

The image features a person in a yoga pose, viewed from behind, with their arms extended to the sides and hands near their feet. The person's body is rendered in a light blue color. A large, intricate golden mandala is superimposed over the person's back and head. The background is a dark blue gradient. The text is centered over the mandala.

Veronika Tkanka i Robert Tkanka

# Buddyjska TANTRA

*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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra  
Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock

Helion S.A.  
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: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:  
<https://sensus.pl/user/opinie/budtan>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7188-0

Copyright © Helion S.A. 2022

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA .....	12
WPROWADZENIE .....	20
TANTRA — JEDNA TKANINA, WIELE NICI .....	22
BUDDYZM — DROGA DO PRZEBUDZENIA .....	29
BUDDYJSKA TANTRA — ŚCIEŻKA TRANSFORMACJI .....	36

## CZEŚĆ I SAMOURZECZYWIŚNIENIE. INDYWIDUALNA PRAKTYKA TANTRY

ROZDZIAŁ 1. PRZYGOTOWANIE — TRZY BRAMY DO WYZWOLENIA .....	50
Świadomość ciała .....	50
Ćwiczenie: Pozycja do medytacji .....	50
Głos, energia, oddech .....	53
Ćwiczenie: Oczyszczanie prany .....	53
Pierwszy trening umysłu: Cenne ludzkie ciało .....	55
Ćwiczenie: Cenne ludzkie ciało .....	59
Drugi trening umysłu: Nietrwałość .....	60
Ćwiczenie: Nietrwałość .....	61

Trzeci trening umysłu: Karma .....	62
Ćwiczenie: Karma .....	64
Czwarty trening umysłu: Cierpienie .....	64
Ćwiczenie: Cierpienie .....	66
<b>ROZDZIAŁ 2. PODSTAWY TANTRYCZNEJ MEDYTACJI .....</b>	<b>67</b>
Skupienie .....	67
Ćwiczenie: Różne obiekty zmysłów .....	68
Ucieleśniona medytacja .....	70
Ćwiczenie: Relaksowanie ciała .....	72
Mantra .....	75
Ćwiczenie: Mantrowanie .....	78
Uziemienie .....	78
Ćwiczenie: Oddech ziemi .....	80
Przestrzenna świadomość .....	82
Ćwiczenie: Medytacja na przestrzeń .....	83
Integracja ruchu .....	85
Ćwiczenie: Taniec medytacyjny .....	87
Myślenie .....	90
Ćwiczenie: Obserwacja myśli .....	91
<b>ROZDZIAŁ 3. POKOCHANIE SIEBIE .....</b>	<b>93</b>
Kim jestem? .....	93
Ćwiczenie: Kim jestem .....	94
Dialog głosów .....	95
Ćwiczenie: Dialog głosów .....	96
Otwarte serce .....	98
Ćwiczenie: Medytacja otwierająca przestrzeń serca .....	98
Maitri — miłość własna .....	99
Ćwiczenie: Medytacja miłującej dobroci — metta do siebie .....	100
Cień i trudne aspekty siebie .....	101
Ćwiczenie: Otwieranie serca na trudne aspekty siebie .....	103
Powiedz sobie „tak” .....	104
Ćwiczenie: Podążanie za ciałem .....	105
Zgoda na nieznaną .....	106
Ćwiczenie: Taniec w znanym i nieznanym głosie .....	108

