

Czcigodny Bhante Vimalaramsi

Praktyczny przewodnik do medytacji Miłującej Dobroci (Metta) - pierwsza edycja.

Źródło: [www.dhammasukha.org/metta-barebones-booklet.html](http://www.dhammasukha.org/metta-barebones-booklet.html)

**Miłująca dobroć:** Podczas praktyki medytacji miłującej dobroci, zacznij od wysyłania życzliwych i miłych myśli do samego siebie. Przypomnij sobie moment, w którym byłeś szczęśliwy. Kiedy pojawi się odczucie szczęścia, będzie to ciepłe, promienne uczucie w centrum klatki piersiowej. Gdy się pojawi, pomyśl szczere życzenie szczęścia dla samego siebie. „Obym był szczęśliwy”... „Oby wypełniła mnie radość”... „Obym był łagodny i spokojny”... „Obym był pogodny i życzliwy”... itd. Pomyśl wszelkie zdrowe i szczere życzenie, które ma dla ciebie znaczenie, czując to życzenie w sercu. Słowem kluczowym jest tutaj „szczerłość”, jeśli twoje życzenie nie będzie szczere, zamieni się w mantrę, stanie się mechanicznie powtarzanym stwierdzeniem, bez żadnego prawdziwego znaczenia. Wtedy będziesz powtarzał w powierzchowny sposób życzenie, myśląc tak naprawdę o innych rzeczach. Dlatego bardzo ważne jest, żeby życzenie twojego własnego szczęścia (następnie szczęścia twojego duchowego przyjaciela) miało dla ciebie prawdziwe znaczenie i skupiało całą twoją niepodzielną uwagę. Nie powtarzaj życzenia nieustannie: „Obym był szczęśliwy... obym był szczęśliwy... obym był szczęśliwy”. Powtarzaj życzenie własnego szczęścia wtedy, gdy uczucie miłującej dobroci zaczyna gasnąć.

### **Rozluźnij napięcie**

To co zostanie powiedziane poniżej jest bardzo ważną częścią medytacji:

- Po każdym życzeniu sobie własnego szczęścia, zauważ, że w twojej głowie, w twoim umyśle może pojawić się lekkie napięcie. Opuść je, pozwól mu odejść. Zrób to poprzez całkowite rozluźnienie umysłu. Poczuj jak umysł się otwiera i staje się spokojny, ale zrób to tylko raz.
- Jeśli napięcie nie odejdzie, nie przejmuj się, będziesz w stanie je opuścić gdy już będziesz na obiekcie medytacji (twoim punkcie wyjścia).
- Nie próbuj ciągle rozluźniać umysłu, bez powracania do punktu wyjścia; zawsze miękko przenoś swoją spokojną uwagę z powrotem do uczucia szczęścia.

**Jak siedzieć:** Kiedy siedzisz w medytacji, staraj się nie ruszać w ogóle. Siedz z lekko wyprostowanymi plecami, ale nie sztywno. Postaraj się mieć każdy krąg wygodnie ułożony jeden na drugim. Ta pozycja powoduje lekkie uniesienie klatki piersiowej, co ułatwia promieniowanie uczucia miłości.

Ułóż nogi w wygodny sposób. Jeśli skrzyżujesz je zbyt ciasno, krążenie może się zatrzymać i nogi zdrętwieją, co może powodować dyskomfort. Jeśli chcesz możesz siedzieć na poduszce albo nawet na krześle. Jeśli siedzisz na krześle, staraj się nie opierać pleców o oparcie. Gdy się opierasz, energia przestaje płynąć w górę pleców i stajesz się senny. Po prostu usiądź w wygodny sposób.

Staraj się siedzieć tak, by się nie poruszać. Nie ruszaj palcami u stóp i dłoni; nie drap się; nie masuj się; nie bujaj się; postaraj się w ogóle nie zmieniać swojej pozycji. Byłoby najlepiej, gdybyś mógł siedzieć tak spokojnie jak posąg Buddy! Jeśli będziesz się ruszał, może to zakłócić twoją praktykę i nie będziesz czynić szybkich postępów.

