

MACIEJ WIELOBÓB



# DUCHOWOŚĆ NA CO DZIEŃ

*Ścieżka współczesnego mistyka*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Anna Bałabuch

Projekt okładki: Ulabuka

Autorka ilustracji: Anna Paszkowska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/duhco>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3428-1

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wprowadzenie (szejek al-maszejk Mahmud Khan) .....</b>	<b>13</b>
<b>Od autora .....</b>	<b>17</b>
<b>Rozdział 1. Czas dla siebie... .....</b>	<b>21</b>
<b>Rozdział 2. Co przyciąga Cię do medytacji?</b>	
<b>Dlaczego interesujesz się duchowością? .....</b>	<b>23</b>
<b>Rozdział 3. Naturalność .....</b>	<b>25</b>
<b>Rozdział 4. Otwarta Droga — mistycyzm ponad podziałami ....</b>	<b>27</b>
Medytacja i mistycyzm jest dla zadających pytania .....	27
Kilka definicji .....	28
Czym jest Otwarta Droga? .....	29
Podejście do religii .....	30
Podejście do życia rodzinnego i zawodowego .....	31
Stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością .....	32
Nauczyciel i jego rola .....	32
Szkoła i laboratorium dla duchowych poszukiwaczy .....	33
Otwarta Droga a eklektyzm .....	34
<b>Rozdział 5. Ideał — koncepcja Boga .....</b>	<b>35</b>
Ideał — koncepcja Boga/Absolutu .....	35
Metafory .....	36
Dźwięk (wibracja) i światło .....	39
Bóg osobowy vs. Absolut .....	39
Czym jest koncepcja Boga? .....	40

<b>Rozdział 6. Uważność z perspektywy mistycznej .....</b>	<b>41</b>
<b>Rozdział 7. Iluzja i Rzeczywistość .....</b>	<b>45</b>
<b>Rozdział 8. Bezwarunkowa akceptacja wszystkiego .....</b>	<b>49</b>
<b>Rozdział 9. Twój cień jest z(a) Tobą! .....</b>	<b>51</b>
<b>Rozdział 10. Pięć etapów oczyszczania umysłu .....</b>	<b>55</b>
Rozumienie poglądów innych .....	55
Dostrzeganie dobrego w złym, a złego w dobrym .....	56
Deidentyfikacja .....	57
Wejście w sens abstrakcji i najgłębszy relaks umysłu .....	59
<b>Rozdział 11. Cztery przeszkody na ścieżce medytacyjnej .....</b>	<b>63</b>
Lęk .....	63
Ucieczka przed trudnymi doświadczeniami .....	63
Nuda .....	64
Interpretowanie i nadawanie znaczenia .....	64
<b>Rozdział 12. Działanie dla samego działania .....</b>	<b>65</b>
<b>Rozdział 13. Trzy ścieżki .....</b>	<b>67</b>
<b>Rozdział 14. Praktyka mantr w kontekście psychologii</b>	
<b>Otwartej Drogi .....</b>	<b>71</b>
Psychologia Otwartej Drogi .....	72
Czym jest medytacja z mantrą? .....	79
Praktyka — wprowadzenie do mantr Otwartej Drogi .....	81
Praktyka — zikar Hazrata Inayata Khana .....	84
<b>Rozdział 15. Nieprzywiązanie .....</b>	<b>91</b>
<b>Rozdział 16. Medytacja miłującej dobroci z mantrą .....</b>	<b>95</b>
<b>Rozdział 17. Bezwarunkowa miłość .....</b>	<b>99</b>

<b>Rozdział 18. Oddech .....</b>	<b>107</b>
Jak zatem oczyścić oddech?	
Jak uruchomić uważność oddechu? .....	109
Praktyka uważności oddechu .....	111
<b>Rozdział 19. Zasady mistycznej ścieżki uważności .....</b>	<b>113</b>
<b>Rozdział 20. Cierpliwość .....</b>	<b>117</b>
Cierpliwość, nieprzywiązanie, wytrzymłość i wytrwałość... .....	117
Cierpliwość jako kontrola aktywności umysłu .....	119
Nauka cierpliwości w praktyce .....	119
<b>Rozdział 21. Przebaczenie .....</b>	<b>123</b>
<b>Rozdział 22. Tolerancja .....</b>	<b>127</b>
Dlaczego tolerancja jest uważana za objaw samorealizacji? .....	130
<b>Rozdział 23. Wdzięczność .....</b>	<b>133</b>
Miejsce wdzięczności w praktyce .....	133
Formy praktyki wdzięczności .....	134
Ścieżka miłości .....	134
Modlitwa .....	135
Medytacja wdzięczności .....	136
Wdzięczność na co dzień .....	136
<b>Rozdział 24. Harmonia i zdrowie .....</b>	<b>139</b>
Zdrowie i choroba .....	141
<b>Rozdział 25. Śmierć i lęk przed śmiercią .....</b>	<b>149</b>
Lęk przed śmiercią .....	150
Śmierć bliskiej osoby .....	153
<b>Rozdział 26. Relacja nauczyciel – uczeń .....</b>	<b>155</b>

