



MACIEJ WIELOBÓB



UWAŻNOŚĆ

w praktyce

TRADYCYJNE TECHNIKI
UWAŻNOŚCI I MEDYTACJI
DLA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA



© sensus

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. Autor 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. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat
Projekt okładki: ULABUKA
Ilustracja na okładce: Renata Radlak-Dominik
Ilustracje: Agnieszka Wielobób

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: 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/uwapra>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1453-5
Copyright © Helion 2016

Printed in Poland

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Podziękowania	5
1. Moja praktyka i nauczanie, czyli podstawa rozważań w tej książce	7
2. Uważność	15
3. Jedność (niedualność)	19
4. Koncepcja umysłu w jodze klasycznej	23
5. Ezoteryczna koncepcja ciała	25
6. Psychologia sufich	33
7. Pięć żywiołów	39
8. Świadomość ciała	45
9. Mudry	63
10. Modlitwa	73
11. Etyka działania oraz zmiana postaw i zachowań	99
12. Introspekcja	111
13. Pranajama	115
14. Medytacja uważnościowa	143
15. Koncentracja i medytacja	157
Materiały dodatkowe	173



MEDYTACJA UWAŻNOŚCIOWA

Ostatnio praktyki medytacji uważnościowej za sprawą mindfulness Jona Kabat-Zina stały się dosyć popularne także w środowiskach dotychczas niezainteresowanych medytacją. Warto jednak zaznaczyć, że uważność nie jest domeną jedynie mindfulness czy też buddyzmu. Praktyki odnoszące się do uważności występują w każdej szkole medytacyjnej.

Z jednej strony ten typ medytacji tradycyjnie traktowany jest jako praktyka przygotowująca umysł do bardziej zaawansowanych praktyk pranajamy i pracy koncentracyjno-medytacyjnej. Dążymy tutaj do nauczenia się wytwarzania i utrzymywania stanu, w którym umysł jest świadomy zjawisk, które zachodzą w danym momencie, ale równocześnie jest wobec nich obojętny — ani ich nie wypiera, ani nie stara się rozwijać, analizować, oceniać, a nawet nazywać. Używa się tu takich technik jak różne proste formy relaksacji, medytacje chodzone czy praktyka uważności w trakcie codziennych czynności (czy przez bycie z tą codzienną czynnością czy też przez powtarzanie w myślach mantry w trakcie wykonywania danej czynności). Dzięki temu w medytacji uważnościowej uczymy umysł, aby pozostawał uważny, ale jednocześnie nie rozpraszał się, aby obserwował wrażenia, ale ich nie kontrolował. Wówczas, przykuwając umysł do przedmiotu koncentracji w pranajamie lub medytacji, możemy pozostawać skupieni na przedmiocie koncentracji pomimo czynników rozpraszających (pojawiających się myśli, emocji lub np. dźwięków z zewnątrz).

Z drugiej strony medytacja uważnościowa jest używana do „przetworzenia” wrażeń, które są uwalniane w wyniku praktyki medytacyjnej. Medytacja może naprowadzić nas na obszary trudnych emocji, które możemy lepiej zasymilować przez zaawansowane techniki uważnościowe. Wówczas najczęściej pracuje się z praktyką uważnościową nakierowaną

na nasz kontakt z wrażeniami zmysłowymi, z identyfikacją ze zmysłami czy ze swoim ciałem.

W tym rozdziale poznamy następujące formy praktyki uważności:

1. Głęboki relaks
2. Medytacje ze zmysłami
3. Medytacje chodzone i kontemplacja chodzenia
4. Praktyka ciszy
5. Praktyki jedności
6. Medytacje dla rozpuszczenia identyfikacji

Relaks

Relaks w tradycji medytacyjnej może mieć kilka znaczeń: odpoczynek i regeneracja, rozluźnienie ciała, uspokojenie umysłu. Każdy z tych aspektów jest ważny i tak naprawdę najlepiej, aby wszystkie nastąpiły jednocześnie, tak aby wprowadzić nas w zupełnie neutralny (ani pasywny, ani aktywny) stan ciała i umysłu. Ostateczna forma relaksu jest to całkowite porzucenie kontroli, ale z zachowaniem uważności. Spokojnie leżymy lub siedzimy, a gdy pojawiają się jakieś doświadczenia, pozwalamy im przepływać przez nas: nie nazywamy ich, nie oceniamy ich, nie wypieramy, ale też nie „dokarmiamy”. Gdy pojawia się jakaś emocja, nie staramy się jej wyprzeć, pozwalamy sobie ją przeżyć, nie nazywamy jej (nie nadajemy etykiety, stwierdzając, że jest to np. lęk czy gniew itp.), nie oceniamy jej, nie nakręcamy jej ani nie pozwalamy, aby pociągnęła nas za sobą, żebyśmy się z nią zidentyfikowali. Tak samo traktujemy myśli, wrażenia zmysłowe i każde inne doświadczenie.

