

Dorota Mrówka

# ODCZAROWAĆ MEDYTACJĘ

wydanie drugie  
poszerzone i uaktualnione

INSTYTUT  
*Tathata*

**Dorota Mrówka**

# **ODCZAROWAĆ MEDYTACJĘ**

**Wydanie II poszerzone i uaktualnione**

INSTYTUT  
*Tatheta*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz wydawnictwo Fundacji Hinc Sapientia – Wydawnictwo Instytut Tathata dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystywanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawnictwo Fundacji Hinc Sapientia – Instytut Tathata nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w tej książce.

**Zdjęcie na okładce:** Jarosław Gibas

**Fotografia autorki na okładce:** Jarosław Gibas

**Kaligrafie:** Dorota Mrówka

**Korekta:** Magdalena Jordan

**Skład i łamanie:** Tomasz Pałka, Graphen – Usługi DTP

Wydawnictwo Instytut Tathata

al. Korfantego 125 A, 40-156 Katowice

biuro@fundacjahs.org, www.fundacjahs.org

Wydanie II

ISBN 978-83-948282-8-8

Katowice 2022

Copyright © Dorota Mrówka & Fundacja Hinc Sapientia

*Medytację nazywa się Wielkim Nauczycielem. To oczyszczająca próba ognia, która prowadzi powoli do zrozumienia. Im więcej rozumiesz, tym łatwiej ci się przystosować, tym bardziej jesteś tolerancyjny. Im więcej rozumiesz, tym więcej w tobie współczucia. Stajesz się jak doskonały rodzic lub idealny nauczyciel. Gotów jesteś wybaczyć i zapomnieć. Kochasz innych, ponieważ ich rozumiesz. A rozumiesz innych, ponieważ zrozumiałeś siebie. Zajrzałeś do swego wnętrza i ujrzałeś własne złudzenia i własne ludzkie słabości. Ujrzałeś własne człowieczeństwo i nauczyłeś się wybaczać i kochać. Jeśli nauczyłeś się współczucia wobec siebie, współczucie wobec innych przychodzi automatycznie. Doświadczony medytujący to osoba, która dogłębnie rozumie życie i wcześniej czy później zaczyna je kochać głęboko i bezwarunkowo.*

Czcigodny Henepola Gunaratana,  
*Medytacja Vipassana w prostych słowach*

# Spis treści

Rozdział 1. Przedmowa do wydania drugiego, czyli po co to wszystko .....	9
<b>Część pierwsza .....</b>	<b>13</b>
Rozdział 2. Medytacja – czym jest i czym na pewno nie jest ...	15
Rozdział 3. Czy medytacja zmienia nasze życie? .....	25
Rozdział 4. Społeczne korzyści z medytacji .....	49
Rozdział 5. Medytacja w ujęciu naukowym .....	65
Rozdział 6. Rodzaje medytacji.....	85
Praktyka formalna i nieformalna .....	85
Skupiona uwaga i otwarta świadomość.....	87
Medytacje konstruktywne i dekonstruktywne .....	87
Medytacja z wizualizacją .....	88
Medytacja z mantrą .....	91
Medytacja z małą.....	93
Medytacja z oddechem .....	94
Medytacje zadaniowe .....	96
Medytacja bezprzedmiotowa .....	98
Chodzenie w medytacji.....	99
Praktyka nieformalna .....	101
<b>Część druga .....</b>	<b>105</b>
Rozdział 7. Medytacyjne tradycje świata.....	107
Rozdział 8. Taoizm .....	111
Rozdział 9. Zen .....	121
Rozdział 10. Buddyzm .....	133
Rozdział 11. Hinduizm i joga.....	149
Rozdział 12. Katolicyzm .....	159
Rozdział 13. Hezychazm.....	169
Rozdział 14. Judaizm .....	177

Rozdział 15. Sufizm.....	187
Rozdział 16. Medytacje meksykańskich curanderos.....	195
Rozdział 17. Medytacje świeckie .....	205
Rozdział 18. Kilka słów na koniec .....	211
Rozdział 19. Książki, które warto przeczytać .....	213
Buddyzm, zen i okolice .....	213
Bön.....	215
Taoizm .....	215
Hinduizm i joga.....	216
Inne tradycje.....	217
Książki poświęcone duchowości i medytacji .....	217