<b>Rozdział 27. Praktyka 40 zasad — zeszyt ćwiczeń .....</b>	<b>159</b>
Żelazna zasada I .....	161
Żelazna zasada II .....	162
Żelazna zasada III .....	164
Żelazna zasada IV .....	166
Żelazna zasada V .....	168
Żelazna zasada VI .....	170
Żelazna zasada VII .....	171
Żelazna zasada VIII .....	174
Żelazna zasada IX .....	175
Żelazna zasada X .....	176
Miedziana zasada I .....	178
Miedziana zasada II .....	181
Miedziana zasada III .....	183
Miedziana zasada IV .....	184
Miedziana zasada V .....	187
Miedziana zasada VI .....	188
Miedziana zasada VII .....	189
Miedziana zasada VIII .....	190
Miedziana zasada IX .....	192
Miedziana zasada X .....	194
Srebrna zasada I .....	194
Srebrna zasada II .....	195
Srebrna zasada III .....	197
Srebrna zasada IV .....	198
Srebrna zasada V .....	199
Srebrna zasada VI .....	201
Srebrna zasada VII .....	202
Srebrna zasada VIII .....	203
Srebrna zasada IX .....	204
Srebrna zasada X .....	205

## Spis treści

Złota zasada I .....	208
Złota zasada II .....	209
Złota zasada III .....	210
Złota zasada IV .....	211
Złota zasada V .....	213
Złota zasada VI .....	214
Złota zasada VII .....	216
Złota zasada VIII .....	218
Złota zasada IX .....	219
Złota zasada X .....	220
Zasady — epilog .....	221
<b>Aneks .....</b>	<b>222</b>
Lista wszystkich żelaznych, miedzianych, srebrnych i złotych zasad .....	222





## Pięć etapów oczyszczania umysłu

Hazrat Inayat Khan zwraca uwagę, że mistycyzm nie jest religią ani filozofią, i nazywa go treningiem poglądów. Z perspektywy duchowej poglądy nie mają jakiejś wielkiej wartości: każdy ma jakieś, ale nie odgrywają one znaczącej roli w procesie transformacji. Chyba że... użyjemy ich do głębokiego rozumienia innych. To oczywiście wymaga wyjścia poza swój punkt widzenia i podjęcia próby dogłębnego zrozumienia poglądów innych.

Oprócz formalnych metod praktyki, takich jak różne techniki medytacyjne itp., jest grupa bardzo ważnych, nieco mniej formalnych praktyk, które pozwalają nam zmienić własne postawy, zachowania, sposób komunikowania się z sobą i z innymi.

### Rozumienie poglądów innych

Jedno z takich niezwykle istotnych ćwiczeń opisuje Hazrat Inayat Khan w poniższym fragmencie: *[...] trzeba rozpatrywać punkt widzenia innej osoby, ponieważ z punktu widzenia rzeczywistości każdy punkt widzenia jest naszym punktem widzenia. Im bardziej „pojemni” się stajemy w tym względzie, tym większe urzeczywistnienie staje się naszym udziałem, tym bardziej widzimy, że każdy punkt widzenia jest właściwy. Jeśli ktoś potrafi rozszerzyć swoje rozumienie na rozumienie innej osoby, jego świadomość staje się „większa”, niczym świadomość dwóch osób naraz. A może stać się tysiąckrotnie „większa”, gdy przyzwyczajamy się do rozumienia myśli innych osób.*

Na czym dokładnie polega ta praktyka? Gdy ktoś wygłasza opinię, pogląd, stwierdzenie itd., z którymi się nie zgadzamy, nie odpowiadamy od razu. Zatrzymujemy się, wstrzymujemy się od odpowiedzi i staramy się zrozumieć czyjeś zdanie tak jak własne.

