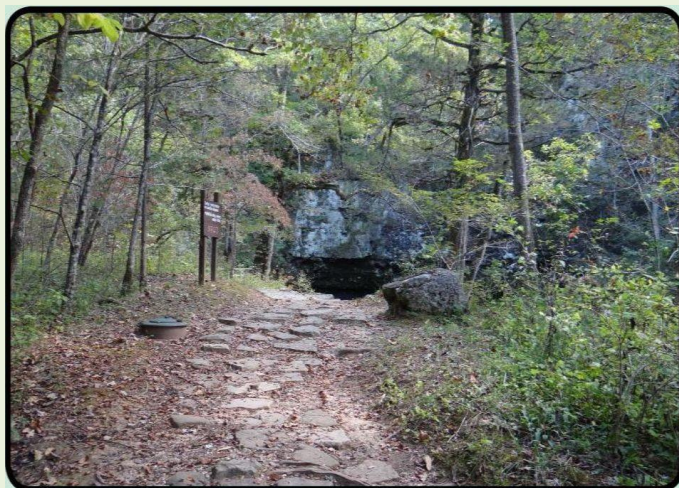


WPROWADZENIE DO MEDYTACJI WYBACZANIA



Czcigodny Bhante Vimalaramsi

Skuteczna Metoda w Usuwaniu Blokad, które Hamują Miłującą
Dobroć oraz Życie Pełnią Życia

Wprowadzenie do Medytacji Wybaczenia

Skuteczna Metoda w Usuwaniu Blokad, które Hamują
Miłującą Dobroć oraz Życie Pełnią Życia

Bhante Vimalaramsi

Copyright © 2015 Bhante Vimalaramsi
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Inne książki Bhante Vimalaramsiego:

Meditation is Life, Life is Meditation 2014

The Dhamma Leaf Series 2014

Moving Dhamma Vol 1. 2012

Breath of Love 2011

„Nie ma wątpliwości, że Medytacja Wybaczenia jest istotnym krokiem na drodze rozwoju Medytacji Miłującej Dobroci.

Jest to pierwszy krok w kierunku Pokoju”.

ZSTOCI TEKSTU, TAK BZ MSPIS TREŚCI:

PRZEDMOWA	6
WSTĘP	7
ROZDZIAŁ PIERWSZY - PRZYGOTOWANIA	8
ROZDZIAŁ DRUGI - INSTRUKCJE	10
ROZDZIAŁ TRZECI - PRZYWIĄZANIA	12
ROZDZIAŁ CZWARTY - CODZIENNA PRAKTYKA	14
ROZDZIAŁ PIĄTY - ODNAJDYWANIE RÓWNOWAGI	15
ROZDZIAŁ SZÓSTY - WYTRWAŁOŚĆ	16
ROZDZIAŁ SIÓDMY - SCHODZĄC GŁĘBIEJ	17
ROZDZIAŁ ÓSMY - ODPUSZCZANIE	18
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY - ULGA	19
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY - PRZESZKODY	20
ROZDZIAŁ JEDENASTY - ŻYCIE CODZIENNE	22
ROZDZIAŁ DWUNASTY - SUKCES!	23
ROZDZIAŁ TRZYNASTY - WCALE NIE ŁATWO	24
ROZDZIAŁ CZTERNASTY - WYBACZ!	26
ROZDZIAŁ PIĘTNASTY - ŻADNYCH MANTR	28
ROZDZIAŁ SZESNASTY - ODPUSZCZENIE WINY	29
ROZDZIAŁ SIEDEMNASTY - BĄDŹ SZCZĘŚLIWY!	30
DODATEK 1 - PRZEGLĄD „MEDYTACJI 6 KROKÓW”	32
O AUTORZE	36
INNE ŹRÓDŁA	37
DZIELENIE SIĘ ZASŁUGĄ	38

Podziękowania

Przewodnik ten powstał na podstawie wykładu jaki dałem w 2012 roku w DSMC. Przeprowadziłem go z intencją umieszczenia nagrania w internecie w formie video, które dotyczyłoby moich podstawowych nauk odnośnie pracy z Wybaczeniem podczas medytacji. Wykład można odsłuchać na naszej stronie internetowej.

Pragnę podziękować Czcigodnej Siostrze Khemie za ciężką pracę jaką włożyła w zrobienie transkryptu tego wykładu, za wizję i inicjatywę stworzenia potencjalnej książki, za jej pierwsze edycje tekstu, oraz za zaoferowane dodatki i rady podczas ostatecznej edycji. Pragnę również podziękować serdecznej pamięci patronowi Dhammy, Dr. Otha Wingo za jego wkład w poprawę przejrzystości tekstu i przygotowanie łatwego w czytaniu formatu. Było to dla nas wszystkich bardzo pomocne. A także Davidovi za ostateczną edycję i publikację w formie książki.

Przedmowa

Kiedy czcigodna siostra Khema poprosiła mnie, abym napisał przedmowę do tego przewodnika, z wielką przyjemnością przyjąłem jej zaproszenie. Bardzo mi miło, że mogę uczestniczyć w przedsięwzięciu o tak wielkim znaczeniu i tak niezmiernej praktyczności.

Powszechnie wiadomo, że powstało już bardzo dużo książek i innych opracowań dotyczących wielkiej różnorodności praktyk, przygotowujących do Medytacji Miłującej Dobroci. Mniej wnikliwi czytelnicy mogą się zastanawiać, po co kolejna pozycja na ten sam temat. Autor, przewidując takowe rozważania i obawy, w bardzo przejrzysty i dokładny sposób przedstawił zasadniczy cel tego przewodnika. Nie jest on przesadnie szczegółowy, zbytnio wyspecjalizowany czy nadmiernie akademicki. Autor przedstawił zwięzły, przejrzysty i prosty poradnik, który stanowi praktyczną pomoc dla osób niedoświadczonych i niezaznajomionych z medytacją, czy też nawet dla przeciętnego poszukiwacza krótkiego przewodnika, na który jest duże zapotrzebowanie. Nawet jeden rzut oka na ten przewodnik jasno zwraca uwagę na całkowicie świeży ogląd większości najistotniejszych kwestii dotyczących Medytacji Wybaczenia.

Język autora jest niezwykle obrazowy. Oto typowy przykład: „...Uważność Wybaczenia oczyszcza niejako pas startowy, po to aby móc następnie wzlecieć ku Miłującej Dobroci. Jest to niezwykle potężnie oczyszczająca praktyka”. (Strona 7)

Priorytet jaki 25 wieków temu Budda nadał wolnej myśli oraz umysłowi jest dzisiaj powszechnie uznawany przez współczesnych naukowców. Wraz z postępem ludzkości, jak również jej rozwojem intelektualnym, poszukiwanie pociechy w duchowości również wpisuje się w ten postęp. Autor jasno wskazuje medytację jako główną i unikalną metodę dyscyplinowania umysłu.

Przewodnik ten w przejrzysty i prosty sposób przedstawia drogę ku duchowemu oczyszczeniu i ukojeniu rozpalonego umysłu. Cechą godną pochwały tej pozycji jest fakt, iż mimo że przedstawione w niej rozwiązanie jest proste, to zostało wyłożone w precyzyjny i wyczerpujący sposób. Nie mam wątpliwości, że pomoże czytelnikom w zrozumiałym praktykowaniu „Medytacji Wybaczenia”, co w konsekwencji doprowadzi do udanej praktyki „Medytacji Miłującej Dobroci”.

„Bhavatu Sabba Maṅgalaṃ !”
Z życzeniem wielu Błogosławieństw!

Czcigodny H. Kondañña, Opat
Staten Island Buddhist Vihara

Wstęp

Budda był nauczycielem medytacji. Nauczał jej przez 45 lat po tym, jak doznał pełnego oświecenia. Jednak gdy uczysz się i praktykujesz medytację, nie osiągniesz całkowitego sukcesu, dopóki nie opanujesz definicji i nie zrozumiesz powiązanej natury dwóch słów: medytacja i uważność. Ale nawet gdy podam ich definicje, to sam musisz doświadczyć, jak te dwa pojęcia ze sobą współpracują.

Według nauk Buddy, medytacja oznacza „obserwację jak w danym momencie porusza się uwaga umysłu, w celu jasnego zaobserwowania, jak właściwie działają ogniwa Współzależnego Powstawania”. Uważność oznacza: „pamiętanie o obserwowaniu JAK uwaga umysłu przemieszcza się z jednej rzeczy na inną”. Takie użycie uważności powoduje, że wraz z praktyką umysł staje się bystrzejszy, gdy ty zaczynasz doświadczać coraz bardziej subtelnych stanów. Nie jest trudno zrozumieć, że aby medytacja mogła przebiegać w płynny sposób trzeba dokładnie rozwinąć uważność.