# Przedmowa do wydania drugiego, czyli po co to wszystko

W pierwszym wydaniu tej książki, w 2017 roku, napisałam takie słowa: „W moim odczuciu już za kilka lat o medytacji i mindfulness będą opowiadać goście rozmaitych programów w telewizji śniadaniowej i serwisów plotkarskich. Wypłynie cała masa niekompetencji, która negatywnie odbije się na całym zjawisku. Pojawi się też pewnie wielu takich, którzy zwietrzą w tym obszarze niezły interes i będą nam wmawiać, że tylko na poduszce za tysiąc złotych, wypchanej łuską gryki z najdalszych zakątków świata można dostąpić oświecenia, oczywiście w jeden weekend, za promocyjne sześć tysięcy”. Dzisiaj, po 6 latach, chciałabym napisać, że się pomyliłam. Niestety. I dlatego właśnie postanowiłam wrócić do tematu. Wcześniej „odczarowywałam” medytację, ponieważ dla wielu osób był to temat całkowicie nieznanym, którym nierzadko straszono, by zniechęcić do samodzielnego duchowego rozwoju. Dzisiaj jest zgoła inaczej. Kiedyś wmawiano ludziom, że medytując, otwierają się na demony, dzisiaj wmawia się im, że w magiczny sposób ich życie zacznie przypominać bajkę, że z dnia na dzień staną się zdrowi, bogaci, szczęśliwi i spełnieni. Jedno i drugie to kompletna bzdura. Jednak to nie przeszkadza w powielaniu błędnych przekonań na temat medytacji i czerpaniu korzyści z ludzkiej naiwności, niewiedzy lub lęku, tym bardziej że po medytację sięgają najczęściej ludzie po przejściach, szukający ratunku, pocieszenia i wsparcia. Tak łatwym stają się wówczas celem! Dlatego postanowiłam uzupełnić treść książki i wydać ją ponownie, uaktualnioną o nowe badania naukowe,

## Odczarować medytację

o nowe doświadczenia, poszerzoną o nowy kontekst. Bo medytację trzeba odczarowywać, trzeba odzierać ją z przekłamań i nieporozumień, trzeba wyjaśniać i uczyć, uczyć i wyjaśniać. Ponieważ jest to zbyt cenne narzędzie, by przepadło z powodu wykoślawienia i spłylenia. A już pojawiają się doniesienia o tym, że ktoś wyrządził sobie krzywdę, medytując. Oczywiście – jeśli robił to źle i nieodpowiedzialnie, z pewnością pogorszył sytuację, zamiast ją polepszyć. Z medytacją jest jak z nożem – można nim pokroić chleb, by nakarmić rodzinę, można nim też kogoś zranić. Wiele osób, które trafiają na moje sesje, deklaruje, że medytują. Potem okazuje się, że koło prawdziwej medytacji nie tylko nie stali, ale nawet nie stali obok kogoś, kto medytację widział z daleka. Wykonują jakieś pseudoduchowe praktyki, wierząc w ich moc, zawierając życie magicznemu myśleniu, że „wszechświat da ci wszystko, wystarczy tylko o tym pomyśleć”. Otóż nie da. To tak nie działa. Od samego siedzenia na tyłku nic się jeszcze nie wydarzyło. Medytacja jest bowiem pracą – nad sobą, nad swoimi emocjami, nad umysłem, nad świadomością i nad własnym życiem. Tu trzeba się zmierzyć ze swoimi „demonami”, z cieniem, do którego nie chcemy się przyznać. To czasem zaboli, bo odkrywamy rzeczy, które głęboko wyparliśmy, ale które musimy owoić, by mogło dojść do uwolnienia. Medytacja to nie puder i lukier, którym przykryjemy przyczynę problemów. To bardziej jak pielenie ogrodu – pozbywamy się chwastów własnych wyobrażeń, oczekiwań, przekonań, robiąc przestrzeń dla czystego Umysłu (specjalnie piszę to słowo wielką literą, by odróżnić je od zwykłego, małego, conceptualnego umysłu, który jest siedzibą ego). Oczywiście prawdą jest, że kiedy uporządkujemy ten wewnętrzny ogród własnej duchowości, życie zacznie się zmieniać. Wszechświat rzeczywiście będzie zdawał się nam sprzyjać. Ale



to jest efekt naszej pracy, zaangażowania i konsekwencji, a nie pobożnych życzeń.