Oczywiście wyżej opisana forma będzie dla wielu osób zbyt wymagająca, dlatego można spróbować też kilku innych sposobów na zrelaksowanie się.

- Połóż się i oddychaj brzusznie — niech z wdechem brzuch się unosi, a z wydechem wycofuje. Jeśli trudno się rozluźnić, rób wdech nosem, a wydech ustami.
- Przyjmij wygodną pozycję siedzącą lub leżącą i delikatnie wydłużaj wydechy. Na wiele osób będzie to działało rozluźniająco.

- W wybranej wygodnej pozycji podawaj sobie sugestię rozluźniania kolejnych części ciała, koniecznie idąc w jakimś uporządkowanym kierunku, np. od stóp do głowy.
- Napinaj dany mięsień i po chwili zupełnie go rozluźnij. W ten sposób popracuj ze wszystkimi częściami ciała.

Ćwiczenie:

Położ się wygodnie na plecach. Porzuć kontrolę nad ciałem, pozwól, aby poddało się grawitacji. Porzuć kontrolę nad oddechem, oddychaj swobodnie. Porzuć kontrolę nad umysłem, pozostań uważny, ale nie koncentruj się na jednym miejscu w ciele ani też nie dawaj swojemu umysłowi zadań do realizacji. Gdy pojawiają się jakieś doświadczenia, czy to wrażenia zmysłowe czy też myśli lub emocje, pozwalaj im przepływać. Nie wypieraj ich, nie identyfikuj się z nimi, nie wzmacniaj ich, nie oceniaj ani nie nazywaj. Po prostu pozwól sobie przeżyć te doświadczenia takimi, jakie są. Kontynuuj to ćwiczenie 5 – 30 minut.

Uważność zmysłów

W wielu szkołach medytacyjnych rdzeniem praktyki uważności są medytacje związane z doświadczeniem zmysłowym. Praktykuje się je z kilku powodów. Po pierwsze, zmysły są narzędziem poznania, ale jednocześnie źródłem rozproszenia umysłu (przypomnij sobie choćby rozmowę z jakąś osobą w pomieszczeniu, w którym jest włączony telewizor: wzrok większości rozmówców będzie co jakiś czas uciekał od Ciebie do migającego ekranu). Dlatego medytacja uważności ma w pewien sposób wytrenować zmysły, tak aby zwiększać ich wrażliwość, a jednocześnie nie podlegać rozproszeniu. Hazrat Inayat Khan (Gita III, 1) pisze: *Przez praktykę medytacji ze zmysłami mistyk dociera do serca rzeczy. Uczy się widzieć bez użycia oczu, słyszeć bez używania uszu, percepcja zostaje poszerzona*. Po drugie, zmysły są niejako bramą pomiędzy światem zewnętrznym a wewnętrznym. Na styku tych dwóch „światów” powstaje wiele doświadczeń i praktyka uważnościowa pomaga je uwolnić.

W medytacjach ze zmysłami możemy wybrać jedną z dwóch dróg:

1. Odcinamy się od zewnętrznych doświadczeń zmysłowych, a skupiamy się na wrażeniach z naszego wnętrza (np. zamykamy oczy, ale wizualizujemy; zatykamy uszy, ale skupiamy się na dźwięku oddechu).
2. Nie odcinamy się od zewnętrznych wrażeń zmysłowych, odbieramy je, ale traktujemy te wrażenia w taki sam sposób jak w głębokim relaksie: nie wyszukujemy sami wrażeń, a gdy coś się pojawia, pozwalamy temu przepływać przez nas, ale nie nazywamy ani nie oceniamy tego doświadczenia.

Poniższa tabela (14.1) przedstawia podział technik medytacji ze zmysłami.