Gdy będziesz siedział, wysyłając ciepłe i promienne uczucie miłującej dobroci ze środka klatki piersiowej, myśląc szczerze życzenie, czując je w sercu, twój umysł będzie wędrował i myślał o innych rzeczach. To normalne.

**Przychodzące myśli:** Myśli nigdy nie są twoim wrogiem. Nie walcz z nimi ani nie próbuj ich odpychać. Jeśli pojawia się seria myśli i sprawia, że odpływasz, zauważ, że już nie doświadczasz uczucia miłującej dobroci oraz życzenia własnego szczęścia. Puść wtedy myślenie. Nawet jeśli jesteś w połowie zdania, po prostu puść tę myśl, pozwól jej tam być bez twojego udziału. Rób to nie kontynuując myślenia tej myśli, bez względu na to jak ważna się wydaje w danym momencie.

Na tym etapie następuje kolejny, bardzo ważny krok:

**Zauważ napięcie:** Zauważ napięcie w głowie/umyśle i rozluźnij je. Poczuj jak się otwiera. Poczujesz jakby umysł się rozszerzył i rozluźnił. Wtedy jest on bardzo spokojny i niezmacony. W tym momencie nie ma w nim żadnych myśli i jest nadzwyczaj przejrzysty i czujny. Natychmiast skieruj taki umysł z powrotem na obiekt medytacji, czyli uczucie miłującej dobroci oraz życzenie własnego szczęścia.

Nie ma znaczenia ile razy twój umysł odpływa i zaczyna myśleć o innych rzeczach. To, co się naprawdę liczy to to, że widzisz jak twój umysł się rozproszył z powodu myśli. Ta sama

metoda obowiązują przy każdym doznaniu, czy uczuciu, które przyciąga twoją uwagę. Zauważ rozproszenie bądź ruch umysłu oddalający cię od miłującej dobroci i odpuść je. Następnie rozluźnij napięcie w głowie/umyśle i miękko skieruj swoją spokojną uwagę z powrotem na obiekt medytacji.

**Wzmacnianie uważności:** Za każdym razem gdy odpuszczasz rozproszenie albo myślisz życzenie swojego własnego szczęścia, rozluźniasz napięcie spowodowane przez ruch umysłu i kierujesz swoją spokojną uwagę z powrotem do uczucia szczęścia, wzmacniasz tym samym swoją uważność. Dlatego nie krytykuj siebie myśląc, że „powinno” ci iść lepiej, albo że twoje doznania, myśli i uczucia są wrogiem, którego należy zniszczyć.

Ten rodzaj krytycznych, szorstkich myśli i uczuć jest pełen awersji, która jest przeciwieństwem praktyki „miłującej akceptacji”. Miłująca dobroć i miłująca akceptacja są różnymi wyrażeniami opisującymi to samo. Tak więc bądź miły dla samego siebie. Zrób z tego zabawną grę, a nie przeciwnika, z którym trzeba walczyć.

Warto podkreślać istotną rolę rozluźniania napięcia po każdej myśli, doznaniu, czy uczuciu. Gdy odpuszczasz to napięcie, odpuszczasz pragnienie. Zrozumienie tego jest bardzo ważne, gdyż pragnienie jest przyczyną wszelkiego cierpienia. W napięciu znajduje się nasza błędna identyfikacja z ego (utożsamianie się z „ja”).

**Pragnienie i utożsamianie się z „ja”:** Pragnienie i fałszywe pojęcie „ja” zawsze manifestuje się jako napięcie w głowie/umyśle. Gdy odpuszczasz napięcie, to tak na prawdę odpuszczasz pragnienie i fałszywe pojęcie „ja” - „identyfikację z ego” ze wszystkimi myślami, doznaniem i uczuciami, które przychodzą. W taki sposób oczyszczasz swój umysł i stajesz się szczęśliwszy i bardziej radosny przez cały czas.