<b>ROZDZIAŁ 4. LUSTRO .....</b>	<b>109</b>
Ja w lustrze .....	109
Ćwiczenie: Spotkanie ze sobą w lustrze .....	111
Lustro innego .....	111
Ćwiczenie: Czittamatra maitri .....	114
Lustro nauczyciela .....	115
Ćwiczenie: Odkrywanie wewnętrznego nauczyciela .....	120
 <b>ROZDZIAŁ 5. POKOCHANIE INNYCH .....</b>	 <b>125</b>
Przebudzone serce .....	125
Ćwiczenie: Otwieranie 1000-płatkowego lotosu .....	127
Cztery niezmierności .....	130
Ćwiczenie: Medytacja czterech niezmierności .....	133
Sześć doskonałości .....	137
Ćwiczenie: Tonglen .....	142
 <b>ROZDZIAŁ 6. NIRWANA W TANTRZE .....</b>	 <b>144</b>
Wyzwalający wgląd .....	144
Ćwiczenie: Wskazanie natury umysłu .....	147
Niestałość .....	148
Ćwiczenie: Badanie niestałości .....	151
Poza jaźń .....	152
Ćwiczenie: Medytacja na iluzoryczność Ja .....	159
Niedualna świadomość .....	160
Ćwiczenie: Niedualna medytacja .....	166
Środkowa droga wolna od skrajnych koncepcji .....	167
Ćwiczenie: Medytacja pustki .....	171
 <b>ROZDZIAŁ 7. NATURA BUDDY .....</b>	 <b>177</b>
Przebudzenie w relatywnej rzeczywistości .....	177
Ćwiczenie: Budda na zewnątrz .....	181
Czysta wizja .....	184
Ćwiczenie: Głosy przebudzone .....	188
Energie mądrości .....	191
Ćwiczenie: Transformacja w buddę .....	197

<b>ROZDZIAŁ 8. WEWNĘTRZNA JOGA .....</b>	<b>200</b>
Czakry i kanały .....	200
Ćwiczenie: Kanał centralny .....	204
Pustka, przejrzystość i doznania .....	206
Ćwiczenie: Wdychanie ognia z głębin .....	209
Świetliste ciało .....	210
Ćwiczenie: Puste i świetliste ciało .....	215
 <b>ROZDZIAŁ 9. ŚWIĘTY ŚWIAT .....</b>	 <b>217</b>
Energie męska i żeńska .....	217
Ćwiczenie: Spotkanie z animą i animusem .....	221
Magia zręcznych środków .....	222
Ćwiczenie: Taniec energii .....	227
Relacje intymne .....	228
Ćwiczenie: Wizualizowanie partnera .....	235
Wielka Pieczęć i jeden smak .....	236
Ćwiczenie: Cisza i poruszający się umysł .....	240
Mądrość zawarta w emocjach .....	243
Ćwiczenie: Kontemplacja natury emocji (pożądanie, gniew, duma, zazdrość, ignorancja) .....	250
Maha — totalność .....	256
Ćwiczenie: Świat żywiołów .....	263

## **CZEŚĆ II**

### **PRZEBUDZONA RELACJA.**

### **PRAKTYKA TANTRY Z PARTNEREM**

<b>ROZDZIAŁ 10. PODSTAWY RELACJI TANTRYCZNEJ .....</b>	<b>266</b>
Nastawienie na rozwój .....	266
Ćwiczenie: Wspólna refleksja nad relacją .....	273
Psychologia miłości i tantra .....	274
Ćwiczenie: Doskonałość we mnie kłania się doskonałości w tobie .....	277
Uważność w relacji .....	278
Ćwiczenie: Zdejmowanie projekcji z partnera .....	279

