

METODY MEDYTACYJNE

Podobnie jak wy, jestem tylko uczniem. Jestem jak jeden z was, studiującym jogę i medytację. Z tego, co udało mi się zrozumieć, joga i medytacja to to samo. Są praktykowaniem sztuki bycia sobą. Brzmi to bardzo prosto, ale kiedy przyjrzymy się własnemu życiu, zauważymy, że nie jesteśmy sobą. Żyjemy poprzez nasze oczy, uszy, postrzeganie i umysły innych ludzi. Wydaje się, że nie mamy czasu, aby spojrzeć na siebie i być sobą.

Joga oznacza jedność i jest to zdolność do powrotu do jedności w samym sobie. Istnieje wiele metod jogi. Różniące się zapisy historyczne i pisma nie zmieniają celów jogi. Celem zawsze było bycie sobą, odkrycie jedności siebie. Jesteśmy tak rozproszeni pod względem własnej uwagi – własnej przytomności – że teraz wycofanie tej rozproszonej przytomności staje się dużym wyzwaniem. Dziwne jest to, że nie uważamy za trudne wyjście z siebie, ale za trudne jest nam anulowanie tej podróży i powrót do siebie – do domu. Joga jest sztuką anulowania zewnętrznych podróży, które odbywa świadomość, i pozostania w domu. Wszystkie metody wymagają wysiłku, a cały wysiłek jest skierowany na odprężenie. Joga jest jedynym znanym mi wysiłkiem, który prowadzi do odprężenia. Nie ma sprzeczności w stwierdzeniu, że metoda jogi prowadzi do odprężenia. Jeśli potrafimy wycofać naszą uwagę z powrotem do siebie i jesteśmy rozluźnieni, to dlatego, że nie jesteśmy już na zewnątrz i nie jesteśmy spięci. Chciałbym podzielić się z wami moimi przemyśleniami i pomysłami opartymi na kontaktach z joginami i praktykującymi sztukę bycia sobą. Możemy nauczyć się od nich niektórych technik i metodologii oraz poznać niektóre przeszkody, które stają na naszej drodze. Są one takie same dla wszystkich, podobnie jak metody ich pokonywania.

Kiedy chcemy być sobą, pierwszą rzeczą, którą zauważamy, jest ciało fizyczne, w którym obecna jest nasza jaźń – w którym znajdujemy się w niewielkiej przestrzeni na tej ziemi. Zajmujemy tę przestrzeń i jesteśmy tego świadomi. Zajmujemy przestrzeń w tym konkretnym pomieszczeniu lub obszarze i jesteśmy tego świadomi. Uprzytomniamy sobie podłogę i ściany pomieszczenia i wiemy, że tam jesteśmy. Zadajmy sobie pytanie: „Gdzie jesteśmy?”, a łatwo uprzytomnimy sobie nasze położenie. Gdyby nasza uwaga była gdzieś poza tym pomieszczeniem, nie byłibyśmy blisko siebie, ale kiedy skupiamy uwagę wewnątrz pomieszczenia, łatwiej jest nam zlokalizować miejsce, w którym siedzimy. Jeśli chodzi o świadomość, o przytomność, to używamy tego ciała, które staje się jaźnią w tym pomieszczeniu. Podobnie jak owo pomieszczenie, nasze ciało również jest siedzibą naszej przytomności. Nasza świadomość jest ucieleśniona w tej klatce – w tym pomieszczeniu, który nazywamy ciałem fizycznym. Tak jak możemy doświadczać siebie siedzących w pomieszczeniu, świadomych podłogi i ścian, tak samo możemy rozwinąć świadomość naszego znajdowania się w tym ciele i doświadczać życia w nim samym. Niestety, nie robimy tego. Naszą naturalną sytuacją jako istot świadomych jest przebywanie w tym ciele, ale faktem jest, że żyjemy nienaturalnie, rozpraszając siebie w procesie rozpraszania własnej uwagi i nie wracamy do miejsca, w którym jesteśmy, do miejsca, do którego należymy. Musimy najpierw wycofać naszą uwagę i powrócić do tego fizycznego ludzkiego ciała z doświadczeń poza ciałem. Nie jest to łatwe i musimy zrobić wiele rzeczy, aby wyćwiczyć naszą rozproszoną uwagę, aby powracała. Musimy oduczyć się tego, czego nauczyliśmy się, rozszerzając się na świat. To właśnie powiązanie idei z doświadczeniami zewnętrznymi sprawia, że nasza świadomość porusza się na zewnątrz. Kiedy kładziemy się spać, czasami czujemy, że zapomnieliśmy o doświadczeniach świata, ale niestety w tym czasie zapominamy również o doświadczeniach ciała fizycznego. W przeciwnym razie łatwo byłoby wycofać uwagę ze świata poprzez zaśnięcie. Jeśli chcemy rozwinąć swoją przytomność, aby powracała, musimy pozostawać obudzeni. Ciało fizyczne musi przyjąć pozycję lub postawę, która umożliwi nam powrót do tego samego ciała przy pomocy własnej przytomności. To ćwiczenie ludzkiej świadomości polegające na zbieraniu rozproszonych myśli

