



Ajahn Brahm

Buddyzjska sztuka znikania

Jak wznieść się ponad problemy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-837-5

Tytuł oryginału: The Art of Disappearing: Buddha's Path to Lasting Joy

Copyright © 2011, Ajahn Brahm

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

GdłghfYVW

<i>Wst p</i>	7
1. Z szerszej perspektywy	9
2. Jak zakotwiczy umysł	27
3. Rozwijamy uwa no	39
4. Lekarstwo dla umysłu	53
5. Moc m dro ci	71
6. Poskromienie i zrozumienie	87
7. Doce chwile rado ci	103
8. Jak rozpozna prawdziw m dro	115
9. ródłem rado ci jest znikni cie	127
10. Niech to b dzie ostatni raz	145
11. Wspinaj c si po piramidzie Samadhi	159
<i>Skróty</i>	171
<i>Słownik</i>	173
<i>O Autorze</i>	179

K gnd

NIE CZYTAJ TEJ KSIĘKI, je li marzysz o staniu si kim .
Jej lektura uczyni ci nikim, pozbawionym „ja”.

Nie ja j napisałem. To zredagowana transkrypcja rozmów, z których wyci to kiepskie arty. To nie ja je opowiadałem, a pi *khandha*, które utrzymuj , e s mn . Mam wietne alibi – moje „ja” nie pojawiło si na miejscu zbrodni!

„Buddyjska sztuka znikania” nie tłumaczy, jak osi gn o wiecenie. To nie instrukcja obsługi, jak było „Mindfulness, Bliss and Beyond”, równie spisane przez niesforne *khandha* udaj ce Ajahna Brahma. Wypełnianie instrukcji sprawia, e sta-
jesz si osob . Ta ksi ka opowiada, jak dokonuje si znikni cie. Ale nie znika tylko „zewn trze”. To samo spotyka „wn trze”, które de niuje nasze „ja”. Fantastyczna zabawa, powiadam.

Ostatecznym celem buddyzmu jest uwolnienie si od wszystkiego, czym chcieliby my chwali si przed przyjaciółmi. Kiedy co uwalniamy – ale tak naprawd – sprawiamy, e znika. Tracimy to. Wiedz o tym ci, którzy zgł bili sztuk medytacji, poniewa uwolnili si od swojego бага u. O wieceni utraci-
li wszystko – to *Najwi ksi Przegrani*. Je li wyci gniesz jakie wnioski z lektury tej ksi ki, by mo e zdołasz poj natur wolno ci i, w konsekwencji, stracisz wszystkie włosy!

Dzi kuj pozostałym niktom, a w szczególnie ci Ronowi Storey’owi, który przygotował transkrypcj rozmów, Ajahnowi

Brahmali za redakcj oraz wszystkim pustym istotom z Wis-
dom Publications za mo liwo wydania „Sztuki znikania”.

Oby cie wszyscy si Zagubili.

Nie Ajahn Brahm, Perth, lipiec 2011.

Z szerszej perspektywy 1

NIEZALE NIE OD TEGO, GDZIE MIESZKASZ – w klasztorze, mie cie czy przy wysadzanej drzewami ulicy – i tak od czasu do czasu b dziesz boryka si z jakim problemem. Takie jest ycie. Dlatego kiedy zdrowie daje ci si we znaki nie powiniene mówi „Panie doktorze, co nie bardzo si czuj – chyba jestem chory”, tylko „Co nie bardzo si czuj – jestem dzisiaj chory”. Tak to ju jest z naszym ciałem, e od czasu do czasu zapada na jak chorob . To samo tyczy si szamba – czasami, niekiedy całkiem zniecka, trzeba je wypompowa – i podgrzewacza do wody – bywa, e si zepsuje. Takie jest ycie. I cho robimy wszystko, co w naszej mocy, eby wszystko działało jak trzeba, po prostu nie da si tego zagwarantowa .