<b>ROZDZIAŁ 11. BYCIE RAZEM .....</b>	<b>280</b>
Poznanawanie się .....	280
Ćwiczenie: Kim jesteś? .....	281
Przestrzeń w relacji .....	282
Ćwiczenie: Obejmowanie partnera w przestrzeni .....	283
Wspólne obszary .....	285
Ćwiczenie: Tworzenie wspólnych planów .....	287
Aktywność w relacji .....	288
Ćwiczenie: Flow w parze .....	291
<b>ROZDZIAŁ 12. STANIE W PRAWDZIE .....</b>	<b>292</b>
Szczerość .....	292
Ćwiczenie: Wieczór szczerości .....	294
Zaufanie w ruchu .....	295
Ćwiczenie: Poddawanie się i kierowanie .....	296
Lustro w relacji .....	296
Ćwiczenie: Partner jako lustro .....	300
<b>ROZDZIAŁ 13. MIŁOŚĆ W RELACJI .....</b>	<b>302</b>
Serce wie .....	302
Ćwiczenie: Widzenie sercem .....	304
Cztery niezmierzoneści w relacji .....	305
Ćwiczenie: Rozwijanie czterech niezmierzoneści względem partnera .....	310
Przeszkody i konflikty .....	311
Ćwiczenie: Ja jestem OK, ty jesteś OK .....	316
<b>ROZDZIAŁ 14. BUDZENIE POŻĄDANIA .....</b>	<b>318</b>
Tantryczna randka .....	318
Ćwiczenie: Patrzenie w oczy .....	326
Błogość w rozmowie i dotyku .....	327
Ćwiczenie: Dotykanie partnera jako siebie .....	331
Zmysłowy taniec .....	332
Ćwiczenie: Duet zmysłowego dotyku .....	334
Całowanie i przytulanie .....	336
Ćwiczenie: Zlewanie się w jedno .....	338

ROZDZIAŁ 15. PRZEBUDZONA MĄDROŚĆ W RELACJI .....	341
Czysta wizja w partnerstwie .....	341
Ćwiczenie: Bóg i bogini .....	348
Energetyka relacji .....	349
Ćwiczenie: Mandala relacji .....	358
 ROZDZIAŁ 16. KARMAMUDRA	
— TANTRYCZNA JOGA SEKSUALNA .....	361
Wprowadzenie do karmamudry .....	361
Ćwiczenie: Uważny seks .....	369
Czakry i kanały w karmamudrze .....	371
Ćwiczenie: Bazowa karmamudra .....	376
Seks i niedualny wgląd .....	380
Ćwiczenie: Nierozdzielność pustki i błogości .....	388
 ZAKOŃCZENIE .....	392
 OWOC PRAKTYKI .....	394
Ćwiczenie: Dedykacja zasługi .....	397









# Przedmowa

Niniejszy poradnik ma za zadanie popularyzować buddyjską tantrę, stanowić przystępne i praktyczne wprowadzenie do tantrycznego świata dla nowych osób oraz służyć za źródło inspiracji tym, które mają już pewne doświadczenie. W masowym odbiorze funkcjonuje spłycony obraz tego, czym jest tantra. Sprowadza się ją wyłącznie do seksu, masażu i ewentualnie relacji. Buddyizm zaś często jest kojarzony z wyrzekającymi się doczesnego życia mnichami, toteż niektórym może się wydawać, że ma on z seksualnością niewiele wspólnego. Buddyjska tantra tymczasem zajmuje się również tym tematem i pokazuje, jak podchodzić do niego bardziej uważnie i świadomie. Jest jednak czymś znacznie więcej. Stanowi kompletną i wielowymiarową ścieżkę do przebudzenia i wyzwolenia w życiu i do życia. Pracuje z każdym aspektem ludzkiej egzystencji i we wszystkich dziedzinach oferuje zarówno głęboką wiedzę, jak i skuteczne narzędzia. W buddyjskiej tantrze znajdziemy medytacje wyciszenia, niedualnego wglądu, życzliwości i współczucia, wizualizacje i praktyki wizyjne, mantry, jogę, techniki oddechowe i somatyczne, taniec, świadome śnienie czy rytuały o szamańskim charakterze... Tantryczne metody mają potencjał do przebudzenia i uwolnienia ciała, energii i umysłu jednostki od wszelkich ograniczeń. W sferze relacji pozwalają osiągnąć głęboką i satysfakcjonującą intymność zintegrowaną ze ścieżką do samourzeczywistnienia. Naszą intencją jest, aby ta książka przyczyniła się do budowania świadomości na temat tantry i bogactwa, które ona oferuje. Głęboko wierzymy w to, że metody z niej się wywodzące są idealne dla ludzi chcących odnaleźć wewnętrzny spokój, wolność i szczęście, a jednocześnie angażować się w życie, relacje miłosne i pracę na rzecz swoich społeczności.