Wielu ludzi praktykuje medytację Miłującej Dobroci, ale niektórzy z nich, twierdzą, że nie dużo ona zmienia w ich codziennym życiu. Jeśli od samego początku medytacja nie będzie właściwa, możesz napotkać trudności w dalszej praktyce i będzie to jak przysłowiowe walenie głową w mur. Dobrze wiedzieć, że istnieje droga do rozwinięcia Metty (miłującej dobroci) w naszych codziennych działaniach. Jest nią po pierwsze, praktyka uśmiechania się jak tylko często się da.

Okazuję się, że w niektórych przypadkach, gdy popadniemy w kłopoty z medytacją, Uważność Wybaczenia oczyszcza niejako pas startowy, po to aby móc następnie wlecieć ku Miłującej Dobroci. Jest to niezwykle potężnie oczyszczająca praktyka. Wybaczenie jest formą miłującej dobroci, która w prawdziwy sposób oczyszcza nasz umysł z negatywnych i szkodliwych stanów.

Powodem powstania tej książki jest przeogromna ilość pytań, kierowanych do nauczycieli w stylu „Dlaczego mam taki problem z Mettą?”. Jest tak, ponieważ najpierw musisz wybaczyć sobie, zanim zaczniesz emanować czystą miłością do innych.

ROZDZIAŁ PIERWSZY - Przygotowania

Niekiedy praktyka Uważności Wybaczenia może sprawiać wiele problemów. Dlatego ta książka dotyczy wyłącznie tej medytacji, tak aby rozpocząć praktykę z jasnym celem i lepszym zrozumieniem.

Gdy ludzie praktykują Medytację Miłującej Dobroci, mogą napotkać trudności przy wysyłaniu życzenia szczęścia do siebie i innych. Podczas odosobnień, gdy po kilku dniach komuś nie udaje się osiągnąć uczucia Metty, może wydać się godne polecenia, żeby na pewien czas osoba ta wycofała się i zaczęła praktykować Medytację Wybaczenia, aby przezwyciężyć te trudności. Nie możesz bowiem szczerze wysłać miłości i wybaczenia do innych, jeśli sam nie odczuwasz tego w stosunku do siebie. Ta forma medytacji nie ma jednak zastosowania tylko w przypadku osób, które praktykują już Miłującą Dobroć. Każdy może chcieć przygotować grunt do właściwej medytacji poprzez praktykę wybaczenia. Po przejściu tej praktyki, po raz pierwszy poczujesz się o wiele młodszy, gdyż pomaga ona zrzucić wielki ciężar z serca i umysłu. Jest to po prostu kolejne przydatne narzędzie, które warto mieć w życiowym zanadrzu.

Niektórym wydaje się, że ta medytacja jest kompletnie inna niż Medytacja Miłującej Dobroci. Nie jest to jednak prawda. Od samego początku powinno być jasne, że Medytacja Wybaczenia nie wykracza poza praktykę Miłującej Dobroci i jest jej częścią. Może to być pierwszy krok, dla wszystkich tych, którzy mają problem z odczuwaniem miłującej dobroci. Dzięki niemu tworzymy stabilny most pomiędzy sercem i umysłem, który pomaga efektywnie praktykować inne typy medytacji. Medytacja ta oczyszcza i otwiera serce, pomagając w praktykowaniu codziennej Szczodrości.

W rzeczywistości, praktyka wybaczenia jest prawdopodobnie jedną z najskuteczniejszych, jakie znam. Może usunąć psychiczne blokady wyływające z przywiązania lub awersji do ludzi i zdarzeń z twojego przeszłego życia.. Jeśli podążasz za instrukcjami i jesteś cierpliwy, twarde uczucia się rozpułną. Ból i cierpienie, których doznałeś w przeszłości nie będą już powstawać i zakłócać twojej teraźniejszości.

W trakcie praktyki Medytacji Wybaczenia, wszystkie podstawowe zasady są takie same jak w przypadku innych rodzajów medytacji. Nadal potrzebujesz w miarę spokojnego miejsca, by praktykować. Załóż luźny i wygodny strój, a następnie usiądź w wygodnej pozycji na podłodze lub na krześle. Jeśli siedzisz na krześle, nie opieraj się o oparcie. Siedź z łagodnie wyprostowanym kręgosłupem, lecz nie prostuj go na siłę. Siedź

w takiej pozycji, która nie powoduje fizycznego bólu. Aby osiągnąć cel, w toku medytacji powinieneś postępować zgodnie z podstawami Właściwego Wysiłku stosując „6 kroków” medytacji.

Gdy zaczynasz praktykę, siedź przynajmniej przez 30 minut za każdym razem. Jeśli medytacja przebiega gładko i masz więcej czasu, siedź dłużej. Kiedy zdecydujesz się wstać, zrób to powoli, nie przerywając praktyki. Możesz się także trochę rozciągnąć.

Gdy siedzisz, pozostań w bezruchu. Nie ruszaj palcami, nie drap się. Jeśli ciało chce psiknąć lub odkaszlnąć, nie zatrzymuj tego odruchu; po prostu psiknij lub kaszlnij! W pobliżu miej przygotowane chusteczki, ponieważ mogą pojawić się łzy. Jeśli się pojawią, pozwól im przyjść. Po to przecież są te małe otworki w twoich powiekach :). Pozwól łzom swobodnie wypływać. To rozładowuje napięcie. Możesz uznać to za czas oczyszczenia, który przygotowuje do głównej praktyki.

Gdy zaczniesz praktykę Wybaczenia, stosuj TYLKO tę medytację i odłóż wszelkie inne instrukcje medytacyjne na bok, aż nie ukończysz tej pracy. Oznacza to tylko, że nie chcemy zdezorientować umysłu. Nie mieszaj sobie w głowie. To wszystkie informacje, które są potrzebne, aby rozpocząć praktykę.

ROZDZIAŁ DRUGI - Instrukcje

Medytację Wybaczenia rozpoczynamy przez wybaczenie samemu sobie.

Istnieje wiele stwierdzeń, których można użyć, aby ułatwić wyzwolenie wszelkich urazów oraz twardych uczuć, które są w nas ukryte. Na początku możesz wybrać jedno i przez jakiś czas go nie zmieniać, aby miało szansę się w tobie zakorzenić i żeby można było zobaczyć, co z tego wykielkuje. Pierwszą propozycją jest stwierdzenie: **„Wybaczam sobie, że nie rozumiem”**. Każdy z nas doświadczył kiedyś w życiu nieporozumień. Nikt nie jest wolny od tego doświadczenia.

A więc teraz powtarzaj wyrażenie: „Wybaczam sobie, że nie rozumiem”. Następnie umieść to uczucie w sercu i pozostań z nim. Gdy to uczucie słabnie lub gdy umysł staje się rozkojarzony, powracaj do wybaczenia sobie za to, że nie rozumiesz. Jeśli jesteś zaznajomiony z „sześcioma krokami”, stosuj się do nich za każdym razem gdy coś cię rozprasza. W dodatku do tego przewodnika znajduje się szczegółowe wyjaśnienie jak stosować „sześć kroków”.

Dla tych, którzy medytowali wcześniej i mają doświadczenie z jhanami, ważnym jest żeby nie wchodzić wyżej niż w pierwszą jhanę. Gdy ją przekroczysz, nie będziesz mógł werbalizować (powtarzać swojego stwierdzenia wybaczenia). Ustal w swoim umyśle, że nie wejdziesz wyżej. To co teraz robisz to aktywny proces kontemplacji.

W trakcie praktyki, umysł może stawiać opór. Przejmie nagle dowodzenie i powie: „Przecież to głupie! Nie powinienem tego robić! Są przecież inne rzeczy, za które powinienem wybaczać”. Takie reakcje są częścią twoich drobnych przywiązań. Nie rozstawaj się ze swoim stwierdzeniem i powtarzaj: „Wybaczam sobie, że nie rozumiem”. Wtedy to twój umysł może powiedzieć: „A! Nie muszę już tego robić. Ta medytacja nie działa”. Każda myśl, która odciąga od wybaczenia sobie za to, że nie rozumiesz jest przykładem przywiązania i musi być puszczone i zrelaksowane. Tutaj pomocne okazuje się sześć kroków w rozwijaniu Uważności, które wynikają z podstawowej praktyki medytacji. Tych sześć kroków to:

1. Zauważ.
2. Puść.
3. Zrelaksuj.

4. Uśmiechnij się.

5. Powrót.

6. Powtarzaj.

Jest to jeden cykl.

ZAUWAŻASZ, że umysł jest zdekoncentrowany. PUSZCZASZ to co cię dekoncentruje, nie skupiając na tym uwagi. RELAKSUJESZ napięcia w głowie i sercu i UŚMIECHASZ się; następnie miękko WRACASZ do swojego stwierdzenia i POZOSTAJESZ z nim tak długo, jak tylko się da. Gdy znowu się rozproszysz, powtórz ten proces.

