



Uwaga, medytacja

Wiesz tak naprawdę czym jest medytacja? A może nazywasz medytacją coś co nią nie jest?

Wiesz tak naprawdę czym jest medytacja? A może nazywasz medytacją coś co nią nie jest?

Medytacja, medytowanie, „medytować”. Co to znaczy? Czym to jest? Czy jeśli zadasz sobie pytanie „czym jest medytacja” będziesz potrafił na nie odpowiedzieć? Pewnie powiesz „Tak, pewnie! Każdy wie czym jest medytacja.” Więc czym?

Zachód od kilku lat (jeśli nie kilkunastu) tonie w modzie na egzotykę. Joga, spa, sztuki walki i... medytacja. Nie ma w tym oczywiście nic złego, gdyż każdego pociąga nieznane. Jednak jak to zachód ma w zwyczaju, wszystko potrafi przekręcić i skrzywić. Przedstawić w krzywym zwierciadle. Wyżej wymienione „diedziny” w wykonaniu zachodnich, cywilizowanych „szkół” niewiele mają wspólnego z ich pierwowzorami. Właściwie nic poza wykorzystaniem nazwy oraz powierzchowności wykorzystywanych tam technik. To tak jakby pokazać komuś karoserię i powiedzieć że to samochód. Cała moda jest pusta i zatracą sedno tych „diedzin”.

Jednak skupmy się na medytacji. Czym jest? Większość ludzi uważa że medytacja jest usadowieniem ciała w jakiejś zmyślnej pozycji siedzącej, leżącej lub stojącej, a następnie odcięciem się całkowicie od bodźców zewnętrznych lub skupieniem się na jakimś przedmiocie lub wizualizacji. Bzdura. I nie dlatego że tak sobie wymyśliłem ale dlatego że jest to zaprzeczeniem znaczenia medytacji. Czymś kompletnie odwrotnym. To podobne do porównania kołka rozporowego z kwiatem magnolii. Dwie różne rzeczy. Po prostu.

Często również spotkać można twierdzenie że medytacją jest siedzenie w miejscu, recytowanie bezsensownych mantr czy wykonywanie odpowiednich ruchów. I tutaj czeka nas rozczarowanie – to również nie medytacja. To jedynie techniki, stworzone po to aby do niej dotrzeć. Zatem czym jest? Gdzie się kryje? Co ją definiuje?

Wróćmy teraz kilka linijek wyżej i zestawmy medytację z najbardziej popularnymi wyobrażeniami o niej:

„Medytacja jest skupieniem”

Tak naprawdę medytacja nie może być skupieniem. Dlaczego? Z prostego powodu przeciwności znaczeń. Skupianie się jest procesem, w którym świadomość jest ogniskowana na jakimś konkretnym obiekcie. Jest przyciągana niczym magnes i wbijana niczym sztylet w ten właśnie obiekt. Tym samym świadomość zawęża się do małego punktu rzeczywistości jakim jest obiekt skupienia. Świadomość zaczyna powoli izolować się od jakichkolwiek bodźców zewnętrznych, które nie dotyczą celu skupienia. Stajemy się ślepi i głusi na resztę wszechświata.

Oczywiście skupienie jest niesamowicie przydatnym narzędziem skonstruowanym przez nasz umysł. Dzięki niemu możemy efektywnie wykonywać wiele czynności potrzebnych nam do przetrwania lub po prostu zaspokojenia swoich potrzeb. Jednak jest ono kompletnym przeciwieństwem medytacji. Kiedy w skupieniu, za pomocą umysłu, zawężamy świadomość, to w medytacji poszerzamy ją całkowicie. Nie jesteśmy skupieni na niczym. Kompletnie niczym. Jak gąbka chłoniemy otaczające nas istnienie. Nie odcinamy się od bodźców zewnętrznych, tylko otwieramy się na nie w niespotykanej dotąd skali. Oczywiście nie pozwala to na wykonanie kompletnie żadnej pracy, ale właśnie o to chodzi. Medytacja to nie praca, to nie czynność.

Jeśli koncentrujesz się na tym aby twoja pozycja była idealna – nie będziesz w stanie medytować. Skupiasz uwagę na pozycji ciała, co automatycznie powoduje napięcie i ograniczenie świadomości do granicy twojego ciała. Potrzeba tutaj nie działania i rozluźnienia, które przyjdzie samo.

Medytacja jest inwertywem skupienia. To tak, jakbyśmy potrafili skupić się na wszystkim. Jednak w momencie kiedy coś jest wszystkim, jest również niczym. I o to właśnie chodzi.