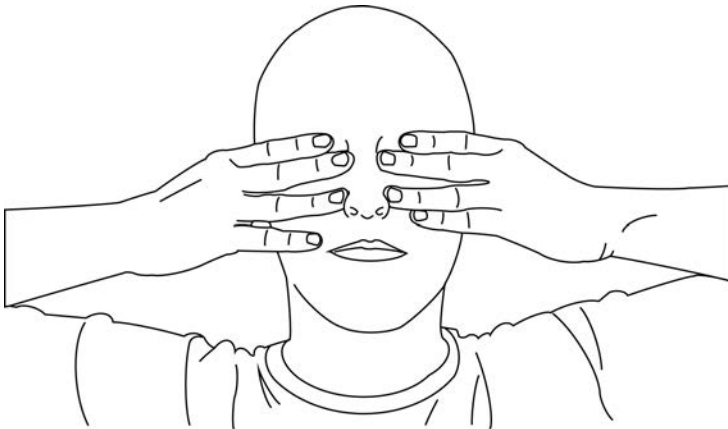
Tabela 14.1. Rodzaje technik medytacji ze zmysłami

Uważność na wewnętrzne doświadczenia zmysłowe (1)	Uważność na zewnętrzne wrażenia zmysłowe (2)
oczy zamknięte i wizualizacja	oczy otwarte, nie wyszukujemy wrażeń wzrokowych, a gdy się pojawiają — nie oceniamy ich ani nie nazywamy
uszy zatkane, słuchanie dźwięków wewnętrznych	otwarcie na doświadczenia słuchowe, nie wyszukujemy wrażeń wzrokowych, a gdy się pojawiają — nie oceniamy ich ani nie nazywamy
wyobrażanie sobie zapachu	otwarcie na doświadczenia węchowe itd.
wyobrażenia doświadczenia dotykowego	otwarcie na doświadczenia dotykowe itd.
wyobrażenie smaku	otwarcie na doświadczenia smakowe itd.
rozpoczęcie od konkretnych wyobrażeń (np. zapachu perfum) i dążenie do bardziej abstrakcyjnych form wyobrażeń (boski smak, dotyk, zapach prany itp.)	ćwiczenie obecności w doświadczeniach z danym zmysłem.

Medytacja z doświadczeniami zmysłowymi

Najbardziej rozwinięte medytacje z doświadczeniem zmysłowym występują w sufickiej praktyce szagal. Są to jednak ćwiczenia medytacyjne przeznaczone dla osób odpowiednio do nich przygotowanych, dlatego też poniżej zaprezentuję ćwiczenia wprowadzające do szagal. W samym szagal, oprócz elementów przedstawionych poniżej, praktykuje się również modlitewne inwokacje przyporządkowane różnym zmysłom, koncentrację wzrokową (kierowanie wzroku w określone miejsce przy zamkniętych powiekach) oraz odpowiednie mantry.

Punktem wyjścia do tych praktyk jest tzw. śanmukhi mudra (inaczej joni mudra, przedstawiona na rysunku 14.1), czyli symboliczny gest, którym zasłaniamy siedem otworów twarzy: oczy, uszy, nos, usta. Unosimy dłonie i układamy je na twarzy w następujący sposób: kciuki wkładamy do uszu (kciuki autentycznie, a nie symbolicznie zatykają uszy), palce wskazujące i środkowe kładziemy (nie dociskając) na powiekach, palce serdeczne mniej więcej na wysokości nosa, a małe — w pobliżu kąćków ust. Łokcie układamy w taki sposób, aby nie zamykać klatki piersiowej.



Rysunek 14.1. Śanmukhi mudra (joni mudra)

Wszystkie poniższe ćwiczenia wykonuj na siedząco z wyprostowanym kręgosłupem w pozycji, w której nie czujesz napięcia. Ćwiczenia dotyczące poszczególnych zmysłów można wykonywać pojedynczo jako osobne ćwiczenia (medytować tylko z jednym zmysłem) lub jako kilka następujących po sobie medytacji. Czasami pracę z różnych zmysłów łączy się też w jedno ćwiczenie.

Wzrok

Zamknij powieki i zasłoń oczy, podobnie jak w śanmukhi mudrze, nie zatykaj jednak uszu ani nie kładź pozostałych palców na twarzy. Palce mają delikatnie dotykać powiek w relaksujący dla oczu sposób. Następnie skieruj wzrok do góry i wyobraź sobie niewielką przejrystą kulę jaśniejącą złotym światłem, zawieszoną 50 – 100 cm ponad głową. Kontynuuj to wyobrażenie przez 15 – 30 oddechów. Gdy skończysz, opuść dłonie i połóż je na udach lub kolanach, porzuć wyobrażenie i uwolnij wzrok, niech oczy wrócą do swojego neutralnego ułożenia. Przez 1 – 5 minut pozostań z zamkniętymi oczami, zachowując uważność pojawiających się doświadczeń, ale nie nazywaj ich ani nie oceniaj.

