

SWAMI AJAYA

MEDYTACJA

PSYCHOLOGIA JOGI W PRAKTYCE



GALAKTYKA

SWAMI AJAYA

MEDYTACJA

PSYCHOLOGIA JOGI W PRAKTYCE

Przekład
Łukasz Przywóski

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Yoga Psychology. A Practical Guide to Meditation

Copyright © 1976 by Swami Ajaya, PhD
Published by the Himalayan Institute

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-666-7

Redakcja: Rafał Gadomski
Korekta: Małgorzata Gołąb
Redakcja techniczna: Marta Sobczak-Proga
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projektu okładki: Artur Nowakowski
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach
i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Autorzy i wydawca i mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana nie przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego.....	9
Wstęp.....	11
1. Potrzeba medytacji	13
Czym jest medytacja.....	13
Podstawowa jedność różnych form medytacji	19
Zwykły umysł.....	23
Co sprawia, że umysł jest niespokojny	29
Wycofanie kontra zaangażowanie.....	42
2. Jak praktykować medytację.....	47
Wybór miejsca.....	47
Jak siedzieć.....	48
Najlepsza pora na medytację	52
Przygotowanie do medytacji.....	56
Oddech i relaksacja.....	57
Metody medytacji	61
Progresywne zastosowanie technik medytacyjnych.....	66
Doświadczenie medytacji: Jak radzić sobie z rozpraszającymi myślami.....	68
3. Mantra	87
W jaki sposób wpływają na nas słowa.....	87
Uniwersalność mantr	91
Wewnętrzne dźwięki.....	94
OM.....	97
Pochodzenie mantr.....	102

4. Pomoc w medytacji	109
Krijajoga	109
Dieta	116
Modlitwa.....	124
Cisza	132
5. Medytacja w życiu codziennym.....	141
Wspólne aspekty medytacji siedzącej i medytacji w działaniu	146
Bycie tu i teraz.....	150
Odpuszczanie.....	160
Tworzenie otoczenia.....	163
Świat w roli nauczyciela.....	167
Codzienne ćwiczenie	170

2

Jak praktykować medytację

Poniższe wskazówki pomogą ci w praktyce medytacji. Staraj się ich systematycznie przestrzegać. Kiedy wrócisz do tego rozdziału po pewnym czasie praktyki, odkryjesz sugestie, które przeoczyłeś w trakcie pierwszej lektury tekstu, dzięki którym będziesz mógł poprawić swoją praktykę.

Wybór miejsca

Wybierz na potrzeby medytacji jedno stałe miejsce, zamiast każdorazowo je zmieniać. Sprawí to, że wokół tego miejsca do medytacji zaczniesz tworzyć się specjalna atmosfera, oczekiwania i emocje, co wzmocni pozytywny efekt twojego medytacyjnego doświadczenia.

Zaleca się, by wybierając miejsce do medytacji, przejść się po pokoju, mieszkaniu albo domu i wy-

brać takie miejsce, które wyda ci się najwygodniejsze. Powinno ono być ciche i wolne od czynników rozpraszających uwagę. Twoje miejsce do medytacji nie powinno być zbyt ciepłe, w przeciwnym razie mógłbyś stać się senny; powinno być raczej dość chłodne i dobrze przewietrzone, aby twój umysł zachował czujność. Najlepiej medytuje się, jeśli brak jest rozpraszających bodźców, takich jak światło albo dźwięk. Zauważysz, że medytacji w nocy, po wyłączeniu świateł, towarzyszy całkiem inny nastrój wyciszenia.

Miejsce, w którym medytujesz, powinno umożliwić ci siedzenie z twarzą zwróconą w kierunku północnym albo wschodnim, ponieważ biegunowość pól magnetycznych Ziemi wpływa na nas w subtelny sposób. Zwrócenie twarzy na południe w czasie medytacji negatywnie odbije się na funkcjonowaniu twojego umysłu, podczas gdy zwrócenie twarzy na północ albo wschód będzie miało pozytywny efekt. Te efekty są podświadome i subtelne.

Jak siedzieć

Możesz usiąść na krześle z podpórką pod plecy albo na podłodze w jednej z tradycyjnych pozycji ze skrzyżowanymi nogami. Jeśli postanowisz siedzieć na podłodze, ułóż w miejscu przeznaczonym do me-

dytacji złożony na czworo wełniany koc. Nie kładź się do medytacji, bo będziesz zapadać w drzemkę.