i przywracaniu uwagi do siebie samego nazywa się jogą. Joga składa się z wielu kroków, a niektóre z ważniejszych wstępnych kroków w tym procesie to zasady dotyczące tego, co należy robić, a czego nie należy robić w zewnętrznym, społecznym życiu. Jeśli nie będziemy postępować zgodnie z prawidłowym procesem, przestrzegając zasad dotyczących życia zewnętrznego, bardzo trudno będzie nam przyciągnąć uwagę z powrotem. Joga ustanowiła praktyki, zasady zachowania, postępowania i działania, które ułatwiają kontrolowanie uwagi i odciąganie jej od zewnętrznego świata doświadczeń. Kiedy te zachowania zostaną wyćwiczone, a przywiązanie do zewnętrznych doświadczeń zostanie zmniejszone, możemy praktykować sztukę wykorzystywania uwagi do odkrywania własnego ciała fizycznego. Cały ten proces odbywa się w przytomności.

Czym jest przytomność? Przytomność jest częścią naszej świadomości. Aby porozumiewać się z wami w tej technicznej kwestii metodologii, najpierw zdefiniuję trzy terminy, którymi się posługujemy: świadomość, przytomność i uwaga. Świadomość to zdolność do bycia przytomnym i obejmuje ona potencjalną przytomność. Obejmuje również podświadomość, wspomnienia, zapomniane wydarzenia i wyczyny nadświadomości. Obejmuje wszelkie potencjalne świadome doświadczenia. Świadomość jest zatem potencjalną przytomnością. Przytomność jest współczesną świadomością. Przytomność jest tą częścią świadomości, której doświadczamy tu i teraz. Wszystko, co pojawia się w naszej przytomności w tej chwili, jest przytomnością – co może pojawić się w przytomności w tej chwili, jest świadomością. Przytomność jest zatem tylko niewielką częścią ludzkiej świadomości. Uwaga jest pewną częścią przytomności. Jest to ta część przytomności, która została specjalnie skupiona i zintensyfikowana. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy teraz świadomi całego świata, rodzin, przyjaciół, swojej pracy i problemów. W tej chwili jednak uprzytomniamy sobie tylko to pomieszczenie i swoje obecne otoczenie. Możemy przywołać inne doświadczenia z zewnątrz, ale nasza przytomność jest w tej chwili ograniczona do tego pomieszczenia. W ramach tej przytomności możemy skupić się na określonym obiekcie lub osobie. Nasza uwaga będzie wtedy skierowana na ten obiekt lub osobę. Uwaga jest jak mała sonda. Jest jak niewielka część naszej obecnej przytomności, a nasza uwaga przemieszcza się od jednej części przytomności do innej. Uwaga intensyfikuje tę część naszej przytomności, która skupia się na danym przedmiocie lub osobie. Nie możemy zmienić przytomności – ona po prostu istnieje – ale skupiając uwagę na jednej części przytomności, jesteśmy w stanie skoncentrować się i doświadczyć w sobie intensywniejszego doświadczenia, które sobie uprzytomniamy. Ta zdolność przytomności