

Wojciech Filaber



OSIĄGNIJ HARMONIE
— za pomocą —
MEDYTACJI

Techniki, korzyści i inspirujący
nauczyciele duchowi.

© Copyright by Złote Myśli & Wojciech Filaber, rok 2016

Autor: Wojciech Filaber

Tytuł: Osiągnij harmonię za pomocą medytacji: Techniki,
korzyści i inspirujący nauczyciele duchowi.

Wydanie I

ISBN: 978-83-7701-965-8

Projekt okładki: Janusz Skierkowski
Korekta i redakcja własna autora

Złote Myśli sp. z o.o.
44-100 Gliwice
ul. Kościuszki 1c
www.ZloteMysli.pl
e-mail: *kontakt@zlotemysli.pl*

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” 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 „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział I. Czym jest medytacja?	7
Rozdział II. Techniki Medytacji	13
Rozdział III. Rodzaje medytacji	19
Rozdział IV. Zalety medytacji	25
Rozdział V. Medytacja według Alana Watts'a	29
Rozdział VI. Medytacja według Eckharta Tolle'a	37
Rozdział VII. Medytacja według mistrza OSHO	41
Rozdział VIII. Medytacja według Ram Dass	45
Rozdział IX. Medytacja według Mooji	49
Rozdział X. Medytacja według Adyashanti	55
Rozdział XI. Medytacja według Dali Lamy	59
Rozdział XII. Medytacja według Ramana Maharshi	63
Rozdział XIII. Medytacja według Papaji	69
Rozdział XIV. Medytacja według Jiddu Krishnamurti	73
Rozdział XV. Medytacja według Nhất Hạnh	81
Rozdział XVI. Umysł Zen, Medytacja Zen	87
Rozdział XVII. Natura Buddy	91
Zakończenie	95

Wstęp

Prawdy o celu i sensie ludzkiego życia poszukiwano od zawsze. Na całym świecie istnieli ludzie, którzy zadawali sobie trud dotarcia do istoty ziemskiej wędrówki. Owi poszukujący byli przekonani, że poza tym, co widoczne dla oczu, istnieje jakaś pozazmysłowa, metafizyczna przestrzeń. Ingerowali wobec tego w swoje wnętrze, stosując praktyki medytacyjne, które gwarantowały oczyszczenie umysłu i stanowiły drogę do samodoskonalenia.

Nie od dziś wiadomo, że medytacja pozwala osiągnąć kontrolę nad umysłem i ciałem, które są ze sobą sprzężone. Kto z nas nie zna powiedzenia *w zdrowym ciele, zdrowy duch*? Oznacza ono, iż nieprawidłowo funkcjonujący umysł ma negatywny wpływ na zdrowie fizyczne. Dbłość o stan umysłu może zatem dopomóc w uzdrowieniu ciała. Udowodniono, że medytacja zmniejsza ciśnienie krwi i metabolizm, zwiększa natomiast opór elektryczny skóry i poziom serotoniny w mózgu. Podczas takich ćwiczeń ciało i mózg człowieka zachowują się tak, jak podczas snu, jednakże świadomość zostaje zachowana. Zgodnie z tym porządkiem ciało odpoczywa, a umysł pracuje. Długotrwałe praktykowanie medytacji prowadzi do zwiększonej koncentracji, wpływa na przyrost energii życiowej, co owocuje wzrostem kreatywności, pewności siebie i spontaniczności. W efekcie zmniejsza się podatność na stres, stany lękowe i depresyjne. Taka kontemplacja może również pomóc w zrozumieniu i wzmocnieniu życia duchowego, a ludziom wierzącym pozwala zespolić się z Bogiem czy też bóstwem.

Książka ma na celu zapoznanie czytelnika z pozytywnymi aspektami medytacji, jej wpływem na poprawę jakości życia i zdrowia umysłowego. Oczyma mistrzów przedstawia się tu, czym w istocie jest medytacja, i na

podstawie ich wieloletniego doświadczenia opowiada się o obserwacji procesów zachodzących w ludzkim wnętrzu. Lektura służy jako poradnik oraz źródło inspiracji do stosowania medytacji w codziennym życiu.

Rozdział I

Czym jest medytacja?

