

Terry Cortés-Vega

BUDDYJSKIE PRAKTYKI DLA ZDROWIA



Medytacje, mantry i rytuały, dzięki którym
pokonasz depresję, lęki i skutki nadmiernego stresu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

BUDDYJSKIE
PRAKTYKI
DLA ZDROWIA

Terry Cortés-Vega

BUDDYJSKIE PRAKTYKI DLA ZDROWIA



Medytacje, mantry i rytuały, dzięki którym
pokonasz depresję, lęki i skutki nadmiernego stresu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska
ILUSTRACJE: © 2020 Kailey Whitman

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-792-2

Tytuł oryginału: *Buddhism for Healing:
Practical Meditations, Mantras, and Rituals for Balance and Harmony*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Ilustracje: © 2020 Kailey Whitman

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietytyki ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

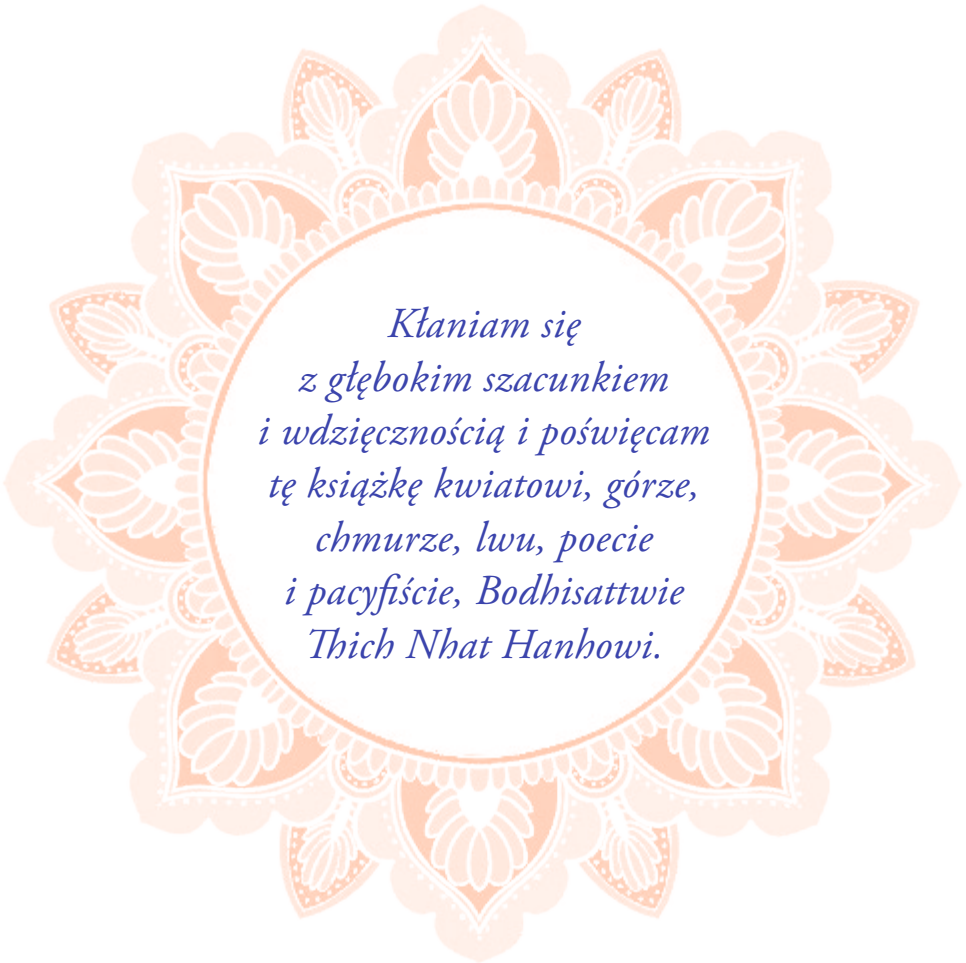


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

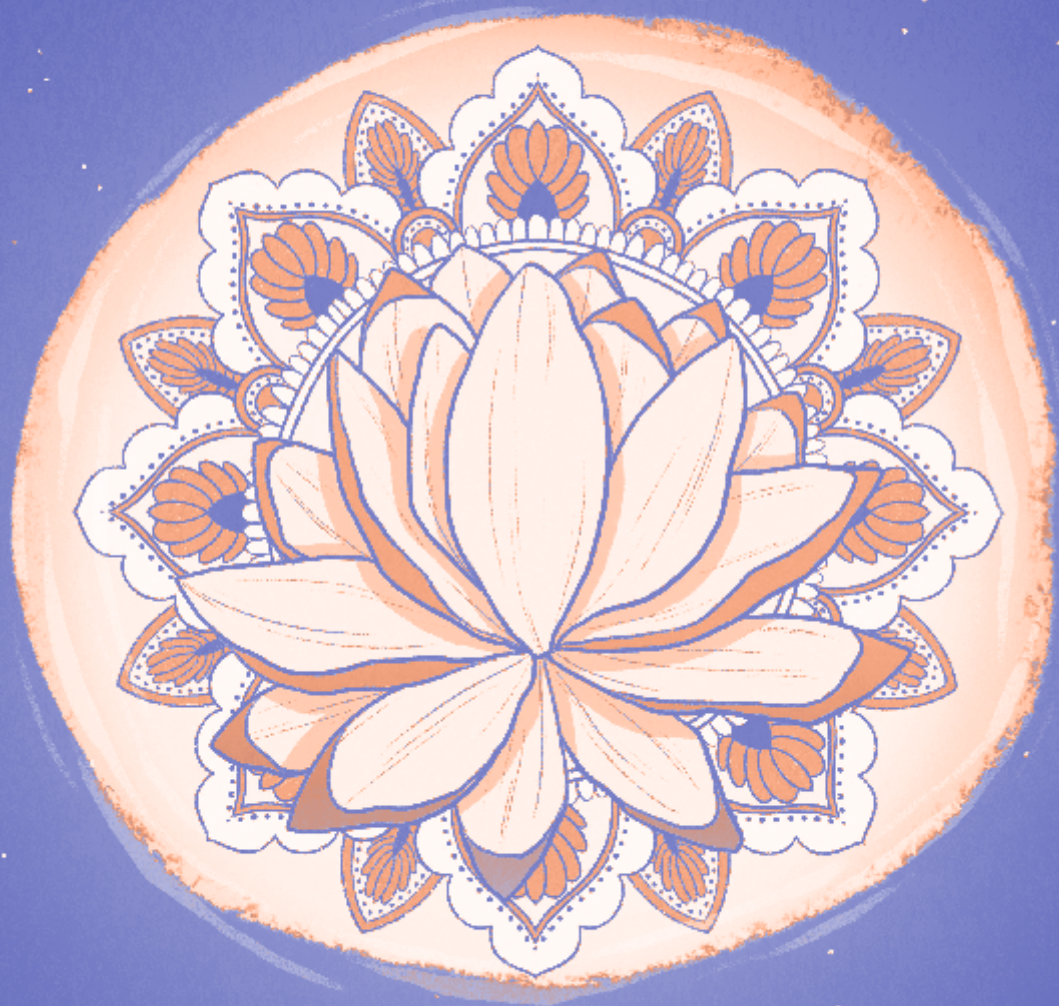
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Kłaniam się
z głębokim szacunkiem
i wdzięcznością i poświęcam
tę książkę kwiatowi, górze,
chmurze, lwu, poecie
i pacyfście, Bodhisattwie
Thich Nhat Hanhowi.*



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 8

1

Uzdrowiające korzenie buddyzmu 11

2

Obniżenie poziomu stresu i uzdrawianie stanów lękowych 33

3

Uzdrowienie po stracie, z depresji i żalu 67

4

Uzdrowienie, aby osiągnąć pełnię potencjału 97

5

Uzdrowienie bez względu na to, gdzie się znajdujesz 127

6

Uzdrowienie przez współczucie sobie i innym 151

Wnioski 183

Źródła 184

Bibliografia 187

Podziękowania 188