Pracując na co dzień z ludźmi rozwijającymi się duchowo, medytującymi, praktykującymi uważność, jogę czy niedualny wgląd, zauważyliśmy, że wiele osób interesuje buddyzm, ale z różnych względów nie potrafią się odnaleźć w jego tradycyjnych ośrodkach czy czują przed nim obawy i opór. Postrzegają go jako kolejną religię czy zestaw nieaktualnych dogmatów. Gdy osiągają doświadczalne zrozumienie tego, co buddyjskie nauki komunikują, często okazuje się to duchowym przełomem i tym, „czego zawsze szukali”. Nie raz i nie dwa słyszeliśmy komentarze, że prosta instrukcja medytacyjna wywołała kwantowy przeskok w czyjejś praktyce albo że kluczowy buddyjski wgląd w naturę Ja był jednym z najważniejszych wydarzeń w czyimś życiu. Transformujący potencjał tych metod potwierdzają współczesne badania psychologów i fizjoterapeutów interesujących się tantrycznymi jogami i medytacją. Niestety owa wiedza często pozostaje dla ludzi ukryta za barierą obcej kultury i silnie obrosłych nią wiekowych tradycji. Boryka się z tym również

niemało doświadczonych, wieloletnich praktykujących buddyzm tybetański i inne azjatyckie formy duchowości. Niektórzy próbują stać się Tybetańczykami. Poznaliśmy wiele osób komunikujących problemy ze zintegrowaniem swojej medytacji tantrycznej z codziennym życiem. Choć piękna i godna szacunku, to tradycja nierzadko utrudnia dostrzeżenie tego, co jest poza kulturą i o co tak naprawdę chodzi. Jednocześnie metodologia tantryczna daje się dobrze zaadaptować do różnych warunków kulturowych i społeczno-ekonomicznych osób ją praktykujących. Spotkaliśmy wielu fantastycznych nauczycieli, którzy pokazywali, w jaki sposób to robić. Wolni od przywiązania do przeszłości otwierali się na innowacyjne formy przekazu tantry i transmitowali jej nauki za pomocą webcastów i innych zdobyczy techniki. Uczyli, jak wydobywać z przebudzających nauk ich esencję, jak być odpowiedzialnym za siebie w ich stosowaniu oraz jak zintegrować tantrę ze swoimi okolicznościami życiowymi. Jednym z celów, który przyświecał nam podczas pisania tej książki, było ukazanie czytelnikowi tantry w formie przystępnej dla współczesnego człowieka.

Przyszłe pokolenia buddyjskich tantryków na Zachodzie w większości nie będą praktykować buddyzmu tybetańskiego ani żadnej azjatyckiej religii narodowej. Przyszła tantra będzie mieć inną formę od tej, jaką znamy. W Azji adaptowała lokalne zwyczaje i wierzenia. Każde pokolenie tantryków dzięki swoim doświadczeniom medytacyjnych i życiowym odkrywa nowe formy wyrazu. Jesteśmy zdania, że podobnie na Zachodzie tantra będzie przystosowywać się i przekształcać dzięki przyswajaniu zdobyczy nauki i techniki. Już teraz mamy pierwsze owoce dialogu pomiędzy psychologami, psychoterapeutami, fizykami, lekarzami, fizjoterapeutami i neuronaukowcami a mistrzami tantry. W naszej książce staramy się zwracać uwagę na zbieżności pomiędzy tymi nawiązującymi coraz głębszą relację światami. Tam, gdzie jest to możliwe, staramy się pokazywać zagadnienia również z perspektywy naukowej. Staramy się robić to z umiarem, ponieważ nie jest to pozycja akademicka. Nie kryjemy też, że naszym zdaniem tantryzm w pewnych obszarach swojej specjalizacji znacznie wyprzedza istniejące teorie i modele naukowe. Nie uważamy naszej książki za rewolucyjną, ale patrzymy na nią jako na część naturalnie odbywającej się ewolucji. Zdajemy sobie z sprawę, że może ona wywołać wątpliwości i krytykę osób o bardziej konserwatywnym podejściu. Według nas tak długo, jak będą osoby zainteresowane zdyscyplinowanym i wytrwałym doskonaleniem się z wykorzystaniem metod tantry, tak długo zachowa ona swój przebudzający charakter. Chcemy iść z duchem czasu, dokładając jednocześnie wszelkich starań, aby przekazywać wiedzę autentyczną. Kluczowy tutaj jest buddyjski pogląd na naturę Ja i zjawisk, zawarty w naukach o pustości, świetlistości i współzależnym powstawaniu. Sporo miejsca w tej książce poświęcamy tym właśnie zagadnieniom oraz praktykom z nimi związanym.