Oczywiście, pomimo pozornej prostoty instrukcji, nietrudno się domyślić, że w praktyce nie jest to takie łatwe. Dlatego warto pamiętać o dwóch rzeczach: (1) nie należy się zniechęcać początkowymi trudnościami, (2) najpierw należy ćwiczyć tę praktykę w prostych codziennych sytuacjach, niebudzących wielkich emocji, żeby docelowo również stała się niejako naszym cieniem, naszym sposobem komunikowania się i była możliwa także w sytuacjach trudnych.

Praktyka ta, oprócz zasadniczego celu, jakim jest oczyszczanie umysłu, oduczanie się wyuczonych sposobu reagowania oraz uwolnienie się od przywiązania do swoich poglądów, polepsza komunikację z innymi. Niestety, często, jeśli w ogóle, słuchamy innych po to, by odpowiedzieć, by zripostować, a nie po to, by ich zrozumieć. To ćwiczenie uczy nas słuchania, by zrozumieć drugą osobę, i przez to naprawdę może zmienić naszą komunikację o 180 stopni.

Nie zrozum źle tej procedury — nie jest ona zachętą do niepodjęcia działania, a raczej do nieidentyfikowania się z pierwszą reakcją, słuchania innych i próby ich zrozumienia. Być może z tego wynika wycofanie się z działania, a może wręcz odwrotnie — trzeba będzie zareagować.

## **Dostrzeżenie dobrego w złym, a złego w dobrym**

Gdy odnajdziemy się już w praktycznym zastosowaniu poprzedniego ćwiczenia, przychodzi czas na kolejny etap pracy, który Inayat Khan opisuje w ten sposób: *Drugim krokiem jest nauczyć się widzieć dobre w złym i złe w dobrym.*

Jest to oczywiście kolejna praktyka, którą należy ćwiczyć w toku codziennego życia. Gdy pojawiają się zdarzenia, które normalnie ocenilibyśmy jako dobre, przyjemne itp., przyjrzyjmy się im i spró-

bujmy dostrzec, jakie mogą mieć negatywne konsekwencje, czy to dla nas, czy dla kogoś innego. Gdy doświadczamy nieprzyjemnych wydarzeń, przyjrzyjmy się im i znajdziemy ich dobre strony, pozytywne efekty itp.

Istotne jest, by skupiać się na jednej i drugiej części ćwiczenia. Nie pomoże nam dostrzeganie we wszystkim złego, ale widzenie samych pozytywów też będzie odrywać nas od rzeczywistości. Jeśli jednak, bez upraszczania, będziemy starali się rozumieć pozytywne i negatywne konsekwencje wszelkich zdarzeń, zrozumiemy, że rzeczywistość jest, jaka jest, ani dobra, ani zła, a trochę zależy od naszej interpretacji i bardzo wiele od tego, co zrobimy z daną sytuacją, jak ją wykorzystamy, czego się z niej nauczymy itp.

Pamiętaj, że tak jak w poprzednim ćwiczeniu, zaczynamy od prostych sytuacji, a nie od ekstremalnie trudnych zdarzeń z życia. Jeśli jakiś czas „trenujemy się” w zwykłych sytuacjach, ten sposób percepcji staje się niejako naszym cieniem i wówczas z większym dystansem i autonomią wchodzimy w pojawiające się w życiu sytuacje.

## Deidentyfikacja

Kolejnym etapem oczyszczania umysłu jest deidentyfikacja, rozluźnienie swojej identyfikacji z ciałem, umysłem i wszystkim, z czym się identyfikujemy. Hazrat Inayat Khan pisze o tym następująco: *Kolejnym, trzecim, etapem oczyszczenia umysłowego jest zidentyfikowanie się z czymś, czym nie jesteśmy. W ten sposób oczyszczamy umysł z impresji naszych fałszywych identyfikacji. [...] Człowiek, który nie potrafi skoncentrować się tak mocno, żeby zapomnieć siebie i wejść głęboko w przedmiot koncentracji, nie osiągnie sukcesów w sztuce koncentracji.*

*Zidentyfikowanie się z czymś, czym nie jesteśmy*, to oczywiście stan samadhi, czyli taki etap koncentracji, w którym zaciera się różnica między koncentrującym się (umysłem) a przedmiotem koncentracji, kiedy zatracamy identyfikację z umysłem, ciałem, rolami społecznymi itp. i identyfikujemy się z przedmiotem koncentracji.