O Autorce 190

7

WPROWADZENIE

Wiele lat temu poznałam nauki Buddy dzięki małej książeczce, którą wtedy czytałam, *Cud uważności*, którą napisał wietnamski mnich, pacyfistyczny działacz i Mistrz Mahajana Zen, Thich Nhat Hanh.

Zaczęłam badać i próbować wprowadzić w życie nauki Buddy, codziennie medytując, co tydzień spotykając się ze społecznością buddyjską, co roku uczestnicząc w rekolekcjach oraz przebywając przez dłuższe okresy w klasztorach. Odbylałam miesięczne pielgrzymki do Nepalu i Indii oraz do miejsc związanych z życiem i naukami Buddy.

Poznałam pięć wskazań buddyjskich (to podstawowe nauczanie wykorzystywane przez wszystkie szkoły buddyjskie), zostałam wyświęcona w zakonie współistnienia Mahajana Zen i otrzymałam tytuł Dharmaczarja, czyli nauczyciela dharmy. Od 1998 roku prowadzę wykłady dotyczące dharmy, medytacje, spotkania i warsztaty dla dorosłych, więźniów, studentów i dzieci.

Dzięki moim studiom poznałam klucz do uzdrawiania w buddyzmie, który spoczywa na trzech klejnotach: Budda, dharmy i sangha, oraz mogłam przekazać go innym.

Budda jest nauczycielem. Chociaż istnieje wiele postaci Buddy, to gdy mówimy o Buddzie, zazwyczaj mamy na myśli Buddę Siakjamuni Buddę (Siakjamuni to jego nazwisko), który mieszkał w Indiach w V w. p.n.e. Budda oznacza „przebudzony”. Ty i ja możemy zostać Buddą (czytasz tę książkę, ponieważ chcesz się obudzić, prawda?).

Dharma to nauki otrzymywane od Buddy, a także od samego siebie i przyjaciół oraz różnych zjawisk, takich jak drzewa, komary, gniew, deszcz, a nawet bóle brzucha. Praktyki, ćwiczenia i refleksje zawarte w niniejszej książce to tylko kilka przykładów dharmy.