Nieważne jest to, ile razy się zdekoncentrujesz. Rzeczą, na której wielu ludzi się łąapie, jest wpadnięcie w różne historie jakie podsuwa nam umysł, a to może spowodować wiele bólu i cierpienia, jak również frustracji. Sześć kroków w rozwijaniu Uważności pomoże tobie zauważyć, jak silne są przywiązania i wskaże drogę do przezwyciężenia cierpienia. Zauważ to. Pozwól temu być. Zrelaksuj. Uśmiechnij się. Wróć do wybaczenia i zostań z nim, tak długo jak tylko się da.

Po siedzeniu dobrze jest przejść do medytacji w chodzeniu. Jeśli zamierzasz kontynuować siedzenie lub powrócić do codziennych obowiązków, przejdź się wpiery na spacer, w normalnym tempie, aby umożliwić krwi swobodny przepływ. Pospaceruj przez co najmniej 15 minut, najlepiej na świeżym powietrzu. 45 minut jest czasem, który w pełni wystarczy. Jeśli masz mało przestrzeni, znajdź miejsce, które jest w miarę równe i ma przynajmniej 10 metrów długości. Spaceruj w tę i z powrotem, cały czas medytując.

Podczas chodzenia postaraj się przy każdym kroku. Gdy wysuwasz lewą stopę mów w myślach „ja”, gdy prawą: „wybaczam”, i gdy znów lewą: „tobie”. I znowu, tylko tym razem mówisz „Ty” przy prawej stopie, przy lewej: „wybaczasz”, i znów przy prawej: „mi”. I powtarzaj tak w kółko. Staje się to przyjemnym rytmem, ale na prawdę chodzi tutaj o namówienie siebie do wybaczenia. Powtarzaj: „Ja wybaczam tobie, ty wybaczasz mi. Pamiętaj by się uśmiechać gdy to robisz. Stosuj się do sześciu kroków za każdym razem gdy coś lub ktoś pojawia się w twoim umyśle. Pozostań przy chodzeniu. Gdy byłem na Hawajach chodziłem tak na spacerach po 12-15 km!

Praktyka zarówno w siedzeniu jak i podczas spaceru powoduje stały przepływ medytacji bez żadnych przystanków. To pomaga uświadomić sobie, że medytacja może nam towarzyszyć cały czas w naszym życiu codziennym. Spacerując w normalnym tempie, kontynuuj medytację wybaczenia z oczami skierowanymi w dół, około dwa metry przed sobą. Nie rozglądaj się. Kontynuuj delikatne wybaczenie. Nie przestawaj się uśmiechać!

ROZDZIAŁ TRZECI - Przywiązania

Jednym z błędnych poglądów utrzymywanych przez wielu ludzi jest nieprawdziwe przekonanie, że „medytacja to tylko siedzenie”. Poza tym nie ma nic innego do roboty, więc można pozwolić umysłowi robić to, co normalnie ma w zwyczaju. Jest to błąd. Musisz wziąć pod uwagę, że Medytacja jest życiem i Życie jest medytacją. Potrzebujesz uświadomić sobie, że w twojej codzienności istnieje wiele przywiązań oraz fakt, że gdy nie siedzisz w pozycji medytacyjnej, nie oznacza to wcale, że tych przywiązań nie ma. Sensem medytacji jest rozwój osobowości, odpuszczanie starego, nawykowego cierpienia (bhava), a w zamian za to rozwijanie opanowanego, spokojnego umysłu.

Im umysł stawia przy tym większy opór, tym więcej musisz pracować, ponieważ ów opór umysł pokazuje tobie, gdzie znajdują się przywiązania, które są przyczyną cierpienia. Ta medytacja działa lepiej niż wszystkie inne metody puszczenia przywiązań, które znam. Puszczenia i relaksowania starych, twardych uczuć (bhava), puszczenia sposobu myślenia na temat jak świat powinien wyglądać, tak aby móc zaakceptować świat, jakim naprawdę jest.

Nasz umysł może mówić: „Nie podoba mi się to! Nie podoba mi się, jak ktoś coś powiedział”. Zadaż sobie pytanie: „Komu się to nie podoba? Kto ocenia i potępia? Kto wymyślił te historie? Kto jest niewolnikiem swoich przywiązań?”. A odpowiedź brzmi: „JA”.

Będzie pomocnym jeśli zdefiniujemy sobie przywiązanie. Przywiązanie jest to wszystko to, co bierzemy do siebie, każda myśl, uczucie, wrażenie. Jeśli sądzimy, że te myśli czy uczucia są „nasze”, że to jestem „ja”, że to jest kim „ja jestem”, w tym momencie umysł przywiązuje się, a to powoduje powstanie pragnień w zarówno w nim jak i w ciele.

Pragnienie zawsze przejawia się pod postacią napięcia i naprężenia w ciele i umyśle. Pragnienie wyraża się przez „Ja” lubię, „Ja” nie lubię, co towarzyszy każdemu z nas. Przywiązanie jest innym słowem na pragnienie i jest początkiem wszelkiego cierpienia. Gdy zobaczysz, że wszystko, co powstaje, jest częścią bezosobowego procesu, zaczynasz wtedy spoglądać na to czystym umysłem.

Ktoś może coś niewinnie powiedzieć, a słysząc to przez pryzmat swoich przywiązań, odbierasz to w negatywny sposób. Dlatego musisz nauczyć się być świadomym tego, co się dzieje w każdej chwili w twoim codziennym życiu.

Gdy po 30, 45 minutach, lub po godzinie skończysz siedzieć w medytacji i zaczniesz swój spacer, co robi umysł? Zaczyna działać tak, jak zawsze ma to w zwyczaju. Myśli o tym i o tamtym, a to przecież tylko bezsensowne myśli.

Większość z nas uważa, że te myśli i uczucia, które powstają są nasze, że nie są przypadkowe. Ale prawdą jest, że jeśli poświęcasz swoją uwagę jakimkolwiek myślom i uczuciom, to tylko jeszcze bardziej je mnożysz i zwiększasz ich intensywność. Gdy uświadomisz sobie, że to Ty jesteś przyczyną swojego cierpienia, musisz sobie to wybaczyć.

Oznacza to, że gdy wybaczasz sobie za nie rozumienie to wybaczasz sobie całkowicie. Oczywiście nasz umysł znów zacznie swoje i powie: „AAA! To jest głupie! To nie! To nie jest prawdziwe. To się naprawdę nie dzieje. JA nie chcę tego robić”.

Każda z tych myśli jest przywiązaniem, nieprawdą? Każda z tych myśli posiada pragnienie, nieprawdą? Każda z tych myśli powoduje nasze cierpienie, nieprawdą?

Z tego powodu, musisz ZAUWAŻYĆ że robisz to sam sobie i odpuścić te myśli. To i tak są tylko bzdury. Nie ma to nic wspólnego z tym, co robisz lub gdzie jesteś. Jak będziesz to wiedzieć, to wybaczysz sobie za to, że nie rozumiesz; za sprawianie sobie bólu, za sprawianie bólu innym. NAPRAWDĘ WYBACZYSZ.

Przyjrzyj się co się dzieje gdy przykładowo, idziesz z jednego miejsca do drugiego. Co robisz ze swoim umysłem? „No cóż... Myślę o tym, muszę zrobić to, muszę iść i pogadać z tą osobą, no i jeszcze muszę zrobić TO”. Wszystko TO jest bzdurą!

Nie oznacza to jednak, że nie można planować kolejnych kroków. Można. Ale należy planować je jednorazowo, tu i teraz. Jak już ustalisz, jaki jest plan, nie trzeba już do tego wracać. Powtarzanie, ciągłe przerabianie, to wszystko stanowi część twoich starych nawyków (bhava) mnożenia swoich myśli i uczuć i odbierania ich osobiście, doprowadzając do nieuwagi i cierpienia.

ROZDZIAŁ CZWARTY - Codzienna Praktyka

Najważniejszą częścią ćwiczenia się w Wybaczeniu jest włączenie tej praktyki do życia codziennego. Nieustannie wybacжай sobie za to, że nie rozumiesz, że wikłasz się w różne sprawy i bierzesz rzeczy za bardzo do siebie. Ile razy już tak robiłeś?:

- „Hej! Nie podoba mi się sposób, w jaki to powiedziałaś”.
- Zadaj sobie pytanie: „KOMU się nie podoba?”.
- „Ale to przecież on powiedział coś krzywdzącego”.
- KOMU?

Zatrzymaj się i uświadom sobie, że wiele spraw bierzesz zbyt do siebie, a one przecież nie są twoje. Są to po prostu rzeczy, które się przytrafiają. Wybacż im! Wybacż sobie nawet to, że zabol cię, kiedy trącisz kamień na swojej drodze. Wybacż bólowi, który temu towarzyszył! Twoim zadaniem jest namówić umysł do ciągłego wybacżania. O to właśnie chodzi w Medytacji Wybacżania. Praktykuj ją zawsze, nie tylko w pozycji medytacyjnej. Jest to praktyka życiowa. Jest to praktyka na cały czas.

Jeśli masz zamiar naprawdę się zmienić, musisz szczerze chcieć przejść przez proces wybacżania, ponieważ właśnie to pomoże ci w zmianie. Musisz wykazać się cierpliwością i poczuciem humoru wobec głupoty twojego umysłu. To bardzo pomaga. Im więcej się uśmiechasz i śmiejesz, tym łatwiejsza staje się medytacja.