do wykorzystywania uwagi pozwala nam manipulować przytomnością. Nie ma innej części przytomności ani potencjału ludzkiego, którą moglibyśmy manipulować w metodologii medytacji. Medytacja jest techniką wykorzystania tego potencjału. Kiedy chcemy być sobą, wycofujemy uwagę z tego, co nie jest nami, i kierujemy ją na rzeczywiste ja. Kiedy pragniemy być naszym fizycznym ciałem, wycofujemy uwagę z otaczających nas doświadczeń i kierujemy ją na własne ciało fizyczne. To jest nasz świadomy potencjał. W tej chwili uwaga jest rozproszona, ponieważ nie skupiamy jej na niczym. Rozproszenie uwagi powoduje, że staje się ona bardzo pogmatwana, uwikłana w wiele rzeczy. Bardzo trudno jest ją wtedy przywrócić. Jeśli przyjrzymy się naszemu codziennemu życiu, zauważymy, że nasza ludzka uwaga jest zamknięta, pogmatwana i uwikłana w tak wiele ludzkich sytuacji, że nie możemy jej wycofać. Niektóre rzeczy chcielibyśmy nawet zapomnieć, ale nie możemy, ponieważ jesteśmy w nie zbytnio zaangażowani. Nasza ludzka uwaga jest uwikłana w wiele rzeczy i staje się rozproszona. Istnieją pewne funkcje, które wykonujemy z powodu tej rozproszonej uwagi, co jeszcze bardziej ją rozprasza. Pomyślmy o sytuacji, kiedy tracimy panowanie nad sobą. Kiedy się złościśmy, widzimy, jak rozprasza się nasza uwaga. Kiedy tak się dzieje, zmniejsza się nasza zdolność do koncentracji czy skupienia uwagi. Aby się czegoś nauczyć, używamy swojej uwagi. Co się dzieje, kiedy skupiamy uwagę na książce? Zaczynamy bardziej intensywnie uprzytomniać sobie treść książki, a mniej swoje otoczenie. Obie te rzeczy dzieją się jednocześnie.

Teraz, kiedy czytamy książkę, w zależności od szybkości, z łatwością przeczytamy kilka stron w dziesięć minut. Kiedy wymienimy szorstkie słowa z kimś, stracimy panowanie nad sobą i wpadniemy we wściekłość, wróćmy i spróbujmy ponownie przeczytać książkę. Nasza prędkość znacznie się zmniejszy. Dlaczego? Nie jesteśmy w stanie przeczytać takiej samej liczby stron, nawet jeśli się staramy. Co się stało? Rozproszyliśmy swoją uwagę, co osłabiło naszą zdolność do skupienia się. Procesy dziejące się w naszej przytomności w związku z zewnętrznymi doświadczeniami tego świata osłabiają naszą zdolność koncentracji. Jest wiele takich zdarzeń. Jedną z ważnych rzeczy, które osłabiają zdolność koncentracji uwagi, jest podświadome poczucie winy. Kiedy czujemy się winni, rozpraszamy swoją uwagę, nawet jeśli nie jesteśmy świadomi tego poczucia winy. Faktem jest, że nikt z nas nie lubi czuć się winny. Próbuje nawet zapomnieć, że jesteśmy winni, ale poczucie winy powraca wielokrotnie. Poczucie winy może pozostawać ukryte w podświadomości, w stanie zapomnienia, gotowe powrócić do przytomności lub zostać przywołane. Stamtąd poczucie winy będzie utrudniało koncentrację.