Sufi opowiadają pewną historię na temat samadhi jako porzucenia swojej identyfikacji. Otóż był pewien chłopiec, nazwijmy go Mahmud, który odczuwał niesamowity głód poznania Prawdy. Matka była jego pierwszą nauczycielką, przydzielała mu z początku codzienne ćwiczenia duchowe, aż pewnego razu powiedziała mu, że czas, by oddać się ascezie i medytować w samotności w lesie przez dwa lata. Po tym czasie młodzieniec wrócił, mówiąc, że owszem, wiele mu dała ta praktyka w osamotnieniu, ale nadal nie poznał Prawdy. Matka odrzekła mu, że teraz jest gotowy, by pójść do nauczyciela. Udał się więc do murszida (guru) i dołączył do jego uczniów. Nauczyciel pewnego dnia wziął Mahmuda na rozmowę i oznajmił mu: „Chcę przydzielić ci przedmiot koncentracji, ale chciałbym, by był to obiekt, który najmocniej kochasz”. Mahmud, który był prostym młodzieńcem z niezbyt bogatej rodziny, odrzekł: „Ja to chyba najbardziej kocham naszą krowę, bo dzięki niej mamy mleko i ghee (masło klarowane), a więc daje nam jeść”. Murszid odpowiedział: „Dobrze, zatem chciałbym, żebyś koncentrował się właśnie na tej krowie”. Minęło kilka godzin, nastał czas posiłku. Do jadalni przybyli wszyscy oprócz Mahmuda. Zastanowiło to nauczyciela, więc udał się do jego pokoju i zapukał. Gdy nikt nie odpowiadał, murszid pchnął cicho drzwi i zobaczył ucznia pogrążonego w medytacji. Zapytał: „Czemu nie przyszedłeś na kolację?”, na co młodzieniec odpowiedział: „Muuu, bo moje poroże nie zmieści się w drzwiach”.

Oczywiście ta historyjka jest żartobliwym opisem deidentyfikacji z ciałem, umysłem, pełnionymi rolami społecznymi itp., nie należy traktować jej dosłownie. Tak czy inaczej, z perspektywy medytacyjnego treningu poglądów wypracowanie zdolności do wchodzenia w stan samadhi jest niezbędne w procesie praktyki.

Termin *samadhi* jest mitologizowany, nie jest stanem równoznacznym z oświeceniem, wyzwoleniem itp., jak sądzi wiele osób, to jedynie techniczne określenie stanu silnego, bezwysiłkowego skupienia, opisanego powyżej. Każdy, nawet jeśli dopiero rozpoczyna

przygodę z medytacją, doświadczył tego stanu w sytuacji zachwytu. Gdy pojawia się w nas autentyczne doświadczenie zachwytu, niejako rozpuszczamy się na chwilę w przedmiocie tego zachwytu.

## **Wejście w sens abstrakcji i najgłębszy relaks umysłu**

O kolejnym etapie treningu poglądów w ten sposób pisze Hazrat Inayat Khan: *Czwartym oczyszczeniem umysłu jest uwolnienie się od formy i wejście w sens abstrakcji. Wszystkiemu nadajemy formę [...], nawet najbardziej subtelnym rzeczom [...]. To jest przeszkoda dla doświadczenia obecności tego, co jest bez formy. Dlatego też ten krok mentalnego oczyszczenia ma olbrzymią wagę. Jego celem jest, byśmy byli w stanie pomyśleć o idei bez nadawania jej formy. Jest to osiągalne tylko przez wielką koncentrację i medytację [...].*

Dzięki poprzednim etapom pracy docieramy do obszaru praktyki, w którym zaczynamy wykraczać poza dualizm, a wkraczać w doświadczenie Jedności. Do tej części naszej drogi, która u tantryków jest związany z pracą z czakrą gardła, a u sufich — z tzw. etapem ducha. A zatem etapem, kiedy rozpoczynamy drogę w doświadczeniu Jedności/niedualności.

Jest to stadium naszej rozwojowej, medytacyjnej drogi, w którym uczymy się wchodzenia w sens abstrakcji, dostrzegania esencji stojącej za zewnętrzną formą. Dominującą praktyką na tym etapie jest *bhakti* (miłość, oddanie). W tym kontekście odnosi się to oczywiście do doświadczenia miłości mistycznej, która z jednej strony jest największym prądem skupiającym naszą uwagę w określonym kierunku, z drugiej — jej nieograniczoność i wszechobejmowalność pozwalają dostrzegać (boską, absolutną) esencję jako coś stojącego za każdą zewnętrzną formą, z którą się stykamy.

