

Wiesław Prastowski

Tajemnice medytacji

Dla mędrców wschodu i zachodu medytacja była medycyną duszy, terapią umysłu, chirurgią przesądów. Taka jest natura tego zjawiska: wyhodowana na przesądach, wykarmiona religiami i przynależnościami do różnych grup monstrialnego EGO, któremu wydaje się, że jest centrum świata, które chce tylko jednego – gratyfikacji.

Ale jak my śmiertelni mamy się z tego wynaturzenia wyplątać?

Wierzmy w egzystencjalny przewrót, więc choć nadejdzie on raptownie, zaczynamy cierpliwie, powoli. Chodzi o jasne rozpoznanie natury rzeczywistości – wgląd w to, że proces życia jest ciągłą zmianą.

Trzeba rozumieć, że człowiek którego kochamy mówi, że jest mój, a ja że jestem jego. Jeżeli to nasze dziecko, to nosi w sobie mój genetyczny ślad. Ale człowiek którego kochamy nie należy do nas, tylko do natury i ona decyduje o najważniejszych dla niego sprawach (zdrowiu lub kiedy umrze). Trzeba przydzielić każdy najmniejszy przedmiot naszego doświadczenia do jednej dwóch klas – tego co od nas zależy i tego co nie zależy. Przestać przejmować się tym drugim – bowiem zależy od nas: sądy, popędy, pragnienia, odrazy i jednym słowem, to wszystko co jest naszym dziełem. Natomiast niezależne są od nas: ciało, mienie, sława, godności a więc to wszystko co nie jest naszym dziełem.

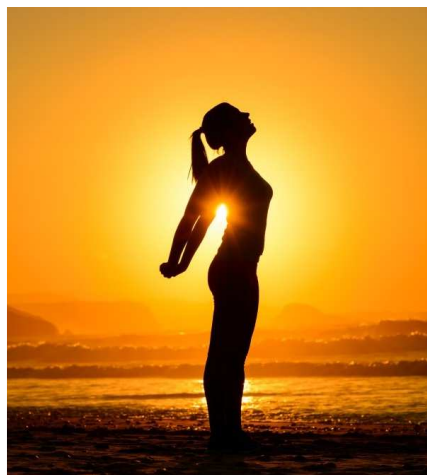
Ciało pielęgnowane, wzmacniane odżywkami, starannie pomalowane i ubrane nie zależy od nas, bo inaczej podlegałoby naszym życzeniom – zawsze byłoby młode i piękne. Ale nie należy do nas tylko do natury. Nie przyjęcie tego stanu rzeczy do wiadomości to najpewniejsza recepta na lęk przed chorobami, starością, śmiercią. Uznanie go wyzwala. Tym co trwoży ludzi nie jest to co się im przydarza, ale znaczenie jakie temu przypisują. Emocje zależą od nas, nie lokujemy ich więc w tym, co od nas nie zależy, a nasze cierpienie ustanie. Nie daj się roić wyobraźni. Odróżnij wyobraźnię od rzeczywistości. Trzeba przechytrzać mózg, który słabo odróżnia obrazy imaginacji od tego co realne.

Medytacja ma zresetować mózg przestawić połączenia między neuronami, tak by swobodnie iskrzyły się radością bycia dostrojonym do procesu życia, zamiast uruchamiać koktajl chemiczny, który rozlany po ciełe powoduje oddzielenie od świata i lęku. Człowiek pospolity utracił kontakt ze światem i postrzega świat nie jako świat, lecz jako środek służący do zaspokajania jego pragnień