Medytację można najprościej zdefiniować jako pomysł na pożyteczne, ale i niewymagające większego wysiłku spędzenie kwadransa. Warto zaznaczyć, że osoba oddająca się kontemplacji jest w pełni obecna w teraźniejszości. Pracująca świadomość osoby medytującej pozwala na zredukowanie myśli o przeszłości czy przyszłości, które zakłócałyby stan pewnego oderwania się od codzienności. Medytacja umożliwia człowiekowi świadome zaistnienie w obecnym momencie, w tym, co ma on do zaoferowania, bez przywiązywania się do treści, które wytwarza umysł. Wewnętrzna obserwacja to przebywanie w łączności z samym sobą, podyktowane naturalnym stanem bycia. Odbyna się to bez udziału myśli, które uczestniczą w procesie tworzenia doświadczania obecnego momentu. Koncentrując własną świadomość na sposobie oddychania w trakcie medytacji, człowiek jest w stanie doświadczyć swojej obecności bez udziału myśli. Medytacja daje możliwość trenowania umiejętności koncentracji i pełnego uczestniczenia w procesie kreowania życia. Zaangażowanie w trwającą chwilę, pełna akceptacja obecnego momentu i jego okoliczności umożliwia tworzenie życia, oraz wpływanie na nie w sposób świadomy.

Jeśli człowiek oddaje się medytacji w sposób świadomy, wypracowuje wówczas zdolność obserwacji myśli bez potrzeby analizowania, oceniania lub też wytwarzania koncepcji przeciwstawnych. Pełna obecność i zachowanie czujności w aktualnym momencie umożliwiają stworzenie zupełnie nowego sposobu odczuwania samego siebie w stosunku do zawartości umysłu. Kontemplacja umożliwia wytrenowanie umysłu do stanu, w którym stanie się on źródłem tworzenia własnych doświadczeń i sposobem na niwelowanie zbędnych i niepotrzebnych myśli. Akceptacja pojawiających się myśli, oraz

brak usilnej potrzeby podświadomego reagowania na pojawiające się stany i doznania, umożliwi utrzymanie dobrostanu psychicznego.

Trenowanie umiejętności bycia sobą, bez potrzeby identyfikacji z myślą, umożliwi nawiązanie zupełnie nowych relacji zarówno z samym sobą, jak i z otoczeniem. W związku z tym zapewniona zostaje łączność z własnym *ja*, równowaga w dynamicznym otoczeniu, oraz umiejętność rozpoznania nieświadomych i często nieracjonalnych procesów, które zachodzą w codziennych sytuacjach.

Przebywanie w strefie wolnej od myśli oczyszcza nas wewnątrz, wskutek czego stajemy się niezależni od iluzji, które wytwarza umysł, i które wpływają negatywnie na nasze relacje z samymi sobą oraz z otoczeniem. Umiejętność trenowania umysłu oraz stawania się wolnym od ograniczeń umożliwi wykorzystanie całego potencjału w naszym życiu. Ponadto umiejętność pozbycia się arbitralności własnego spojrzenia na świat, jak również zdolność wstrzymania własnych skłonności do bezustannego rozważania i analizowania stanu rzeczy, umożliwi w pełni autentyczne zaangażowanie w terażniejszość.

Poprzez codzienną medytację, polegającą na obserwacji własnego umysłu, można rozwinąć nowe umiejętności radzenia sobie ze zwykłymi czynnościami. Owe zdolności pozwalają na rozpoznanie tego, co zgodne jest ze stanem faktycznym, co ma miejsce w rzeczywistości, zamiast bazowania na własnych myślach, odczuciach i emocjach. Stosując medytację, zamiast notorycznie tworzyć doświadczenia na podstawie nieprawdziwego oraz nienaturalnego sposobu postrzegania rzeczywistości, nabywamy umiejętności bycia w pełni sobą. Ów sposób pozbawiony jest ograniczeń wywołanych iluzjami, które powstały w wyniku nieostrożnego i nieokiełzanego myślenia.

Świadome nastawienie na wagę i autentyczność naszego uczestnictwa w świecie, oraz umiejętność rozpoznawania i niwelowania nieracjonalnych myśli, generują życie wolne od iluzji. Uświadomienie sobie mechanizmów rządzących naszym życiem umożliwia jego akceptację w takim kształcie, jakie naprawdę ono ma. Wsłuchiwanie się we własne wnętrze ma zapewnić efektywne uczestniczenie w tworzeniu nowych doświadczeń. Umiejętność trenowania umysłu w celu pozostania w strefie, w której nie jest on podatny na zachodzące na zewnątrz, dotykające go procesy, umożliwia przeżywanie życia w pełni autentycznie. Zamiast uciekać od odpowiedzialności za własne życie, warto spróbować oddać się medytacji, ona bowiem pozwala na rozpoznanie prawdziwej natury własnego umysłu, oraz prawdziwej natury obecnego momentu. Dzięki temu osoba jest w stanie dokonać racjonalnego wyboru.