Kiedy poczujesz ból albo natra sz na jakie trudno ci, pamitaj, e jedna z de nicji słowa „cierpienie” brzmi: prosi wiat o co , czego nie mo e ci o arowa . Oczekujemy i domagamy si niemo liwego. Marzy nam si idealny dom, fantastyczna praca i e wszystko, co zdobyli my wyt on prac , b dzie zawsze i wsz dzie działało jak trzeba. A to oczywi cie pobo ne yczenie. Prosimy o gł boki stan medytacji i o wiecenie, i to ze skutkiem natychmiastowym. Ale wszech wiat funkcjonuje inaczej. Je li domagasz si czego , czego nie mo esz dosta , konsekwencj b dzie cierpienie.

Dlatego przyjmij do wiadomości, że zarówno w pracy, jak i w medytacji nie wszystko zawsze idzie po naszej myśli. Daruj sobie życzenia, których wiat nie może spełnić. Obserwuj. Nie naciskaj, nie próbuj zmieniać rzeczywistości. Zrozum, zaakceptuj i uwolnij. Im dłużej toczysz batalię z własnym ciałem, umysłem, rodziną i światem, tym więcej narobisz szkód i tym silniejszy będzie ból, którego doświadczysz.

Czasami, aby zrozumieć, wystarczy spojrzeć na swoje codzienne życie z perspektywy. Nic złego nie dzieje się z klasztorem, z nami, z naszym życiem. Życie tak ma, że czasami coś w nim idzie nie tak – właśnie to miał na myśli Budda, kiedy tłumaczył pierwszą szlachetną prawdę o cierpieniu. Wkładamy wiele pracy i wysiłku w to, aby nasze życie – dom, ciało, umysł – było idealne, a koniec końców i tak coś się popsuje.

Cierpienie jako motywacja do zmiany

Kontemplacja cierpienia, *dukkha*, stanowi istotny element praktyki buddyjskiej. Nie próbujemy go kontrolować, a tylko lepiej zrozumieć, zgłębić jego przyczyny. To bardzo ważne – wiążemy ludzi, którzy doświadczyli cierpienia, uciekają od niego albo próbują w jakiś sposób na niego wpłynąć. Obwiniają maszynery, ale taka już jest jej natura, że się psuje. Co pójdzie nie tak, jak trzeba i w konsekwencji doświadczamy cierpienia. Dlatego powinniśmy zmienić nasz stosunek do niego i zrezygnować z walki. A kiedy wreszcie przestaniemy siłować się ze światem i zrozumimy cierpienie, otrzymamy kolejny sygnał: *nibbidā*.

Nibbidā to efekt zrozumienia natury ciała, umysłu i świata; natury buddyzmu, powodów założenia klasztoru lub domostwa, przyczyn wspólnego życia w grupie. Wiesz, że odpowiedzi

ci nie usatysfakcjonuj , i e pojawi si problemy. Ale jeste na tyle bystry, eby przesta przed nimi ucieka albo próbowa na nie wpływa . Rozumiesz, e stanowi nieodl czny element *sams ra*. To odkrycie skłoniło Budd do wygłoszenia pierwszej nauki: sutry *Dhammacakkappavattana* (SN 56:11).

Kiedy ju pojdziesz, e cierpienie splata si z *sams ra*, twoje zachowanie ulegnie zmianie. To troch jak próbowa wyci zepsute kawałki jabłka, eby zje reszt . Dzi ki zdobytej wiedzy dostrzegasz, e całe jabłko gnije, i e jedyne, co ci pozostało, to *nibbid* , odrzuci jabłko, spojrze na nie z odraz , odwróci si od niego i je wyrzuci . Dociera do ciebie, e ju go nie potrzebujesz i mo esz si od niego uwolni . Zrozumienie cierpienia, wszechobecno ci zarówno jego, jak i poczucia bezcelowo ci, ma kluczowe znaczenie. Nigdy nie zdołasz nad nim zapanowa ani go naprawi .

Ta wiadomo pomaga znale motywacj do kontynuowania podró y. Jak mówi *suttu*, widok starzej cych si choruj cych i umieraj cych ludzi skłonił Budd do poszukiwa lekarstwa na cierpienie (MN 26.13). Zrozumiał, e taki sam los czeka równie jego, i e si mu nie wymknie. To dało mu motywacj , by zacz szuka rozwi zania problemów trapi cych ludzko .