Pisząc o medytacji, trzeba mieć na uwadze, że język jest zbyt ułomny, by oddać niuanse doświadczenia. To jedynie mniej lub bardziej udana próba oddania stanu, w jakim się znajdujemy podczas praktyki. Ale jej efekty są już bardziej wymierne i namacalne, podobnie jak techniki, które wykorzystuje. Dlatego sporo miejsca poświęcam tutaj badaniom naukowym prowadzonym od kilkadziesiątu lat nad uważnością i jej wpływem na nasze zdrowie fizyczne oraz psychiczne, pokazuję również, do czego może doprowadzić nieodpowiednie korzystanie z medytacji. Staram się wyjaśnić, na czym polegają poszczególne rodzaje praktyk uważności, pogrupować je i uporządkować, aby wskazać na subtelne, acz istotne różnice. Sporo miejsca poświęcam również temu, jakie korzyści medytacja niesie ze sobą, kiedy praktykujemy ją odpowiedzialnie. A jest ich naprawdę wiele – od poprawy samopoczucia, po lepsze relacje z innymi ludźmi i światem zewnętrznym w ogóle, od lepszego zarządzania emocjami, po rozwój samoświadomości, od wewnętrznego spokoju, po duchowe uwolnienie.

Drugą część książki poświęciłam na opisanie praktyk medytacyjnych związanych z różnymi ścieżkami duchowymi i religijnymi. Wbrew powszechnej opinii medytacja to nie tylko buddyzm i hinduizm. To także chrześcijaństwo, judaizm, sufizm uniwersalny, islam, to rdzenne tradycje obu Ameryk, Afryki, Australii. Medytacja jest obecna we wszystkich ścieżkach duchowych, jakie kiedykolwiek pojawiły się na naszej planecie. Nawet jeśli nie znajdziemy jej w oficjalnych obrzędach i rytuałach, z pewnością dostrzeżemy ją w mistycznych obszarach wszelkich religii. Co więcej, medytacja wcale nie musi wiązać się z jakimkolwiek

## Odczarować medytację

wyznaniem, może mieć całkowicie świecki charakter i nadal nic nie traci. Nadal pozwala rozwijać świadomość. Różnorodność praktyk, narzędzi, technik i środków świadczy najlepiej o jej powszechności i umiejętności dostosowywania się do wymogów czasu i miejsca. W moim odczuciu dzieje się tak dlatego, że medytacja wiąże się ściśle z szeroko pojętą duchowością, a ta jest ponadczasowa i uniwersalna. Potwierdza to również fakt, że wiele praktyk jest zaskakująco do siebie podobnych, pomimo że dzielą je tysiące kilometrów i setki lat. Te podobieństwa także starałam się uchwycić i opisać.

Mam nadzieję, że książka ta stanie się rodzajem przewodnika dla wszystkich, którzy interesują się medytacją bądź chcieliby uporządkować swoją wiedzę na jej temat, dla tych, którzy zastanawiają się, czy po medytację sięgnąć i czego można się po niej spodziewać. Dla tych wszystkich przygotowałam również listę książek, które warto przeczytać. Dotyczą zarówno konkretnych tradycji medytacyjnych, jak i duchowości jako takiej. Lista ta oczywiście nie jest pełna i zamknięta. To książki, które znam i które mogę z pełną odpowiedzialnością polecić. Zachęcam jednak do własnych poszukiwań, do odkrywania kolejnych opracowań i omówień. Przede wszystkim jednak zachęcam do praktyki. Bo głębokie zrozumienie przychodzi tylko dzięki doświadczeniu.