Umiejętność pozostania niezależnym i wolnym od procesu ciągłego myślenia pozwala stworzyć doświadczenie pozbawione wewnętrznych ograniczeń, które umysł wytworzył. Swobodne płynięcie z prądem życia, jak nieustanne koło energii, które nie obciąża się treściami nieświadomego umysłu, umożliwia wolny oraz świadomy sposób bycia oraz pozwala na doświadczanie sensu własnego istnienia w sposób prawdziwy i autentyczny.

Umiejętność akceptacji tego, co przynosi dana sytuacja, umożliwia lepsze, pełne i świadome funkcjonowanie umysłu. Analizowanie, rozważanie treści, które nieświadomie umysł podsyła, zwiększa siłę nieracjonalnych procesów w nim zachodzących. Im bardziej umysł zaangażuje się w proces powielania oraz rozważania nieświadomych i nieracjonalnych myśli, tym więcej niepokojących treści dana osoba wytworzy wewnątrz własnego umysłu. Natomiast, im mniej zainwestuje się czasu i energii w rozmyślanie nad tym, na co i tak nie mamy wpływu, tym więcej wewnętrznej wolności i przestrzeni osoba otrzyma. Będzie wówczas w stanie otoczyć się przestrzenią wolną od identyfikacji z myślą. Zaowocuje to również zdrową energią, szczęściem i umiejętnością doświadczania prawdziwej esencji własnego istnienia. Im więcej przestrzeni wolnej od nieładu i iluzji umysłu, tym więcej radości, wolności i świadomości towarzyszącej w codziennych czynnościach.

Za pomocą obserwacji przyczyn wewnętrznego niepokoju stan wnętrza osoby zostaje przywrócony do pustki, do w pełni operacyjnej kondycji, do pełni istnienia, z której na nowo powstaje prawdziwe doświadczenie życia. W przeciwieństwie do nieustannej huśtawki myśli i emocji kontemplacja pozwala na stworzenie doświadczeń wywodzących się z autentycznej części siebie. Podchodząc do życia z dystansem, w sposób w pełni świadomy, osoba jest w stanie zaprogramować się na zdrowy styl życia. Zaś jednostka ulegająca czynnikom stresogennym, bez przerwy tkwiąca w nierozwikłanych problemach umysłu, pozbawiona jest życiowej energii oraz witalności. Działanie pozbawione świadomości prowadzi do piekła własnego umysłu. Natomiast pełna świadomość własnego istnienia oferuje pewność, siłę i zdecydowanie w procesie tworzenia własnych doświadczeń. Medytacja umożliwia uwolnienie energii zawartej w organizmie człowieka, redukując stres, i jednocześnie pozwalając na pozytywny przepływ energii. Ludzie, którzy codziennie pracują nad sobą, regenerują stan wewnętrznej niepewności, oraz utwierdzają się w przekonaniu o własnej wolności. W przeciwieństwie do używek, takich jak telewizja czy Internet, oraz przyzwyczajień umysłu – na przykład potrzeby akceptacji – medytacja umożliwia świadome pozostanie

w pełni sobą, oraz czerpanie energii z wnętrza własnego istnienia zamiast szukać spełnienia w zewnętrznych źródłach. Zagłębianie się w siebie pozwala na wstrzymanie nieświadomych procesów zachodzących w umyśle, oraz umożliwia świadome podejmowanie decyzji w relacji do siebie i własnego życia. Poza tym, codzienna medytacja stanowi swoisty trening wewnętrznej siły w celu budowania lepszego samopoczucia i pozwala na pełne uświadomienie osoby w byciu odpowiedzialnym za własne czyny.