Kiedy siedzisz nieruchomo, mogą pojawić się różne doznania w twoim ciele. Możesz poczuć swędzenie, ciepło, napięcie, zbliżający się kaszel bądź kichnięcie, albo ból. Staraj się nie poruszać. Gdy takie doznanie się pojawi, umysł natychmiast za nim podąży. Weźmy przykład swędzenia albo kaszlu. Nie musisz specjalnie kierować umysłu, podąża tam sam i pierwsze co robi to myśli o doznaniu: „Chciałbym żeby to odeszło”... „Chciałbym żeby to przestało zawracać mi głowę”... „Nie cierpię tego doznania”... „Dlaczego sobie nie pójdzie”... „Niech to się wreszcie skończy”.

Za każdym razem, gdy ulegasz tego typu myślom, doznanie staje się większe i przybiera na sile. Staje się alarmujące - wtedy nie jesteś już w stanie go znieść i musisz się ruszyć. Ale instrukcje brzmią: nie ruszaj się z jakiegokolwiek powodu. Zamiast tego obserwuj ruch umysłu.

Co zatem możemy zrobić? Musimy się otworzyć i pozwolić doznaniu trwać:

**Otwórz się:** Najpierw, zauważ, że (1) twój umysł podążył za swędzeniem, kaszlem itd, a także (2) zaczął myśleć o tym doznaniu. Następnie odpuść te myśli, po prostu pozwól im być. Zauważ napięcie w twojej głowie/umysle i rozluźnij je. Za każdym razem, gdy pojawia się doznanie (albo uczucie), naturalnym jest, że umysł zaciska się wokół niego, to zaciskanie się jest awersją. Tak więc otwórz się i pozwól swędzeniu (albo uczuciu) zaistnieć. Pamiętaj, że jest w porządku jeśli napięcie nie odejdzie natychmiast.

Jeśli pojawia się swędzenie lub jakiegokolwiek inne doznanie, jest jedynie „prawdą (dhammą) obecnej chwili”. To co robisz z tą dhammą dyktuje to, czy będziesz niepotrzebnie cierpieć, czy nie. Opieranie się swędzeniu i próby odpędzenia go myślami spowoduje zarówno bardziej subtelny jak i dokuczliwy ból.

**Pięć składowych:** istnieje pięć części składających się na proces psychofizyczny, noszą one nazwę pięciu składowych [khandha]. Są to:

- Fizyczne ciało [rūpa],
- odczucia [vedanā],
- rozpoznania [saññā],
- wytworzenia (myśli) [saṅkhāra],
- świadomość [viññāṇa].

Jak widać odczucia<sup>1</sup> są jednym, a myśli czymś innym. Jeśli próbujemy kontrolować nasze odczucia myślami, opór jaki wobec nich tworzymy sprawia, że stają się one większe i bardziej intensywne. Wtedy powodują sytuację kryzysową (realny brak satysfakcji - dukkha), którego nie jesteś w stanie dłużej znieść. I wtedy musisz się ruszyć. Jednak gdy siedzisz w medytacji i ruszysz się chociaż trochę, przerywa to ciągłość praktyki i musisz zacząć od początku.

Odpuszczanie myśli dotyczących doznania (albo uczucia) oznacza, że odpuszczasz chęć kontrolowania go poprzez myśli. Oznacza to też, że odpuszczasz pragnienie, co bezpośrednio prowadzi do zaniku cierpienia.

Następnie zauważ zaciśnięcie umysłu wokół doznania i odpuść awersję do niego. Po prostu pozwól swędzeniu albo kaszlowi (doznaniu albo uczuciu) zaistnieć bez twojego udziału. Patrz na nie jakby były bańkami unoszącymi się swobodnie w powietrzu. W którąkolwiek stronę zawieje wiatr, bańka poleci w tym kierunku. Gdy wiatr zmieni kierunek bańka również poszybkuje w inną stronę bez żadnego oporu.