Ka de z wymienionych tu trzech zagro e dotyczy równie czytelnika. Taka b dzie twoja przyszło . Nie ma najmniejszej w tpliwo ci, e si zestarzejesz, zachorujesz i umrzesz. I nic na to nie poradzisz. Taka ju jest natura naszego ycia, ludzkiego ciała i wielu innych rzeczy. Wszystko si starzeje, rozpada i umiera – idzie nie tak, jak trzeba i si psuje. Przyszły Budda w swojej m dro ci zrozumiał, e nawet jego duchowa siła i poczynione zasługi na nic si zdadz w walce z cierpieniem. Konieczne było znalezienie innej drogi: drogi zrozumienia.

OKŁADKA

Sutra Dhammacakkappavattana mówi, że człowiek musi w pełni zrozumieć pierwszą szlachetną prawdę o cierpieniu (SN 56:11). Innymi słowami nie powinniśmy próbować na niego wpłynąć, zmieniać, czynić bardziej znośnym ani przed nim uciekać, a w pełni go zrozumieć. Trudny okres w naszym życiu to idealna okazja, by zatrzymać się i stawić czoła cierpieniu, w pełni je poznać oraz podjąć wiadomą decyzję, by nie uciekać.

W naturze człowieka leży, by w obliczu cierpienia błądził. Jakkolwiek trudno ci brać nogi za pas: zanurzy się w świecie fantazji, ogląda filmy, surfuje po internecie, czyta, czatowa, wypija kawę albo herbatę czy pójdzie na spacer. Ale do czego tak naprawdę próbujemy się zdystansować? W jakim celu wkraczamy w świat wyobraźni? To nasza odruchowa reakcja, kiedy coś nie układa się po naszej myśli. Budda rzecze, że jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć – nieważne, w klasztorze czy gdziekolwiek indziej, jeśli poszukujesz wiedzy i wolności, to musisz zrozumieć cierpienie.

Bliżej przyglądając się problemowi, okazuje się, że wszyscy doświadczyliśmy cierpienia. W *sergatha* znajdujemy sławną opowieść o Kisgotam (S. 213–23). Budda uznał, że najlepszym sposobem, by pomóc Kisgotam uwolnić się od bólu i cierpienia wywołanych śmiercią syna, będzie wytłumaczenie jej, inni ludzie również umierają: śmierć chłopca nie była odosobnionym zjawiskiem we wszechświecie – wprost przeciwnie, była częścią każdego z nas. Budda chciał wytłumaczyć Kisgotam, na czym polega ten rodzaj cierpienia. Śmierć jest zjawiskiem naturalnym, jednym z ciągów tkaniny istnienia. Jest to wszechobecna i nie można przed nią uciec. Dlatego zamiast próbować przywrócić chłopca do życia, Budda

pomógł Kis gotam u wiadomi sobie uniwersalny charakter tego problemu.

Kiedy to zrozumiesz, zwykła akceptacja stanu rzeczy ju nie wystarczy. „Niech si dzieje co chce, tak ju jest, i co z tego!” przestanie by odpowiedni reakcj . Kiedy pojdziesz problem cierpienia, zrozumiesz, co ci czeka oraz jakie naprawd jest ycie, u wiadomisz sobie, jak powinieni si zachowa . Nie ma tu miejsca ani na ucieczk , ani na akceptacj ; pozostaje wył cznie *nibbid* .

Nibbid oznacza oderwanie. Odwrócenie si od procesu, który okre lamy mianem ycia. Kiedy próbujesz co , tylko mocniej si w nie anga uje; to samo dzieje si , kiedy akceptujesz stan rzeczy. Jedyń wła ciw reakcj jest oderwanie, czyli stan, w którym przestajesz si wszystkim przejmowa . Po prostu sobie siedzisz, nie anga uj c si w bie ce do wiadczenie. A nie anga uj c si , automatycznie si wycofujesz. To praktycznie tak, jakby odrzucił ycie i sprawił, e zniknie.

W sutrach czytamy, e Budda potra ł kogo oddali , kieruj c si miłosierdziem (MN 122.6). Zdarza si , e kto rozpoczyna dyskusj z nudów. Ja osobi cie nie lubi w kółko, przez kilka godzin z rz du, odpowiada na pytania, zwłaszcza kiedy próbuj medytowa . Tak czy inaczej, nie usłyszysz odpowiedzi na pytania o prawdziw *Dharm* , je li ograniczysz si do zadawania pyta . Zamiast intensywnie my le , musisz usi bez ruchu i zatrzyma procesy my lowe. Dlatego kiedy kto zadaje mi pytanie, staram si , by odpowied była mo liwie najkrótsza. W ten sposób pomagam mojemu rozmówcy unikn pogaduszek.