ROZDZIAŁ PIĄTY - Odnajdywanie Równowagi

Jeśli zdarza się tobie dalej myśleć o tym i o tamtym, osądzać to i potępiać tamto, to cały czas przysparzasz sobie cierpienia. Wcale nie musisz sobie tego robić. Czy naprawdę chcesz kłócić się z innymi na temat swoich przywiązań? Jaki jest tego sens? Jeśli naprawdę będziesz praktykować wybaczenie dla siebie i dla innych, twój umysł zacznie łąpać równowagę i zmieni się też twoje poczucie humoru. Umysł osiągnie balans i rozwinięciem opanowanie. Wtedy nie będziesz brać myśli, uczuć, wrażeń i innych rzeczy nazbyt do siebie.

Gdy praktykujesz w ten sposób, widzisz świat takim, jakim jest i pozwalasz mu być na swoim miejscu. Nie warto w kółko w swojej głowie „przerabiać” różnych spraw. Nie są tego warte. To tylko niepotrzebny wysiłek. Za każdym razem, gdy powtarzasz myśl, stajesz się przywiązany. Identyfikujesz się z tą myślą i bierzesz ją do siebie i to jest przyczyna cierpienia. Jest to Druga Szlachetna Prawda. Jesteś świadkiem tego, jak Pragnienie, branie rzeczy do siebie, powoduje cierpienie. Nie można za to winić nikogo innego niż samego siebie. To należy do ciebie. Sam jesteś za wszystko odpowiedzialny. „No tak, ale oni powiedzieli tak a nie inaczej!”. Co z tego?

Inni mogą mieć swoją opinię. Nie oznacza to, że musisz ich słuchać. Nie musisz brać tego do siebie i analizować, czy jest to poprawne czy nie, ponieważ nie ma to znaczenia. Im więcej wybaczasz w życiu i w codziennych czynnościach, tym łatwiej wybaczyć większe sprawy, które wydarzyły się w przeszłości.

ROZDZIAŁ SZÓSTY - Wytrwałość

Podczas praktyki Medytacji Wybaczenia, gdy siedzisz w pozycji, powtarzaj jedno z proponowanych wyrażen. Pozostań z jednym z nich aż nie poczujesz: „TAK, naprawdę wybaczam sobie, że nie rozumiem”. Ważne jest, aby przez to przejść.

Aby naprawdę wybaczyć, potrzeba czasu. Nie jest to sprawa, którą da się „odbębnić” podczas jednego siedzenia, po którym mówisz sobie: „OK! Skończone!”, lub „Już zrobione!”. Myślenie w taki sposób do niczego nie prowadzi, na pewno nie do prawdziwych zmian. NIE. W takim zachowaniu kryją się nasze przywiązania. Nadal musisz sobie wybaczać za to, że nie rozumiesz, wybaczać popełniane błędy - na tym właśnie polega brak zrozumienia. Trzeba sobie wybaczyć za ocenianie, potępienie, analizowanie, wpadanie w niepotrzebne myśli, za złoszczenie się. Wybaczaj wszystko, zawsze i wszędzie.

Gdy zacząłem wykonywać Medytację Wybaczenia, którą osobiście praktykowałem przez dwa lata, gdyż chciałem być pewny, że naprawdę ją zrozumiałem, zaszły we mnie istotne zmiany. Były to naprawdę radykalne i ważne zmiany w mojej osobowości. Jeśli chcecie tego również dla siebie, musicie wykazać się właśnie taką cierpliwością.

Samo myślenie „No przecież już wybaczyłem tej i tamtej osobie” nie wystarcza. Z biegiem czasu okaże się, że to TY znów wymyślasz czego w tej osobie nie lubisz. Zgadnij co? Zdaje się, że nie dokończyłeś swojej medytacji wybaczenia. To TY nie wybaczyłeś sobie czy tej innej osobie!

ROZDZIAŁ SIÓDMY - Schodząc Głębiej

Gdy zaczniesz wchodzić głębiej w medytację i uda ci się pozostać z Wybaczeniem, jak również w końcu wybaczysz samemu sobie popełnianie błędów, może nadejść moment, kiedy w twoim umyśle pojawi się jakaś osoba, której potrzebujesz wybaczyć. Gdy tak się zdarzy, zdasz sobie sprawę, że wcale nie prosiłeś jej, aby ci się ukazała. Nie zatrzymałeś się nagle, myśląc: „Potrzebuje, aby ta osoba się pojawiła”. Pojawiła się sama.

Niezwłocznie po tym, jak się pojawi dana osoba, zacznij wybaczenie za to, że nie rozumiała. Nieważne, co zrobiła w przeszłości. Wszelkie myśli, wszelkie opinie na temat tego, co zrobiła, przynoszą tylko więcej cierpienia.

Te myśli pojawiają się ze względu na przywiązania. „Nie podobało mi się to! Nie chciałem, żeby to się wydarzyło! Oni są niedobrzy, źli, tacy i owacy, ponieważ zrobili mi to”. Czy zgadniesz, gdzie znajduje się przywiązanie? Gdzie znajduje się pogląd, że mogę winić inną osobę za swoje cierpienie? Jediną osobę, którą możesz za to winić jesteś ty sam. Dlaczego? Ponieważ TY jesteś tą osobą, która wzięła to do siebie, miała na ten temat opinię i wciąż używa swoich zwyczajowych tendencji, aby usprawiedliwić myśl, że to ona ma rację, a inni się mylą. Tak właśnie powodujesz własne cierpienie.

Medytacja Wybaczenia pomaga puścić te opinie, myśli, przywiązania i poczuć ulgę. Ponieważ jakaś osoba z przeszłości coś zrobiła lub powiedziała coś, co spowodowało złość, gniew, zazdrość, ból lub jakiegokolwiek inne uczucie, może to powodować tendencję umysłu do rozpamiętywania tamtego wydarzenia z przeszłości. Można to też określić jako wpadnięcie w sidła historii. Należy korzystać z sześciu kroków rozwijania Uważności i następnie powrócić do powtarzania swojej frazy wybaczenia. Nieważne, ile razy powróci ta historia, używaj sześciu kroków i ponownie wybaczaj. Po powtórzeniu wystarczającej ilości razy, emocja, która wiąże się z tą historią, wygaśnie. A do tego przydatna okazuje się cierpliwość.

ROZDZIAŁ ÓSMY - Odpuszczanie

Gdy w twoim umyśle pojawi się ktoś, z kim miałeś naprawdę trudne chwile i nie było to dla ciebie miłe, ktoś, kogo zacząłeś nienawidzić z jakiegoś powodu, wybaczu mu. Oczywście swojego umyśtu spójrz tej osobie prosto w oczy i szczerze powiedz: „Wybaczu Tobie za to, że nie rozumiesz sytuacji. Wybaczu Ci za sprawienie mi bólu. Całkowicie Ci wybaczu”.

Zachowaj tę osobę w sercu i wysyłaj jej miłującą dobroć. Jeśli umyśtu jest rozproszony i odciąga twoją uwagę od tego, może się tak zdarzyć, że usłyszysz: „Wcale nie chcę. To nie ma sensu. Nie wybaczu Ci”. Korzystaj więc z sześciu kroków, odpuść to i powróć do powtarzania „Wybaczu Tobie”.

Musi to być szczerze. „Nie wybaczu temu złemu, niedobremu temu i tamtemu”. Dlaczego nie? „Ponieważ sprawił MI cierpienie”. Ups! KTO sprawił cierpienie? TY sprawiłeś sobie swoje własne cierpienie, ponieważ wzięłeś to do siebie i TY wzmocniłeś to, kreując myśli, koncepcje i opinie określające, dlaczego to było złe.

Innymi słowy, zostałeś złapany przez swoje pragnienia, swój upór, zwyczajowe tendencje, a to prowadzi do jeszcze większego niezadowolenia, awersji, bólu i cierpienia.

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY - Ulga

Bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że nie jest to łatwa praktyka. Trudno wybaczyć komuś, kto naprawdę sprawił nam krzywdę. Weźmy na przykład zgwałconą kobietę czy mężczyznę, którego pobito i okradziono. Trudno wybaczyć tym, którzy tak zrobili, ponieważ to oni użyli przemocy. Ale kurczowe trzymanie się nienawiści w stosunku do takiej osoby powoduje tylko przywiązanie. Nieważne, jaki to był czyn. Nieważne, co się stało w przeszłości. Ważne jest to, co robisz z tym, co znajduje się w twoim umyśle w chwili obecnej.

Rozwinięcie tej praktyki do najwyższego poziomu oznacza, że musisz cały czas wybaczać i wybaczać! Oczyma umysłu popatrz w oczy tej osoby i powtarzaj: „Naprawdę Ci wybaczam”. A umysł mówi: „NIE, WCALE NIE”. Trzeba to puścić, skorzystać z pomocy sześciu kroków i wrócić do powtarzania: „Naprawdę Ci wybaczam”. Wtedy znajdziesz miejsce w sercu dla tej osoby i będziesz emanować w jej kierunku miłą dobrą. Jak długo? Tak długo jak trzeba.