Jeśli usiądziesz bezpośrednio na podłodze, możesz po pewnym czasie poczuć dyskomfort w plecach, jak również skłonność do pochylania się do przodu. Wskutek tego twoje plecy silnie się zaokrąglą. W czasie medytacji ważne jest, by siedzieć z wyprostowanym kręgosłupem i uniesioną głową.

Wszystkie szkoły medytacji są zgodne co do tego zalecenia, ponieważ odpowiednia postawa pozwala na zharmonizowanie działania oddechu, układu nerwowego i umysłu. Układ nerwowy kieruje funkcjonowaniem wszystkich pozostałych układów ciała. Składa się on z układów nerwowych ośrodkowego i obwodowego, zaś ten ostatni dzieli się dodatkowo na układy przywspółczulny i współczulny, które regulują funkcje autonomiczne, takie jak bicie serca czy wydzielanie soku żołądkowego. Główną częścią ośrodkowego układu nerwowego jest rdzeń kręgowy, w pewnym sensie stanowiący przedłużenie mózgu. Układ współczulny składa się głównie z dwóch sznurów zwojów komórek nerwowych biegnących po obydwu stronach rdzenia kręgowego. Układ przywspółczulny składa się głównie z nerwu błędnego, który w pewnym odcinku biegnie wzdłuż rdzenia kręgowego. Dlatego pozycja kręgosłupa ma wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego.

Utrzymywanie głowy, szyi i tułowia w jednej linii pozwala kolumnie kręgosłupa przybrać wdzięczny, esowaty kształt. To naturalne ułożenie jest kluczowe dla przepływu subtelnych energii przez rdzeń kręgowy, który kieruje pracą umysłu. Nacisk kładziony na odpowiednią postawę ma również związek z oddechem, ponieważ utrzymywanie prawidłowej postawy ciała pozwala na wykonywanie głębokich, delikatnych i pełnych wdechów i wydechów. Pozycja ciała wpływa więc na zharmonizowanie oddechu i energii nerwowych, co prowadzi do spokojniejszego stanu umysłu.

Większość mieszkańców Zachodu, nieoswojonych z siedzeniem na podłodze ze skrzyżowanymi nogami, nie potrafi utrzymać wyprostowanego kręgosłupa. Jeśli jednak usiądziesz na twardej poduszce lub złożonym kilkakrotnie drugim kocu, twoje pośladki uniosą się kilka centymetrów nad podłogą i zauważysz, że, siedząc w ten sposób, łatwiej będziesz mógł utrzymać wyprostowany kręgosłup. Pozwoli ci to na przejście od stanu doskwierającej niewygody do bardziej przyjemnego doświadczenia. Dla niektórych początkujących pomocne może okazać się siadanie z plecami opartymi o ścianę. Można od tego zacząć. Kiedy jednak mięśnie grzbietu wzmocnią się, zaleca się odsuwanie się od ściany w trakcie medytacji – zaczynając od krótkiej

chwili i stopniowo wydłużając ją aż do osiągnięcia stanu, by móc siedzieć bez podparcia przez cały czas medytacji.

Siedząc na poduszce na podłodze, możesz skrzyżować nogi tak, aby stopa jednej nogi znalazła się pod kolanem drugiej. Pozycję tę nazwano tradycyjnie „łatwą” albo „wygodną” pozycją medytacyjną. Po kilku minutach siedzenia w ten sposób może się jednak okazać, że twoje nogi zdrętwieją. Dzieje się tak, ponieważ stopa naciska na główną tętnicę przeciwną nogi, wskutek czego przepływ krwi jest ograniczony. Nie powinieneś się tym przejmować i, o ile nie powoduje to dyskomfortu nie do zniesienia, możesz medytować dalej. Po zakończeniu medytacji zwróć jednak uwagę na to, by wyjść z pozycji spokojnie, i pozwól, by normalne krążenie powróciło do nogi, zanim postawisz stopy na podłodze.