Praktyka ta polega na uczeniu się jak „miłująco akceptować” wszystko co przychodzi. Zauważ delikatne napięcie w głowie/umyśle, rozluźnij je i miękko przekieruj łagodną, miłującą uwagę z powrotem do uczucia promieniowania miłości z serca i życzenia sobie szczęścia.

Prawdziwą naturą doznań (uczuć) jest to, że nie znikają od razu. Tak więc twój umysł będzie skakał tam i z powrotem od obiektu medytacji (promieniowania uczucia miłości i szczerego życzenia własnego szczęścia) do tych doznań. Za każdym razem gdy to się dzieje traktuj je w taki sam sposób:

- **Puść:** wypuść wszystkie myśli, doznania i uczucia.
- **Rozluźnij:** rozluźnij napięcie, odpuść zaciśnięcie umysłu wokół odczucia, pozwól mu być.
- **Powrót:** Powrót do obiektu medytacji - promieniowania uczucia miłości i szczerego życzenia własnego szczęścia odczuwanego w sercu.

### **Promieniowanie miłości**

Pamiętaj, że jest w porządku gdy pojawiają się myśli, doznania bądź uczucia, ponieważ jest to prawda obecnej chwili. Nie opieraj się, ani nie naciskaj, rozluźnij i uśmiechnij się. Pozwól myśli, doznaniu, uczuciu trwać bez próby zmieniania ich w coś innego (w coś czym nie są). Rozluźnij subtelne (czasem nie aż tak subtelne) napięcie w głowie/umyśle i łagodnie przekieruj swoją spokojną uwagę z powrotem do medytacji.

Po około 10 minutach zacznij wysyłać miłe i kochające myśli do duchowego przyjaciela. Duchowy przyjaciel jest kimś kto sprawia, że czujesz się dobrze, gdy myślisz o nim i jego dobrych cechach. Jest to przyjaciel tej samej płci, nadal żyjący i nie należący do twojej rodziny. To na dobry początek, później będziesz mógł wysyłać miłą dobroć również do wszystkich członków swojej rodziny, ale na czas tego treningu wybierz kogoś innego.

Gdy już będziesz wysyłać miłą dobroć do twojego duchowego przyjaciela nie zmieniaj go na inną osobę. Pozostań z tym samym duchowym przyjacielem dopóki nie dojdiesz do trzeciego poziomu medytacji (jhāny). Tak więc, najpierw wysyłasz szczerze życzenie szczęścia do samego siebie, potem mówisz w myślach: „Tak jak życzę sobie tego uczucia spokoju i łagodności (szczęścia, radości itd.), tak życzę tego uczucia i tobie”. „Bądź zdrowy, szczęśliwy i spokojny”. Potem zacznij promieniować uczucie miłości i spokoju do twojego przyjaciela. Ważne jest żebyś umieścił to życzenie w sercu i czuł je szczerze.

**Wizualizacja:** Możesz wizualizować swojego przyjaciela w umyśle. Na przykład możesz go widzieć jak na fotografii albo poruszającego się jak na filmie. Typ wizualizacji nie ma znaczenia. Lecz gdy widzisz swojego przyjaciela, niech będzie on szczęśliwy i uśmiechnięty. To przypomni tobie byś też był szczęśliwy i się uśmiechał!

Wizualizacja może być trudniejsza do wykonania. Może się wydawać zamglona, niewyraźna albo daleka, być przez chwilę i zniknąć. W porządku, nie próbuj zbyt mocno, bo nabawisz się bólu głowy. Niektórzy ludzie nie potrafią w ogóle wizualizować, dlatego jest równie dobrze jeśli umieścisz swojego przyjaciela w sercu używając jego imienia. Około 70% czasu powinieneś spędzać na uczuciu miłującej dobroci, 20% (mniej więcej, w zależności od tego co się dzieje) na myśleniu szczerego życzenia i odczuwania go w sercu, co pozwala mu wzrastać. I tylko około 10% czasu powinieneś poświęcać wizualizacji. Widzisz więc, że „odczucie miłującej dobroci” jest najważniejszą częścią medytacji, a wizualizacja jest najmniej istotna. Jednak, mimo to, włoż w nią trochę wysiłku. Stopniowo stanie się łatwiejsza.