Jest to etap wyraźniejszego formowania się osobistej koncepcji Boga. Jak już wcześniej wspominałem, dla mistyka termin „Bóg”

oznacza pewien Ideał, Absolut, niczym nieuwarunkowaną, nieograniczoną, wszystko przenikającą pierwotną siłę, a nie konkretną personifikację. Ponadto istotne jest zrozumienie, że koncepcję Boga w praktyce mistycznej „wypracowujemy” po to, aby się zbliżyć do owej metafizycznej Rzeczywistości, pamiętając jednak, że jest ona nienazywalna i niczym nieograniczona, czyli że nasza koncepcja jest tylko koncepcją, a nie Bogiem/Rzeczywistością samym w sobie (dostępnym jedynie bezpośredniemu mistycznemu poznaniu).

Oczywiście doświadczenie wejścia w sens abstrakcji nie zamyka się wyłącznie w koncepcji Boga i w doświadczeniu bezwarunkowej miłości. Bardzo istotne, szczególnie z perspektywy sufich, jest doświadczenie Piękną, o którym Hazrat Inayat Khan pisze tak: *Jest jeden Obiekt Uwielbienia — Piękno, które wznosi serce od tego, co widzialne, ku temu, co niewidzialne. [...] W człowieku znajduje się boska iskra, zatem posiada on w sobie również boskie piękno i kocha je, choć to, co jest piękne dla jednego, nie jest piękne dla drugiego. Człowiek rozwija poczucie piękna, w miarę jak wzrasta. Początkowo przedkłada wyższe piękno nad niższe. Gdy, poprzez stopniowe docenianie piękna w świecie widzialnym, dostrzeże, że największe piękno jest niewidoczne, uzna całe istnienie za jedną wizję nieskończonego piękna.*

Owo wejście w sens abstrakcji, wejście w doświadczenie Esencji stojącej za formą, dokonuje się z jednej strony przez zmianę nastawienia i wynikającą z niej zmianę w postrzeganiu i działaniu, z drugiej — poprzez określone praktyki mantrowe i oddechowo-medytacyjne. Gdy urzeczywistnimy doświadczenie abstrakcyjnej Esencji, wówczas doświadczymy stanu, nazywanego przez Hazrata Inayata Khana *mistyczną relaksacją*, której kontemplacją tenże wieńczy medytacyjny „trening poglądów”: *I wreszcie piątym sposobem jest być w stanie [...] zrelaksować umysł.*

Nie chodzi tu nawet o trening głębokiego relaksu, który jest elementem trzech pierwszych etapów oczyszczania umysłu, lecz o doświadczenie niczym nieuwarunkowanej Obecności. I takiego właśnie doświadczenia Ci życzę!

\* \* \*

## Amal (samadhi)

Położ się na kocu lub macie. Wyobraź sobie, że leżysz pośrodku dużego, kwadratowego pomieszczenia w dokładnie takiej samej pozycji, jak faktycznie ułożyłeś się do tej praktyki. Nogi wskazują w stronę jednej ściany, a może nawet jej rogów, głowa w stronę przeciwnej ściany, prawy i lewy bok ciała są równoległe do ścian po swoich stronach. Staraj się nie tylko jak najwyraźniej zwizualizować swoje ciało w tym pomieszczeniu, ale też poczuć, że samotnie leżysz na środku tego właśnie pomieszczenia. Jeśli wizualizacja jest dla Ciebie prosta, możesz sobie wyobrażać swoje ciało jako swego rodzaju pięcioramienną gwiazdę, w którym to wyobrażeniu z głowy, dłoni i stóp promieniuje delikatne złote światło. Wyobrażenie wizualne twórz tak, jakbyś widział tę sytuację ze swojej perspektywy, nie z góry ani z boku...

Gdy już poczujesz, że Twoja wizualizacja jest optymalnie wyraźna, zacznij sobie wyobrażać, że Twoje ciało rośnie, rozprzestrzenia się, aby stopniowo wypełnić całe pomieszczenie. Docelowo nogi i głowa dotykają różnych ścian, a prawy i lewy bok znacząco zbliżają się do ścian po prawej i lewej stronie.