Katowice, lipiec 2022

# Część pierwsza

# Medytacja – czym jest i czym na pewno nie jest

Coraz większa popularność medytacji, mindfulness i praktyk uważności sprawiła, że wkradło się tutaj wiele nieporozumień, przekłamań i zwyczajnego niezrozumienia tematu. Sprawy nie ułatwia fakt, że coraz więcej osób zajmuje się szeroko rozumianą duchowością, mieszając ze sobą rozmaite tradycje i myśli, doprawiając to wszystko aurą tajemniczości i nierzadko źle rozumianym mistycyzmem. Mamy tu więc obok siebie: techniki uzdrowień kwantowych, Kroniki Akaszy, karty Tarota, ayahuaskę, ceremonię kakao i wiele, wiele innych. Wystarczy wpisać do wyszukiwarki słowo „medytacja”, a wyskoczą nam setki filmików z praktykami „na pomyślność, pieniądze i sukces”. Praktykami, co trzeba wyraźnie zaznaczyć, będącymi raczej formą afirmacji, która poprzez wizualizowanie pragnień ma nas przybliżyć do ich zrealizowania. Utrwała więc nawyk dążenia do osiągnięcia wyznaczonego celu za wszelką cenę i traktowania każdego niepowodzenia lub odstępstwa od idealnego efektu jako osobistej porażki. Bojąc się takiego scenariusza, zaczynamy więc sami siebie przekonywać, że wszystko idzie doskonale, nasze życie staje się cudowne, zaś my sami jesteśmy ostoją spokoju i krynicą mądrości. A stąd już blisko do *duchowego bypassingu*, do ucieczki od problemów, do prób czarowania rzeczywistości i naginania jej do własnych wyobrażeń. Nierzadko kończy się to na kozetce u psychoterapeuty (co wiem od zaprzyjaźnionego terapeuty), gdyż medytacja nie jest formą ucieczki od negatywnych emocji, od problemów czy stresu. Jest narzędziem świadomej akcep-

tacji, ale także sposobem na dotarcie do najgłębszych warstw własnej natury, zmierzenie się z cieniem, zrozumienie siebie, a poprzez to – zrozumienie innych. Jeśli medytujesz, skupiając się na własnym oddechu tylko po to, by na przykład pozbyć się nieprzyjemnych odczuć związanych z poczuciem winy, jedyne, co osiągniesz, to ugruntowanie egoizmu. Zamiast rozwijania empatii, otwartości i niedualnego podejścia do świata karmisz swoje ego i obojętniejesz na cudzą krzywdę<sup>1</sup>. Z duchowego punktu widzenia to, co robisz, nie ma nic wspólnego z medytacją. Warto w tym miejscu zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć bliżej zarówno zjawisku duchowego bypassingu, jak i rozumieniu medytacji wyłącznie w kategoriach „leku na złe samopoczucie”. Wiele osób zaczyna interesować się duchowością, a co za tym idzie – także medytacją wówczas, kiedy sprawy układają się źle. Kiedy pojawia się choroba, kiedy tracimy pracę, ukochanych, kiedy umiera ktoś bliski, kiedy świat wali nam się na głowę, zaczynamy rozglądać się wokół w poszukiwaniu sposobu, dzięki któremu nasze życie będzie miało szansę się poprawić, a my sami zmniejszymy swoje cierpienie. To jest bardzo naturalna i dość powszechna reakcja, ponieważ życiowe zawirowania wytrącają nas z wygodnej i bezpiecznej stabilizacji, stawiając przed nami trudne wyzwania, na które często nie jesteśmy gotowi. Musimy zatem poszukać sposobów, jak sobie z tą nową, wysoce niekomfortową sytuacją poradzić. Duchowość jest jedną z możliwości. Jednak kroczenie tą drogą nie jest ani łatwe, ani wyłącznie przyjemne, bo nie taki jest jej sens. Przyjdzie nam zmierzyć się ze swoimi słabościami, z wadami, z ograniczającymi przekonaniami. Pokona-

---

1 A.C. Hafenbrack, M.L. LaPalme & I. Solal, *Mindfulness Meditation Reduces Guilt and Prosocial Reparation*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2022, 123 (1), s. 28-54. Dostęp WWW: <https://doi.org/10.1037/pspa0000298>.