Możliwe modyfikacje: Gdy już wyobrazimy sobie kulę jaśniejącą jasnym światłem i utrzymujemy to wyobrażenie, przez jakiś czas możemy dalej rozwijać wizualizację. Wyobraź sobie, że jaśniejąca kula ponad głową zaczyna się bardzo powoli unosić coraz wyżej. Im wyżej się unosi, tym bardziej ztraca swą formę, aż na pewnym etapie nic już nie zostaje z formy kuli, a tylko wyobrażenie wszechogarniającego cię jasnego światła. Pozostań chwilę z tym doświadczeniem.

Słuch

Zamknij oczy i kciukami zatkać uszy. Oddychaj tak, jak jest dla ciebie naturalnie. Wsłuchuj się w dźwięk oddechu i w szum, który słyszysz od środka, gdy zatkaś uszy. Nie analizuj wrażeń, po prostu bądź obecny. Kontynuuj przez 15 – 30 oddechów, po czym odetkać uszy, opuść dłonie i pozostań z zamkniętymi oczami w zrelaksowanym, uważnym stanie jeszcze przez 1 – 5 minut.

Węch

Delikatnie oprzyj kciuki na zuchwie, a palce serdeczne niech dotykają skrzydełek nosa. Zamknij powieki. Weź głęboki wdech, wyobrażając sobie wdychanie wybranego wcześniej zapachu, po czym zatrzymaj oddech po wdechu, zatykając nozdrza palcami serdecznymi. Po chwili odetkaj nos i wykonaj wydech. W ten sposób zrób 12 oddechów. Istotne jest, aby zapach kojarzył się bezpośrednio ze zmysłem węchu (np. zapach perfum, kadzidła czy kwiatu; zapach jedzenia będzie bardziej aktywował zmysł smaku). Po zakończeniu praktyki pozostań jeszcze z zamkniętymi oczami przez 1 – 5 minut w zrelaksowanym, uważnym stanie.

Dotyk

Ułóż dłonie na udach lub kolanach wewnątrz dłoni do góry. Zamknij oczy i skup się na odczuciach z dłoni. Nie poszukuj aktywnie żadnych wrażeń, staraj się po prostu bardziej uwrażliwić na subtelne doświadczenia dotykowe z dłoni, szczególnie ich wewnątrz: ciepło dłoni, odczucie przestrzeni, którą zajmują itp. Nie wyobrażaj sobie żadnych wrażeń, po prostu przyjmij to, co się pojawi. Pracę z takim nastawieniem kontynuuj przez 5 – 15 minut.

Modyfikacja:

Ułóż dłonie na udach lub kolanach wewnątrz dłoni do góry. Zamknij oczy i skup się na odczuciach z dłoni przez około 3 minuty. Następnie podnieś dłonie na wysokość pępka lub splotu słonecznego i zacznij delikatnie rozmasowywać jedną dłonią drugą, starając się dotykiem obudzić świadomość dotykanej powierzchni, obejmując dotykiem każde miejsce na dłoniach i nadgarstkach z prawej i lewej strony. Następnie opuść dłonie na uda i znów przez 3 minuty bądź uważny w całym obszarze dłoni i nadgarstków. Potem 2 – 3 razy z wdechem unosić dłonie w górę na wysokość barków lub nawet wyżej, a z wydechem powoli obniżaj, kładąc je pod koniec ruchu na udach. Nie skupiaj się na jakości wykonania ruchu, tylko na świadomości w dłoniach i nadgarstkach, gdy zmieniają swoje położenie w przestrzeni. Gdy zakończysz, przez kolejne 3 minuty utrzymuj uważność dłoni i nadgarstków. Po tym czasie znów zacznij delikatnie rozmasowywać ręce, ale tym razem obszar dłoni, nadgarstków, przedramion i łokci jednej oraz drugiej ręki. Po około 1 minucie opuść ręce na uda i utrzymuj

uważność w całym rozmasowywanym wcześniej obszarze. Po około 3 minutach powtórz procedurę z unoszeniem rąk do góry (tym razem pozostając ze świadomością dłoni i przedramion). Potem jeszcze powtórz procedurę z rozmasowywaniem całych ramion i unoszeniem ich do góry ze świadomością całego tego obszaru, oczywiście z kilkuminutowymi przerwami na kontemplację świadomości ramion. Na sam koniec ćwiczenia nie utrzymuj już intencjonalnie świadomości w żadnym miejscu w ciele, po prostu pozostań w zrelaksowanym, uważnym stanie jeszcze przez 1 – 3 minuty.