Dla rozpracowania niektórych przywiązań wystarczają jedna lub dwie sesje. Niektóre mogą zająć tydzień, dwa, a nawet dłużej. Kto by to wiedział. To nie jest istotne. Jeśli potrzebujesz czasu, nie spiesz się. Masz go tyle, ile potrzeba.

Gdy wyzbędziesz się nienawiści wobec tych ludzi, poczujesz bardzo silną ulgę. Wtedy, kiedy tylko o nich pomyślisz, twój umysł będzie ci podpowiadać: „No cóż, popełnili błąd, nie wiedzieli, co robią. Nic się nie stało”.

Tak właśnie wyzbywasz się przywiązań (pragnień) i bólu związanego z przeszłością. Nie oznacza to też, że od razu macie zostać najlepszymi przyjaciółmi z osobą, która cię skrzywdziła. Będziesz jej raczej unikać, ponieważ wiesz, że taki kontakt niesie za sobą ryzyko bycia skrzywdzonym. Ale już nie czujesz do niej nienawiści.

Na tym polega wybaczenie. Polega na odpuszczeniu. Odpuszczasz stare niezadowolenie. Rozwijasz umysł, który mówi: „Tak jest dobrze. Możesz taki być”. Czyli innymi słowy, nie bierzesz tego do siebie.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY - Przeszkody

Największą część Uważności Wybaczenia zajmuje nauka, jak odpuścić nasze osobiste opinie, koncepcje, pojęcia czy historie. Możesz cały czas wybaczać jednej osobie przez długi czas ze względu na własne opinie i przywiązanie do nich.

Za każdym razem, gdy praktykujesz medytację chodzoną lub w siedzeniu, cały czas wybacжай innym, nawet jeśli umysł się tym znudzi i powie: „Już nie chce mi się tego robić!”.

Czyż to nie kolejny rodzaj przywiązania? Co można z tym zrobić? Musisz to przetrwać i wybaczyć nudzie, że się pojawiła. To jest w porządku. Umysł jest podstępny. Będzie chciał cię rozproszyć na każdy możliwy sposób. Przywoła wszelkie uczucia, myśli, koncepcje, żeby cię zdekoncentrować, ponieważ nie podoba mu się pomysł pożegnania się ze swoimi przywiązaniami. Czuje się komfortowo, gdy może się ich kurczowo trzymać.

Powinieneś być dla siebie łagodny podczas rozwijania tej praktyki. W końcu, ile lat zajęło ci nagromadzenie twoich zwyczajów (bhava)? Potrzeba wiele cierpliwości, żeby podążyć w przeciwnym kierunku i zmienić szkodliwe stany umysłu w zdrowe skłonności. Bądź dla siebie wyrozumiały i nie spiesz się.

Całym sensem Medytacji jest NAUKA TEGO, JAK SIĘ ZMIENIĆ. Nauka, jak odpuścić stare bezsensowne koncepcje i myśli i rozwinąć nowe, które oprócz tego, że cię uszczęśliwiają, uszczęśliwią też innych. To jest główny cel Wskazań dotyczących postępowania, danych przez Buddę. Zawierają wskazówki, których możesz przestrzegać, tak, aby w twoim życiu pojawiła się ponownie równowaga.

Przyjrzyjmy się pokrótce Wskazaniom.

1. Nie zabijaj intencjonalnie żadnej żywej istoty.
2. Nie bierz tego, co nie było ci dane (nie kradnij).
3. Nie angażuj się w niewłaściwe zachowania seksualne takie jak stosunek z partnerem innej osoby lub z osobą zbyt młodą, która jeszcze mieszka ze swoimi rodzicami. W skrócie, nie czyń w tym zakresie niczego, co powoduje fizyczną lub psychiczną krzywdę innym istotom.
4. Nie kłam, nie stosuj ostrego języka, nie plotkuj, nie obmawiaj.

5. Wreszcie nie spożywaj rekreacyjnie narkotyków i alkoholu, ponieważ osłabiają twój umysł, co sprzyja pojawieniu się tendencji do łamania pozostałych wskazań!

Wskazania te są jak najlepsza instrukcja obsługi, którą możesz używać w swoim życiu. Jeśli będziesz się do nich stosować, maksymalnie wykorzystasz swoje życie i uszczęśliwisz nie tylko siebie, ale też i innych. Im bardziej ich przestrzegasz, tym mocniejszy staje się „kościel” twojego umysłu. Łatwiej wybaczysz innym osobom, a umysł stanie się delikatniejszy w stosunku do innych i odczujesz większą ulgę.

Wraz z praktyką zauważysz, że bez wysiłku pojawią się w tobie takie myśli: „TAK! Naprawdę Ci wybaczam!”. Będziesz miał poczucie: „Zdarzyło się. Nie ma sprawy”. Na tym polega Wybaczenie.

ROZDZIAŁ JEDENASTY - Życie Codzienne

W jaki sposób praktyka tej medytacji może wpłynąć na nasze życie codzienne? Jest to bardzo dobre pytanie. Stajemy się bardziej otwarci, więcej akceptujemy. Nie oceniamy, nie potępiamy, nie pałamy niechęcią, ponieważ gdy zauważamy nadchodzące napięcie umysłu, powtarzamy sobie: „Wybaczam sobie za to, że nie rozumiem!” i uśmiechamy się. Opuuszczamy to.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy, jaką nauczyciel prowadzący musi zrobić, jest nauczyć innych, że życie ma być radosne. Jest jak zabawa! Więc wrzuć na luz! Jeśli bawimy się z naszym umysłem i przywiązaniami, oznacza to, że nie jesteśmy aż tak do nich przywiązani. Gdy się z nimi bawimy, nie bierzemy ich na poważnie. Gdy nie bierzemy ich na poważnie, łatwiej je odpuścić.

Tego właśnie Budda chciał nas nauczyć! Jak mieć cały czas umysł pełen otuchy, jak lekko podchodzić do myśli, uczuć, koncepcji i przeszłych czynów.

Prawdą jest, że czasem zdarza się popełnić błąd. No i? Jesteś w końcu człowiekiem. Nie znam nikogo, kto by popełnił błąd i nie czułby się winny z tego powodu. Wszyscy tak mają.

Czym jest to poczucie winy? To brak przebaczenia. Jest to przykład, jak twój umysł chwyta się tego, co się dzieje i mówi sobie, że „dał ciała” i musi się za to ukarać. Jest to jednak tylko głos twojego umysłu. Czy wiesz, co możesz z tym zrobić? Im bardziej stajesz się poważny w twoim codziennym życiu, tym więcej będziesz mieć przywiązań. Im mniej spokoju, tym mniej równowagi psychicznej będzie w twoim życiu.

Nie ma co do tego wątpliwości. Jeździsz na kolejce górskiej swoich emocji. W górę i w dół, w górę i w dół. Gdy zaczniesz więcej wybaczać, te skrajne emocje wyciszą się i ich amplituda będzie o wiele mniejsza. Nie oznacza to, że pozostaniesz bez emocji. Nadal będziesz je mieć, ale już nie będą cię tak porywać. Po prostu się zatrzymasz i powiesz sobie, że to nie jest na tyle ważne, żeby się o to tak bardzo złościć.

ROZDZIAŁ DWUNASTY - Sukces!

Gdy przebaczysz osobie, która się pojawiła w twoim umyśle podczas medytacji, pozostań z nią tak długo, aż nie poczujesz, że wystarczy, i że nie musisz już tego więcej robić, ponieważ naprawdę jej przebaczyłeś. W tym momencie spójrz okiem swojego umysłu prosto w oczy tej osoby, przestań powtarzać i usłysz, jak odpowie tobie, że też tobie wybaczają.

WOW! Widzisz teraz różnicę? To jest naprawdę niezwykle. Masz poczucie, że przebaczyłeś i że zostało tobie przebaczone. Przebaczyłeś sobie za popełnione błędy, za to, że nie rozumiałeś. Przebaczyłeś innej osobie, za popełnione błędy, za to, że nie rozumiała lub spowodowała ból, za wszystko, za co potrzebujesz jej przebaczyć. I w konsekwencji słyszysz, jak odpowiada, że ona tobie też wybaczają.

Jest w tym wszystkim uczucie ulgi. WOW! Radość pojawia się w twoim umyśle. Czujesz się lekko. Czujesz się naprawdę szczęśliwy. Szczęśliwszy niż kiedykolwiek dotąd. Nie zdawałeś sobie sprawy, że na twoich barkach spoczywał taki duży ciężar, który cię uciskał, prawda? A teraz go odłożyłeś. Gdy wybaczysz, ciężar znika, czujesz lekkość. To naprawdę świetna sprawa!