Przywracanie umysłu do stanu świadomości umożliwia zaprzestanie ciągłej gonitwy za zaspokajaniem biologicznych instynktów, oraz zewnętrznych wpływów dyktowanych przez środowisko. Pracując nad budowaniem własnego solidnego wnętrza, można rozwinąć wewnętrzną siłę umysłu. Zamiast uciekać do iluzji umysłu w celu poszukiwania sensu i spełnienia, osoba stosująca medytację jest w stanie wytworzyć własną energię, zaakceptować siebie, by tworzyć bogate życie, albowiem człowiek wypełniony pozytywną energią, płynącą z medytacji, nie poszukuje na zewnątrz tego, co już odnalazł w sobie. Medytacja oferuje dostęp do źródła siebie, i tak, jak na przykład słuchanie muzyki, całkowicie nas pochłania. Medytacja stwarza możliwość pełnego uczestnictwa w doświadczaniu naturalnego stanu umysłu. Wewnętrzne wyciszenie pozwala na odłączenie od treści umysłu tego, co dany moment oferuje bez potrzeby reagowania na treści, które umysł podświadomie podkłada.

Medytacja umożliwia swobodne współuczestniczenie w procesie tworzenia doświadczeń, ponieważ sprawia, że pozostajemy w strefie wolnej od przymusowych myśli. Proces trenowania umysłu udostępnia nam lepszy dostęp do życia. Natomiast skupianie umysłu pozwala na połączenie się z otaczającą energią, na powrót do źródła istnienia, na doświadczenie jedności tożsamościowej.

Medytacja umożliwia rozpoznanie, jakoby nieustanne myśli spowodowane niezakończonymi wydarzeniami z przeszłości, jak i ucieczka od podjęcia odpowiedzialności za własny los, powodowały zablokowanie przepływu energii życia oraz działania świadomości, która istnieje w każdym z nas. W związku z tym medytacja zezwala na stałą łączność z prawdziwym źródłem swojego bycia i umożliwia utrzymanie wspomnianej energii, światła, które zainstalowane jest w głębi każdej osoby. Czasami jednak jest ono przesłonięte niespełnieniem, poczuciem krzywdy czy żalu z przeszłości. Co więcej, zagłębianie się w swój umysł owocuje obserwacją procesów zachodzących na co dzień, daje poczucie wolności i – wreszcie – wyciszenia. Stąd też, im bardziej

jesteśmy w stanie pozostać w łączności z własnym wnętrzem i własnym źródłem, tym mniej jesteśmy podatni na zewnętrzne czynniki, jak również na myśli, które umysł podświadomie wytwarza. Medytacja oferuje wolność i energię, oraz przestrzeń pozbawioną wewnętrznych obaw.

Uformowana w umyśle iluzja wcześniej czy później rozpada się i umożliwia wyłonienie się prawdziwej esencji oraz energii wewnętrznej. Medytacja pozwala na wyeliminowanie czynników, które hamują wewnętrzny potencjał danej osoby, uwikłanej w roztrząsanie tego, na co i tak nie mamy wpływu. Spokój, który można uzyskać poprzez codzienną medytację, pomaga pokonywać nieład myśli oraz cierpienie, jakie się w jego wyniku rodzi. Im bardziej niezależni od formy myśli jesteśmy, tym bardziej stajemy się wolni, zaradni, pełni energii i tolerancyjni. Medytacja oferuje rozwijanie umiejętności przebywania w jedności z sobą, i w łączności z własnym źródłem, które niezbędne są do prawdziwego funkcjonowania umysłu. Przelamanie formy myśli umożliwia odkrycie własnego wnętrza ukrytego pod skorupą iluzji, nieracjonalnej identyfikacji z myślą oraz skostniałego myślenia, powstałego na skutek przywiązania do nawyków i starych sposobów myślenia. Codzienna kontemplacja wspomaga także proces rozwijania inteligencji. W związku z tym wydostanie się z pułapki iluzji umożliwia cieszenie się istotą własnej egzystencji oraz umożliwia rozkwit świadomości, powodując coraz to lepsze samopoczucie i korzystniejsze postrzeganie samego siebie. Na skutek tego rozkwitająca na nowo świadomość umożliwia ponowne rozważanie nad sensem własnego istnienia oraz umożliwia na nowo stworzenie życia wartego przeżywania.