Jedną z rzeczy, które trapiły ludzkość przez całą historię, było poczucie winy związane z odbieraniem życia. Nie byliśmy w stanie zaakceptować, że z powodu tego, kim jesteśmy, unicestwienie życia jest czymś dobrym. Odbieranie życia doprowadziło do powstania podświadomego poczucia winy – a jednak dziwną tragedią ludzkiej sytuacji jest to, że życie istnieje tylko dzięki życiu. Życie rozwija się poprzez unicestwienie innego życia. Jeśli przyjrzymy się dowolnemu organizmowi żyjącemu na tej ziemi, zauważymy, że żyje on poprzez unicestwienie innego życia. Unicestwiamy życie, aby się wyżywić, aby rosnąć, aby żyć – i ma to wpływ na naszą podświadomość. Wyraźnie widać to w osłabieniu zdolności do skupiania się.

Ci z nas, którzy praktykowali sztukę medytacji, skupiania uwagi, zauważyli, że gdybyśmy zabili jakiegoś człowieka, nie byłibyśmy zdolni powrócić do stanu skupienia przez długi czas – być może nawet przez trzy miesiące. Jeśli zabilibyśmy psa, powrócilibyśmy do stanu skupienia w znacznie krótszym czasie. W obu przypadkach odebralibyśmy życie. Powodem tego jest poczucie winy wynikające z odczuwania życia we własnym ciele. Unicestwienie życia w związku z odczuwaniem życia we własnym ciele powoduje powstanie kompleksu winy. Z punktu widzenia świadomości, im bardziej życie, które odebraliśmy, jest oddalone od naszego ciała, tym efekt jest mniejszy. Jeśli zabijamy człowieka, czujemy, że zabiliśmy samych siebie, i upośledzenie zdolności do koncentracji jest większe. Zabicie psa powoduje mniejsze upośledzenie, ponieważ pies nie dorównuje nam pod względem przytomności. Kiedy zrywamy jabłko z drzewa, czas powrotu do zdrowia jest jeszcze krótszy. Jest on bardzo krótki, ponieważ stopień życia pod względem poziomu przytomności jest tak mały, że rozprasza nas tylko w ograniczonym stopniu. Ma to ogromne znaczenie w sztuce koncentracji uwagi. Jeśli już musimy żyć, odbierając życie, to powinniśmy żyć, odbierając życie tym formom, które w najmniejszym stopniu ograniczają naszą zdolność koncentracji. Dlatego jogini z Indii i Orientu kładą nacisk na pokarmy, które w najmniejszym stopniu wiążą się z unicestwianiem życia.

Rozważmy, że w metodologii medytacji to, co jemy, ma duże znaczenie. Polecam prostą, lekką i ściśle wegetariańską dietę, która najmniej wpływa na naszą zdolność skupienia uwagi. W przeszłości miałem okazję spotkać się Dalajlamą, doczesnym i duchowym przywódcą tybetańskich buddystów. Spędziłem z nim dwa lata i odbyliśmy wspaniałe dyskusje na temat medytacji. Miał on dwóch nauczycieli – starszego i młodszego – i obaj wierzyli, że zabijanie osłabia zdolność koncentracji. Nie uważali jednak, że spożywanie zabitych zwierząt może osłabiać zdolność koncentracji. Uważali, że jeśli zwierzę zostało zabite przez kogoś innego, to poczucie winy i osłabiona koncentracja należą wyłącznie do osoby, która je zabiła, a nie do osoby, która je zjadła. Oczywiście próbowałem użyć wielu argumentów, ale ogólnie argumenty nie mają znaczenia dla poznania sztuki medytacji. Przez długie lata odkryłem, że nie można poznać siebie poprzez argumenty. Dalajlama wyróżniał się wiedzą i doświadczeniem. Jego erudycja była ogromna i często demonstrował swoją wiedzę w dyskusjach na

temat natury ludzkiego umysłu. Zakres jego wiedzy jest tak niezwykły, że trudno to opisać słowami, a jednak ciężko było mu zaakceptować moją sugestię, że wegetariańskie jedzenie jest niezbędne do odzyskania zdolności koncentracji. Zaproponowałem mu więc bardzo prosty eksperyment: aby przez miesiąc medytował, stosując ścisłą dietę wegetariańską – taką, jaką proponuję wam. Następnie zasugerowałem, aby przez kolejny miesiąc medytował, spożywając potrawy mięsne. Miał mi potem powiedzieć, czy zauważył różnicę. Jadł mięso i również spróbował ścisłej diety wegetariańskiej. W międzyczasie przeniesiono mnie z tamtego stanowiska do stolicy stanu Pendżab w Indiach. Po ponad dwóch miesiącach ponownie odwiedziłem Dalajlamę, który poinformował mnie, że został wegetarianinem! Powiedział, że stał się wegetarianinem wyłącznie na podstawie własnego doświadczenia. Odkrył, że mógłby się znacznie lepiej koncentrować podczas medytacji, gdyby dowiedział się o tym wcześniej.