nie tego bywabolesne, ale jest niezbędne w procesie duchowego uzdrawiania. Kiedy jednak uwierzymy, że medytując, możemy odciąć się od negatywnych emocji i cierpienia, wpadamy w niebezpieczną pułapkę. „Duchowy bypassing” to termin stworzony przez psychologa Johna Welwooda w 1984 roku. Najogólniej rzecz biorąc, oznacza on wykorzystywanie duchowych praktyk do unikania radzenia sobie z bolesnymi uczuciami, nieprzepracowanymi urazami emocjonalnymi oraz zaniedbanymi potrzebami rozwojowymi. Osoby uciekające w duchowość wychodzą z założenia, że kiedy zanurzają się na przykład w medytacji, to przestaną odczuwać stres, lęk, gniew lub frustrację, że medytacja działa jak środek przeciwbólowy, który odcina nas od przyczyny cierpienia, przynosząc spokój i wewnętrzną harmonię. Trudno się dziwić, że w traumatycznych sytuacjach szukamy chwili wytchnienia, ale co innego krótki relaks, a co innego trwanie w iluzorycznej Krainie Wielkiej Szczęśliwości. Kiedy uwierzymy, że realne życie ze wszystkimi jego przejawami nie zasługuje na naszą uwagę, zaczynamy tworzyć alternatywną rzeczywistość, która istnieje wyłącznie w naszej głowie. Stąd nieracjonalne zachowania i nieadekwatne reakcje – przesadna powściągliwość, emocjonalne odrętwienie i tłumienie uczuć, przesadny nacisk na optymizm, przesadzanie z byciem miłym i bombardowanie miłością, a także granicząca z fobią niechęć do gniewu lub złości. Nierzadko towarzyszą temu urojenia, jakoby dotarło się na wyższy poziom Bytu, gdzie ziemskie sprawy nie mają najmniejszego znaczenia.

Prawda jest zaś taka, że kiedy wchodzisz na duchową ścieżkę, kiedy medytujesz – żyjesz jak nigdy dotąd. Jesteś świadom/a każdej chwili swojego życia, swoich emocji, ograniczeń i potencjału. Jak nigdy wcześniej dostrzegasz to, co stoi za Twoim cierpieniem, i potrafisz tym mądrze zarządzić. Dokonujesz niezbędnych korekt

## Odczarować medytację

i otwierasz się na zmianę, która często bywa nieprzyjemnym i bolesnym procesem. Medytacja nie jest naturalnym hajem, po który sięgasz, kiedy Ci źle. W takim rozumieniu nie różni się niczym od zwykłych narkotyków, tak samo uzależnia i tak samo prowadzi do zguby. Praktyka medytacji nie sprawi bowiem, że nasze życie z dnia na dzień zacznie przypominać bajkę. Sprawí jedynie, że zaczniemy inaczej reagować na to, co nas spotyka. I nie ma w tym nic niezwykłego, żadnych czarów i cudów, żadnych duchowych uniesień ani psychodelicznych odlotów. To uważne bycie tu i teraz. Co więcej, dzięki medytacji zyskujesz umiejętność zarządzania swoimi emocjami nie poprzez ich kontrolę czy tłumienie, ale poprzez pełną akceptację tego, że są i jakie są, a także dzięki umiejętności nieprzylegania do nich, nieutożsamiania się z nimi. Po prostu – zauważasz, akceptujesz, odpuszczasz. A potem dopiero podejmujesz najlepszą z możliwych decyzję.

Zacznijmy więc od podstaw i spróbujmy odpowiedzieć na pytanie, czym medytacja jest.

Aryeh Kaplan, autor książki *Medytacja żydowska*, trafnie to ujmuje, pisząc: „(...) medytacji nie musi towarzyszyć nic ezoterycznego ani tajemniczego. Nie trzeba żadnych szczególnych okoliczności, nie wymaga się specjalnej pozycji ciała. Możemy medytować, obchodząc wkoło swój kwartał bloków, siedząc w fotelu albo relaksując się w wannie. Sam fakt, że przez określony czas skupiliśmy umysł na wyznaczonym temacie, zamiast pozwolić mu błądzić, sprawił, że mamy za sobą doświadczenie medytacyjne”<sup>2</sup>.