Jeśli siedzenie na podłodze jest dla ciebie niewygodne, możesz usiąść w pozycji wyprostowanej na krześle z twardym oparciem. W siedzeniu na podłodze w początkowych stadiach procesu medytacji nie ma nic magicznego ani specjalnie korzystnego i być może dokonasz większego postępu, siadając na krześle. Krzesło powinno być sztywne, tak byś mógł siedzieć wyprostowany i nie garbił się. Jeśli to możliwe, usiądź, nie dotykając plecami oparcia krzesła, i obie stopy ustaw płasko na podłodze.

Czy siedzisz na podłodze, czy też na krześle, ułóż wygodnie ręce na kolanach albo na podolku. Jeśli kładziesz ręce na podolku, obróć je tak, by dłonie były zwrócone wewnątrz do góry, a prawa dłoń spoczywała w lewej.

Celem siedzenia w łatwej, wygodnej i stabilnej pozycji jest sprawienie, by umysł nabrał cech stałości i ukierunkowania i uwolnił się od zakłóceń rozpraszających uwagę. Kiedy wybierzesz już komfortową pozycję do medytacji, pozostawaj w niej bez ruchu przez cały czas medytacji, zamiast podskakiwać jak ryba wyciągnięta z wody albo w nieskończoność ją udoskonalać.

Na początku medytacji może będziesz chciał owinać się kocem albo szalem. W czasie medytacji procesy metaboliczne zazwyczaj spowalniają i może zacząć ci być zimno.

Najlepsza pora na medytację

Dobrze jest wyznaczyć sobie stałe godziny na medytację, których można się trzymać. Twoje ciało i umysł przyzwyczają się do medytowania o określonej porze i będzie ci łatwiej pogłębić stan medytacyjny. Wybranie określonego miejsca i czasu jest bardzo istotne dla procesu medytacji. Nie sposób przecenić ich znaczenia.

4

Pomoc w medytacji

Krijajoga

Krijajoga została opisana w pierwszym aforyzmie w części II *Jogasutr* Patańdzalego, opisującej praktykę jogi.

Słowo *krija* oznacza „wstępny” albo „oczyszczający”. Odnosi się do praktyk, które przygotowują nas do bardziej zaawansowanych technik. Patańdzali, kodyfikator nauki radżajogi, mówi: „*Tapah svadhyay-esvara pranidhani kriya yogah*”. Co znaczy: „Prostota (*tapas*), samopoznanie (*swadhjaja*) i poddanie się Najwyższemu Panu (*Iśwarapranidhana*) składają się na krijajogę”. Są to wstępne praktyki, które należy podjąć, jeśli chcemy osiągnąć mistrzostwo w medytacji. Dopiero wówczas możemy ukierunkować umysł i uwolnić go od obciążeń, które uniemożliwiają nam odnalezienie spokoju i wewnętrznej radości.

Na Zachodzie wielu uczniów uważa, że krijajoga sama w sobie stanowi drogę, która prowadzi do po-

szerzenia świadomości. W rzeczywistości krijajoga jest przygotowaniem do medytacji, niezbędnym do przekroczenia stanu zaabsorbowania naszych ograniczonych umysłów. Oprócz metod opisanych przez Patańdzalego istnieje wiele innych kriji i sposobów oczyszczania, ale trzy wskazane wyżej i poniżej opisane są pierwszym krokiem na tej drodze i stanowią fundament kolejnych praktyk.

Prostota

Nie uda nam się zwrócić do wewnątrz i spenetrować głębin umysłu, nie praktykując prostoty. Bez prostoty pojawia się zależność od zewnętrznej wygody i komfortu oraz luksusów życia, a umysł skupia się na poszukiwaniu tych rzeczy. Ta zależność prowadzi do osłabienia siły woli i pożądania przedmiotów. Jeśli nie mamy odpowiedniej poduszki do siedzenia, nie możemy wziąć prysznicza, nie dotarła do nas codzienna gazeta, jeśli którekolwiek z naszych licznych pragnień nie zostanie zaspokojone, stajemy się niezadowoleni i tracimy wewnętrzną równowagę. Prostota oznacza zrezygnowanie z zależności i uzależnień, uwolnienie siebie od zmysłowych pragnień i uprzednio wyrobionych nawyków.