Dalajlama medytował osiem godzin dziennie. Był wtedy młodym mężczyzną i został wygnany z Tybetu. Musiał uciekać ze swojej ojczyzny i przybył do Indii. Byłem wówczas urzędnikiem państwowym i moim obowiązkiem było pomóc mu w uzyskaniu azylu. W ten sposób spędziłem w jego towarzystwie parę lat.

Siła koncentracji jest bardzo ważna na początku medytacji. Kiedy próbujemy wejść w głąb siebie podczas medytacji w ośrodku trzeciego oka, mamy trudności z wycofaniem uwagi z otoczenia i skierowaniem jej na siebie. Zauważymy, że podczas medytacji pojawiają się myśli, które wyrwywają nas z medytacji, a nasza uwaga znów się rozprasza. Nie ścigaj tych myśli – po prostu bądź słuchaczem w ośrodku oka i pozwalaj myślom przepływać. Skup swoją uwagę na sobie w ośrodku oka i słuchaj komentatora w sobie. To twój umysł komentuje, a ty jesteś słuchaczem. Komentator przemawia do ciebie kanałem komunikacyjnym. Czasami, gdy skupisz swoją uwagę na sobie i powściągniesz tego komentatora, staniesz się świadomy drugiego głosu lub komentatora obserwującego tamtego pierwszego. Rozproszone myśli przeskakują na wyższy poziom lub kanał i stają się komentatorami na tym poziomie. Wiele osób próbuje kontrolować nawet ten kanał lub myśl. Wrażliwi medytujący zidentyfikowali aż osiem kanałów lub poziomów, ale przeciętny praktykujący medytację nie będzie miał problemów z więcej niż trzema – czterema. Jak więc kierujemy całym tym interesem? Jak sprowadzamy myśli z powrotem i jaka jest tu metodologia? Kiedy otrzymamy mantrę – ciąg słów do używania – mantra skupi naszą uwagę. Słowa będą tak dobrane, aby nie miały dla nas żadnego znaczenia, nie kojarzyły się z żadnymi myślami. Teraz mantra będzie powtarzana w naszym umyśle na jednym poziomie, a możemy możesz słyszeć drugi głos lub komentatora pojawiającego się na kolejnym, wyższym kanale umysłu. Metodologia polega tutaj na powtarzaniu mantry na odrębnych torach. Używajmy każdy kanał umysłu i nie przejmujemy się komentatorem. Nie zaczynamy od nowa, ale zaprosimy komentatora, aby dołączył do niższego poziomu, na którym wykonujemy mantrę.

Jest jeszcze jeden etap medytacji, który wymaga nie tylko skupienia uwagi, ale także rozluźnienia. Kiedy próbujemy kontrolować wszystkie kanały umysłu, umysł zaczyna się rozpraszać. Prawdopodobnie pojawią się w nim obrazy żony, męża, przyjaciela lub innej osoby. Obrazy te zaczną przemawiać kolejnym głosem i możemy pomyśleć, że całkiem nieźle radzimy sobie z utrzymaniem mantry, podczas gdy ktoś inny do nas mówi. To nasz umysł przywołuje tę postać, nawet jeśli udało nam się go opanować dzięki ścisłej dyscyplinie. Technika radzenia sobie z tą sytuacją podczas medytacji polega na pozwoleniu tej postaci dołączyć do medytacji. Cała sztuka polega na powtarzaniu mantry tak długo, aż jej dźwięki staną się tak głośne i pełne, że pokryją każdy kanał, każdą postać lub obraz, a wtedy myśli zostaną wyparte. Wymaga to czasu i praktyki, ale działa.