I wła nie do takiego oderwania od otaczaj cej nas rzeczywisto-ci powinni my d y . Po co si zwi zywa ? Spójrz na nie i zrozum, e przynios ci jedynie cierpienie, zm czenie i smutek. *Nibbid* sprawi, e wszystko, co namacalne, straci swoje znaczenie.

A cWa Xc W:5

JEDEN Z MOICH ULUBIONYCH CYTATÓW Z DHAMMAPADA brzmi następująco: „Bez mdrości nie ma *jhānā*” (wers 372). Chodzi oczywiście o umiejętność zaprzeczenia swojej wiedzy i przenikliwość do pracy i wykorzystanie ich do pogłębienia medytacji. Nie chcę tu mówić o mdrości *wyplawanej* z medytacji, a o mdrości, która tę medytację wspomaga. Mdrość to potężne narzędzie, którym możemy się posłużyć, by odnaleźć spokój, ukojenie i ciszę, dzięki którym pogłębimy nasze zrozumienie aż do momentu odkrycia prawdy o wiecznej.

~~Źródło: mdr. [nieczytelny] i odwrócić się od świata~~

Wiele osób podczas medytacji za bardzo polega na sile; nieustannie dobijają się do tych samych drzwi. Ale brak postępów niekoniecznie wynika z niewystarczającego zaangażowania, braku motywacji czy zbyt krótkich sesji na poduszce/ścieżce. Niekiedy brakuje nam mdrości, by rozwiąć problem, i gdybyśmy mieli jej odrobinę więcej, mniej byśmy cierpieli i szybciej do wiadczylibyśmy pogłębionego stanu medytacji. Właśnie z tego powodu kultywowanie mdrości jest tak ważne.

Pierwszą z czterech szlachetnych prawd wyłożonych w sutrze *Dhammacakkappavattana* jest prawda o cierpieniu

(SN 56:11). To na nim powinniśmy skoncentrować naszą uwagę. Cierpienie po prostu *jest*; to, czy próbujesz go uniknąć, czy nie, nie ma najmniejszego znaczenia. Jest wpisane w naturę świata, ciała oraz umysłu. Nie wszystko zawsze układają się po naszej myśli. Czasami tak, ale nie tak często, jak byśmy sobie tego życzyli. Cierpienie będzie konsekwencją frustracji medytacji – znudzenia, przekonania o braku postępów czy czegoś jeszcze innego – stanowi jeden z aspektów pierwszej szlachetnej prawdy. Źródłem cierpienia jest rozczarowanie i niemożność zdobycia tego, na czym najbardziej nam zależy – ogólnie rzecz biorąc *khandā*. Dlatego nie próbuj niczego wymuszać, nie oburzaj się, mówiąc, że „nie tak powinno być; co robi nie tak”. Zatrzymaj się, skoncentruj i przypomnij sobie, że taka już jest natura rzeczywistości. Jeśli nie wychodzi ci medytacja, co ci boli albo chce ci się spać, pamiętaj: to leży w ich naturze.

Kiedy uświadomisz sobie ten fakt – prawdziwą naturę ciała, umysłu i życia – doświadczysz czegoś pięknego. Pojmiesz, że wszystko jest ci giem przyczyn i skutków, i że nie jest to twój problem. Nie miej wątpliwości zrozumienia prawdziwej natury cierpienia w życiu prowadzi do oderwania: skoro nic na to nie może poradzić, to równie dobrze możesz się od tego odseparować. I podejmując te decyzje wyostreisz swój umysł, a jednocześnie nie sprawisz, że z uczestnika staniesz się obserwatorem. Nie pobudzaj czynników sprawczych w trudnych chwilach zamieniasz złe medytacje w przyszłe źródło spokoju. Po prawdzie, to prawdziwym celem medytacji jest wpłynąć na odbiór rzeczywistości i porzucenie troski wynikającej z dotychczasowych doświadczeń. Skup się na wiadomości przeszkód, pragnieniu i urazach, znudzeniu i frustracji. Ważniejsze od tego, co może ci się przydarzyć w czasie medytacji, jest to, jaki będzie miał do tego stosunek i jak zareagujesz.