Smak

Unieś dłonie i ułóż małe palce przy kącikach ust. W ten sposób symbolicznie zamykamy usta i zmysł smaku na doświadczenia zewnętrzne. Zamknij oczy, unieś język i dotknij nim podniebienia. Niech język pozostanie w tym ułożeniu. Skieruj uwagę do jamy ustnej i otwórz się na doświadczenia smakowe. Nie staraj się ich nazwać ani oceniać jako przyjemne czy nieprzyjemne, po prostu otwórz się na to, co odczuwasz. Kontynuuj uważność nakierowaną na zmysł smaku przez kolejne 15 – 30 oddechów, oddychając w sposób naturalny dla siebie. Gdy skończysz, uwolnij język i porzuć skupienie na doświadczeniach smakowych. Opuść dłonie na uda lub kolana. Pozostań jeszcze chwilę z zamkniętymi oczami w zrelaksowanym i uważnym stanie. (W innej wersji ćwiczenia można wprowadzić wyobrażenie jakiegoś smaku)

Medytacja ze zmysłami poprzez pracę z inwokacją

Inną formą przygotowania do bardziej złożonych technik medytacji ze zmysłami jest skupienie na pewnego rodzaju modlitewnych inwokacjach. Zazwyczaj intonuje się je lub odczytuje 3 lub 11 razy, po czym pozostaje się z zamkniętymi oczami przez 5 – 10 minut, obserwując, jak dana inwokacja w nas rezonuje. Podobnie jak w poprzedniej grupie ćwiczeń, można pracować zarówno z jednym zmysłem, jak i po kolei z wieloma zmysłami. Poniżej podaję inwokacje podane przez Hazrata Inayata Khana jako przedmiot koncentracji do poszczególnych zmysłów.

Smak: „Odżywiaj nasze ciało, serca i dusze!”

Węch: „Nowa nadzieja rodzi się w moim sercu przez oddychanie w atmosferze Twojego spokoju!”

Wzrok: „Przybliż do nas Twoje boskie światło!”

Słuch: „Przemów do mnie, Boże, słucham moim sercem!”

Dotyk: „Oblej nas Twoją miłością i Twoim światłem!”

Kontemplacja chodzenia i medytacje chodzone

Ciekawą grupą technik, która uzupełnia podstawowe praktyki medytacyjne, są medytacje w trakcie chodzenia: kontemplacja chodzenia i medytacje chodzone.

Kontemplacja chodzenia

Wybieramy sobie miejsce, w którym możemy spokojnie spacerować bez narażania się na niebezpieczeństwo (np. przez bliskość ulicy czy drogi rowerowej) ani na dziwne spojrzenia gapiów. W zasadzie nic nie stoi na przeszkodzie, żeby taka medytacja była wykonywana w jakimś większym pomieszczeniu w domu czy w pracy, ale niewątpliwie przebywanie na zewnątrz ma więcej walorów. Spacerujemy wolniejszym krokiem niż zwykle i podejmujemy praktykę, pamiętając, że medytacja chodzenia ma być formą praktyki uważności. Najpopularniejsze są następujące formy:

1. Z powolnym świadomym wdechem stawiamy jeden krok, z powolnym świadomym wydechem stawiamy kolejny. Kroki stawiamy w sposób jak najbardziej świadomy, świadomie powoli układając stopę na ziemi, ale będąc obecnym w tym doświadczeniu stawiania stopy, chodzenia całym ciałem, oddechem i umysłem. Istotne jest, aby uważność, obecność nie zmieniły się w analizowanie, interpretowanie i nazywanie doświadczeń.
2. Po rozpoczęciu medytacyjnego spaceru liczy w myślach oddechy od 1 – 5 (potem znów od jednego do pięciu itd.). Przed rozpoczęciem praktyki decydujemy, czy liczymy przy kolejnych wdechach, czy przy wydechach.
3. Można również medytacyjnie spacerować, skupiając się na uważności doświadczeń tylko z jednego zmysłu (np. słuchu). Wówczas świadomie spacerujemy, nie doszukując się doświadczeń dźwiękowych, ale

będąc otwartym na nie, a gdy się pojawią, przyjmujemy je takimi, jakie są, bez analizy, oceny lub też nadawania im jakichkolwiek etykiet.