Poprzez wewnętrzną obserwację jesteśmy w stanie dokonać świadomego wyboru dotyczącego tego, czy chcemy pozostać w strefie nierealnych myśli, czy też skupić własną uwagę i świadomość na tym, co jest w rzeczywistości. Medytacja umożliwia stworzenie, by tak rzec, centrum zarządzania własnym umysłem, daje szansę pokierowania umysłu w sposób wolny od nieświadomych uwarunkowań. Co więcej, zadaniem medytacji jest rozpoznanie faktu, iż treść umysłu nie jest jedynym i trwałym punktem spojrzenia na rzeczywistość, że poza impulsami, reakcjami i myślami, które umysł generuje, istnieje rzeczywistość poza nieświadomie nabytym oraz szablonowym sposobem odbierania świata. Obserwacja własnych myśli umożliwia rozpoznanie oraz pozbycie się schematów głęboko zakorzenionych w psychice, najczęściej w trakcie rozwoju osobistego. Dlatego też praca nad sobą pozwala udoskonalić własne spojrzenie na życie, spojrzenie istniejące poza nabytymi przyzwyczajeniami.

Rozdział VIII

Medytacja według Ram Dass

Ram Dass to nauczyciel duchowy i autor książki pod tytułem *Bądź tu i teraz*. Urodzony w Massachusetts w 1931 roku jako Richard Alpert spędził młode lata w Stanach Zjednoczonych gdzie uzyskał tytuł profesora psychologii z Uniwersytetu Stanford. Po ukończeniu doktoratu Richard rozpoczął pracę, jako profesor psychologii na Harvardzie. Po latach współpracy z Timothy Leary na wykładzie psychologii na Harvardzie i eksperymentów związanych z LSD został razem z Timothy Leary zwolniony z Harvarda. W 1967 Profesor Richard Albert rozpoczął podróż do Indii gdzie podróżował razem z amerykańskim nauczycielem duchowym Bhagavan Dass. Ostatecznie Richard spotkał się z guru Neem Karoli Baba, od którego otrzymał nowe imię *Ram Dass*. Ram Dass wpłynął na pozytywną zmianę wielu ludzi w Stanach Zjednoczonych pomagając im uwolnić się od wewnętrznych ograniczeń umysłu, i pomagając im odnaleźć prawdziwą naturę umysłu. Począwszy od 1968 Ram Dass zaznajomiony był z różnego rodzaju starożytnymi tradycjami, takimi jak joga, Hinduizm, Buddyzm, Sufi jak i Żydowskimi mistycznymi naukami. Po zawale w 1997 roku zdołał wyleczyć się i w dalszym ciągu Ram Dass poświęca swój czas na dzielenie się prawdą o życiu z ludźmi. Obecnie Ram Dass zamieszkuje w Maui, na Hawajach, w prywatnej rezydencji gdzie w dalszym ciągu naucza przez Internet w trakcie prywatnych spotkań, które prowadzi w swojej rezydencji na wyspie. Jego najnowsza książka *Bądź miłością teraz* stanowi kontynuację przebudzenia jego serca i jego doświadczenia nieograniczonej miłości, którą doświadczył w trakcie pobytu ze swoim guru Neem Karoli Baba.

Medytacja według Ram Dass'a umożliwia uzyskanie w pełni zdrowego stanu umysłu, który pozwala na przebywanie w obecnym momencie „tu i teraz” w pełni uczestnicząc w istocie danego momentu bez potrzeby uciekania od stanu obecnego w umysł. Ram Dass uważał, że medytacja pozwala na oczyszczenie umysłu z niepotrzebnych myśli i wyobrażeń, które utkwione zostały w umyśle, i w sposób nieautentyczny wpływają na umysł człowieka. Za pomocą wewnętrznej koncentracji na oddechu medytacja pozwala na zwrócenie umysłu do wewnątrz, i umożliwia wewnętrzną koncentrację poprzez co umożliwia aby umysł kontynuował inwestowanie czasu w iluzję. Ram Dass uważał, że medytacja jest niezbędna w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania umysłu oraz niezbędna w poprawie samopoczucia psychicznego. Medytacja umożliwia skoncentrowanie się na własnym wnętrzu zamiast uciekać i poszukiwać czegoś na zewnątrz. Ponadto medytacja umożliwia odcięcie nawyków myślenia, uwolnienie umysłu od przywiązań oraz umożliwia na rozpuszczenie umysłu od identyfikacji utworzonej na podstawie fałszywego przywiązania z formą myśli. Medytacja to odłączenie od myśli i od ego, które zainwestowało ogromną ilość czasu i energii w proces tworzenia wewnętrznej identyfikacji z formą myśli.