Gdy pojawiają się jakies myśli, umieszczaj je w centrum ściany po prawej stronie, natomiast emocje odkładaj w centrum ściany po lewej stronie. Być może dotrzesz do punktu, w którym nie będziesz się identyfikować ani z ciałem, ani z emocjami, ani z umysłem — nie będzie wtedy doświadczenia „ja”, będzie tylko Obecność.





## **Cztery przeszkody na ścieżce medytacyjnej**

Na ścieżce mistycznej trafiamy oczywiście na różnego rodzaju przeszkody. Ważnym aspektem praktyki, szczególnie na początku, jest to, by po prostu traktować napotkane zewnętrzne czy wewnętrzne zdarzenia, myśli, emocje, wrażenia jako część rzeczywistości, a nie jako dystraktor czy przeszkodę. Uwaga powinna być skupiona na teraźniejszym doświadczeniu, dlatego warto mieć świadomość czterech czynników, które zazwyczaj odciągają nas od „tu i teraz”.

### **Lęk**

Każdy zdrowy człowiek go doświadcza. Dopóki nie nauczymy się przeżywać go w pełni, nie identyfikując się z nim, dopóty będzie stanowił przeszkodę w życiu i w medytacji i odrywał nas od obecności, od teraźniejszości.

### **Ucieczka przed trudnymi doświadczeniami**

Gdy spotykamy się z trudnościami, często uciekamy, w sen, nadmierne wysiłki, pracoholizm, alkohol, na Facebooka, i robimy wiele innych rzeczy, mniej lub bardziej subtelnych. By otworzyć się na doświadczenie uważności, musimy pozwalać sobie przeżywać trudne doświadczenia, a zaprzestać stosowania różnych form wyparcia.

## **Nuda**

Dla wielu osób medytacja, pranajama, relaks, różne inne formy pracy nad sobą, dyscypliny są nudne. To znaczy, że nie udało się wystarczająco głęboko w nie wejść. Gdy udaje nam się wejść głęboko w pracę medytacyjną, jesteśmy niejako ponad podziałem nudne – ciekawe.

## **Interpretowanie i nadawanie znaczenia**

Często interpretujemy zdarzenia, nadajemy im znaczenie, którego nie mają, tworzymy historię, by sobie je jakoś wyjaśnić. Ale owo wyjaśnienie nie wnosi nic rozwojowego, ponieważ jest jedynie odciąganiem naszej uwagi od bieżącego doświadczenia. Jedynie uważne pozwolenie sobie na przeżycie tego, co w nas wybrzmiewa, może nam pomóc — w przeciwieństwie do prób wyjaśniania czy obwiniania siebie lub innych.

## Działanie dla samego działania

Za czasów studenckich trafiłem na książkę *Każdy krok niesie pokój* Thích Nhất Hạnha. Jest to zbiór tekstów, „czytanek” długości od pół strony do trzech stron, na temat tego, jak kultywować uważność w trakcie codziennych czynności. W pamięci utkwił mi jeden fragment:

*Parę lat temu zwróciłem się do kilkorga dzieci z pytaniem: „Po co jemy śniadanie?”. „Żeby nabrać energii na cały dzień” — odpowiedział jeden z chłopców. „Jemy śniadanie po to, żeby jeść śniadanie” — odpowiedział drugi. Myślę, że ten drugi chłopiec miał więcej racji. Celem jedzenia jest jedzenie.*

— Thích Nhất Hạnh, *Każdy krok niesie pokój*, Warszawa 1991, s. 25

Oczywiście w powyższej historii i jeden, i drugi chłopiec ma rację, natomiast wskazuje ona na istotny wątek praktyki uważnościowej — wykonywanie czynności dla wykonywania czynności. **Gdy robimy coś po to, by to zrobić, a nie — by coś uzyskać, pozbywamy się napięcia wynikającego z dążenia do celu i pozwalamy sobie na kontemplację.** Pomyśl o czynnościach, które robisz dla przyjemności, które może komuś wydają się bezużyteczne, ale dla Ciebie są okazją do pobycia z sobą sam na sam, porzucenia swoich i cudzych oczekiwań wobec siebie, poświęcenia sobie czasu i cieszenia się z tego, co robisz.