Medytacje chodzone

Czasami praktykuje się również medytacje chodzone, które mają nieco inny charakter niż wyżej opisane techniki związane z kontemplacją chodzenia. Wówczas również uważnie i świadomie stawiamy kroki, ale istotne jest tu zogniskowanie naszej uwagi na jakimś przedmiocie koncentracji, najczęściej na mantrze lub sentencji powtarzanej w myślach. Tutaj najczęściej spacerujemy w bardzo powolnym tempie, jeden krok na wdech, jeden na wydech, jednocześnie na wdechu powtarzamy w myślach mantrę (lub jedną część mantry albo sentencji, jeśli są dłuższe), a na wydechu to samo lub drugą część. Czasami w trakcie medytacji chodzonej praktykuje się powtarzanie mantr na głos, wówczas rytm intonowania jest zsynchronizowany z rytmem kroku. Często medytację chodzoną z danym przedmiotem koncentracji kończymy w ten sposób, że siadamy i kontynuujemy daną medytację już na siedząco.

Praktyka ciszy

W większości tradycji medytacyjnych istotne miejsce zajmuje praktyka ciszy, która jest uważana za esencję medytacyjnego przesłania. W wielu szkołach mistycznych praktyka ciszy jest praktyką „bycia w obecności nauczyciela, mistrza”. Wyobrażamy sobie wówczas, że siedzimy wraz z nauczycielem czy mistrzem lub wręcz czujemy jego obecność przy sobie.

Uniwersalni sufi uprawiają też często praktykę zwaną sama, która polega na siedzeniu w ciszy poprzedzonej kontemplacją muzyki medytacyjnej. Niezależnie od tego, czy ciszę poprzedza muzyka lub inna praktyka czy też nie, w trakcie samej ciszy pracuje się nad utrzymaniem pasywnego umysłu, który jest nastawiony na odbiór medytacyjnego przesłania właśnie przez ciszę. Tradycyjnie zaleca się praktykowanie ciszy raz w tygodniu przez 30 minut, a dla osób bardzo niespokojnych przez 15 – 20 minut.

Praktyki jedności

W wielu tradycjach istotną formą praktyk uważnościowych są tzw. praktyki jedności z nauczycielem (mistrzem). Medytacja tego typu przebiega w kilku fazach. Zaczynamy od pracy z wyobrażaniem sobie nauczyciela czy mistrza, tak jakby on siedział naprzeciwko nas. Dążymy do tego, aby nie tylko wyobrażać go sobie, ale i czuć jego obecność. Kolejnym etapem jest wyobrażenie nauczyciela w sobie, często realizowane jako wyobrażenie go sobie w okolicy swojego serca. W niektórych szkołach medytacyjnych pomija się ten etap i przechodzi od razu do następnego, w którym po prostu zapominamy o sobie i zatracamy się w urzeczywistnieniu obecności nauczyciela czy mistrza. Z tej fazy ćwiczenia można przejść do ostatniego etapu, w którym rozpuszczenie swojej identyfikacji w osobie nauczyciela przechodzi w jeszcze bardziej abstrakcyjne doświadczenie Boga, Absolutu, zatracenie się w urzeczywistnieniu boskiej obecności. Dla większej jasności przedstawiam poniżej kolejne etapy w punktach:

1. Wyobrażenie nauczyciela przed sobą, czucie jego obecności.
2. Widzenie i czucie nauczyciela w swoim sercu (etap opcjonalny).
3. Zapomnienie o sobie, zatracenie siebie w urzeczywistnieniu obecności nauczyciela.
4. Zatracenie siebie w urzeczywistnieniu boskiej obecności.

Gdy zaczynamy praktykę z medytacjami jedności (u sufich określane jako tawajjoh lub tassawuri murszid), najpierw doskonalimy etap pierwszy. Dopiero po jakimś czasie (zazwyczaj po 1 – 3 miesiącach) regularnej praktyki przechodzi się do pracy z drugim etapem. Wówczas zaczyna się od pierwszego, po czym przechodzi do drugiego etapu. Po jakimś czasie włącza się kolejną fazę ćwiczenia. Ostatecznie dąży się do robienia wszystkich faz w taki sposób, aby naturalnie przechodzić od etapu pierwszego do czwartego. Praktyce poświęca się tyle czasu, ile potrzeba, zazwyczaj co najmniej 15 minut. Istotne jest to, że jest to praktyka tylko dla tych osób, które czują się mocno związane z nauczycielem, na którym się koncentrują.