Na wyższych poziomach urzeczywistnienia jaźni odkrywamy, że proces koncentracji nie jest już konieczny. Uprzypatnimy sobie tak bardzo to świadome doświadczenie w sobie, że tworzy ono nowe doświadczenie, które utrzyma nas w środku. Utrzymywanie uwagi w sobie, bycie sobą bez pomocy,

nazywa się sztuką umieszczania uwagi na sobie. Ta zdolność słuchania siebie przenosi uwagę na świadomość. Wtedy będziemy mieć zdolność widzenia i odczuwania swoich wibracji bez użycia rekwizytów i pomocy. Zewnętrzne rekwizyty i pomoce mantr i powtarzania doprowadzą nas do centrum jaźni, gdzie poznamy swój własny rezonans. Nawet teraz jesteśmy w zasadzie słuchaczami, a część świadomości odpowiedzialna za słuchanie, a nie za mówienie, staje się podstawowym narzędziem medytacji.

Przyjrzyjmy się i wyobraźmy sobie, jak postrzegamy rzeczy teraz. Widzimy piękne kwiaty i mówimy, że oglądamy te piękne kwiaty. W jaki sposób widzimy te żółte kwiaty? Kiedy nasze oczy widzą te kwiaty, nasz umysł mówi: „To są piękne żółte kwiaty”. Słuchamy więc umysłu – tych słów – i postrzegamy kwiaty. Załóżmy, że nasz umysł nie komentuje tego, co robimy w kategoriach postrzegania jaźni. Jest to dziwna, ale prawdziwa rzecz – zasadniczo świadomość jest słuchaczem, a kiedy słucha siebie samej, to słucha własnego rezonansu, własnych wibracji. Na tym etapie zaczynamy odkrywać, że powtarzanie mantry nie jest wykonywane przez nas. Dopiero gdy odciągamy się z zewnątrz do wewnątrz siebie, mamy zadanie powtarzania siebie. W miarę jak wzrastamy w tym doświadczeniu, odkrywamy, że to nasz umysł jest tym podmiotem w świadomości, który powtarza daną mantrę, a my jesteśmy słuchaczami. Doświadczeni medytujący siedzą w ciszy i słuchają mantr – nie muszą mówić ani powtarzać, po prostu słuchają. Ostatecznie, kiedy następuje największe urzeczywistnienie jaźni, następuje to poprzez sztukę słuchania siebie. Albo – na początku – słuchamy słów, albo własnej kluczowej czci lub wibracji, która pojawia się naturalnie – a rozpraszające czynniki, które pojawiają się na początku medytacji, znikają.

Zdolność do słuchania samego siebie generuje dalszą zdolność do kochania; zdolność do odczuwania jedności. Teraz, po raz pierwszy, doświadczymy jedności sobą samymi. Ta część siebie to świadomość. Doświadczysz jej raz, otwieramy oczy i widzimy świat oraz to, jak świat jest podtrzymywany przez tę samą świadomość. Widzimy wtedy, że gdybyśmy nie byli świadomi, nie byłoby świata. Odkrywamy twórczą moc świadomości. Widzimy cały świat i czujemy się z nim jedni. Od tego momentu kochamy cały świat i nie możemy postępować inaczej. Jedno doświadczenie bycia ze swoim prawdziwym ja daje nam nieprzemijające doświadczenie jedności ze wszystkimi, ponieważ teraz wszyscy wydają się być i wyglądają jak doświadczenie jednego. Wszystko jest częścią naszej świadomości.

To jest wtedy naszym podejściem do medytacji. Nie omówiłem tego tematu wyczerpująco, ponieważ każdy etap medytacji wymaga od każdego z nas innych metod i technik. Ogólne techniki zmieniają się wraz ze zmianą naszego poziomu przytomności, aż w końcu dochodzimy do wniosku, że jedyną techniką, jaka pozostała, jest technika jedności miłości, jedności ludzkości.

Ishwar C. Puri, GO WITHIN