Sangha jest duchową społecznością, która wspiera Buddę i dharmy. Aby otrzymać dostęp do potężnej mocy, która płynie z praktyk buddyjskich, musimy zmienić nasze życie oraz udać się do sanghy, gdzie możemy medytować z przyjaciółmi, zadawać pytania dotyczące naszej praktyki, badać dhaarmę i dzielić się naszymi spostrzeżeniami. Gdy już wybierzesz, zachęcam do znalezienia sanghy w swojej społeczności, aby zyskać wsparcie w podróży.

Niniejsza książka zaczyna się od krótkiego zarysu głównych szkół buddyjskich, a potem omówimy niektóre z wielu sposobów, w jakie Budda oferuje holistyczne uzdrowienie poprzez medytacje i rytuały dla buddystów i praktyków medytacji. Została napisana dla osób takich jak ty, które chcą dowiedzieć się, jak zapobiegać cierpieniu albo się wyleczyć, być dobrym dla innych i osiągnąć prawdziwe szczęście.

Poznasz sposoby, aby pozbyć się napięcia, stresu i niepokoju związanych z codziennym życiem w domu, w pracy oraz w podróży, a także złagodzić cierpienie. Zrozumiesz, jak wykorzystać brak cierpliwości, gniew i rozpacz, aby osiągnąć stabilizację, szczęście i spokój. Odkryjesz konkretne, praktyczne strategie, aby nie tylko tolerować te osoby wokół ciebie, które przyczyniają się do zdernerwowania, frustracji czy są zrzędliwe, ale wręcz cieszyć się ich towarzystwem. Wspólnie przeanalizujemy, w jaki sposób nauki Buddy mogą pomóc w leczeniu przy użyciu prostych, przyjemnych i kojących praktyk, w tym medytacji, mantr, wizualizacji, modlitw i rytuałów. Zapraszam cię, abys dołączył do mnie podczas tej podróży w kierunku uzdrowienia.





UZDRAWIAJĄCE KORZENIE BUDDYZMU

Budda zrozumiał, że ciało, uczucia i umysł łączą się w złożony sposób oraz oddziałują na siebie oraz że człowiek składa się z pięciu współzależnych zmiennych, fizycznych, emocjonalnych i poznawczych elementów zwanych skandha: organizmu, uczuć, koncepcji, myśli i świadomości.

Wiele uzdrawiających nauk Buddy koncentruje się konkretnie na organizmie, szczególnie na oddechu, a omawia to w nawiązaniu do umysłu i uczuć, aby pomóc nam położyć kres cierpieniu i stworzyć warunki w celu osiągnięcia prawdziwego szczęścia. Dzięki tej książce poznasz wiele specyficznych, konkretnych praktyk buddyjskich dla siebie i twojego organizmu, aby ustabilizować emocje i zrównoważyć umysł.

UŚWIĘCONA TRADYCJA BUDDYJSKA

Wszystkie nauki Buddy (w sanskrycie to sutry) dotyczą tego, jak zapobiegać schorzeniom na podłożu emocjonalnym i somatycznym, a także jak dbać o cierpiące ciało i umysł. Budda sądził, że aby naprawdę się uzdrowić, musimy nauczyć się osiągnąć stan harmonii umysłu, uspokoić ciało i ustabilizować emocje w codziennej perspektywie.

Tak jak lekarz, Budda zaleca:

- Obserwuj swój bieżący stan psychiczny (czy to gniew? Zmartwienie? Smutek? Strach?).
- Szukaj przyczyn swojego stanu.
- Wybierz, a potem zastosuj lekarstwo, aby pozbyć się cierpienia.

Aby się wyleczyć, należy nie tylko łagodzić objawy choroby, ale także leczyć przyczyny cierpienia przy użyciu medytacji, głębokiego oddychania, jogi, rytuału, medycyny, poradnictwa, terapii i tak dalej.

Spójrzmy najpierw na sposoby, w jakie różne szkoły buddyzmu oferują uzdrowienie.

BUDDYZM MAHAJANA

Szkoła Mahajana skupia się na zależności od uzdrowicieli nazywanych bodhisattwa. Bodhisattwa może być mityczną postacią lub konkretnym człowiekiem. Często nie wiemy, kim jest i tak naprawdę nie ma to znaczenia, ponieważ w istocie jest przykładem idealnego sposobu, aby wprowadzić nauki Buddy w nasze życie.

Pozwól, że przedstawię ci Awalokiteśwarę, czyli bodhisattwę o nieskończonym współczuciu i miłosierdziu oraz jednego z czterech najważniejszych bodhisattwów w buddyzmie Mahajana. Awalokiteśwara jest przedstawiany jako postać z wieloma

ramionami i okiem w każdej ręce, aby tym lepiej obserwować cierpienie na świecie. Pomaga nam się uzdrowić, bo zawsze może nas ze współczuciem, uwagą i otwartością wysłuchać. Jego współczucie otwiera nasze serce, ale także uszy, oczy i umysł na cierpienie nasze i innych. Pomaga nam porzucić egocentryczną pokusę, zawstydzia nas, gdy jesteśmy aroganccy, łagodzi, kiedy jesteśmy nieuprzejmi, spowalnia, gdy zachowujemy się bezmyślnie.