Pewną formą praktyk jedności jest też wyobrażanie sobie, że swoje normalne codzienne ćwiczenia oddechowe i medytacyjne wykonujemy właśnie w obecności nauczyciela.

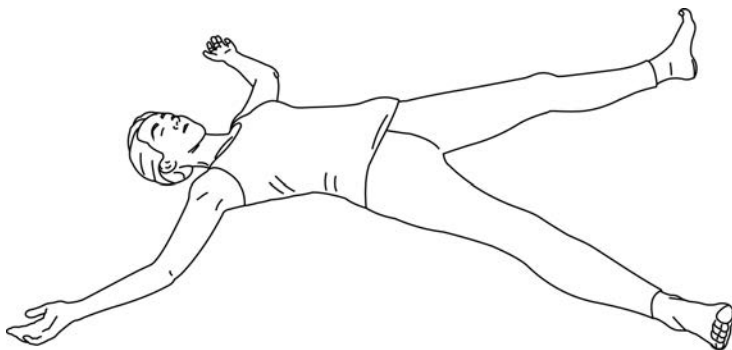
Hazrat Inayat Khan proponuje też poniższe ćwiczenia przygotowujące do tawajjoh (jedności), które same w sobie są samodzielными, użytecznymi praktykami:

- koncentracja na nauczycielu i jego cechach (z sympatią do nauczyciela), która przynosi rozwijanie w sobie tych właściwości;
- zapamiętywanie słów nauczyciela — ćwiczy pamięć, uczy rozumienia;
- działanie (praktyka) pod kierunkiem nauczyciela — uczy rozumienia dalszych (nie natychmiastowych) rezultatów;
- wiara i zaufanie w stosunku do nauczyciela;
- docenianie nauczyciela.

Medytacje dla rozpuszczenia identyfikacji

Najbardziej zaawansowaną formą praktyk uważności są medytacje, które mają prowadzić do uwolnienia się od identyfikacji z ciałem i od lęku przed śmiercią. Medytacje te określane są przez sufich jako amal. Niektóre z nich przekazuje się tylko w kontakcie osobistym, aby odpowiednio wprowadzić do ich kontekstu. Poniżej prezentuję prosty wariant amal, który przygotowuje do trudniejszych form tej praktyki.

Ułóż się na macie lub kocu z nogami rozstawionymi jak najszerzej oraz ramionami ułożonymi do góry i na boki (symetrycznie względem nóg, tak jak na rysunku 14.2).



Rysunek 14.2. Ułożenie ciała do prostego wariantu praktyki amal

Daj sobie 5 – 10 minut na wejście w stan relaksu i uważności. Następnie zanim zaczniesz właściwą technikę, przywołaj jakieś jednoznacznie przyjemne wspomnienie (jakąś sytuację lub osobę, które w sposób naturalny wywołują nasz uśmiech). Gdy przypomnisz sobie tę sytuację czy postać, pozostaw ją, stopniowo wygaś i przejdź do właściwej techniki.

Wyobraź sobie, że leżysz na środku dosyć dużego kwadratowego pomieszczenia w dokładnie takiej samej pozycji, w jakiej faktycznie się ułożyłeś(aś) do tej praktyki. Nogi wskazują w stronę jednej ściany, a może nawet jej rógów, głowa i ramiona w stronę przeciwnej ściany. Staraj się nie tylko jak najwyraźniej zwizualizować swoje ciało w tym pomieszczeniu, ale również poczuć, że samotnie leżysz na środku tego właśnie pomieszczenia.

Gdy już poczujesz, że twoje wyobrażenie jest optymalnie wyraźne, zacznij sobie wyobrażać, że twoje ciało zaczyna rosnąć. I rośnie, aż stopniowo zaczyna wypełniać całe pomieszczenie. Głowa, dłonie i stopy zaczynają dotykać docelowo ścian po swojej stronie. Im bardziej ciało się zwiększa w twojej wizualizacji, tym bardziej niech zatracą swoją formę, staje się jakby bardziej rozsmazane, mniej wyraźne. Gdy ciało wypełnia już całe pomieszczenie, kontynuuj ten proces zatracania formy, aż stopniowo ciało całkowicie się rozpuści. Wówczas porzuć już pracę z wyobrażeniem i pozostań w stanie relaksu, uważności przez kolejne 5 lub więcej minut.