Sami stworzyliśmy wiele ze swoich pragnień i często odnosimy się do nich jak do potrzeb, które muszą zostać zaspokojone. Psychologia jogi od-

różnia jednak prawdziwe potrzeby od zachcianek, ucząc nas, że mamy wiele zachcianek, ale stosunkowo mało potrzeb. Pomyśl o tym wszystkim, do czego codziennie dążysz. Ilu z tych rzeczy naprawdę potrzebujesz, a ilu po prostu pragniesz? Dostateczna ilość pożywienia, schronienie przed siłami natury, odpowiednia ilość snu itp. muszą zostać zaspokojone, zanim uwolnimy umysł, by skierować go do wewnątrz. Jeśli jednak gonimy nasze pragnienia, nigdy nie uda nam się znaleźć czasu na osiągnięcie wyższych celów, ponieważ pragnieniom nie ma końca; kiedy tylko jedno zostanie zaspokojone, w jego miejsce pojawia się kolejne. Podążając za pragnieniami, tracimy energię. Patańdzali opisuje praktykę prostoty słowem *tapas*, co można przetłumaczyć jako „to, co wytwarza ciepło lub energię”. Prostota polega na zachowaniu energii, którą przeważnie tracimy na zabezpieczanie różnych wygod, i skupia się na osiągnięciu koncentracji umysłu.

Praktykując prostotę, nie ma potrzeby posuwania się do ekstremum. Wiele osób nadinterpretuje praktykę i uważa, że obejmuje ona maltretowanie zmysłów albo narzucanie sobie z własnej woli niewygody. Podobne praktyki są irracjonalne i nie stanowią części jogi. Przygotowując się do medytacji, chcemy przede wszystkim pozbyć się poczucia zagubienia, jakie odczuwamy, kiedy brak nam zewnętrznego

nego komfortu. Właściwie rozumiana prostota nie jest samoumartwianiem się, ale osiągnięciem stanu prostoty oraz spokoju i harmonii, jakie ona z sobą niesie. Fizyczna prostota polega na właściwym odżywianiu się, wysypianiu się i unikaniu wszelkich skrajności. Uregulowanie kwestii odżywiania, seksu i snu jest bardzo korzystną praktyką. Ważna jest również prostota umysłowa. Kiedy przyzwyczajamy się do zewnętrznych przedmiotów, umysł przywiązuje się do tworzenia różnych fantazji i marzeń. Wędruje to tu, to tam, wyczarowując złożone fabuły, romanse i tragedie. Niepotrzebna gadanina, czytanie złej literatury, oddawanie się konwersacjom bez znaczenia, myślenie o nieistotnych problemach powinny zostać świadomie ograniczone. Nie należy zakłócać rutyny życia, ale można zmodyfikować te zachcianki. Bez uregulowania tych żądz świadomy i nieświadomy umysł nie mogą stać się użytecznymi narzędziami na ścieżce medytacji.

Samopoznanie

Samopoznanie polega na spojrzeniu na siebie z większym obiektywizmem przez analizę, w jaki sposób różne rzeczy wpływają na nas w codziennym życiu, by ostatecznie odkryć naszą prawdziwą jaźń. Praktykując samopoznanie, uczymy się obserwować samych siebie i widzieć, jak miotają nami myśli i pra-

gnienia i w jaki sposób reagujemy na zewnętrzne wydarzenia. Stopniowo uczymy się w mniejszym stopniu identyfikować się z myślami, pragnieniami i zewnętrznymi formami i uświadamiamy sobie naszą prawdziwą naturę – tę wyższą świadomość, skrywaną przez różne życiowe dramaty.

Poprzez obserwację i studiowanie siebie możemy poprawić fałszywe wrażenie, które zbudowaliśmy, i zacząć postrzegać rzeczy takimi, jakie są. Proces ten pomaga nam poznać wiele odkrywczych prawd na temat tego, w jaki sposób funkcjonujemy, i stwarza nam możliwość poprawienia naszego życia tak, by żyć w większej harmonii z naszą najgłębszą naturą. Proces samopoznania sprawi, że stanimy się bardziej świadomi swoich subtelnych cech, takich jak sumienie i wola, które pomogą nam odpowiednio pokierować naszym życiem. Wreszcie, w miarę wchodzenia coraz głębiej, stajemy się świadomi ośrodka świadomości, który jest samym sercem naszego istnienia, animującym nas i ożywiający wszystkie przejawy naszego funkcjonowania. W tym punkcie samopoznanie staje się samoświadomością i samorealizacją.