Wymaga to dużo pracy, ale jest tego warte. Chociaż nie jest to łatwe. A dlaczego? Ponieważ gdy zaczynamy, mamy w sobie bardzo dużo przywiązań. Praktykujesz swoją medytację, a gdy skończysz z jedną osobą wracasz do siebie. Powracasz do powtarzania: „Wybaczam sobie za popełnianie błędów. Wybaczam sobie, za to, że nie rozumiem”. Pozostajesz ze sobą, dopóki ktoś inny nie pojawi się w twoim umyśle. Robisz to, aż umysł nie powie, że już skończył, że wszystko jest dobrze, nie ma już nikogo więcej, wystarczy.

W tym momencie możesz powrócić do praktykowania Medytacji Miłującej Dobroci i pozwolić, żeby stała się ona twoją praktyką podstawową. Teraz powinieneś zrozumieć, dlaczego Medytacja Wybaczania stanowi część Medytacji Miłującej Dobroci. Jak można praktykować Miłującą Dobroć, gdy przesyci nas nienawiść. Nie da się. Ta praktyka uwalnia nienawiść.

ROZDZIAŁ TRZYNASTY - *Wcale nie łatwo*

Praktyka ta nie zawiera w sobie prostych i szybkich rozwiązań! To nie tak, że da się kupić gotowy przepis i po sprawie. Należy cierpliwie kontynuować tę praktykę, aż nie uwolnią się niezdrowe stany umysłu, które są twoimi starymi nawykowymi tendencjami.

W zależności od tego, jak bardzo jesteś przywiązany do koncepcji, że jakaś osoba była w stosunku do ciebie nie w porządku lub, że sam dałeś wielką plamę, doprowadza to do poczucia braku możliwości wybaczenia sobie. Dopóki nie przejdiesz procesu przebaczenia, nie uwolnisz się od tego ciężaru.

Będziesz wiedzieć, kiedy uda ci się przejść przez Medytację Wybaczenia, ponieważ wtedy staniesz się wolny i w jasny sposób ujrzysz, jak naprawdę działa przebaczenie. Czy udało ci się to osiągnąć? Nikt nie musi ci mówić, że to zadziałało. Będziesz to sam wiedzieć!

Codzienna, stała praktyka jest najważniejsza. Jeśli chodzisz z miejsca na miejsce czy robisz cokolwiek innego, wybacz wszelkiemu rozproszeniu uwagi, które się pojawi. Wybacz mu. Uśmiechnij się. Jeśli ktoś do ciebie podejdzie i zacznie do ciebie mówić, a ty nie będziesz chciał rozmawiać, WYBACZ. Oni nie rozumieją. Nie rozumieją tego, co robisz. To jest w porządku, że tego nie rozumieją. To jest w porządku, że nie wiedzą, gdzie jesteś i co robisz. Mogą cię oceniać, mogą cię potępiać, mogą cię rozpraszać na wszelki sposób i to też jest w porządku. Mogą tak robić. ALE ty możesz im to przebaczyć.

Gdy im wybaczysz, wyzbędziesz się przywiązania do myślenia, jakimi według „ciebie” (twojego ego) powinny być rzeczy. Nierozumienie na początku może być dużą sprawą. Ponieważ nie rozumiemy tak wielu rzeczy, mamy własne opinie i pomysły na temat tego, jak powinny one działać, może okazać się to problemem. Możemy złapać się na przyjmowaniu pewnych założeń. To jest sedno sprawy, nieprawdaż?

Co się dzieje, gdy twoja wizja tego, jak rzeczy powinny działać, nie pasuje do tego, jak właściwie działają? Co wtedy? Możesz znaleźć się w sytuacji, w której walczysz z RZECZYWISTOŚCIĄ, która jest prawdą (Dhammą chwili obecnej)! Nie akceptujesz rzeczywistości, która jest przed tobą. Zaczynasz oceniać i potępiać i często winić innych za twoje zaniepokojenia.

Przykro mi, ale oni nie zaburzają twojej praktyki. SĄ CZĘŚCIĄ TEJ PRATYKI! Nie istnieje coś innego lub ktoś inny, kto zakłóca MOJĄ PRAKTYKĘ. To tylko ja walczę z tym co prawdziwe, z RZECZYWISTOŚCIĄ, z Dhammą chwili obecnej, a nie lubiąc tego czy tamtego doprowadzam do sytuacji, w których obwiniam innych LUB coś za taki stan rzeczy.

ROZDZIAŁ CZTERNASTY - Wybacz Temu!

A co z dźwiękami, które przeszkadzają nam w naszej praktyce? Czasem, podczas odosobnień, jeśli zbyt mocno się koncentrujesz, możesz zaobserwować, co się stanie. Możesz wpaść w TAKI zły nastrój, bo drzwi za głośno zgrzytnęły, ktoś za głośno przeszedł koło ciebie lub za głośno oddycha. Możesz zacząć myśleć, że to ktoś inny zakłócił twoją praktykę.

Czy zaczynasz już widzieć, jakie to jest bez sensu? Dzieje się to, że terażniejszość wydaje dźwięki, a twojemu umysłowi się to nie podoba i uważa, że tych dźwięków nie powinno być. Chcesz się im poskarżyć, powstrzymać ich zachowanie, żeby TWÓJ umysł był spokojny. To, co się naprawdę dzieje to to, że koncentracja nie współgra harmonijnie z Uważnością. Koncentracja jest zbyt silna, a Uważność za słaba. Czyż to nie jest zwariowane?

Jeśli nie potrafisz zaakceptować tego, co się dzieje w chwili obecnej ze zrównoważonym umysłem, to doprowadzi to tylko do cierpienia. No dobra! Jest hałas. Ktoś gada. I co z tego? Nieważne, tak długo, jak w twoim umyśle panuje Uważność i spokój. Gdy w twoim umyśle panuje równowaga, nie przeszkadza ci hałas. I w związku z tym możesz praktykować swoją Medytację Wybaczania.

Gdy byłem w Azji podczas trzymiesięcznego odosobnienia, przy sali medytacyjnej znajdowała się pompa wody do studni, która cały czas wierciła. Trzy miesiące starego klekoczącego silnika, który pracował od 8 rano do 6 wieczorem. Takie rzeczy się zdarzają. Zdajesz sobie z tego sprawę? Ciągły hałas! Był naprawdę głośny i bardzo denerwujący, ale to był tylko dźwięk. Tylko to. Zdałem sobie sprawę, że nie był to „MÓJ” dźwięk. MOJA niechęć do niego nie mogła go przecież zmienić. MOJE krytykowanie osoby, która uruchomiła ten silnik nie poprawi tego dźwięku na lepszy.

Czy widzisz, gdzie kryją się wszystkie przywiązania w tym przykładzie? Lekcją płynącą z tej sytuacji, jest akceptacja, że dźwięk istnieje i to jest OK, że jest. Musi być ok, ponieważ tak właśnie wygląda chwila obecna. Jest to prawda (Dhamma). Akceptacja chwili obecnej jest akceptacją Dhammy, taką jaką jest.

Kiedykolwiek występuje zakłócenie, stale przebaczaj mu w swoim sercu. PRZEBACZAJ. Uśmiechaj się. Wybaczaj za to, że nie rozumiesz. Tak właśnie pracujemy z Przebaczeniem w życiu codziennym. Wybaczaj sobie za to, że chcesz, aby rzeczy były

bardziej perfekcyjne niż są. Wybaczaaj sobie za popełnianie błędów. Wybaczaaj sobie za to, że jesteś porytowany i nie lubisz różnych rzeczy. Teraz widzimy, że Przebaczenie to nie tylko jedno stwierdzenie. Może być ich wiele. Każde z nich możemy wykorzystać w naszej praktyce.

ROZDZIAŁ PIĘTNASTY - Żadnych Mantr

Gdy praktykujesz medytację w siedzeniu, używaj za każdym razem tylko jednego wybaczonego stwierdzenia. Zostań tylko z jednym. Pamiętaj, że to nie jest mantra. Nie może być tak, że powtarzasz stwierdzenie, a w głębi umysłu myślisz o czymś innym. To musi być szczere. „Naprawdę sobie wybaczam za popełnianie błędów” lub „...za to, że nie rozumiem”. Szczerość jest bardzo ważna.

Im więcej udaje ci się stale przebaczać w trakcie codziennych zajęć, podczas medytacji w siedzeniu lub chodzeniu, cokolwiek będziesz robić musisz sobie uświadomić, że właśnie o to chodzi w medytacji.

Medytacja nie służy do osiągnięcia jakiegoś nadludzkiego stanu umysłu. Nie dotyczy także odczuwania jakiejś rozkoszy. Jest bardziej produktywna. Uczy, jak sam sprawiasz sobie cierpienie i jak się go wyzbyć. Głębsze nadludzkie stany pojawiają się same, gdy oczyścimy nasz umysł i pozwolimy, żeby to się wydarzyło. Nie musisz się o nic starać.