I to wła nie m dro ci potrzebujemy, by wypracowa odpowiednio podej cie. wiadomo , e nasze do wiadczenia nie odbiegaj od normy pomaga uwolni si od strachu, poczucia winy, frustracji i rozczarowania. Nie tracimy pewno ci siebie, nie my limy „Nie dam rady”. Oczywi cie, e *dasz!* Ja te nie radz sobie z medytacj . Za ka dym razem, kiedy Ajahn Brahm zaczyna medytowa , co robi nie tak. Ale jestem wystarczaj co m dry, by wiedzie , e je li odsun si na bok, mi dzy mn a obiektem, który obserwuj pojawi si cudowna, przejrzysta przestrze . I nie zagrozi mi ju ani frustracja, ani nuda. Ale gdyby gdzie si przyczaiły, to wystarczy pozostawi je samym sobie. Nie anga owa si , nie tworzy problemów. Tylko obserwowa i zbiera informacje.

Obserwuj i wyłoga) wchłó)!

Je li nie potra sz przywoła umysłu do porz dku, kiedy zaczyna b dzi albo kiedy ogarnia go senno , pami taj, e ka dy z tych stanów ma ci da chwil wytchnienia od cierpienia. Kiedy brakuje ci pobudzenia i rozrywki, medytacja mo e wydawa si monotonna albo wr cz nudna. I odruchowo próbujesz uciec – ka dy próbuje to zrobi na swój sposób. Ale pami taj, e korzystaj c z drogi ucieczki, niczego si nie nauczysz; tylko zmarnujesz czas.

Obserwuj swoje reakcje na ró ne aspekty otoczenia. To wa na praktyka, która sprzyja rozwijaniu m dro ci; pomaga te do wiadczy pogł bionej medytacji. Zawsze, kiedy do wiadczysz czego nieprzyjemnego – obserwuj. B dziesz znudzony, sfrustrowany, zm czony i nic ci si nie b dzie udawa . Sko cz ci si pomysły – nie b dziesz miał ochoty ani siedzie w pokoju, ani wyj na spacer, a na półce nie b dzie adnej ksi ki, któr

mógłby poczyta . I dobrze – skup si na tym, jak reagujesz na nieprzyjemne doznania. Innymi słowy, to idealny czas, eby si przygl da , ale nie reagowa . Obserwujesz i zbierasz informacje, poniewa chcesz zrozumie . Kiedy gromadzisz dane, zaczynasz uczy si na własnych do wiadczeniach. Sam fakt, e akceptujesz te do wiadczenia, jest wod na młyn rozwoju. Dane, które zbierzesz, b d nawozem do twojego ogrodu.

Kiedy akceptujemy nasze do wiadczenia – niezale nie od ich natury – okazuje si , e nie tylko pozwalaj nam nauczy si czego nowego, ale te szybko si od siebie uwolni . Kiedy u wiadomimy sobie, e nie s nasze, przestaniemy d y do przej cia kontroli. Dlatego je li poczujesz znudzenie, nie identyfikuj si z ni . Je li frustracj – nie identyfikuj si z frustracj . Wszystko, czego do wiadczasz, jest tylko ci giem przyczyn i skutków, pojawiaj cych si i znikaj cych dozna psychicznych oraz cielesnych. Wykorzystaj zgromadzon wiedz i zrozumienie *Dharma*, by u wiadomi sobie, e wszystko to jest cierpieniem – czy spodziewale si czego innego? Je li oczekiwale , e wyjazd do klasztoru albo na warsztaty medytacyjne pomo e ci si od niego uwolni , to le wybrale . W trakcie warsztatów nie uciekamy od cierpienia; stawiamy mu czoła i odrywamy si od niego. Tak, istnieje wyj cie, ale niebezpo rednie. eby uciec, musisz przesta szuka drogi ucieczki.