„Medytuję nad czymś lub wizualizuję”

Jak można medytować nad czymś? Medytacja w samej swej definicji jest brakiem przymuszonego działania, byciem w jednej chwili. Nie da się medytować nad czymś, gdyż jest to skupienie. Nad czymś można kontemplować, czyli rozmyślać, rozgryzać to. Podobnie sprawa wygląda z wizualizowaniem. Wizualizacja to nie medytacja. To wizualizacja. Skupianie się na wewnętrznym obiekcie stworzonym w wyobraźni. Takie działanie ma oczywiście jakieś powody, jednak nie można ich nazywać medytacją samą w sobie.

Istnieją jednak szkoły zen, które jako technikę rozwojową stosują koany. Są to krótkie, przepełnione paradoksem i brakiem logiki zagadki, nad którymi kontemplować ma uczeń. I znów warto zaznaczyć iż sama kontemplacja nie jest medytacją, lecz w tym wypadku drogą

do niej. Na przykład koan „Jaki jest dźwięk jednej klaszczącej dłoni?” powoduje w umyśle ucznia zakłopotanie i zamieszanie. W efekcie może doprowadzić to do ułamku sekundy, w którym uczeń będzie faktycznie medytował. Jego umysł zapętli się i zagubi. Na moment ciąg myślowy zostanie zahamowany, „ja” ucznia zniknie i pojawi się medytacja.

W ten sposób delikatnie ześlizgnęliśmy się na temat technik, zazwyczaj nazywanych medytacją jako taką. Jak widać dobrze na przykładzie z koanem, większość używanych metod nie jest samą medytacją a jedynie narzędziem, kluczem pozwalającym otworzyć drzwi do niej. Same w sobie są sztuczne i kompletnie przeczą medytacji jako takiej, jednak są podstępne i kłamliwe. Ich kłamstwo i przebiegłość są skierowane wprost w umysł. Metody mają za zadanie oszukać umysł, wyprowadzić go na manowce. Po co? Ponieważ sami nie jesteśmy w stanie tego zrobić. Nie potrafimy przestać myśleć o przeszłości i przyszłości. Można rzecz że wiele jest na ziemi ludzi utalentowanych, jednak mało takich, których talent polega na byciu w aktualnej, teraźniejszej chwili. Oczywiście możesz powiedzieć że przecież jesteś obecny tu i teraz, jednak tak naprawdę obecne jest ciało. Umysł błądzi nieustannie po wspomnieniach oraz planach.

Metody i techniki dają nam pewien klucz, który dobrze wykorzystany, pozwoli dotrzeć i przejść przez bramy medytacji. Jednak czym zatem ona jest naprawdę? Jest stanem, do którego prowadzi przełączenie umysłu w tryb totalnego świadka, kompletnego doświadczenia tu i teraz – i tylko i wyłącznie tu i teraz. Umysł zaabsorbowany totalnym chłonięciem tu i teraz, oczyszczony z myśli o przyszłości i przeszłości, wnikający we wszystko co do niego dociera z wewnątrz i zewnątrz ciała, po prostu rozplynie się w tym wszystkim. Zniknie, dezaktywuje się, przejdzie w stan uśpienia, i właśnie wtedy, w tej jednej i najwspanialszej chwili pojawia się medytacja. Kompletnie scalenie z przeżywaną chwilą. Rozpuszczenie swojego „ja” w pięknie chwili. Zatrącenie się.

Aby lepiej zobrazować to czego zobrazować się nie da, trzeba użyć na siłę pewnej analogii i symbolizmu. Wyobraźcie sobie film. Taśmę filmową. Czym ona jest, czym jest film? Jest zlepkiem ustawionych po sobie zdjęć, przewijających się z tak dużą prędkością, że ludzkie oko nie jest w stanie dostrzec przerw pomiędzy tymi fotografiami. Jest to idealna analogia do ludzkiego umysłu. Myśli łączą się w nim w ciągi myślowe, które przez całe życie pędzą z tak wielką szybkością, że z czasem zapominamy jak to jest kiedy tych myśli nie ma. Widzimy tylko szybko przewijające się fotografie łączące się w animację, w film, w ruch. Medytacja natomiast jest właśnie tą przerwą pomiędzy zdjęciami. Tym wąskim miejscem, gdzie kończy się jedno zdjęcie, jedna myśl, a zaczyna się następna. Można rzecz że medytacja jest naturą naszego bytu.