Im bardziej się oczyścisz, tym bardziej oczyścisz umysł z osądzania, opinii, pojęć, pomysłów. Im bardziej zaakceptujesz to, co się dzieje w chwili obecnej, tym bardziej szczęśliwe stanie się twoje życie. Tym będzie ono łatwiejsze.

I pewnie powiesz teraz sobie, że twój umysł ma w zwyczaju analizować i myśleć. Ok, puść to, nawet jeśli robiłeś to całe swoje życie. Wybacz sobie za to, że nie rozumiesz. Wybacz za to, że analizujesz.

Może istnieć silne przyzwyczajenie do chęci analizowania. Jest to choroba ludzi Zachodu - „chcę wiedzieć, jak wszystko działa”. Nie dowiadujemy się tego, jak rzeczy funkcjonują przez myślenie. Odpuść i zrelaksuj, by zobaczyć, jak rzeczy działają, gdy przebaczasz i odpuszczasz. Odpuść i zrelaksuj, by stworzyć przestrzeń w twoim umyśle, aby zaobserwować, jak one działają.

Prawdą jest, że w medytacji myślący i analizujący umysł jest bardzo powolny. Uważny umysł jest niezwykle szybki. Jest to niesamowite! Nie dotrzesz tam, gdzie chcesz, jeśli słowa stoją na twojej drodze. Opinie nie mogą stać ci na drodze. Tylko cię zablokują. Uniemożliwią ci zobaczenie prawdziwej natury rzeczy.

ROZDZIAŁ SZESNASTY - Obwinianie

W Medytacji Wybaczenia nie chodzi tylko o jakieś stare przywiązanie, które można by podsumować: „Gdy miałem pięć lat, mały Jaś pobił mnie i od tego czasu go nienawidzę”. Ważne byś zauważył, jak bardzo ta sytuacja w tobie utkwiała, jak odstania twoje przywiązania, których się kurczowo trzymasz, sprawiając sobie cierpienie.

W szczególności w dzisiejszych czasach, większość ludzi ma tendencję do obwiniania wszystkich dookoła oprócz siebie za swój ból. Powinniśmy sobie więc zadać pytanie, czy to na pewno współdziała z rzeczywistością. Łatwo powiedzieć: „To TY zadałeś mi ból. Nie lubię cię”. Ale czy na pewno ten ktoś inny zadał tobie ból? Czy może to tylko ktoś coś powiedział, a ty miałeś na ten temat inną opinię i oceniłeś i potępiłeś to, co ten ktoś powiedział i w związku z tym pojawiła się twoja awersja i niechęć wobec całej sytuacji i tak się w tym zapędziłeś, że już sam nie wiesz, jak się to wszystko zaczęło.

Sam sprawiasz sobie ból i uciekasz się do takiego rozumowania, że ty przecież myślisz i analizujesz. A to jest właśnie przywiązanie. A ty myślisz sobie, że to przywiązanie nie będzie dla ciebie szkodliwe, jeśli będziesz zdekoncentrowany, że możesz zachować SWOJE opinie i pomysły o tym, jakie wszystko powinno być i nie musisz się zmieniać. Ale w ten sposób tylko siebie oszukujesz. Zmiana jest jedynym sposobem na uwolnienie umysłu. Medytacja to właśnie taka pozytywna zmiana.

ROZDZIAŁ SIEDEMNASTY - Bądź Szczęśliwy!

W skrócie, w BUDDYŹMIE chodzi o uświadomienie sobie, że potrzebnym jest posiadać zrównoważony i uważny umysł, w którym nie pojawiają się skrajne emocje, który jest wolny od przywiązań, po to, aby zacząć wszystko jasno widzieć i odkryć prawdziwe szczęście i zadowolenie w codziennym życiu.

BUDDYZM pomaga zobaczyć rzeczy takimi, jakimi naprawdę są; nauczyć się przez zobaczenie, że ty sam jesteś przyczyną swojego cierpienia. Chodzi w nim o to, by wziąć odpowiedzialność za siebie i wykonać niezbędną pracę, aby odnaleźć uważność, równowagę i zrozumienie.

Uważność Wybaczenia uczy nas, abyśmy mogli jasno rozpoznać moment powstania cierpienia (Pierwsza Szlachetna Prawda); zauważyć proces osobistego zaangażowania się w nie i rozdmuchiwania do dużych rozmiarów, powodując więcej cierpienia w życiu (Druga Szlachetna Prawda); pomaga uciec z tej niebezpiecznej pułapki przy pomocy 6 kroków i pokazuje, jak ona znika (Trzecia Szlachetna Prawda). Ta medytacja otwiera wrota dla jasnego zrozumienia i ulgi (Czwarta Szlachetna Prawda).

Efekt końcowym jest stworzenie przestrzeni w umyśle, którą potrzebujemy, aby zacząć odpowiadać za życie zamiast na nie reagować. Korzystanie z 6 kroków, które pochodzą ze wczesnych tekstów buddyjskich i odpowiadają praktyce Właściwego Wysiłku, w ramach jakiegokolwiek medytacji to najszybsza droga dla ludzi, aby jasno zobaczyli, co się naprawdę dzieje i aby dotarli do miejsca, w którym panuje szczęście i pokój.

Sutta nr 21 ze Zbioru Rozpraw Średniej Długości (Majjhima Nikaya), zgodnie z tłumaczeniem Varapanyo z portalu SASANA, przedstawia nam znakomitą poradę, którą chce się z wami teraz podzielić. Mianowicie:

„Jest pięć rodzajów mowy, którą inni mogą używać, kiedy się do was zwracają: Ich mowa może być odpowiednia lub nieodpowiednia, prawdziwa lub nieprawdziwa, łagodna lub ostra, może dotyczyć dobra lub krzywdy, ich mowie może towarzyszyć przyjacielskość lub wewnętrzna nienawiść.

„Powinieneś się trenować tak: 'Nasze umysły pozostaną nieprzywiązane i nie wypowiemy złych słów i będziemy trwać współczująco dla ich dobra z umysłem przyjaznym i bez wewnętrznej nienawiści. Będziemy trwać w stosunku do nich z przyjaznym umysłem, obfitym, przepelnionym radością, z umysłem bezgranicznym i przyjacielskim, bez wrogości i złej woli, rozciągając to na cały

świat jako obiekt wspierający'. Oto jak powinieneś się trenować."

*Proszę korzystajcie często z Medytacji Wybaczenia i nauczcie swój umysł bycia
szczęśliwym!*

Dodatek - Przegląd „Medytacji 6 kroków”

Krótkie podsumowanie:

„Prostej i łatwej do zrozumienia uważności”

Trening „medytacji 6 kroków” jest podstawowym schematem skutecznego rozwoju dla wszystkich rodzajów medytacji.

MEDYTACJA jest „obserwowaniem JAK uwaga umysłu porusza się z chwili na chwilę w celu dokładnego ujrzenia JAK powstaje cierpienie”. By to osiągnąć badamy bezosobowy proces Ludzkiego Poznania, co ukazuje nam w JAKI sposób doświadczamy środowiska, w którym żyjemy. Ujrzenie i zrozumienie 'JAK' nasz umysł działa gdy uwaga przechodzi z jednej rzeczy na drugą jest sednem tej starożytnej praktyki. Prowadzi ona do coraz mniejszego utożsamiania się z tym co doświadczamy tak, że cierpienie zaczyna opuszczać nasze życie.

UWAŻNOŚĆ jest tym co podtrzymuje tą obserwację. Medytacja 6 Kroków jest starożytnym systemem stworzonym dla wzmacniania praktyki. Uważność pomaga rozwijać umiejętność obserwacji i prowadzi nas przez „6 kroków”. To ona mówi nam co robić. Pomaga ZAUWAŻYĆ zmiany napięć w ciele gdy uwaga umysłu oddala się od obiektu medytacji albo naszych codziennych zajęć. Podczas praktyki PAMIĘTAMY używać uważności do obserwowania ruchów uwagi naszego umysłu aby móc zacząć cykl, który pomoże korygować i kontynuować medytację. Uważność dla medytacji jest więc jak paliwo dla samochodu. Bez niej daleko nie zajedziemy! Jeśli będziemy wytrwali, medytacja jest w stanie uśmierzyć cierpienia wszelkiego rodzaju. Tak więc aby gładko rozpocząć cały cykl, musimy zapalić silnik i mieć dużo paliwa (uważności) w baku! Wtedy możemy kontynuować powtarzanie cyklu za pomocą 6 kroków.

ZAUWAŻ: oznacza ćwiczenie się w zauważaniu każdego ruchu umysłu odciągającego naszą uwagę od obiektu medytacji, takiego jak oddech, wysyłanie Metty, praktyki Wybaczenia albo jakiegokolwiek codziennego zadania, które w danej chwili wykonujemy.

