wziął do ręki kijek i nakreślił nim na ziemi chiński ideogram „uwaga”. „Ależ na pewno musi w tym być coś więcej” – nalegał uczeń. Mistrz znów chwycił za kijek i ponownie napisał „uwaga”. „Ale co jeszcze?” – usłyszał znowu. Mistrz wziął kijek po raz trzeci i napisał na ziemi „uwaga”. Uwaga – uwaga – uwaga.

Uwaga – zrelaksowana, skupiona koncentracja na wybranym bodźcu – to podstawa każdej medytacji, bez względu na szczegóły danej techniki. Bez koncentracji nie ma medytacji. Ilekroć twój umysł jest całkowicie skupiony na określonym bodźcu, nie rozpraszany przypadkowymi myślami, wchodzisz w stan medytacji. Oznacza to, że medytację można praktykować w dowolnym czasie i miejscu, a nie tylko siedząc na poduszce w spokojnym i cichym kącie. Można medytować w pociągu, na przystanku autobusowym, idąc w tłumie ludzi czy też oddając się każdemu innemu zajęciu, o ile możesz wtedy bezpiecznie zwrócić umysł do wewnątrz. Można nawet medytować, skupiając się w pełni na jakiejś czynności, zamiast, jak to zwykle bywa, pozwalając, by w tym czasie myśli błąkały się. Możesz więc dać się w pełni pochłonąć dowolnemu zajęciu, jakkolwiek przyziemnemu, ze skupieniem, z jakim małe dziecko ogląda swą zabawkę, i będzie to twoja medytacja.

Koncentrację taką niezmiernie trudno uzyskać bez regularnych ćwiczeń w spokojnym i cichym miejscu. Tylko ustawiczna praktyka uczy umysł sztuki skupienia się. W końcu przez większość życia ćwiczyliśmy go w zonglowaniu myślami i rozmyślaniu o wielu rzeczach naraz – pracy, domu, rodzinie, przyjaciołach. Trzeba więc trochę czasu i wysiłku, aby temu zaradzić.

Niektórzy mogą się lękać, że rozwinięcie takiej zdolności skupiania i wyciszenia umysłu zaszkodzi sile ich intelektu. Nie ma obawy – będzie dokładnie odwrotnie. Kiedy umysł podejmuje proces myślenia po okresie medytacji, czyni to ze wzmoczoną jasnością i energią. Medytacja pozwoli ci też obserwować w sposób obojętny własne myślenie i rozpoznać sztuczki, którymi niewyćwiczony umysł stara się oderwać cię od tego, co akurat robisz, zapoczątkowując ciągi błahych myśli bądź przywołując wspomnienia, rozbudzając emocje i wciągając cię w świat fantazji i marzeń. Pierwszy krok do skupienia uwagi to po prostu usiąść w milczeniu i uspokoić ciało, po czym stać się świadomym rozpraszających myśli. □



DAVID FONTANA
„SZTUKA MEDITACJI” (FRAGMENTY),
WYDAWNICTWO MUZA S.A.

David Fontana, doktor psychologii, licencjonowany terapeuta i członek Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego. Studiował i praktykował medytację przez 25 lat pod kierunkiem czołowych nauczycieli z wielu krajów i tradycji.

przeczytać warto...

„JAK CZERPAĆ RADOŚĆ Z AKTYWNEGO ŻYCIA”

KRZYSZTOF JANKOWSKI

WYDAWNICTWO

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

Pochłonięta codziennymi sprawami, skupiona tylko na sprawach rodzinnych, zawodowych, materialnych, nawet nie uświadamiasz sobie, że jesteś w stanie obudzić w sobie chęć do zdrowego i pełnego życia, pozbawionego stresów, osiągniętego przez regularne ćwiczenie twojego ciała i pracę nad zdrową psychiką.

Nie musisz być najzgrabniejsza ani najpiękniejsza, ale możesz być najlepsza na tyle, na ile cię stać. Możesz w pełni czerpać radość z aktywnego życia. Życie nie jest gonitwą. By było szczęśliwe, trzeba być otwartym na wszystko, co niesie. Zatem poświęć 30 dni i przyjrzyj się sobie uważnie. Może to będzie początek twojej nowej drogi.



przeczytać warto...

„KSIĘGA ŻYCIA KOBIECY”

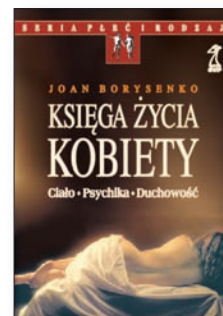
JOAN BORYSENKO

GDAŃSKIE WYDAWNICTWO

PSYCHOLOGICZNE

Z *Księgi życia kobiety* można się nauczyć, jak w naturalny sposób przejść przez zmiany fizyczne, psychiczne i duchowe, które pojawiają się na kolejnych etapach życia, jak zachować zdrowie i czuć się doskonale. Dzieciństwo, dojrzewanie, macierzyństwo, menopauza, starość – traktowane są jako klucze do skarbnicy potencjału kobiety. Borysenko pokazuje, że najwyższe stadium swego rozwoju – wbrew ogólnym przekonaniom – osiągamy po menopauzie. Jej książka obala zatem stereotypy dotyczące rozwoju i starzenia się kobiet.

Każda z nas, niezależnie od wieku, po przeczytaniu tej książki poczuje większy szacunek do siebie i do innych kobiet, do tego, kim są w swoich ciałach, emocjach i duszach. Poczucie się szczęśliwsza.



przeczytać warto...

„CZAS KOBIECY”

IWANA MAJEWSKA-OPIELKA

DOM WYDAWNICZY REBIS

Czas kobiet to podróż do sedna kobiecości, próba udzielenia odpowiedzi na podstawowe pytania, co czyni, mnie kobietą, dokąd zmierzam, co chcę osiągnąć w życiu i jaki mam na to wpływ.

Autorka, porównując status kobiety amerykańskiej i polskiej oraz opisując dokonania wybitnych kobiet, szuka odpowiedzi na powyższe pytania, uczy, jak znajdować czas na to, co naprawdę ważne: troskę o siebie, rozwijanie własnych zainteresowań, poznawanie swoich uczuć i emocji, pielęgnację ciała i ducha. Kluczem do sukcesu jest akceptacja siebie, poczucie własnej wartości, odnalezienie równowagi między swoimi pragnieniami a oczekiwaniami innych, życie w zgodzie z własną naturą i odnalezienie swego miejsca w świecie.