Medytacja umożliwia powrót do naturalnego, pierwotnego stanu bycia umysłu, powrót do naturalnego stanu spokoju, wewnętrznego spokoju, wewnętrznego domu. Dzięki temu medytacja umożliwia odłączanie od iluzji, w którą umysł popada, i ponowne połączenie z prawdziwą naturą, z powrotem do wewnętrznej jedności z samym sobą. Medytacja pozwala na świadome spokojne przebywanie z samym sobą bez potrzeby ucieczki w iluzję, w umysł. W konsekwencji tego medytacja umożliwia uruchomienie świadomości i zaprzestanie ciągłego ciągu myśli i przyzwyczajień umysłu, które zanieczyszczają umysł. Dodatkowo medytacja umożliwia na przebywanie w przestrzeni wolnej od formy myśli i niekorzystnych nawyków myślenia, bez ciężaru umysłu. Celem medytacji według Ram Dass'a jest umożliwienie rozpoznania, że w życiu codziennym uczestniczymy i operujemy posługując się formą myśli ale tak naprawdę nasza prawdziwą naturą jest bycie pozbawione myśli. W związku z tym medytacja umożliwia osiągnięcie balansu pomiędzy formą myśli a prawdziwą naturą umysłu. Dzięki temu medytacja umożliwia inteligentne połączenie i zastosowanie obu form, formy myśli i formy pozbawionej myśli w życiu codziennym. Medytacja to życie samo w sobie wypełnione radością i energią życia.

Wewnętrzne wyciszenie umożliwia trenowanie umiejętności koncentracji i przebywania w pełni z sobą w tym, co dany moment oferuje. Umożliwia na całkowite połączenie z obecnym momentem oraz umożliwia koncentrację na obecnym momencie, bez potrzeby wnikania umysłem w przeszłość jak i podróżowania w przyszłość. Wewnętrzna obserwacja pozwala rozpoznać, że forma myśli i emocji nie jest trwała, i że nie ma sensu do niej się przywiązywać. Jedyne, co istnieje to obecny moment, bycie w pełni w obecnym momencie, w pełni kontrolując się i uczestnicząc w tym co dany moment ma do zaoferowania, nie przywiązując umysłu do znaczenia przeżytych doświadczeń. W związku z tym medytacja umożliwia połączenie z wnętrzem, na bezustanne czerpanie energii z wewnątrz zamiast marnować energię szukając sensu życia na zewnątrz. Medytacja zezwala na skupianie się na własnym wnętrzu zamiast inwestować czas na umacnianiu i inwestowaniu ego. W konsekwencji tego medytacja umożliwia na doświadczanie życia takim jakie ono jest w rzeczywistości a nie jako rezultat nieracjonalnego działania umysłu.

Medytacja według Ram Dass'a umożliwia bycie „tu i teraz” bez udziału nieświadomie nagromadzonych przez lata doświadczeń wewnętrznych struktur umysłu. Pozwala odciąć niekorzystnie nabytych schematów funkcjonowania oraz spostrzegania rzeczywistości w przeszłości, które uformowały twarde wewnętrzne struktury umysłu oraz uniemożliwiły spostrzeganie siebie i świata w swobodny i świadomy sposób. Medytacja pozwala na odcięcie struktur umysłu nabytych w trakcie rozwoju osobistego i umożliwia ponowne spojrzenie na życie poprzez prawdziwe oczy, w pełni doświadczając rzeczywistość taką jaka ona jest bez udziału umysłu oraz nagromadzonych doświadczeń i niekorzystnych sposobów myślenia.

Medytacja pozwala na ponowne autentyczne doświadczenie rzeczywistości, pozwala na odpuszczenie identyfikacji z umysłem, i umożliwia rozpoznanie prawdziwej natury świadomości. Pozwala rozpoznać, że świadomość nie spoczywa na niczym, że jest wolna od wszystkiego i stanowi wolną przestrzeń bez identyfikacji z myślą. Świadomość umożliwia bycie zupełnie wolnym bez potrzeby identyfikowania się ze wspomnieniami nagromadzonymi przez lata w umyśle. Identyfikacja z wytworzonymi przez lata strukturami w umyśle, czerpanie sensu bycia z przeszłości tworzy więcej nieładu i nieszczęścia. Bazując na starych i niekorzystnych schematach myślenia osoba nieświadomie powtarza stare schematy myślenia i zachowania. Wewnętrzna obserwacja pozwala na wewnętrzne rozpoznanie, i na bycie źródłem tworzenia doświadczenia a nie pozostawanie rezultatem negatywnych struktur umysłu