Mówi się, że jeśli czujesz ból, smutek, niepokój lub strach w sercu i wypowiesz imię Awalokiteśwary, skupiając swoją uwagę na wdechu i wydechu, złagodzą się nie tylko objawy bólu, ale też zadziała to na jego przyczynę, przynosząc ci pociechę i ukojenie.

BUDDA MEDYCYNY

Tradycja Buddy Medycyny, pochodząca z buddyzmu Mahajana, wyraźnie koncentruje się na uzdrowieniu.

Budda Medycyny, czyli inny doskonały przykład bodhisattwy Mahajana, jest przedstawiony jako postać w niebieskim kolorze, ubrana w szatę mnicha, która siedzi ze skrzyżowanymi nogami na lotosie. W lewej dłoni trzyma miseczkę. W prawej gałąź z owocami. Jest otoczona naturą.

Jako bodhisattwa, Budda Medycyny ślubował, że będzie pomagać wszystkim istotom zachować dobre zdrowie i położyć kres ich cierpieniu. Osiąga to nie dzięki magii, ale poprzez przebudzenie wrodzonej mądrości, którą posiada każdy z nas.

Praktyka medytacyjna Buddy Medycyny nie ma zastępować głównego nurtu leczenia, ale wspierać uzdrowienie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Praktyka zaczyna się od medytacji z intonacją mantr i modlitwy, a następnie przechodzi do wizualizacji uzdrawiającej energii Buddy Medycyny, która promieniuje we wszystkich kierunkach, zwłaszcza w stronę cierpiącej osoby. Światło Buddy Medycyny obejmuje wszystko, a tę medytację

uzdrawiającą można wykonywać dla siebie lub dla innych. Jest najpotężniejsza, gdy praktykuje się ją w grupie, skupiając się na osobie, która potrzebuje uzdrowienia.

BUDDYZM THERAWADA

Szkoła buddyzmu Therawada, najstarszej i najbardziej ortodoksyjnej tradycji buddyjskiej, kontynuuje starożytne praktyki lecznicze znane z dawnych klasztorów, koncentrując się na poszukiwaniu wyzwolenia duchowego. Chociaż wielu uczniów Buddy stało się znanymi nauczycielami, szkoła Therawada opiera swoją praktykę tylko na sutrach nauczanych przez samego Buddę. Szkoła Therawada kładzie nacisk na rozwój wiedzy poprzez medytację i osobiste doświadczenia, często stosując jedno z najbardziej znanych sutr Buddy, czyli cztery podstawy uważności. W tej sutrze Budda naucza o podziale uważności między cztery obszary:

Nasze **ciało**, w tym oddech.

Nasze **uczucia**, przy użyciu czteroetapowego programu:

1. Rozpoznanie uczucia. Nie ignoruj go; nie próbuj go też odepchnąć lub zmienić.
2. Nazwanie uczucia: czy jest przyjemne? Nieprzyjemne? Neutralne?
3. Zwrócenie uwagi, skąd pochodzi uczucie: czy bierze się z umysłu? Ciała?
4. Podjęcie działania, aby pracować nad uczuciem.

Umysł, który, bez osądzania, obserwuje nasze stany psychiczne, takie jak konsternacja, świadomość i niepokój, które przychodzą i odchodzą.

Obiekty naszego umysłu, które tak jak wszystkie zjawiska (w tym my sami) są nietrwałe i ze sobą połączone.

Według Buddy świadomość naszego fizycznego ciała, a także umysłu, uczuć i obiektów w umyśle jest najlepszym sposobem na pokonanie żalu i smutku, cierpienia i niepokoju oraz osiągnięcie stanu zadowolenia.

BUDDYZM ZEN

Wszystkie tradycje buddyjskie są zgodne z pięcioma wskazaniami Buddy, czyli ważnymi wytycznymi dotyczącymi zapobiegania cierpieniu fizycznemu i emocjonalnemu, które tkwi w nas samych i wszystkich istotach oraz uzdrawiania. Buddyzm zen skupia się na wprowadzeniu nauk Buddy w codziennym życiu, a te wskazania są przedmiotem praktyki zen. Pięć wytycznych pomaga pozbyć się nawyków, które blokują naszą podstawową dobroć; a w efekcie mówią nam, czego unikać i co zachować, aby położyć kres nieszczęściu i bólowi.

Pierwsze wskazanie uczy nas, aby chronić życie we wszystkich jego przejawach (w tym wszystkich ludzi i zwierzęta, rośliny i minerały, powietrze, wodę i glebę) oraz aby porzucić przemoc w nas samych, naszej rodzinie i świecie.

Drugie wskazanie informuje nas o konieczności praktykowania sprawiedliwości społecznej i hojności, a nie kradzieży, ucisku ani wykorzystywania innych żywych istot.

Trzecie nakazuje nam ćwiczyć odpowiedzialne zachowania seksualne, które chronią inne osoby, pary, rodziny i dzieci.