Nauki buddyjskiej tantry zawsze były przekazywane w sposób ustny i bezpośrednio od mistrza do ucznia. Według naszej wiedzy wiąże się to z trzema kwestiami. Pierwszą jest nieistnienie druku i tekstów w dawnych czasach. Drugą jest tajemny, ezoteryczny charakter przekazywanych metod. Trzecią — dbanie o to, aby ten przekaz pozostawał żywy i ucieleśniony. Pierwsza kwestia jest już nieaktualna, ponieważ nie podlegamy obecnie takim ograniczeniom technologicznym, jak poprzednie pokolenia. Druga kwestia również wygląda obecnie inaczej. Kiedyś wyzwolone i równościowe metody tantryczne stanowiły zbyt duże zagrożenie dla ładu silnie patriarchalnych i zhierarchizowanych społeczeństw. Musiały być utrzymywane w tajemnicy ze względów bezpieczeństwa. W ostatnich dekadach wiele się w tym względzie na świecie zmieniło. W wyniku globalizacji powstaje bardziej zróżnicowane, otwarte i wolnościowe społeczeństwo. Ponadto niektóre z metod tantrycznych mogą być szkodliwe, gdy niewłaściwie się je rozumie i stosuje. To pozostaje prawdą. Niestety obecnie i tak są one łatwo dostępne w formie spłyconej, wyrwanej z kontekstu czy w sposób przypadkowo wymieszany ze wszystkim i niczym. Teksty najbardziej ezoterycznych praktyk można po prostu ściągnąć z internetu. Obserwujemy olbrzymi szum informacyjny. Brak świadomości na temat pewnych aspektów tantry stwarza zaś pole do nadużyć. W takiej sytuacji trzymanie się tajemnicy może wywoływać większe szkody. Co więcej, współcześni ludzie dzięki dostępowi do edukacji i całej wiedzy zgromadzonej przez poprzednie pokolenia oraz wyższej świadomości psychologicznej są w stanie zrozumieć tantrę. Trzecia kwestia jest nadal aktualna. Budda nauczał, rozmawiając ze swymi uczniami o tym, co działo się w ich życiu. Pokazywał im uniwersalne prawdy, odnosząc je do ich świata. Zamiast polegać na teoretycznych koncepcjach i starożytnych tekstach, odwoływał się do tego, co jest „tu i teraz”. Częścią przekazu wyzwalającej wiedzy nie były suche słowa, ale ludzki kontakt. Jesteśmy świadomi, że książka nie zastąpi relacji między ludźmi. Tym niemniej zawarliśmy w niej wiele praktycznych ćwiczeń, aby na tyle, na ile jest to możliwe, czytelnik, przechodząc zaproponowany w niej trening, mógł zbudować solidne fundamenty tantrycznej praktyki, nauczyć się orientować w tantrycznym świecie oraz przeżyć pozytywną, trwałą transformację. Poza tym, że jesteśmy dostępni do kontaktu, rekomendujemy na kartach tej książki wielu fantastycznych nauczycieli.