**Uśmiech:** To jest medytacja uśmiechu. Gdy siedzisz i promieniujesz miłością do swojego duchowego przyjaciela (albo do siebie samego), uśmiechaj się w swoim umyśle. Nawet jeśli twoje oczy są zamknięte podczas medytacji, uśmiechnij się oczami. To pomaga odpuścić napięcie z twarzy. Uśmiechnij się lekko wargami i umieść uśmiech w sercu. Uśmiech jest

miłą i bardzo pomocną praktyką, którą możesz ćwiczyć przez cały czas, ale szczególnie gdy siedzisz w medytacji. Im bardziej uczymy się uśmiechać, tym szczęśliwszy staje się umysł.

Może zabrzmieć to nieco naiwnie, ale naukowcy odkryli, że kąćki twoich ust są bardzo istotne. Pozycja warg odpowiada różnym stanom mentalnym. Gdy kąćki twoich ust opadają w dół, myśli stają się ciężkie i niezdrowe. Gdy idą w górę, umysł staje się bardziej radosny i przejrzysty, więc radość przychodzi o wiele częściej.

Warto o tym pamiętać, gdyż uśmiech może pomóc ci w zmianie spojrzenia na wszystkie myśli i odczucia. Spróbuj więc pamiętać, by uśmiechać się do wszystkiego, co przychodzi i wszystkiego, co kieruje twoim umysłem. Innymi słowy uśmiechaj się do wszystkiego, tak dużo jak tylko potrafisz.

**Ociężałość umysłu:** Im więcej masz szczerości i zapału w wysyłaniu miłującej dobroci do siebie i duchowego przyjaciela, tym mniej twój umysł będzie ospały i ociężały. Gdy pojawia się senność i ociężałość twoje ciało może zacząć się osuwać. To jest jedyny moment, w którym możesz się ruszyć i wyprostować. Ale nie rób tego zbyt często.

Gdy zauważysz, że umysł staje się cięższy, zwróć większą uwagę [w umyśle] na swojego przyjaciela; wyobraź sobie jego albo ją jak robią rzeczy, które naprawdę doceniasz. Na przykład, możesz przypomnieć sobie momenty, w których był pomocny i hojny, albo czas kiedy sprawił, że byłeś szczęśliwy i razem się śmialiście. To może pomóc we wzmocnieniu twojej energii i zainteresowania, a wtedy ociężałość się zmniejszy.

Gdy zaczniesz praktykować tę medytację, rozpocznij od półgodzinnych sesji siedzących. Przez pierwsze dziesięć minut wysyłaj miłującą dobroć do samego siebie. Resztę czasu wysyłaj miłującą dobroć do swojego duchowego przyjaciela (pamiętaj, że przez cały czas do tego samego przyjaciela). Gdy twoja medytacja polepszy się i będziesz czuł się z nią wygodnie, możesz zacząć siedzieć dłużej (w zależności ile będziesz miał czasu). Jednak na początek nie siedź krócej niż 30 minut dziennie! Jeśli masz czas możesz dłużej.

**Aktywna medytacja:** To nie jest tylko bierna medytacja, praktykowana wyłącznie w trakcie siedzenia na krześle albo na poduszce. Praktykuje się ją przez cały czas, szczególnie podczas wykonywania codziennych czynności. Bardzo często chodzimy w mentalnej mgiełce losowych i bezsensownych myśli. Dlaczego nie praktykować miłującej dobroci ciągle, gdy tylko jesteśmy w stanie o tym pamiętać? Gdy idziesz z mieszkania do samochodu, albo z

samochoodu do pracy, co robi twój umysł? To i owo, i prawdopodobnie jeszcze więcej bezsensownych myśli.