Czwarte przekazuje nam zasadę uważnego słuchania i mowy miłości, aby ustanowić lub przywrócić komunikację i pojednanie.

Piąte zobowiązuje nas, abyśmy nie dostarczali toksyn, takich jak narkotyki, alkohol i inne, do naszego ciała lub umysłu.

BUDDYZM WADŻRAJANA

Buddyjska szkoła Wadžrajana podkreśla znaczenie tantrycznych praktyk ezoterycznych. Praktycy objawiają się jako bóstwa poprzez medytację, wizualizację, rytuały i mantry. Dzieje się tak, gdy po latach nauki pod okiem mistrza uczeń zgłębia bardziej ezoteryczne poziomy praktyki. Głęboko ukryte tajemnice Wadžrajany są dostępne tylko dla tych, którzy przeszli przez prawidłową inicjację i przysięgli dochować tajemnicy.

Najbardziej znaną gałęzią buddyzmu Wadžrajana jest buddyzm tybetański, a jedna ze szkół jest prowadzona przez Dalajlamę.

Z perspektywy buddyzmu tybetańskiego umysł tworzy chorobę i zdrowie.

Oprócz stosowania mistycznych praktyk energetycznych buddystów Wadžrajana, tybetańska praktyka lecznicza obejmuje bodhisattwy, tak jak w tradycji Mahajana; oparcie na starożytnych sutrach Buddy, jak w buddyzmie Therawada; wykorzystanie mantr, modlitw i wizualizacji jak w przypadku Buddy Medycyny; oraz włączenie konkretnych wskazówek do codziennego życia, jak w buddyzmie zen. Medycyna tybetańska korzysta również z akupunktury i innych technik, a także zaleca stosowanie ziół pobłogosławionych modlitwami i mantrami, które zwiększają ich wrodzoną moc leczniczą.

LECZENIE NA WSCHODZIE I NA ZACHODZIE

Tradycyjna medycyna azjatycka skupia się na leczeniu objawów. W Japonii możesz otrzymać zalecenie kąpieli w źródłach mineralnych (gorące źródła), które mają ukoić ból; w Indiach ajurwedyjski uzdrowiciel może wcierać

w skórę oleje zgodnie z zasadą doszy (energii). W Chinach, aby złagodzić objawy, lekarz może polecić jogę, tai chi, masaż, zioła lub akupunkturę.

Większość szkół buddyjskich czerpie zarówno ze wschodnich, jak i z zachodnich sposobów leczenia, a starożytne terapie są stosowane łącznie z lekami, witaminami, doradztwem i leczeniem. Wiele wschodnich tradycji uzdrawiania zostało przyjętych przez medycynę zachodnią; oprócz przepisywania leków, niektórzy zachodni lekarze zalecają masaż, jogę i medytację.

Budda nauczał, że ciało i umysł są jednością, a zatem w celu wyleczenia jednego elementu musimy uleczyć też drugi. Istotne jest leczenie nie tylko objawów, ale i pozbycie się przyczyny cierpienia. Jak możemy korzystać z holistycznego podejścia (a także z nowoczesnych leków i terapii), aby pracować z powszechnymi obecnie problemami, takimi jak choroby serca, uzależnienia, przygnębienie, stany lękowe, niska samoocena i depresja? Praktyki opisane w tej części książki przynajmniej częściowo zapewniają odpowiedzi.

PODSTAWY PRAKTYKI BUDDYJSKIEJ

Budda nigdy nie proponował wyłącznie teoretycznych nauk; przekazywał tylko konkretne, praktyczne strategie, filozofię, techniki i metody, które można wykorzystać do zapobiegania cierpieniu w naszym codziennym życiu lub jego zakończenia. Jego holistyczna wizja medycyny obejmuje różnorodne środki lecznicze, a w tej książce poznamy wiele z nich.

MEDYTACJA

Jeśli odszukasz w słowniku pojęcie medytacji, możesz znaleźć definicję, która mówi: „akt myślenia, kontemplacji, zastanowienia”, ale to nie do końca oddaje istotę terminu. Medytacja jest bardziej podobna do tego, co się dzieje, gdy cieszysz się zachodem słońca. Nigdy nie pomyślisz: „Zachód słońca jest piękny, ponieważ długość fali światła łączy się z cząsteczkami”. Zamiast tego wystarczająco długo pozostajesz na miejscu, aby bez słów obserwować zachód słońca; doświadczasz piękna, aby przechodziło przez wszystkie pory i wypełniało cię swoim kolorem i światłem.

Uzdrowiająca radość płynąca z buddyjskiej medytacji wystarczy, by poznać siebie, w tym także te części, które mogą ci się nie podobać, czyli niepokój, rozpacz, żal, zazdrość, żal i tak dalej, abyś mógł odkryć współczucie, zrozumienie, przebaczenie, szczęście, życzliwość i miłość, które już w tobie są, tworzą ciębie. Medytacja leczy. Pomaga być szczęśliwym niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Medytując codziennie przez zaledwie 15-30 minut, stopniowo pozbywasz się napięcia i stresu, zyskując wartość, spokój i ukojenie.