nabytych w przeszłości. Ponadto medytacja pozwala na rozpoznanie, że my sami tworzymy nasze szczęście i nieszczęścia, że my sami tworzymy wszystkie aspekty naszego życia. Dzięki temu medytacja umożliwia pozostanie przestrzeni, bycie wolnym od wewnętrznych struktur i negatywnych bezustannych schematów myślenia, do których umysł się przywiązał. Wewnętrzne zagłębienie pozwala na wewnętrzne rozpoznanie stanu umysłu. Pozwala na rozpoznanie, że poza nabytymi strukturami umysłu znajduje się czysta świadomość, jaźń czyli wewnętrzna przestrzeń, która jest wolna od wszelkiego trudu i niepokoju a za to wypełniona jest szczęściem, dostatkiem oraz spełnieniem.

Odlączenie od identyfikacji z wewnętrznymi strukturami, uwalnia osobę, poprzez co umysł jest w stanie powrócić do kompletnego stanu umysłu, ze stanu iluzji z powrotem do prawdziwego stanu siebie. Medytacja pozwala na rozpoznanie, że życie polega na uczestniczeniu w życiu zamiast na identyfikowaniu się i przywiązywaniu do znaczeniu tego, co się robi. Prawdziwe życie to proces polegający na bezustannym procesie nie przywiązywania się do treści pojawiających się w umyśle, to stan wolny od identyfikacji z niekorzystnie nabytymi strukturami umysłu. Świadomość własnego wnętrza oraz umiejętność obserwacji pozwala na przebywanie w przestrzeni „tu i teraz”, w przestrzeni wolnej od przywiązań i iluzji umysłu, jednocześnie umożliwiając swobodne uczestniczenie w życiu codziennym.

Ponadto medytacja pozwala na rozpoznanie, że pełna świadomość obecnego momentu wystarczająca jest w celu doświadczania życia prawdziwie i autentycznie, i nie trzeba poświęcać czasu na spełnianie iluzji i uczestniczyć w zewnętrzne gry, w które egoistyczny umysł wplątuje. Uwolnienie od nieświadomych struktur umysłu pozwala na pełne i świadome bycie obecnym „tu i teraz” nie przyłączając, nie uczestnicząc w procesach, które egoistyczny umysł wytwarza.

Rozdział XVII

Natura Buddy

Natura Buddy to stan świeżości, pełnej świadomości i stan obecności w każdym momencie. Natura Buddy to stan przebudzenia z iluzji, stan bycia z rzeczywistością, z tym, co jest obecnie. To stan nie inwestowania w iluzje spowodowaną pozostałościami przeszłości. Stan Buddy to stan wolności, stan doświadczania każdego momentu zupełnie na nowo, to wolność od przywiązań umysłu, to stan umysłu, który porusza się do przodu nie pozostawiając żadnych śladów w formie żalu, niezadowolenia lub niespełnienia.

Stan Buddy to umysł skoncentrowany w pełni wykorzystujący możliwości, które obecny moment oferuje niepozostawiając za sobą bagażu emocji i myśli. Umysł Buddy to umysł czysty, kompletny, prosty, wytwarzający energią do życia, to umysł, który skupia się na kultywowaniu, rozwijaniu i nabywaniu pozytywnych schematów myślenia. Stan Buddy to umysł, który porusza się spontanicznie i nie wytwarza iluzji ani też nie przywiązuje się do nieracjonalności myśli, które umysł wytwarza.

Natura Buddy znajduje się w każdym z nas, bez względu na wyznawaną religię, czy pochodzenie. Natura Buddy znajduje się poza egoistycznym umysłem, poza warstwami przywiązań i iluzji, poza przywiązaniami umysłu. To stan pustki i wolności od smutku, rozmyślenia, i skupiania umysłu na tym co, nie jest prawdziwe. Stan Buddy to stan, który istnieje wewnątrz każdej osoby, stan dostępny dla każdego, w każdym momencie. Umysł Buddy to stan pełności umysłu, stan pełnej świadomości, stan bycia autentycznym w stosunku do siebie, stan utrzymywania wewnętrznej czystości od zanieczyszczeń spowodowanych nieprawidłowym i nieracjonalnym postrzeganiem rzeczywistości. Stan Buddy to stan wewnętrznego uwolnienia od wszelkich wewnętrz-

nych blokad i barier, które nie pozwalają na pełne doświadczanie życia, to stan pełen wolności i radości wypełniony świadomością. Umysł Buddy to wewnętrzne rozpoznanie własnej natury poza udziałem egoistycznego umysłu, to stan bycia w relacji ze sobą tworząc doświadczenie z przyszłością, z tego co jest możliwe a nie z ran przeszłości.