---

2 Aryeh Kaplan, *Medytacja żydowska*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2015, s. 28.

Trzeba wyjść od założenia, że medytacja jest dość szeroką kategorią, na którą składa się bardzo wiele technik i narzędzi (to trochę jak ze sportem – niby jest jeden, ale dyscyplin w nim od groma). Co więcej, techniki te różnią się od siebie i dają nieco inne efekty. To, co je łączy – to uważna obecność w tu i teraz. Stan, w którym uwaga (lub w szerszym ujęciu – świadomość) ukierunkowana jest na obiekt lub doświadczenie. Stan, w którym chaotyczne myśli ustępują miejsca ciszy, w którym dotykamy istoty życia i rzeczywiście akceptujemy je takimi, jakie są. Co więcej, kiedy medytujesz, jesteś świadomy/a każdej mijającej chwili, a to oznacza, że Twoja głowa jest dokładnie tam, gdzie Twoje ciało. Jednak możliwe jest to wyłącznie wtedy, gdy pozbedziemy się nawykowego trwania w przeszłości lub przyszłości, we wspomnieniach lub antycypacji, kiedy uwolnimy się od dyktatu myśli, przekonań i uwarunkowanych reakcji i kiedy osiągniemy stan nie-myślenia (całkiem różny od bezmyślności, która jest zwyczajnym ośpieniem). Krishnamurti nauczał, że „medytacja jest stanem umysłu wolnym od pojęć i wyobrażeń, jest całkowitą wolnością”<sup>3</sup>. I gdyby się uważnie przyjrzeć wszystkim duchowym ścieżkom, z jakimi mamy do czynienia, właśnie owa wolność jest benefitem, jaki otrzymujemy na końcu drogi. Nazywamy go bardzo różnie – przebudzeniem, oświeceniem, głębokim wglądem, *satori*, ale w istocie rzeczy chodzi o jedno: o wyjście poza iluzję, którą bierzemy za prawdę, o wolność „od wszystkiego”. Przejawia się ona na przykład w umiejętności obserwowania chwili obecnej bez nadawania jej znaczeń, ocen, nazw i sensów albo w pełnym akceptacji doświadczeniu życia,

---

3 Jiddu Krishnamurti, *Samopoznanie. O medytacji*, Wydawnictwo Trickster, Sosnowiec 1995, s. 85.



bez lgnięcia i bez przywiązywania się do tego, czego doświadczamy. To również odkrycie prostej prawdy, że wszystko mija i nieustannie się zmienia.

Różnorodność praktyk medytacyjnych oczywiście nie ułatwia nam zadania, tym bardziej że nie da się słowami wyraźnie nakreślić granic i różnic. Tu wszystko jest płynne, jedno przenika drugie, nie wiadomo, gdzie zaczyna się otwarta świadomość, a gdzie kończy skupienie umysłu. Dlatego tak ważne jest, aby doświadczać medytacji na sobie, aby odkrywać te subtelne stany, których nie da się opisać, ponieważ każdy z nas odbiera je inaczej. Jak celnie zauważa Douglas M. Burns w swojej książce *Buddyjska medytacja i psychologia głębi*, „czytanie o medytacji jest jak czytanie o pływaniu: tylko poprzez wejście do wody człowiek może nauczyć się pływać”<sup>4</sup>. I to jest bardzo celna uwaga, ponieważ słowa są ułomne i zazwyczaj nie oddają istoty rzeczy, subtelność doświadczeń jest tak duża, że trudno znaleźć odpowiednie określenia, które mogłyby chociaż w przybliżeniu oddać to, co czujemy, ponadto każda medytacja jest inna. Nawet jeśli praktykujemy tę samą medytację od lat, za każdym razem odczucia będą inne – bo my się zmieniamy, bo każdego dnia czujemy się inaczej, bo świat wokół jest inny.

Często adepci medytacji pytają z niepokojem, czy aby liczenie oddechów to na pewno medytacja, bo przecież wtedy się myśli, a myśleć się podczas medytacji nie powinno. I znowu wracamy do problemów z semantyką, ponieważ nie da się jednoznacznie wskazać ścisłego związku między tym, co dzieje się w nas, a słowami, którymi staramy się to opisać. Bo z jednej strony – oczywi-

---

4 Douglas M. Burns, *Buddyjska medytacja i psychologia głębi*, Sasana.pl, <http://sasana.wikidot.com/buddyjska-medytacja-i-psychologia-glebi>, s. 3.