Jest to czas, by obserwować, co twój umysł robi w obecnej chwili i odpuścić wszystkie rozpraszające myśli. Rozluźnij napięcie w głowie/umyśle i życz komuś szczęścia! Podczas codziennych czynności nie ma znaczenia komu wysyłasz kochające myśli i uczucia. Może to być osoba idąca obok ciebie, może twój duchowy przyjaciel, ty sam, albo wszystkie istoty. Słowem kluczowym jest tu: „wysłać miłość”, uśmiechać się i czuć szczere życzenie. Staraj się to robić jak najczęściej w trakcie dnia.

Im bardziej skupiamy się na wysyłaniu i promieniowaniu miłości i miłych myśli, tym bardziej w pozytywny sposób wpływamy na otaczający nas świat. I jednocześnie, jako skutek, twój umysł staje się bardziej radosny i szczęśliwy. Nieźle!

**Korzyści miłującej dobroci:** jest wiele korzyści praktykowania miłującej dobroci; zasypiasz łatwo i śpisz mocno. Gdy się budzisz, robisz to szybko i z łatwością. Ludzie cię lubią. Twoja twarz staje się promienna i piękna, podczas praktyki miłującej dobroci twój umysł oczyszcza się szybciej niż przy innych rodzajach medytacji. Właściwie Buddha wspominał ten typ medytacji częściej niż „uważność oddechu”. Widzisz więc jak ważną w Jego oczach była ta praktyka.

**Miłująca dobroć i Nibbāna:** Praktyka medytacji miłującej dobroci może cię zaprowadzić bezpośrednio do doświadczenia Nibbāny, jeśli przejdiesz wszystkie brahmavihāry: to znaczy: praktykę miłującej dobroci, współczucia, współ-radości oraz zrównoważenia. Jest to wspomniane wiele razy w suttach (mowach Buddy). Często można usłyszeć od innych nauczycieli, że ta praktyka nie prowadzi medytującego bezpośrednio do doświadczenia Nibbāny. I jest to prawda. Ale gdy medytacja miłującej dobroci jest praktykowana jako część brahmavihār, wtedy prowadzi medytującego do czwartej jhāny, czy też czwartego poziomu medytacji. To do tego poziomu Buddha próbował doprowadzić wszystkich swoich uczniów praktykujących medytację. W czwartym poziomie medytacji, medytujący doświadcza głębokich stanów zrównoważenia.

Według sutt, są trzy różne ścieżki jakimi może podążać medytujący po osiągnięciu tego poziomu. Mogą one zabrać nas bezpośrednio do doświadczenia Nibbāny. Nie będziemy



jednak wchodzić teraz w szczegóły, ponieważ może to spowodować trochę zamieszania. Ale jeśli jesteś zainteresowany i chcesz uzyskać więcej informacji zacznij czytać sutty jak np.: Mahārāhulovāda Sutta (MN.062 - Dłuższe rady dane Rāhuli) albo Cūḷahatthipadopama Sutta (MN.027 – Krótsza mowa o porównaniu do śladów słonia) w Majjhima Nikayi (zbiorze mów średniej długości). Mam szczerą nadzieję, że te instrukcje będą dla Ciebie pomocne, i że poprzez praktykowanie w ten sposób osiągniesz wielkie korzyści, prowadząc prawdziwie szczęśliwe i zdrowe życie.

**Dzielenie się zasługą:** Teraz, zgodnie ze zwyczajem, po każdym dzieleniu się Dhammą, podzielmy się zasługą za wysłuchanie i dobrą pracę nad oczyszczaniem naszych umysłów, tak byśmy wszyscy byli naprawdę szczęśliwi!

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...

---

<sup>i</sup> Gdy jest mowa o odczuciach chodzi zarówno o mentalne uczucia jak i fizyczne doznania, w buddyzmie traktujemy je tak samo.