Zazwyczaj identyfikujemy się ze swoimi myślami, ze swoim umysłem. Ale tak naprawdę to

narzędzie, a nie my. Umysł ma określone zadania i funkcje. Tak jak ręka czy oko. Problem polega na tym że nie umiemy umysłu wyłączyć gdy jest niepotrzebny. Zgubiliśmy pilota i jesteśmy przekonani że telewizor musi działać 24 godziny na dobę. Nawet jak śpimy. Lecz tak naprawdę będziemy marnować wielkie ilości prądu, bo zamiast uruchamiać telewizor kiedy faktycznie nam to potrzebne a następnie go wyłączać, zostawiamy go działającego całą dobę, całe życie. Technika czy metoda jest właśnie tym pilotem, dzięki któremu możemy wyłączyć telewizor. Natomiast medytacja jest chwilą kiedy telewizor gaśnie w my nagle odrywamy wzrok od kineskopu i budzimy się.

Oczywiście nie jest to łatwe. Umysł jest naszą integralną częścią. Jest jednak tak potężnym narzędziem, że zainteresowało się nim ego i w końcu zdominowało go. Ego istnieje tylko kiedy myślimy za pomocą umysłu. Tylko wtedy potrafimy powiedzieć „ja” „moje”. Dlatego ego boi się wyłączenia umysłu. Jednak ego nie jest tobą. Ty jesteś fragmentem całego ekosystemu, jego komórką, a ego boi się uświadomienia że jest tylko częścią. Ono chce być całością, władcą. Kiedy umysł przechodzi w stan uśpienia aż do kolejnego momentu kiedy będzie potrzebny, „ja” znika i przychodzi poczucie wspólnoty ze wszystkim. Natomiast poczucie wspólnoty i jedności jest zaprzeczeniem sedna istnienia ego, czyli totalnego oddzielenia. Stąd cały problem.

Dlatego medytacja jest tak rzadkim doświadczeniem, pomimo że jest stanem naturalnym. Czy się to komuś podoba czy nie, jesteśmy komórkami organizmu jakim jest wszechświat. Pomimo tego że wydaje się nam że jesteśmy oddzieleni od środowiska za pomocą naszej skóry, to tak naprawdę nie ma żadnego podziału. Wdychamy powietrze a ono wnika w nas. Dostaje się do krwi, do każdej komórki. Coś co było „na zewnątrz” stało się nami. Jemy również inne organizmy, i to dzięki nim nadbudowują się nasze komórki. Nasza skóra cały czas oddycha poprzez pory. Oddajemy środowisku to co nie jest nam już potrzebne, dzięki czemu środowisko wykorzystuje to ponownie. Cyrkulacja trwa cały czas. Razem z wszystkimi organizmami i przedmiotami tworzymy tkanki wielkiego organizmu jakim jest życie. Ktoś może to nazwać Bogiem, ja nazywam po prostu życiem. Medytując uświadamiasz sobie jedność z tym Bogiem, Wszechświatem, Życiem czy obojętne jak inaczej to nazywasz i w co wierzysz.

Oczywiście aby dotrzeć do tego miejsca, które jest medytacją, nie trzeba wcale siedzieć w miejscu, recytować mantr czy powielać konkretnych układów ciała. Wcale nie. Na tym polega problem świata zachodniego. Nie umiemy korzystać z tego co mamy. Tworzy to całą masę zbędnych napięć. Uwielbiamy wnikać w egzotykę, stąd takie zainteresowanie „medytacją”. Tak naprawdę ludzie lubią „medytację” bo uspokaja ich skołatane umysły. Jednak w głębi serca wcale nie chcą umysłów wyłączyć. Boją się tego.

Jeśli jednak znajdzie się już prawdziwy poszukiwacz, ten który czuje coś więcej, i zacznie

medytować wedle wschodnich technik czy metod, może się niesamowicie rozczarować. Będą mijały dni, tygodnie, miesiące a on będzie się czuł coraz gorzej. Przykładowo Pan Kowalski uwielbia śpiewać. Według krytyków ma beznadziejny głos, a jego przyjaciele śmieją się z niego. Jednak kiedy jest sam, śpiewa tak totalnie że znika. Staje się śpiewem i nie ma nic poza tym. Tak naprawdę ten śpiew jest dla niego czystą medytacją, czystym doświadczeniem. Jednak jednocześnie stosuje zazen codziennie od 2 lat. Nie daje mu to kompletnie żadnej satysfakcji, ale przecież tak trzeba. Dlaczego? No bo przecież Kowalski jest przekonany że medytacja jest dobra. I ma rację, medytacja jest życiem. Problem leży w tym iż Kowalski uważa że powielając technikę zazen, właśnie medytuje! A to kompletna bzdura. Jak wcześniej wspomnieliśmy metoda to nie medytacja.