Czym jest medytacja? Medytacja to myślenie w kontrolowany sposób, chodzi o

decydowanie, w którą stronę chce się na pewien czas skierować własny umysł i o realizowanie jego decyzji. Ludzki umysł dysponuje własnym umysłem niezależnie od woli użytkownika. Wie o tym każdy, który kiedy próbuje się skupić na jakimś temacie i szybko się orientuje, że jego myśl dryfuje ku całkiem innym sprawom. Mamy wrażenie, że im silniej staramy się poddać nasze myśli kontroli, tym gwałtowniej się one jej sprzeciwiają. Większość ludzi nigdy nie myśli swoich myślach. Bowiem myśli są do tego stopnia częścią naszego jestestwa, że traktujemy je jako coś oczywistego. Dlatego jednym z pierwszych kroków prowadzących do medytacji jest nauczenie się, żeby swoich myśli nie traktować jako czegoś oczywistego. Proste ćwiczenie pozwoli pokazać jak trudno jest myśli poddać kontroli. Oto ćwiczenie przestańmy myśleć. Normalnie przez nasz umysł przepływa ciągły strumień myśli. W takim stanie jedna myśl przeradza się w drugą i dzieje się to nieomal automatycznie. Ten strumień myśli płynie nieustannie, tak jakbyśmy prowadzili ze sobą stałą wewnętrzną rozmowę. To tak oczywista część naszego mentalnego środowiska, że nie zwracamy na nią uwagi.

Pierwsze ćwiczenie pozwalające uświadomić sobie istnienie myśli polega zatem na próbie ich powstrzymania. Spróbujmy na kilka minut całkowicie wyczyścić nasz umysł i nie myśleć o niczym. Ile to trwało?



Jeśli nie jesteśmy wyjątkowi ani nie mieliśmy doświadczenia z medytacją, nie potrafimy utrzymać umysłu w stanie wyczyszczenia dłużej niż kilka sekund. Jeśli nie przychodziło nam do głowy nic innego, to przynajmniej myśli „Próbuję nie myśleć” przerywała prawdopodobnie tę mentalną ciszę. W prak-

tyce wyłączenie myśli jest zdaniem skrajnie trudnym. Dlatego też kontrola nad procesem myślenia stanowi jeden z celów, jakie stawiają przed sobą szkoły medytacji.

Istnieje także inny sposób, który można wykorzystać, żeby poddać myśli kontroli – zamknijmy oczy. Prawdopodobnie „zobaczmy” błyskające światła lub jakieś obrazy. Jeśli damy sobie kilka chwil na rozluźnienie, te błyskające światła przygasną i przekształcą się w kalejdoskop obrazów widzianych okiem umysłu. Powstają one spontanicznie i zmieniają się w inne, przy czym nasza świadomość nie ma na ten proces żadnego wpływu – albo bardzo niewielki. Jeden obraz przechodzi w drugi, a w tym samym czasie narasta i rozwija się jeszcze inny. Właściwie jest niemal niemożliwe skupić się na tych wizjach zrodzonych przez umysł, kiedy bowiem tego próbujemy – one znikają. Teraz więc spróbujmy z zamkniętymi oczami poddać te obrazy kontroli. Spróbujmy sobie wyobrazić literę „A”. Jeśli nie mamy z tą techniką żadnego doświadczenia, nie będziemy w stanie skoncentrować się na wyobrażeniu „A”. Jedną z technik medytacji określana jest nazwą „grawerowanie”. Obraz zostaje wygrawerowany w umyśle i może tam być przechowywany tak długo jak sobie życzymy, ale posługiwać tą techniką można dopiero po długotrwałym treningu. Przeprowadzając próby z tymi dwoma ćwiczeniami moglibyśmy już chyba zauważyć, że nasz umysł „ma swój rozum”. Można więc wyróżnić dwie części umysłu: jedną, dającą się kontrolować przez naszą świadomość, drugą, która tej kontroli nie podlega.

Tę pierwszą część kontrolowaną przez wolę, nazywa się świadomością, tę drugą zaś nieświadomością lub podświadomością.

Ponieważ podświadomość nie pozostaje pod kontrolą woli, nie możemy też kontrolować tego, co przekazuje ona świadomemu umysłowi.

Zatem jednym z celów medytacji jest uzyskanie kontroli nad podświadomą częścią umysłu. Gdyby udało się nam ten cel osiągnąć, zyskalibyśmy wysoki stopień panowania nad sobą. To także stanowi jeden z celów medytacji. To wyjaśnia dlaczego w różnych praktykach medytacyjnych stosuje się ćwiczenia oddechowe. Zwykle oddychanie jest czynnością automatyczną i normalnie pozostaje pod kontrolą nieświadomej części umysłu. Dopóki nie kontrolujemy oddychania w sposób świadomy, odzwierciedla ono nasz świadomy tryb działania. Jeśli chcemy możemy oddech poddać kontroli.