~~Minimalizacja~~

Gdziekolwiek si udasz, cokolwiek przydarzy ci si w yciu, pami taj, e zmiana nie eliminuje cierpienia. Nie uciekniesz przed swoimi problemami. Taka ju natura ycia, na tym polega gra pi ciu *khanda*, i nie masz na ni wpływu. Bywa, e ciało jest chore, bywa, e jest zm czone. W jednej chwili czujesz

szcz cie, w nast pniej pogr asz si w smutku. To wiat uczu – nigdy nie osi gniesz kompletnej, całkowitej, nieprzemijaj cej szcz liwo ci. My lisz sobie: „Kiedy uda mi si osi gn jh na, to stan si szcz liwym człowiekiem”. Oczywi cie, miło jest do wiadczy jh na, ale i to uczucie przemija. Czego by nie zrobił, nawet je li b dzie to dost pienie jh na, nie zako czysz cierpienia. Ale dzi ki obserwacji dowiesz si czego nowego. Twój umysł lepiej pozna problem, z którym si borykasz i odkryje, jak go rozwi za . Wła nie dlatego powinni my otworzy si na wszelkie yciowe doznania.

Du ym plusem warsztatów jest to, e ich uczestnik nie ma dok d uciec. Jedyne, co mu pozostaje, to zmierzy si z problemami. A kiedy takowe dostrze esz, uznaj to za dogodn okazj , by uwa niej im si przyjrze . Bardzo dobrze sprawdza si przypisanie emocjom dozna cielesnych. Je li odczuwasz znudzenie, poł cz je z reakcj cielesn . Badaj c odczucia, lepiej zrozumiesz swoje stany emocjonalne.

Kiedy pojawi si zm czenie, zadaj sobie pytanie: „Czym jest nuda?”. Zbadaj j . Nie próbuj ucieka – zrozum; staw jej czoła. Je li odczuwasz frustracj , zapytaj siebie: „Czym jest frustracja? Jakie doznania ze sob niesie?”. Pob d z ni wystarczaj co dłu go, eby pozna j na wylot. A kiedy tak si stanie, b dziesz wolny. Kiedy medytacja zaczyna ci nudzi albo m czy , to zamiast wytwarza wi cej zlej karmy – co skutkuje ci głym odtwarzaniem przeszkód – zrozum te stany i oderwij si . Przyjmij do wiadomo ci, e s w równym stopniu cz ci natury, co deszczowe chmury na niebie: prosz bardzo, zbiera si na deszcz, i znowu. W jednej chwili jest słonecznie, w nast pniej pochmurno; ksi yc pojawia si albo nie. Kiedy u wiadomisz sobie, e adna z tych rzeczy nie jest w aden sposób powi zana z twoj osob , e to wszystko naturalne procesy, zdystansujesz si do nich i uwolnisz od swoich do wiadcze .

Je li zanadto zbliżysz się do swoich doznań, przywitasz się do nich – i staniecie się jedno ci. Prawdziwy problem pojawia się, kiedy czujesz równania staje się „ja”. Dlatego uczymy się oderwania. Musisz zrozumieć, że cierpienie czy znudzenie, których doświadczasz, to nie „ty”. Kiedy im się uważniej przyjrzyś, zauważysz, że to naturalne stany, na które nie masz wpływu. Przykładowo, czasami nudzimy się, ponieważ nasz mózg nie radzi sobie z wychwytywaniem bardziej subtelnych aspektów medytacji. Je li opada ci sienno, to przyczyną może być niedostatecznie rozwinięta uwaga, która nie potrafi dostrzec piękna wyciszonego, spokojnego umysłu. Frustracja bywa efektem niecierpliwości, dążenia do kontroli i rozczarowania wynikającego z braku efektów. Ale wystarczy uwiadomić sobie, że takie rzeczy są całkiem naturalne i nikt nie sprawuje nad nimi kontroli, by frustracja ustąpiła.

Wyobraź sobie autobus bez kierowcy. Jak ucz nas sutry i nauki mistrzów – i ja również podzielam tę opinię – tak wygląda twoje życie. Kiedy już uwiadomisz sobie, że nikt nie siedzi za kółkiem, jedyne, co pozostanie, to usiąść wygodnie i przestać narzekać. Skoro nie ma kierowcy, to nie ma też na kogo krzyczeć, żeby przyspieszył, bo chcesz gdzieś dojechać, ani żeby zwolnił, bo chcesz nacieszyć się przejazdami. Mijasz brzydkie okolice, ładne okolice i piękne okolice, i jesteś pogodzony z tym, co widzisz. Nie krzyknij na kierowcę, musisz oderwać się od tego, co aktualnie robisz i przerwać naukę. Zaangażuj się, zamiast się oderwać; posiądź, zamiast odrzucić; daj, żeby zaistniało, zamiast pozwolić mu zaistnieć.