Rzecz jasna nie chodzi wcale o to, by porzucać celowe działanie, które jest niezbędne w naszym życiu. Raczej by po prostu się w nim nie zatracać i odnaleźć radość w codziennym funkcjonowaniu. Swoją drogą to ważny krok do tzw. ścieżki działania (sansk. *karma yoga*

lub *karma marga*), czyli ścieżki robienia tego, co jest do zrobienia nie ze względu na cel, a ze względu na wewnętrzną powinność, na to, że właśnie to jest do zrobienia.

\* \* \*

Jaką czynność będziesz dziś wykonywać dla jej wykonywania? Choćby przez 5 minut...

## Trzy ścieżki

Na drodze duchowej możemy wyróżnić trzy ścieżki oduczania się: ścieżkę wiedzy, działania (powinności) i miłości (oddania).

**Ścieżka wiedzy** (*jnana joga* lub *jnana marga*) nie jest oczywiście związana ze studiowaniem wiedzy książkowej (wszak mówimy o oduczaniu się!). Chodzi tutaj o wiedzę, którą w sanskrycie określamy terminami *jnana* lub *vidja*, o poznanie wglądowe. A zatem ścieżka wiedzy jest drogą medytacji (i drogą praktyki formalnej w ogóle) oraz poznania przez medytację. Nie chciałbym jednak, żeby ktokolwiek pomyślał, że deprecjonuję wiedzę intelektualną — intelekt jest bardzo ważnym narzędziem, które może pomóc na naszej ścieżce, jeśli tylko wykorzystujemy je dla dobra swojego i innych.

Praktykując **ścieżkę działania** (*karma joga* lub *karma marga*), skupiamy się na realizacji swojej *dharma* (powinności). Mówiąc kolokwialnie, jest to droga robienia tego, co jest do zrobienia, ze względu na to, że jest to do zrobienia (a nie ze względu na cel). Co to znaczy? Na przykład odnosząc tę praktykę do wychowania i opieki rodzicielskiej nad dzieckiem, można powiedzieć, że rodzic wychowuje dziecko dlatego, że to coś, co jest jego powinnością, jego pracą do wykonania w roli rodzica, a nie podejmuje się opieki i wychowania ze względu na to, że liczy na opiekę na starość. (Oczywiście przykład jest intencjonalnie uproszczony, by jaśniej zilustrować definicję).

**Ścieżka miłości** polega na kierowaniu swojej miłości w stronę pewnego Ideału. Ma ona swoje uzasadnienie na poziomie nie tylko metafizycznym, ale również psychologicznym. Po prostu: jeśli kogoś kochamy, to bez żadnego wysiłku jesteśmy skoncentrowani na tej

osobie. Skoro kocham żonę i syna, nie muszę sobie przypominać o myśleniu o nich, bo następuje to naturalnie. Niektórzy myślą ścieżkę miłości z rozbuchanym emocjonalizmem i nadmierną ekscytacją, a to zupełnie nie to samo. Otóż miłość jest prądem zwiększającym nasze skupienie, ekscytacja i pobudzenie odwrotnie — zwiększają rozproszenie. Mistycy najczęściej kierują swoją miłość w stronę Boga, zazwyczaj docelowo Boga/Absolutu bez formy, więc niewątpliwie istotne jest w ścieżce miłości, by mieć ustaloną osobistą koncepcję Boga czy, mówiąc inaczej, głębokie poczucie kontaktu z Rzeczywistością (przez wielkie „R”).

### **Czy powinniśmy podążać wszystkimi trzema ścieżkami naraz?**

Oczywiście powstaje pytanie, czy powinniśmy podążać wszystkimi ścieżkami naraz, czy raczej tylko jedną, ale za to naprawdę dogłębnie. Odpowiedź już nie jest tak oczywista jak pytanie, ponieważ są zwolennicy zarówno jednego, jak i drugiego podejścia.

Z mojego doświadczenia jako ucznia i nauczyciela na ścieżce medytacyjnej wynika, że nawet gdybyśmy bardzo chcieli, trudno byłoby w pełni rozdzielić te trzy drogi. Teoretycznie możemy tylko medytować (ścieżka wiedzy), ale jaką korzyść mamy z medytacji, jeśli nie zintegrujemy jej z naszym życiem codziennym (ścieżka działania). Teoretycznie można pominąć ścieżkę miłości w medytacji, ale wówczas z jednej strony pozbywamy się najsilniejszego zjawiska skupiającego naszą uwagę, z drugiej — medytacja bez tego aspektu miłości, oddania, wydaje się jakby jedynie techniczna, pozbawiona wątku metafizycznego...