ście, że myślimy o liczeniu oddechów, na tym skupiamy całą uwagę, a z drugiej jednak – jesteśmy w pełni świadomi faktu liczenia i siebie samych w tej czynności. I w tym holistycznym podejściu tkwi cała tajemnica – bez względu na to, co jest obiektem Twojej medytacji, czy praktykujesz skupiony umysł, czy otwartą świadomość – w stanie uważnej obecności zawsze masz świadomość zarówno podmiotu, jak i przedmiotu swojej praktyki. Jeśli liczysz oddechy – skupiasz się na liczeniu oddechów, na utrzymywaniu ich odpowiedniej długości, ale równocześnie jesteś świadoma/y siebie w tym procesie, nie zatracasz się w nim całkowicie, obserwujesz wszystko naraz, nie oceniasz tego, akceptujesz takim, jakie jest, i nie przywiązujesz się do żadnego aspektu.

I w tym miejscu płynnie przechodzimy do tego, czym medytacja nie jest.

Otóż jeśli podczas swojej praktyki odrywasz się od rzeczywistości, kiedy odpływasz w niebyt lub przenosisz się w krainę wyobraźni – wtedy na pewno nie medytujesz. Wykonujesz zupełnie inne praktyki. Na ścieżce duchowej mamy ich sporo, dlatego warto znać różnicę. Przykładowo kiedy wizualizujesz, że znajdujesz się w jakimś bezpiecznym miejscu, gdzie czujesz się spokojnie i błogo – wówczas wykonujesz praktykę relaksacji, rozluźniasz ciało i umysł, ale Twoja uwaga jest najprawdopodobniej poza „tu i teraz”. Jest tam, gdzie wyobrażasz sobie siebie. Oczywiście taka wizualizacja także skupia umysł i może być medytacją, ale wystarczy, że na moment uciekniesz myślami do krainy szczęśliwości, i ten moment dla medytacji jest bezpowrotnie utracony.

Kiedy z kolei wykonujesz *tonglen*, czyli buddyjską praktykę dawania i brania, skupiasz się na intencji i zadaniu, które masz do wykonania. Może się więc zdarzyć, że to zadanie tak Cię pochłonie, iż zapominasz o wszystkim innym. Wtedy też przestajesz

## Odczarować medytację

medytować, wtedy wykonujesz *duchową praktykę tonglen* (zresztą wielu nauczycieli tak właśnie traktuje *tonglen* – bardziej jako wewnętrzną praktykę z określoną intencją niż medytację sensu stricto). Jeśli z kolei wykonujesz ćwiczenia koncentracji, istnieje duże ryzyko, że również nie medytujesz, ponieważ tak bardzo skupiasz się na obiekcie tej praktyki, że tracisz zupełnie poczucie czasu i miejsca. Warto tu przy okazji zaznaczyć, że nie każda koncentracja jest medytacją, ale za to każda medytacja opiera się na umiejętności koncentrowania/dyscyplinowania umysłu.

Jak zatem rozpoznać, kiedy medytujesz, a kiedy nie? Jeden wyznacznik może być tu pomocny: jeśli podczas Twojej praktyki można wynieść Ciebie i cały Twój dobytek, a Ty nie jesteś tego świadom/a, wtedy na pewno nie medytujesz. Może jesteś w transie, może śpisz, może odbywasz astralne podróże, ale z pewnością nie medytujesz. Innym pomocnym wyznacznikiem, czym medytacja nie jest, może być to, czy podczas swojej praktyki nadal lgniesz do swoich myśli i przekonań. Na przykład gdy wizualizujesz swoje przyszłe cudowne życie albo cel, jaki sobie wyznaczasz, nie uwalniasz się od iluzji, a tworzysz jedynie nowe. Nie uwalniasz się od nawykowego lgnięcia do myśli, pragnień i przekonań, a jedynie zaczynasz lgnąć do innych. Dlatego afirmacja to nie medytacja. Afirmacja może pomóc Ci we wzmocnieniu jakiegoś postanowienia, może dodać sił w chwilach zwątpienia, ale nie ma to wiele wspólnego z praktyką uważności. Tak, na jakiś czas oderwiesz myśli od tego, co Ci doskwiera, ale nie przepracujesz swojego nastawienia do tych spraw, nie zmienisz ani podejścia, ani perspektywy.