UWAŻNOŚĆ

Zapytano Buddę: „Co takiego praktykujesz ty i twoi mnisi?”. Budda odpowiedział: „Siedzimy. Jemy. Chodzimy”. „Ależ nie, to nie jest praktyka!”, ktoś mu się sprzeciwił. Wszyscy siedzą, jedzą i chodzą! Budda odpowiedział: „Tak, ale gdy siedzimy, wiemy, że siedzimy. Kiedy jemy, wiemy, że jemy. Gdy chodzimy, wiemy, że chodzimy”.

Praktyka opisana przez Buddę jest obecnie określana mianem uważności. Polega na koncentrowaniu uwagi na chwili obecnej i jej całkowitym zaakceptowaniu bez osądzania. Jeśli jesteś uważny, w pełni angażujesz się w to, co robisz, możesz bardziej cieszyć się żywymi przyjemnościami, a także lepiej radzić sobie

z nieprzyjemnymi ludźmi i zdarzeniami. Jeśli żyjesz uważnie, staje się mniej prawdopodobne, że uwikłasz się w sprawy z przeszłości, które mogą powodować żal lub zdenerwowanie, oraz lepiej będziesz łączyć się z innymi w teraźniejszości.

MEDYTACJA PODCZAS CHODZENIA DLA NAS WSZYSTKICH

Medytacja podczas chodzenia to praktyka, podczas której ciało i umysł w harmonii łączą się ze sobą. W książce proponuję kilka medytacji podczas chodzenia. Jednak jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego lub masz inne ograniczenia ruchu, nie musisz omijać tej praktyki. Zachęcamy zamiast tego do medytacji podczas chodzenia we własny sposób; opracuj ją tak, aby było ci wygodnie i z myślą o własnych potrzebach.

Zanim zaczniesz, usiądź na minutę lub dwie, oddychając głęboko, skupiając swoją uwagę na swoim ciele. Następnie, gdy rozpoczniesz medytację chodu, zwracaj uwagę na odczucia w głowie, szyi i (jeśli to możliwe) w barkach, ramionach, torsie, biodrach i nogach. Bądź świadomy swojego stanu pod kątem psychicznym i emocjonalnym. Zachowaj świadomość swojej lokalizacji w przestrzeni, dźwięków wokół ciebie, a także otoczenia i temperatury. Gdy będziesz już w pełni świadomy, rozpocznij swoją medytację.

Uważność pomaga nam pozbyć się stresu, złagodzić stany depresyjne i zaakceptować cierpienie. Dzięki regularnej praktyce uważności możesz stać się radośniejszy, bardziej zrelaksowany i stabilniejszy.

WIZUALIZACJA

Wizualizacja różni się od innych medytacji. W przypadku medytacji i uważności starasz się zatrzymać swój umysł, ale przy wizualizacji aktywujemy nasz umysł, włączając własne wrodzone zdolności do uzdrawiania.

Poznamy trzy rodzaje wizualizacji: znalezienie ukojenia, ulgi w bólu i przewodnictwa.

Znalezienie ukojenia: aby złagodzić dyskomfort powodowany przez codzienne czynniki stresogenne i problemy zdrowotne wynikające ze stresu, wyobrażasz sobie spokojne miejsce, w którym można się zrelaksować. Wyobrażasz sobie swoją przestrzeń, tworząc jak najwięcej szczegółów.

Ulga w bólu: aby złagodzić ból, zwracasz uwagę na obszar ciała, w którym go odczuwasz. Zwróć uwagę na charakter bólu. Przy wdechu możesz sobie wyobrazić czerpanie z uzdrawiającego światła, energii lub dźwięków, z nieba lub ziemi. Przy wydechu możesz sobie wyobrazić, jak ból odchodzi razem z oddechem.

Przewodnictwo: w przypadku wizualizacji z przewodnikiem ktoś prowadzi cię przez wizualną podróż, zapewniając spokój i otrzymanie. Jest ważne, aby zawsze zaczynać wizualizację od znalezienia spokojnego, wygodnego miejsca i zamknąć oczy. Powinieneś ćwiczyć wizualizację, dopóki dyskomfort się nie zmniejszy.

MANTRA

Mantra, czasami nazywana „gatha”, to słowo, dźwięk, fraza lub krótki wiersz, który powtarzasz w kółko, cicho albo głośno, aby

doprowadzić do zmiany zrozumienia, motywacji, celu, nastroju lub świadomości. Czasami mantrę powtarza się jako sposób ochrony naszego umysłu przed gniewem, strachem, zazdrością, niepokojem lub stresem. Innym razem korzystamy z mantry w celu błogosławienia osoby, wydarzenia lub sytuacji lub jako narzędzia do zachowania uważności.

Mantra może być tak prosta jak powiedzenie: uspokój się, gdy jesteś niespokojny lub zestresowany, albo może służyć skupieniu w trakcie medytacji, modlitwy, wizualizacji lub rytuału. Możemy zapamiętywać krótkie mantry, aby zawsze były z nami. Inne, dłuższe mantry trzeba odczytać.