Istnieje wiele sposobów osiągnięcia tego celu. Regularne prowadzenie duchowego pamiętnika, w którym codziennie notujemy swoje doświadczenia w rozwijaniu świadomości, retrospekcja (opisa-

na w kolejnym rozdziale) i regularna kontemplacja określonych prawd pomagają w procesie samopoznania.

Samopoznanie obejmuje również studiowanie pism i nauk tych, którzy w pełni siebie poznali i osiągnęli samorealizację. Tacy mistrzowie są dla nas jak latarnia morska dla okrętu, wskazują nam drogę, ponieważ naprawdę i dogłębnie zrozumieli swoją prawdziwą naturę. W swoich pismach i naukach naświetlili nam drogę do naszego własnego samozrozumienia. Większa część naszej edukacji opiera się na różnego rodzaju naukach. W codziennym życiu uczymy się, by rozwinąć umiejętności, które pozwolą nam radzić sobie skutecznie ze światem. Samopoznanie da nam wiedzę na temat najwyższej rzeczywistości, która leży u podstaw wciąż zmieniającego się świata form. Studiowanie biografii i nauk wielkich mistrzów pomoże nam w odkryciu tej rzeczywistości.

Kiedy dzięki samopoznaniu uświadamiamy sobie nasze własne wewnętrzne niepokoje, musimy również poprawić te myśli i działania, które powodują w nas nierównowagę i brak harmonii. Samopoznanie to stopniowy proces, w którym zastępujemy niepokojące myśli i działania takimi, które przynoszą harmonię i wewnętrzną radość.

5

Medytacja w życiu codziennym

Zrozumienie sposobu, w jaki medytacja wpływa na nasze doświadczenie, jest ważne, ponieważ w czasie, kiedy nie medytujemy, angażujemy się w różne działania. Większość z nas może poświęcić na medytację tylko niewielką ilość czasu w ciągu dnia, ale spędza całe godziny na aktywnym działaniu w zewnętrznym świecie. Mamy wiele zobowiązań i spraw, których musimy doglądać na co dzień – naszą pracę, rodzinę, o którą musimy zadbać. Jesteśmy zajęci, starając się zaspokoić swoje własne potrzeby, jak również sprostać oczekiwaniom innych. Aby medytacja miała rzeczywistą wartość, powinna wywierać korzystny wpływ, dostarczać celu, kierunku i poczucia spokoju i harmonii na cały dzień. Można to osiągnąć poprzez medytację w działaniu. Opanowanie umiejętności zastosowania teorii i technik medytacyjnych, kiedy jesteśmy aktywni, pozwo-

li nam uczynić z całego dnia prawdziwe doświadczenie medytacyjne. Zamiast wycofywać się z życia w świecie, żeby pomedytować przez pół godziny, możemy przeobrazić całe szesnaście czy osiemnaście godzin aktywności na jawie w praktykę medytacji.

Możesz zauważyć, że w ciągu dnia są chwile, kiedy twój umysł pozostaje skoncentrowany i mimo że jesteś aktywny, to czujesz się spokojny i wyciszony. Możesz mówić do kogoś albo pisać i czuć się spokojny. W innych momentach czujesz się niespokojny, zmartwiony, strapiony albo nerwowy. Śniesz na jawie albo rozpraszasz się, myśląc o tym, co zdarzy się w przyszłości. Pojawia się uczucie braku równowagi. Przyglądając się sobie w ciągu dnia, możesz zauważyć te dwa całkiem odrębne stany umysłu. Niektórzy z nas przechodzą z jednego stanu w drugi. Inni spędzają większość czasu w jednym z tych dwóch stanów. Możliwe jest pogłębianie uczucia spokoju i koncentracji poprzez cierpliwe stosowanie technik medytacji w działaniu. Możemy rozwijać w sobie tę radość, jaką odczuwamy w trakcie medytacji, również wtedy, kiedy aktywnie działamy.