Trzecia rzecz: jeśli Twoja praktyka sprawia, że zamykasz się na rzeczywistość i na ludzi – to na sto procent nie jest to medytacja. Bo jak nauczał Jiddu Krishnamurti, a można mu w tej kwestii

wierzyć – „medytacja nie jest ucieczką od świata, oddzieleniem się od niego, izolacją. Oznacza ona zrozumienie świata i jego praw”<sup>5</sup>.

Ludzie często rzucają się na medytację jak na ostatnią deskę ratunku, szukając w niej ukojenia w trudnych momentach życia. Myślą, że kiedy zaczną medytować, wszystko nagle się zmieni, że przestaną się przejmować i stresować, będą mieć lepsze nastawienie i ich samopoczucie poszybuje w górę. Za wszelką cenę więc szukają praktyk, które mogą to zapewnić. Ale medytacja tak nie działa. Kiedy medytujesz, pogłębiasz samoświadomość, zaczynasz dostrzegać, że to ty sam/a jesteś źródłem własnych problemów, że od Ciebie zależy, jak wygląda Twoje życie i jak reagujesz na to, co Cię spotyka. A to odkrycie może być bolesne, gdyż lubimy szukać powodów swojego cierpienia na zewnątrz i obarczać winą innych – rodziców, dzieci, współpracowników, znajomych. Jednak dopóki sami nie zrobimy porządku we własnym wnętrzu, dopóty wszystko, co nas otacza, będzie problematyczne. Bo choć często nie mamy żadnego wpływu na to, co się dzieje, jednak mamy wpływ, jak reagujemy na to, co nas spotyka – i dotyczy to także bardzo traumatycznych sytuacji.

Idąc dalej, modlitwa to też nie medytacja, chociaż często bywa z nią utożsamiana. Dlaczego? Ponieważ modląc się, prosisz jakąś Wyższą Istotę o pomoc i liczysz, że zostanie Ci ona udzielona, a tym samym oddajesz odpowiedzialność i własną sprawczość, oczekując, że zmiana przyjdzie z zewnątrz. Niczego w sobie nie zmieniasz. Wyjątkiem jest modlitwa głębi (o której piszę w dalszej części książki), która – pomimo modlitwy w nazwie – spełnia wszelkie formalne wymogi medytacji.

---

5 Jiddu Krishnamurti, *Samopoznanie...*, op. cit., s. 89.

## Odczarować medytację

Jeśli natomiast pracujesz na przykład z oddechem i Twoja praktyka polega na hiperwentylacji lub bezdechu i dzięki temu popadasz w euforyczne stany – to uwierz mi, to także nie jest medytacja. To wprowadzanie się w naturalny haj, dzięki któremu oczywiście poczujesz się świetnie, ale prędzej czy później uzależnisz się od niego jak od każdego innego środka odurzającego. I zamiast robić postępy na duchowej ścieżce, obudzisz się któregoś dnia z ręką w nocniku.

Ponieważ medytacja kojarzy się nam często z czymś niezwykle dziwnym (na skutek przekazu kultury masowej), chętnie utożsamiamy ją także z transem. Ze stanem, kiedy „wychodzimy” ze swojego ciała i odczuwamy odmienne stany świadomości. Trans jest jednak zupełnie inną praktyką, na dodatek wymagającą doświadczenia, wykonuje się go w określonych celach i najlepiej, żeby robili to ludzie, którzy znają się na rzeczy. Bez względu jednak na to, jak głęboki jest trans i jak bardzo przenosi nas w inny wymiar – nie jest i nigdy nie będzie medytacją, a to z powodów, o których pisałam już wcześniej.

Jeśli interesujesz się medytacją, chcesz ją poznać lepiej albo to dopiero początek Twojej przygody z uważną obecnością, nie poprzestawaj na teorii, doświadczaj medytacji na sobie, bo zrozumienie przychodzi dopiero wraz z praktyką. Odnoś wszystko do własnego doświadczenia, nie wierz nikomu na słowo, nie szukaj w medytacji cudowności i magii. Nie ma w niej nic niezwykłego. Jest prostym, dostępnym i skutecznym narzędziem, dzięki któremu można poprawić jakość swojego życia oraz zdrowia. Jest Wielkim Nauczycielem, który jednak niczego nie wymusza, a jedynie łagodnie i cierpliwie wskazuje kierunek. Reszta zależy już od nas samych.