Stan Buddy to stan pustki od ran, stan utrzymywania wewnętrznej wolności od czegokolwiek, stan wewnętrznej wolności, w której pozostaje tylko świadomość. Umysł Buddy to stan wolności i braku przywiązania do nagromadzonego ciężaru z przeszłości. Stan Buddy to stan bycia w pełni obecnym w obecnym momencie, jak pusta kartka papieru, pozostając zawsze w pełni świadomy i obecny, nieprzywiązując umysłu do niczego. Umysł Buddy to stan wolności od myśli, stan który zawsze wypełniony jest energią i radością, stan umysłu wolny od uczestniczenia w procesie tworzenia negatywnych doświadczeń. Stan Buddy to stan wolny od przymusowego myślenia i tworzenia negatywnych doświadczeń.

Stan Buddy to stan wolności, pełnej świadomości i możliwości świadomego wyboru dotyczącego jakości własnego życia. Umysł Buddy to stan pozostania w stanie pełnej autentyczności z własnym wnętrzem bez wytarzania nieprawdziwych i nieświadomych treści, które w negatywny i nieświadomy sposób wpływają na zachowanie i czyny osoby.

Stan Buddy to stan całkowitej wolności od wszystkiego i radość z własnego istnienia. Stan Buddy to stan pozbawiony usprawiedliwiania własnego ego. Umysł Buddy to stan pełności i całkowitej wolności od usprawiedliwień. Stan Buddy to stan miłości w relacji do samego siebie, pozostałych ludzi i do całego świata. Umysł Buddy to stan wolności ducha, stan wewnętrznego przebaczenia, to stan wewnętrznej pełności i kompletności.

Stan Buddy to stan otwartości i wolności od zakorzenionych w pamięci treści, stan wewnętrznej wolności od nieświadomie ukrytych materiałów, który uniemożliwia prawidłowe spojrzenie na świat. Umysł Buddy to stan wolności od identyfikacji z myślą, stan wolności od przymusowego myślenia jak i nadawania znaczenia formie myśli. Stan Buddy to wewnątrz pustka, przestrzeń pozbawiona jakiegokolwiek nieświadomych treści. Umysł Buddy to bezwarunkowy stan wewnętrznej wolności, to stan wewnętrznej radości, stan pełen szczęścia, satysfakcji, stan bycia autentycznym w relacji z samym sobą i z ludźmi. Umysł Buddy to stan pełni życia, który istnieje w każdej istocie.

Stan Buddy to umysł w pełni świadomy, obecny w obecnym momencie, to stan bycia uważnym w relacji do tego co się dzieje. To stan otwartości serca, stan życzliwości i wytrwałości oraz stan pozostania w pełni szczęśliwym nie przywiązując znaczenia do przywiązań umysłu. Umysł Buddy to stan przebudzenia i wyzwolenia od iluzji umysłu, to pełna świadomość i waleczność umysłu, to stan bycia przebudzonym z iluzji oraz pełna świadomość otaczającej rzeczywistości. To stan opróżnienia umysłu z warstw nagromadzonej iluzji, ignorancji chciwości i egoistycznego umysłu, to umysł obserwujący i rozpoznający wewnętrzne wytworzone iluzje, to umysł przebudzony i nieprzywiązany do iluzji.

Umysł Buddy to umysł, który nie przywiązuje wagi do treści, które pojawiają się w umyśle. Stan Buddy to stan przebywania bez wysiłku, poczucie wewnętrznej wolności, stan pustki. To bycie w stanie wewnętrznej wolności od powiązań z myślą, stan wolności od fenomenów i twardych schematów myślenia, pojawiających się wewnątrz. Prawdziwa natura umysłu to stan świadomości pojawiających się treści wytworzonych przez umysł. Stan Buddy to bycie przestrzenią, bycie spontanicznym bez potrzeby inwestowania własnego ego i siebie w umysł, który wytwarza wewnętrzne iluzje. Pozostawianie ze sobą w wolnej i nieprzywiązanej przestrzeni stanowi naturalny stan bycia, stan świadomości i łączności z własnym wnętrzem.