Być może najbardziej znaną mantrą jest:

OM MANI PADME HUM

Tę mantrę tybetańscy mnisi śpiewają się dla bodhisattwy Awalokiteśwary w ramach swojej praktyki medytacyjnej. Chociaż te słowa można przetłumaczyć na kilka sposobów, znaczenie mantry jest następujące:

JA JESTEM W TOBIE, A TY JESTEŚ WE MNIE.

Buddyści zen używają imienia Awalokiteśwary jako mantry, aby zapewnić i otrzymać współczucie.

Mantra Buddy Medycyny służy do ukojenia w bólu fizycznym i emocjonalnym. Tłumaczy się ją następująco:

*Niech wiele czujących istot, które chorują,
Szybko uwolni się od choroby.
I niech wszystkie choroby istot
Nigdy więcej się nie pojawią.*

RYTUAŁY

Rytuały są włączane do wszystkich tradycji buddyjskich i to z różnych powodów, co obejmuje między innymi recytowanie i przekazywanie pięciu wskazań, błogosławienie nowych przestrzeni i powitanie noworodków. Istnieją ceremonie ślubne i rytuały, z których korzysta się, aby świętować urodziny Buddy, Dzień Matki, Nowy Rok i różne inne uroczystości. Czasami sangha organizują ceremonię herbaty, aby uczcić swoją radość we wspólnocie.

W trudnych czasach rytuał, prowadzony starannie i z poświęceniem, leczy tych, którym jest ofiarowany, i tych, którzy mu przewodniczą, oraz zapewnia im ukojenie.

Chociaż powszechnie rytuały odbywają się przy specjalnych okazjach, mogą być też częścią naszego codziennego życia; coś tak prostego jak zapalenie kadzidła może stać się rytuałem, jeśli obserwuje się to ze świadomością i szacunkiem. Gdy obserwujemy rytuał, nie robimy tego dla bóstwa ani dla innych ludzi. Oddajemy nasze zmartwienia, obawy, plany i projekty, abyśmy mogli dotknąć najgłębszego miejsca w sobie.

MODLITWA

Zgodnie z tradycją buddyjską można się modlić na wiele różnych sposobów. Buddyści Mahajana modlą się do Buddy i bodhisattwów. Buddyści Therawadana modlą się, ale nie oczekując, że ktoś ich wysłucha. Buddyści zen korzystają z modlitwy, aby zapewnić współczucie i mądrość sobie i innym. Modlitwa flagi buddystów tybetańskich przesyła pokój i harmonię do przyjaciół, rodziny, nieznanym i do całego wszechświata.

Możemy się modlić głośno lub cicho. W swojej istocie medytacja jest modlitwą. Wizualizacja, mantra, intonowanie i rytuał mogą stać się modlitwą, jeśli towarzyszą im uważność i koncentracja. Nawet myśl, ofiarowana z szacunkiem i szczerą intencją, może być modlitwą.

Modlimy się o siebie i zauważamy, że prośba o pomoc zapewnia nam łagodność i ulgę. Modlimy się za innych, którzy mogą nie wiedzieć, że modlimy się o nich, a wiemy, że jest ważne, abyśmy przesyłali miłość i współczucie do całego świata. Ten, kto się modli, ten, do którego ktoś się modli, oraz ten, za kogo ktoś się modli, są jednością.

Buddyzm naucza nas, że potrzebujemy praktyki, aby kroczyć z naszą modlitwą, w przeciwnym razie może ona być tylko nadzieją lub życzeniem. Na przykład jeśli powiesz: „Czy mogę być szczęśliwy?“, nie możesz tego tak zostawić; wykorzystujesz wszystko, aby osiągnąć szczęście, więc życie staje się modlitwą wprowadzoną w czyn.

SIEDZENIE

W buddyzmie siedzenie jest ważną praktyką. Siedzenie oznacza po prostu bycie z tym, co pojawia się w naszej świadomości, bez odrzucania tego ani przywiązywania się do tego.

Spójrzmy na trzy rodzaje siedzenia:

Siedzimy z radością siedzenia: w soto zen taki rodzaj siedzenia jest znany jako sikantaza, czyli „po prostu siedzenie”. Wyłączamy nasze urzędy i siedzimy, ciesząc się fizycznymi doznaniem podczas oddychania i zwracając uwagę na dźwięki, otoczenie i zapachy.

Siedzimy, aby kontemplować: Budda zawsze doradzał nam, abyśmy pozostali w chwili obecnej, ale to nie znaczy, że nie mamy koniecznego czasu, aby zastanawiać się nad przeszłością lub planować przyszłość. Czasami, będąc zakorzenieni w bieżącej chwili, siedzimy, aby zastanawiać się, myśleć i planować.

Siedzimy, aby medytować: czujemy się komfortowo, relaksujemy ciało, zwracamy uwagę na oddech i rozpoczynamy medytację.

Jak możemy się uzdrowić, jeśli nie poświęcimy czasu, aby wiedzieć, co dzieje się w nas i wokół nas oraz do jakich narzędzi służących wyleczeniu mamy dostęp?