Dlaczego podałem ten przykład? Aby pokazać że medytacją może być każda czynność! Możesz medytować kiedy myjesz naczynia. Jeśli tylko robisz to totalnie i na 100%, z czystym umysłem nie myślącym kompletnie o niczym, to jest to najszlachetniejsza medytacja. Poczucie jedności z tą chwilą i zachwyt z piękna spływającej po naczyniach wody oraz piany spowodował że rozpląnąłeś się w tej chwili – zatraciłeś się. I nie musisz wcale siedzieć na poduszce czy leżeć w bezruchu. Możesz śpiewać, tańczyć, biegać, jeść. Możesz robić wszystko i jeśli tylko zatracisz się w tym całkowicie, to będziesz medytować. Będziesz totalnie świadomy chwili obecnej.

Czemu to takie ważne? Ponieważ zmuszanie się do czegokolwiek jest całkowicie sprzeczne z sednem medytacji. Ona jest nie-działaniem. Jest płynięciem z naturalnym prądem i nurtem. Kiedy czujesz potrzebę aby siedzieć na zafu, to siedź. Ale tylko wtedy jeśli tego potrzebujesz. Jeśli wolisz czytać książkę, to właśnie to będzie twoją medytacją. Wuwei – niech rzeczy dzieją się same.

Kiedyś uporczywie stosowałem zazen. Regularnie, każdego ranka przed pracą, z dyscypliną siadałem na zafu i starałem się „medytować”. Starałem się. Samo staranie się jest przekreśleniem medytacji na samym początku. Ona wynika z siebie samej. Z naturalnego nurtu życia. Nie można się starać i nie można stawiać sobie celu. Nie medytuje się po coś. Po coś można pracować. Medytuje się dla samej medytacji. Jeśli chcesz za jej pomocą coś osiągnąć, to tak naprawdę chce to osiągnąć twój umysł.

Wracając do mojego przykładu. Siedziałem regularnie zazen, przekonany że da mi to „oczekiwane rezultaty”. Jednak dało mi jedynie szaleństwo. Kiedy mój umysł oczyszczał się, coraz wyraźniej dostrzegałem bałagan jaki mam w głowie. Dołowało mnie to i przygnębiało. Napinało umysł, który zaczął martwić się swoją własną kondycją.

Ludzie nie są gotowi na wszystkie techniki pozwalające osiągnąć medytację. Jesteśmy pełni

różnych traum, napięć i frustracji. Niektóre techniki mogą postawić nas twarzą w twarz z tymi problemami na jakie jeszcze nie jesteśmy gotowi. Dlatego tak ważne aby do niczego się nie zmuszać. Zamiast tego możemy wykorzystywać różne metody dynamiczne, połączone na przykład z wysiłkiem fizycznym. W czym to jest pomocne? Wysiłek fizyczny pozwala uwolnić zgromadzone energie. Wyżyć się. Dzięki temu oczyszczamy się. Dopiero wtedy możemy stosować metody statyczne, które ujawniają głębie umysłu, po to aby go wyłączyć. Jak to powiedział Camden Benares

"Medytacja jest dobra by oczyścić umysł, pod warunkiem że masz na tyle czysty umysł by medytować."

Zostaliśmy ogarnięci modą na medytacje, jednak tak naprawdę jest to moda na techniki. Jest to chęć bycia na czasie. Uważamy że medytacja jest „trendy” nie wiedząc czym naprawdę jest. Powielamy to co egzotyczne, to co wschodnie i to co niesamowite, zapominając jednocześnie że medytowaliśmy wiele razy w naszym życiu. Ta chęć połączenia ze wszystkim przejawiała się wielokrotnie w naszej przeszłości, jednak nie byliśmy jej do końca świadomi. Społeczeństwo jest przebiegłym tworem. To społeczeństwo kreuje modę i zajmuje nią umysły. Dla niego powinniśmy być produktywni, bezsporni i ulegli. Medytacja daje poczucie spokoju, a to nie jest odpowiednie dla pędzącej gospodarki i rozwijającej się cywilizacji. Medytacja jest swego rodzaju wrogiem, ponieważ uderza w umysł, który jest fundamentem społeczeństwa w takiej formie jaką znamy. Jest groźnym wrogiem, ponieważ każdy w społeczeństwie marzy o wolności i swobodzie. A jeśli wroga nie da się zniszczyć, najlepiej zaadoptować go i przedstawić w krzywym zwierciadle, jakim niewątpliwie jest moda. Zniekształca ona sedno i istotę tego naturalnego stanu naszego jestestwa.

Powinniśmy pamiętać o tym, że każdy z nas ma własny potencjał i własną inspirację. Wykorzystajmy ją aby odkryć naszą prawdziwą naturę i to co nas naprawdę cieszy.

Więcej naszych artykułów znajdziesz na: thelinked.pl

Źródło: http://thelinked.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=167&Itemid=26