Niektórzy z nas chcieliby zostawić za sobą cały niepokój i dezorientację panujące w świecie. Chcielibyśmy wybrać się na permanentne wakacje gdzieś w górach albo na wsi, gdzie moglibyśmy cieszyć

się ciszą i spokojem. Myślmy sobie: „Gdybym tylko przebywał w spokojniejszym miejscu, mógłbym nad sobą popracować, uspokoić się i zacząć czuć się dobrze”. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że najbliższym nam otoczeniem jest nasz własny umysł i że zabieramy go z sobą wszędzie tam, dokąd zmierzamy, i odnajdujemy go we wszystkim, co robimy. Musimy nauczyć się odnosić odpowiednio do tego wewnętrznego otoczenia, a kiedy nam się to uda, możemy poczuć się dobrze w każdym otoczeniu, w którym się znajdziemy.

Niektórzy z nas mają skłonność do popadania w skrajne zewnętrzne zachowania, niespokojnie biegając to tu, to tam i wykazując niewielką zdolność do koncentracji. Przypominamy korek unoszący się niespokojnie na powierzchni wzburzonego oceanu świata. Inni wycofują się do miejsca, w którym panuje spokojna atmosfera, przerażeni perspektywą konfrontacji z problemami zewnętrznego świata. Celem praktyki medytacji w działaniu jest umożliwienie sobie zintegrowania tych dwóch skrajności. Pozwala nam ona rozwinąć wewnętrzną stabilność i przenieść ją do niespokojnego otoczenia zewnętrznego, gdzie możemy dalej ją badać, doskonalić i przekładać na skuteczne działania.

Wyobraź sobie, że zgubiłeś się w lesie. Wędrujesz to w jedną, to w drugą stronę, licząc na to, że uda

ci się z niego wydostać. Idziesz ścieżką, myśląc, że wyprowadzi cię ona z lasu, ale zamiast tego zakręca ona i zawraca, i w końcu przybity i sfrustrowany wracasz do punktu wyjścia. I ponownie wyruszasz w inną stronę, znów jednak nie potrafisz utrzymać kierunku i po jakimś czasie zdajesz sobie sprawę, że zataczasz koła. Zaczynasz tracić nadzieję, myśląc, że być może już nigdy nie wydostaniesz się z tego lasu. Gdybyś tylko miał przy sobie najprostsze z urządzeń – kompas!

Kompas jest bardzo intrygującym przyborem. Czy zwróciłeś kiedyś uwagę na pewien jego typ, znajdujący się niekiedy nad deską rozdzielczą samochodu? Kiedy prowadzisz i zakręcasz, można odnieść wrażenie, że ten wypełniony cieczą kompas również zakręca. Powiedzmy, że chwilę temu wskazywał „zachód”, a teraz wskazuje „południe”. Kiedy jednak zastanowisz się przez chwilę, zauważysz, że jego środek – unosząca się, oznaczona część kompasu – w ogóle się nie obraca. Zawsze jest zwrócona w tym samym kierunku. Po prostu twój samochód skręcił w stosunku do niego i teraz widzisz go z innej strony, strony oznaczonej jako „S”.

W codziennym życiu wielu z nas błąka się w zagubieniu – podążamy jedną ścieżką, później następną, często powtarzając tę samą drogę. Jednak postawa medytacyjna może pełnić w naszym życiu funk-

cję kompasu. Może dostarczyć nam punktu odniesienia, centrum, z którego nasze działania mogą nabierać cech stałości i celowości.

Niewielki będzie pożytek z kompasu postawionego na półce. Z drugiej strony zgubienie się bez kompasu w lesie może zmienić się w prawdziwy koszmar. W kontekście świata kompas ma swoją określoną funkcję i określone zastosowanie. Użyty w odpowiedniej sytuacji pełni funkcję przewodnika, a nawet zapewnia poczucie wygody i bezpieczeństwa. Medytacja nie przekładająca się na codzienne życie jest ograniczona. Doświadczenie świata bez punktu odniesienia może wywoływać niepokój podobny do tego, jaki odczuwa osoba zagubiona w ciemnym lesie. Medytacja w kontekście działania może prowadzić nas i zmienić nasze zwyczajne doświadczenie w prawdziwą radość. Tak jak kompas został stworzony z myślą o tym, by służył nam w naszych działaniach w świecie zewnętrznym, tak też celem medytacji jest zastosowanie jej w charakterze przewodnika w naszych działaniach.