Podobnie ze ścieżką działania. Teoretycznie możemy ją realizować w oderwaniu od innych ścieżek, ale nie wiem, czy zastanowiło Cię kiedykolwiek, co jest największym problemem na ścieżce „robienia tego, co jest do zrobienia”. Dla wielu osób jest nim zidentyfikowanie tego, co jest do zrobienia. Dlatego też trudno uciec od medytacji, która kształtuje w nas zdolność rozróżnienia, oczyszcza naszą per-

cepcję. Teoretycznie też możliwa jest praktyka działania bez praktyki miłości, ale ta ostatnia ścieżka niewątpliwie pomaga nam omijać skrajności w działaniu. Te skrajności to z jednej strony nastawienie na cel działania i kreowanie napięcia związanego z tym, z drugiej — odpuszczenie jakiegokolwiek działania, niepodejmowanie żadnych starań. W *Bhagawadgicie* Kriszna zaleca Ardżunie, by przed podjęciem jakiegokolwiek działania ofiarował jego efekty — jakiegokolwiek by one były — sile wyższej, Bogu. Zauważmy pewien istotny zabieg: nie po zakończeniu działania, gdy nam się nie uda, tylko przed podjęciem jakiegokolwiek działania składamy w ofierze jego wszelkie efekty, czy dobre, czy złe. Kto próbował tej praktyki, wie, jak zmienia ona postawę wobec życia.

Wreszcie ścieżka miłości, która — moim zdaniem — najprędzej mogłaby być samowystarczalna. Jednak kto z nas, sam z siebie, bez wcześniejszego przygotowania jest w stanie czuć miłość, która przekracza wszystko? Dlatego prawie dla każdego niezbędne jest oczyszczenie, którego dokonujemy za pomocą formalnej praktyki medytacyjnej i ścieżki działania.





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Rozwój duchowy to po prostu zmiana punktu widzenia

HAZRAT INAYAT KHAN

Skoro zastanawiasz się, czy zgłębić treść tej książki, być może nie odnalazłeś spełnienia w sukcesie zawodowym i życiu rodzinnym, wciąż poszukujesz uznania innych. Doświadczasz pewnej tęsknoty, która popycha Cię do przewarśociowania swoich priorytetów i poszukiwania życiowej drogi rozwoju duchowego. Ścieżka duchowa, mistyczna opiera się na pewnym paradoksie: choć nie ma konkretnej drogi do przejścia, musimy rozpocząć swoją wędrówkę, wykonać pewne kroki. To, czego doświadczymy na drodze, pozwoli nam zacząć proces oduczania się, dzięki któremu możemy powrócić do samych siebie.

Książka Macieja Wieloboba jest swoistym przewodnikiem w tej wewnętrznej podróży. Pokazuje nam, gdzie i jak powinniśmy zacząć, jak również przeprowadza poprzez najważniejsze zagadnienia na ścieżce, zapoznaje z kontekstem i praktyką sufickich mantr oraz umożliwia nam rozpoczęcie samodzielnego treningu etyczno-psychologicznego, który jest podstawą ścieżki duchowej.



**Maciej Wielobób** jest mężem Agnieszki, tatą Tymona, nauczycielem medytacji i autorem sześciu książek. Odebrał konwencjonalne wykształcenie w zakresie rozwoju osobistego, jogi i medytacji, dostępne na Zachodzie, ale też od 1994 roku podąża tradycyjną ścieżką mistyczną indyjskich sufich (Otwartą Drogą). Był członkiem zarządu głównego Międzynarodowego Ruchu Sufich, a obecnie jest głową Otwartej Drogi (The Open Way), jednej z sufickich organizacji inspirowanych nauczaniem Hazrata Inayata Khana. Naucza w Polsce i Europie, zarówno na uczelniach, jak i podczas mniej formalnych warsztatów i ośrodków. W swoich książkach i podczas prowadzonych przez siebie spotkań przekazuje głębię tradycyjnej wiedzy medytacyjnej w prosty i użyteczny sposób, tak by czytelnicy i uczestnicy zajęć mogli uwalniać się od napięcia, doświadczać spokoju umysłu i wykorzystywać pełnię swoich możliwości.

[www.maciejwielobob.pl](http://www.maciejwielobob.pl)

OSOBYWOSC ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/novosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-3428-1



cena 34,90 zł