Niezależnie od postaci medytacja zakłada, że trzeba poświęcić czas, aby siedzieć nieruchomo i pozostawać w samym centrum nauczania Buddy.

ODDYCHANIE I CIAŁO

Wszystkie metody, które do tej pory poznaliśmy, a także pozycje jogi, które omówimy potem, to narzędzia do uzdrowienia. To sposoby, które wymagają uważnego oddychania, aby można było odnieść sukces.

Spójrzmy na dwie najważniejsze metody wykorzystania oddechu, aby wspierać proces leczenia. Według mojego nauczyciela jogi, Charlesa MacInerneya, nie możesz się wyleczyć bez ćwiczenia tych dwóch sposobów oddychania.

Oddychanie przeponowe: brzuch wznosi się przy wdechu. Klatka piersiowa pozostaje nieruchoma. Przy wydechu wypychasz brzuch, gdy wypuszczasz powietrze z nosa lub ust. Naukowcy twierdzą, że głębokie oddychanie przeponą sygnalizuje mózgowi, aby zaprzestał wytwarzać hormony stresowe, dlatego ma moc uspokojenia.

Pełne oddychanie: przy wdechu brzuch wznosi się, żebra rozszerzają się, klatka piersiowa się poszerza, tak jak kark. Przy wydechu kark się kurczy tak jak klatka piersiowa i żebra i wciągasz brzuch. Pełne oddychanie rozluźnia cię, sprzyja lepszej postawie, może wpływać na prawidłowe ciśnienie krwi oraz poprawia koncentrację i nastrój.

Wymaga to trochę praktyki, ale jakakolwiek poprawa oddychania, bez względu na to jak niewielka, natychmiast będzie miała wpływ na jakość twojego życia.

POŁĄCZENIE JOGI I BUDDYZMU

Wyobraź sobie Gautamę, młodego mężczyznę, który stał się Buddą, jak studiował starożytną medytacyjno-fizyczną ścieżkę jogi na zajęciach razem z innymi żebrakami w lesie w Indiach. Tysiącletnia praktyka, której naucza mistrz, nie jest systemem religijnym, ale sprzyja utworzeniu więzi z czymś większym niż ja. Fizyczne pozycje ścieżki, zwane asanami, uspokajają środowisko wewnętrzne, które służy jako wsparcie dla wewnętrznych dociekań. Gautama i inni młodzi mnisi uczyli się oczyszczać umysł za pomocą medytacji, uważności, mantr, wizualizacji, rytuałów, modlitw i asan jogi.

PROSTE POZYCJE, KTÓRE POMOGĄ CIAŁU W UZDROWIENIU

Wypróbujmy niektóre fizyczne asany jogi (pozycje), które Budda musiał stosować, aby rozwijać swoją duchową praktykę uważności. Wszystkie pozycje są medytacjami. Jeśli chcesz, możesz przejść przez nie w podanej kolejności. Jeśli któraś z pozycji jogi ci się nie podoba, nie wykonasz jej poprawnie. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przed ćwiczeniem pozycji skonsultuj się z lekarzem lub nauczycielem jogi, aby upewnić się, że możesz praktykować bezpiecznie, wygodnie i bez kontuzji.



Terry Cortés-Vega rozpoczęła trening mindfulness w 1998 roku u Mistrza Zen Thich Nhat Hanha, a w 2012 roku została wyświęcona na Nauczyciela Dharmy w jego zakonie Mahajana Zen. Od ponad 20 lat wyjaśnia zasady dharmy, dzieląc się własnymi doświadczeniami i spostrzeżeniami podczas publicznych wykładów, dni mindfulness oraz medytacji.



Budda nauczał, że ciało, uczucia i umysł łączy złożona więź. Zatem, gdy cierpi którykolwiek z elementów, pozostałe również odczuwają ból. Dlatego, aby odzyskać równowagę wewnętrzną, spokojny umysł i zdrowie fizyczne nie tylko konieczne jest dotarcie do źródła cierpienia, ale również jego zrozumienie, zaakceptowanie i wyzwolenie. Tylko wtedy może nastąpić oczyszczenie i uzdrowienie.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- zgłębisz podstawy filozofii buddyjskiej;
- poznasz różne tradycje buddyjskie i związane z nimi ćwiczenia umysłu oraz praktyki duchowe;
- zdobędziesz przygotowanie do wykonywania rytuałów uzdrawiających;
- ustabilizujesz emocje i zrównoważysz umysł za pomocą medytacji, w tym medytacji chodzonych;
- znajdziesz listę rytuałów uzdrawiających, które możesz wykonać o konkretnej porze dnia, z przyjacielem lub w grupie, wewnątrz lub na zewnątrz, a nawet szybki rytuał, gdy brakuje ci czasu;
- pozbędziesz się stresu, lęku, stanów depresyjnych oraz uwolnisz się od gniewu i traum, wykorzystując sprawdzone praktyki buddyjskie.

Wykorzystaj buddyjskie rytuały, by pokonać lęk i stres

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-792-2