Kiedy stosujemy to, czego nauczyliśmy się w czasie medytacji na temat kontrolowania naszego umysłu w naszym życiu w świecie, odkrywamy, że nasze doświadczenia ulegają zmianie. Każde działanie zaczyna stawać się częścią naszego doświadczenia medytacyjnego. Niewielka będzie wówczas różni-

ca między siedzeniem i medytowaniem w ciszy zamkniętego pokoju a interakcją z mężem, żoną albo znajomymi, lub wykonywaniem naszej codziennej pracy. Możemy opanować umiejętność pozostawania w stanie medytacji w trakcie tych aktywności, jak również w chwili wycofania się do siedzącej medytacji.

Mógłbyś stwierdzić, że wydają się to dwie całkiem różne rzeczy. Kiedy medytujesz, jesteś spokojny i pojawia się niewiele bodźców zmysłowych, które mogłyby zakłócić twój spokój. Kiedy jesteś aktywny, twój umysł nie jest wycofany, ale aktywnie załatwiasz różne sprawy i koncentrujesz się na tych działaniach. Jak to możliwe, że obydwie te stany są jednym i tym samym?

Wspólne aspekty medytacji siedzącej i medytacji w działaniu

Tak naprawdę niewiele różni sposób, w jaki ujarzmiamy nasze myśli w czasie medytacji, od sposobu, który musimy opanować, żeby radzić sobie w działaniu. Są one zasadniczo identyczne. Zastanów się, co dzieje się w czasie medytacji. Siedzisz bez ruchu, wycofując swoją uważność od zewnętrznego świata, i próbujesz skoncentrować się na pojedynczym doświadczeniu, takim jak oddech albo mantra. W miarę

coraz silniejszego zaabsorbowania przez to doświadczenie pozostawiasz za sobą niepokój i troski. To, co robisz, jest bardzo proste, ale i bardzo trudne, ponieważ wiele innych myśli osadzonych w twojej pamięci powraca do twojej uważności. Kiedy siadasz i medytujesz, wracają do ciebie nadzieje, oczekiwania, lęki, radości, nieszczęśliwe chwile, wszelkiego rodzaju sprawy z podświadomości, które rozpraszają cię i zakłócają twój spokój. Praktyka medytacji jest procesem uczenia się, jak utrzymać koncentrację pomimo pojawiania się w umyśle podobnych myśli. W miarę postępów w medytacji uczymy się nie pozwalać, by te myśli nam przeszkadzały. Zamiast zagłębiać się w nie, po prostu je obserwujemy.

Radzenie sobie w zewnętrznym świecie w czasie medytacji w działaniu jest zasadniczo tym samym procesem. W tym wypadku uczysz się koncentrowania umysłu na określonej myśli w trakcie działania, choć rozpraszające cię myśli nie napływają wyłącznie z twoich wspomnień lub pojawiających się okazjonalnie bodźców, a cała sytuacja jest o wiele bardziej skomplikowana; różne sugestie, wydarzenia i dramaty życiowe tworzą nowy wkład z zewnętrznego świata do naszej świadomości. Wiele z nich uwalnia też dodatkowe wspomnienia minionych doświadczeń, które docierają do pola naszej uważności.

Indie są nazywane „bombą duchowości”. To stamtąd do-
tarło na Zachód światło ukazujące bezduszość naszej cy-
wilizacji, jej zagubienie, materializm oraz wszystkie znie-
walające przywiązania i zależności. Joga i medytacja ciągle
budzą w wielu środowiskach niepokój, ostrożność, dystans,
a nawet wrogość. Ale jak powiada hinduski kapłan kato-
licki, jogin, współpracownik i przyjaciel Matki Teresy z Kal-
kuty, ks. Joseph Pereira: „Łaska spełnia się w ciele”. Ksiądz
Pereira zwraca uwagę na pilną potrzebę doskonałej har-
monii między modlitwą a ciałem i między duchem a jego
mieszaniem. My, ludzie Zachodu, albo „mamy” ciało, albo
„jesteśmy” w modlitwie. Niech ta książka posłuży jako po-
most spinający dwa pozornie bardzo odległe brzegi: ciało
i ducha.

BOGDAN BIAŁEK

redaktor naczelny magazynu
psychologicznego „Charaktery”

PATRONI MEDIALNI:

JOGA-JOGA.PL

e!stilo
MAGAZYN

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-666-7



9 788375 796667

Cena: 29,90 zł (w tym 5% VAT)