Tak samo jest z medytacją. Kiedy człowiek uwiadomi sobie, jak funkcjonuje rzeczywistość, medytowanie staje się zdumiewająco łatwe. Bo, tak po prawdzie, to medytacja jest łatwa, tyle że wiążemy ludzi jako nie potrafią tego pojąć. Żeby sobie ją ułatwić, coraz bardziej się staraj – co samo w sobie nie ma

sensu. Chcesz sobie co ułatwi, ale im bardziej się starasz, tym staje się trudniejsze, ponieważ dąysz do realizacji wyników, jakie sobie wymarzyłeś. Ale zamiast podwaja wysiłki, powiniene okazać uwagę, ciekawość i gotowość do nauki. Niech zastąpi wszystkie twoje „starania”. Przestań się wysilać i walczyć, i skup się na zrozumieniu. Jakiego to uczucia – na płaszczyźnie emocjonalnej i doznania życzyń? Jak długo się utrzymuje?

Wypróbuj metod Ajahna Chaha: kiedy się czym zdenerwujesz, postaw przed sobą zegarek i obserwuj, jak długo utrzyma się gniew. Kiedy poczujesz znudzenie, spróbuj zmierzyć, jak długo się utrzyma. Załóż pamiętnik, w którym będziesz spisywał wszystkie nudne chwile i spróbuj pobić swój rekord. Porównaj wyniki z przyjaciółmi i ustalcie, kto najdłużej się nudzi. Należy mu się nagroda! Niezależnie od tego, czego doświadczysz, nie uciekaj. Stawienie czoła małym demonom – negatywnym stanom umysłu – przynosi ci o wiele więcej korzyści, niż ci się wydaje. Kiedy się z nimi zmierzysz, po prostu rozplwaj się w powietrzu, znikaj. Czuję, że powtarzam, że jeśli ujrzysz ducha, powiniene stanąć z nim twarzą w twarz i powiedzieć: „bu”. Czmychnie, gdzie pieprz rośnie; on boi się ciebie bardziej, niż ty jego.

Kiedy mierzysz się z demonami umysłu, a one znikają, uczysz się czegoś nowego. Stajesz się mądrzejszy i możesz sięgnąć do tej nagromadzonej mądrości następnym razem, kiedy będziesz medytował. Już wiesz, co się dzieje, jak działa umysł i jak pokonać złe nawyki, echa przeszłości.

Nastąpiła kolejna mądrość

Bardzo trudno jest zachęcić kogoś do działania i zmotywować go tak, aby nie wywołało to u niego frustracji. Chciałbyś móc opisać owoce wczorajszego – głębszego doznania jak *nimitta, jh na*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Ajahn Brahm – po uzyskaniu dyplomu w Cambridge wyjechał do Tajlandii by zostać mnichem. Świecenia uzyskał w Bangkoku, gdzie studiował nauki buddyjskie i praktykował medytację. Jest autorem międzynarodowych bestsellerów książkowych, do których należą m.in. *Opowieści buddyjskie dla małych i dużych*, *Medytacja buddyjskiego mnicha* oraz *Opowieści buddyjskiego mnicha*.

Dlaczego pierwszym odruchem człowieka jest ucieczka od problemów? Czemu ta taktyka nie działa i co możesz z tym zrobić?

Dzięki tej książce poznasz:

- techniki medytacji i świadomego oddechu,
- sztukę znikania pozwalającą spojrzeć na problemy z innej perspektywy,
- sposoby życia chwilą obecną i uwalniania się od przeszłości i przyszłości,
- korzyści, jakie możesz uzyskać z cierpienia,
- metody zakotwiczania umysłu, który w praktykowaniu medytacji jest Twoją największą przeszkodą.

Wznieś się ponad trudności.

Patroni:

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-837-5



9 788373 778375