Zarówno w trakcie pracy z powyższym wyobrażeniem, jak i później mogą pojawiać się różne myśli, emocje itp. Niezależnie od tego, czy są one przyjemne, czy nieprzyjemne, pozwól sobie je przeżyć, nie nazywając ich, nie oceniając, nie identyfikując się z nimi. Gdy chcesz już powoli zakończyć praktykę, zadaj sobie pytanie, jak się czujesz. Jeśli czujesz się przyjemnie lub neutralnie, to jeszcze przez kilka minut pozostań w stanie relaksu. Jeśli czujesz się nieprzyjemnie, jesteś pełna (pełen) napięcia, wówczas przypomnij sobie to przyjemne wspomnienie, które przywoływałeś(aś) na początku. Pozostań z nim przez chwilę, powinno ono zneutralizować nieprzyjemne doświadczenie ściskania czy napięcia w ciele. Po kilku minutach powoli wracaj ze świadomością na zewnątrz.

* * *

Inny wariant powyższego ćwiczenia:

Położ się w takiej samej pozycji jak do poprzedniej wersji ćwiczenia. Wyobraź sobie, że leżysz na środku dosyć dużego kwadratowego pomieszczenia w dokładnie takiej samej pozycji, jak faktycznie ułożyłeś(aś) się do tej praktyki. Nogi wskazują w stronę jednej ściany, a może nawet jej rogów, głowa i ramiona w stronę przeciwnej ściany. Staraj się nie tylko jak najwyraźniej zwizualizować swoje ciało w tym pomieszczeniu, ale też poczuć, że samotnie leżysz na środku tego właśnie pomieszczenia. Jeśli jest ci łatwo coś zwizualizować, możesz sobie wyobrażać swoje ciało jako swego rodzaju pięcioramienną gwiazdę, w którym to wyobrażeniu z głowy, dłoni i stóp promieniuje delikatne jasne (złote lub kremowe) światło.

Gdy już poczujesz, że twoje wyobrażenie jest optymalnie wyraźne, zacznij sobie wyobrażać, że twoje ciało rośnie, aby stopniowo wypełnić całe pomieszczenie. Docelowo ręce, nogi i głowa dotykają różnych ścian. Staraj się jednak, aby wyobrażenie ciała nie traciło na wyrazistości.

Gdy pojawiają się jakieś 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.

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**

W zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą...

DESIDERATE

Uważność. Niespieszność. Koncentracja. We współczesnym, dziko pędzącym świecie, w którym każdy stara się zrobić dwieście rzeczy naraz, posługiwanie się tymi pojęciami wydaje się wręcz niestosowne. Kto z nas, niewolników terminarzy i smartfonów, wciąż próbujących nadgonić stracony czas, ma szansę zatrzymać się na chwilę, wyłączyć z głównego nurtu, uspokoić oddech i zmysły? Kto odważy się przestać myśleć zadaniowo i racjonalizować swoje odczucia? I czy naprawdę warto to zrobić?

Uważność jest jedną z dróg do zrozumienia swojego miejsca na ziemi. To pewien specyficzny rodzaj koncentracji na tym, co tu i teraz, a także przeżycie mistyczne, którego najwyższą formą jest odczucie istoty własnej obecności. Świadome praktykowanie uważności pozwala nam dotrzeć do niedefiniowalnych pokładów swojego człowieczeństwa, a w konsekwencji prowadzić na co dzień pełniejsze, bardziej harmonijne życie. Ale nie ma się co oszukiwać: w dzisiejszym świecie nie jest to takie proste. Dlatego właśnie warto zapoznać się z książką Macieja Wieloboba, który proponuje konkretne techniki zwiększania swojej uważności, a także jasno i otwarcie pisze o tym, jak je praktykować i jak dzięki nim zaakceptować rzeczywistość.

PATRONI MEDIALNI

psychologia dla ciebie
sens

joga
MAGAZYN WYJĄDKOWYCH

YOGA
& AYURVEDA

 **joga-abc.pl**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

(Nr katalogowy: **38503**)



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



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

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

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

cena 34,90 zł

ISBN 978-83-283-1453-5



9 788328 314535