Możemy nauczyć się zauważać nawet najmniejsze napięcia zwiastujące ruch uwagi umysłu w kierunku pojawiających się zjawisk. Przyjemne bądź bolesne doznanie może pojawić się na progu każdego z naszych 6 zmysłów. Każdy widok, dźwięk, zapach, smak, dotyk, albo myśl może zacząć przyciągać naszą uwagę. Poprzez uważną i nieoceniającą obserwację, medytujący jest w stanie zauważyć drobne napięcia jakie się pojawiają. Obserwuj uważnie. ZAUWAŻANIE tych wczesnych ruchów jest kluczowe dla całej medytacji. Następnie przechodzimy do:

PUŚĆ: Gdy pojawia się myśl albo doznanie, wystarczy aby medytujący je PUŚCIŁ, pozwolił mu być bez poświęcani mu uwagi. Uwaga bowiem jeszcze bardziej je podsyca. Treść rozpraszających nas zjawisk nie ma znaczenia, to co ważne to mechanizm tego JAK się pojawiły! Po prostu puść wszelkie napięcie wokół tego. Pozwól temu być bez kierowania ku temu uwagi. Bez niej, napięcie ustąpi, a uważność przypomina nam o następnym kroku:

ROZLUŻNIJ: Po puszczeniu odczucia bądź doznania i pozwoleniu mu być bez prób kontrolowania go, pozostaje jeszcze subtelne, niemal niezauważalne napięcie w ciele/umyśle. To dlatego dodatkowy krok USPKOJENIA lub ROZLUŻNIENIA jest wskazywany w buddyjskich instrukcjach. Okazało się, że w zaleceniach danych przez Buddę w mowie o uważności oddechu (Ānāpānasati) uspokojenie jest odrębnym krokiem medytacji. Niestety, w miarę upływu czasu te zalecenia zostały rozmyte w nauczaniu medytacji.

PROSZĘ, NIE POMIJAJ TEGO KROKU!

Silnik nie może dobrze działać bez odpowiedniego oleju. To jest właśnie ten olej! Bez wykonywania tego kroku za każdym razem w cyklu praktyki, medytujący nie doświadczy prawdziwego stanu ustania cierpienia. Napięcie jest powodowane przez PRAGNIENIE, które odcina nas od odkrycia zaniknięcia cierpienia. Nie odczujemy żadnej ulgi jeśli nie będziemy stosować tego kroku. Jest to swego rodzaju brzytwa.

Ważne: **Pragnienie zawsze objawia się napięciem zarówno w ciele jak i umyśle.** Gdy stosujemy kroki PUSZCZENIA i ROZLUŻNIENIA na krótką chwilę mamy okazję doświadczyć prawdziwą ulgę powstałą przez zaniknięcie napięcia powodującego cierpienie. Ważne aby zauważyć tą ulgę. W tym momencie uważność przypomina nam o;

UŚMIECHNIJ SIĘ: Jeśli słuchałeś jakichkolwiek instrukcji do medytacji na naszej stronie internetowej pewnie pamiętasz jak ważne jest uśmiechanie się. Uśmiechanie się w umyśle, w oczach, w sercu, a w końcu również ustami pomaga wyostrzyć uważność, stać się czujnym i bardziej sprawnym w obserwacji. Powaga, napinanie i krzywienie się sprawiają, że umysł staje się ciężki, otepiały i powolny, a uważność się rozpada. Trudno wtedy doświadczyć wglądów. Spowalnia się rozumienie JAK rzeczy działają. Tak więc UŚMIECHNIJ SIĘ. Zacznij jeszcze raz. Podtrzymywanie poczucia humoru, chęci

zabawy i poznawania jest bardzo ważne. Po uśmiechnięciu się uważność przypomina nam o następnym kroku:

POWRÓĆ albo PRZEKIERUJ: Łagodnie przekieruj uwagę umysłu z powrotem do obiektu medytacji, którym może być **oddech i rozluźnianie**, albo **metta i rozluźnianie**. Kontynuuj z łagodnie skupionym umysłem i używaj obiektu medytacji jako swojej „bazy”, punktu odniesienia podczas praktyki. W codziennym życiu pomoże ci to pozostawać w chwili obecnej. Jeśli coś cię odciąga od jakiejś czynności, którą wykonujesz, kieruj uwagę umysłu z powrotem do puszczenia, rozluźniania i uśmiechania się do czegokolwiek, co akurat robisz.

Wyobraź sobie przez chwilę, że siedzisz pod jabłonią, rozluźniony i nie biorący niczego co się zdarza na poważnie. Gdy opierasz się o drzewo nie myśląc o niczym, z lekkim umysłem doświadczasz przyjemnego schronienia. To właśnie przytrafiło się Buddzie gdy był jeszcze bardzo młody i usiadł pod drzewem podczas dożynek, w których uczestniczył jego ojciec.

Chcesz widzieć wszystko bardziej jasno? Bądź spokojny, rozpromieniony, **UŚMIECHAJ SIĘ**. To jest przedsięwzięcie do szczęśliwszego życia. Jeśli zapomnisz puszczać i relaksować, nie karć siebie za to. Zamiast karania i krytykowania, bądź dla siebie miły i wyrozumiały.

Czasami ludzie mówią, że ten cykl praktyki jest prostszy niż się spodziewali! Stosowanie go rozwija bardziej efektywne skupianie się na codziennych zadaniach, dodaje równowagi, wzmacnia sen, a praktykujący stają się bardziej wyluzowani i szczęśliwi. Medytacja staje się coraz skuteczniejsza wobec czegokolwiek co robimy w życiu. Dzieje się tak dlatego, iż odkrywamy coraz bardziej **JAK** właściwie wszystko działa, co pomaga w wygaszaniu strachu i wahania. Uważność przypomina o ostatnim kroku;

POWTARZAJ: powtarzaj ten cykl aby jeszcze w tym życiu wytrenować umysł w uśmierzeniu cierpienia. Nieustanne powtarzanie „6 kroków” trenuje umysł by odpuścić wiele cierpienia w miarę jak uświadamiamy sobie znaczenie Czterech Szlachetnych Prawd:

1. Widzimy i doświadczamy na samych sobie czym właściwie jest cierpienie (Pierwsza Szlachetna Prawda);
2. Zauważamy przyczynę cierpienia, którą jest napięcie ciała i umysłu powodowane naszym osobistym zaangażowaniem we wszystko co doświadczamy (Druga Szlachetna Prawda);
3. Doświadczamy jak smakuje zaniknięcie cierpienia (Trzecia Szlachetna Prawda);
oraz

4. Odkrywamy drogę do pogłębienia tego komfortowego stanu, w którym cierpienie znikło. (Czwarta Szlachetna Prawda).

Tak się dzieje za każdym razem gdy Puszczamy przychodzące doznania, Rozluźniamy i Uśmiechamy się. Zauważ ulgę. Podtrzymuj ją i rozdawaj swój uśmiech innym! Tak w pigułce przedstawia się cała praktyka. Teraz do dzieła!



O Autorze

Pierwszym nauczycielem prowadzącym jest nasz opat Najczcigodniejszy „Bhante” Vimalaramsi Mahāthera; Uczył się i trenował medytację w birmańskiej szkole Theravādy oraz w szkole metody Mahāsiego. Dzisiaj tradycję w której praktykuje określa mianem Suttavada.

W 2003 roku założył: United International Buddha Dhamma Society. Od 2005 roku do dziś jest opatem w Dhamma Sukha Meditation Center/ Anāthapiṇḍika's Study Park Complex. Założyciel i duchowy przewodnik Buddhist American Forest Tradition.

Bhante jest głównym nauczycielem „Medytacji 6 Kroków” i nadzoruje badania, praktykę, dziedzictwo, i nauki wczesnego buddyzmu, które zachowały się w Kanonie Palijskim.

Jest mnichem od 1986 roku, ma ponad 40-letnie doświadczenie w praktyce, w tym 12,5 roku spędził w Azji. Jest dożywotnim reprezentantem buddystów w USA na Światowy Zjazd Buddyjski w Kobe, Japonia, w 2006 roku.

Wszelkie pytania do Bhante Vimalaramsigo mogą być przesyłane przez adres e-mail: info@dhammasukha.org

Inne Źródła

Strona internetowa Dhamma Sukha Meditation Center:

<http://www.dhammasukha.org>

Książki Bhante Vimalaramsiego:

Vimalaramsi, Bhante, *Meditation is Life, Life is Meditation* (CreateSpace, 2014).

Vimalaramsi, Bhante, *Breath of Love* (Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012).

Vimalaramsi, Bhante, *Moving Dhamma, Volume 1*. (CreateSpace, 2012).

Adres centrum medytacyjnego:

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

Dzielenie się zasługą

Niech ci co cierpią będą wolni od cierpienia,
A ogarnięci strachem nieustraszeni,
Pogrążeni w żalu niech porzucą zmartwienia
Niech wszystkie istoty znajdą ukojenie,

Niech podzielą zasługę, którą zyskaliśmy,
Dla osiągnięcia wszelkiego rodzaju szczęścia,
Istoty nieba i ziemi,
Potężne devy i nagowie,
Niech dzielą naszą zasługę,
I długi czas ochraniają,
Naukę Przebudzonego.

SADHU, SADHU, SADHU