W tym miejscu wypadałoby, abyśmy powiedzieli kilka słów o sobie. Robert jest z wykształcenia ekonomistą, obecnie jest w trakcie drugich studiów (psychologicznych). Veronika jest psychologiem z uprawnieniami psychoterapeuty i certyfikowanym coachem. Robert praktykuje buddyzm od dziesięciu lat i od samego początku jest całym sercem zaangażowany w tę ścieżkę, a Veronika od ponad piętnastu lat praktykuje różne ścieżki duchowe: począwszy od szamanizmu, przez hinduizm i hinduską tantrę, na buddyzmie skończywszy. Poza intensywnym praktykowaniem medytacji na co dzień — do dwóch godzin dziennie czy na odosobnieniu — angażowaliśmy się w działalność różnych wspólnot buddyjskich.

Organizowaliśmy wydarzenia, zarządzaliśmy ośrodkami, prowadziliśmy wspólne praktyki i studia, administrowaliśmy stronami internetowymi, a Robert ponadto tłumaczył nauki, w tym na podstawie tekstów źródłowych tantr, na język polski. Na naszych ścieżkach przeszliśmy przez therawadyjską vipassanę i praktykę na podstawie kanonu palijskiego, zen, madjamakę, a ostatecznie oboje wybraliśmy buddyjską tantrę oraz związane z nią mahamudrę i dzogczen. Naszym wspólnym i najważniejszym dla nas obojga nauczycielem pozostaje mistrz dzogczen Czogjal Namkhai Norbu, który odszedł w 2018 roku.

Poznaliśmy się w roku 2016. Połączyła nas wspólna ścieżka, a zbliżyło zaangażowanie w buddyjskie inicjatywy. Głębokie porozumienie między nami oraz zgodne spojrzenie na kwestie praktyki buddyjskiej sprawiły, że pomimo różnicy wieku i mieszkania w różnych miastach zaczęliśmy wspólnie praktykować tantrę i zostaliśmy parą. Ważną rolę odegrały tutaj nauki poświęcone relacji tantrycznej i praktyce z partnerem tantrycznym. Po raz pierwszy otrzymaliśmy je od dr. Reginalda Raya, swoją kulminację zaś znalazły w otrzymaniu błogosłatwieństwa ślubnego związanego z tradycją karmamudry od dr. Nidy Czenagtsanga. Wspólne zaangażowanie w realizowanie ideału relacji tantrycznej znacznie przyspieszyło indywidualny wzrost każdego z nas. Nauki i inicjacje tantryczne otrzymaliśmy ponadto od Aczarji Malcolma Smitha, Garczena Rinpoczego, Jego Świątobliwości Dalajlamy, Khenpo Tenpy Yundrunga Rinpoczego, Lamy Leny, Tenzina Wangyala, Czapura Rinpoczego i innych cudownych nauczycieli.

Zanim się poznaliśmy, prowadziliśmy już swoje pierwsze spotkania medytacyjne. Były to wydarzenia raczej nieoficjalne. Samoistnie każde z nas zaczynało się dzielić swoją wiedzą z innymi, organizując kameralne warsztaty czy ucząc znajomych medytować i pracować ze zmienianiem swojej percepcji. Sprawy przyspieszyły po tym, jak w 2018 roku zamieszkaliśmy razem. Z różnych stron zaczęły pojawiać się wsparcie i zachęty dla nas, abyśmy na poważniej zaczęli uczyć medytacji. Veronika została upoważniona przez nauczyciela zen Genpo Roshiego do pracy jego autorską metodą Big Mind, Robert został wsparty w uczeniu technik somatycznych pochodzących z tantry przez nauczycieli i starszych nauczycieli z sanghi buddyjskiej Dharma Ocean (od której pochodzi wiele technik somatycznych zawartych w tej książce), nasi niesekciarscy nauczyciele buddyjscy, Thunness i Soh Wei-Yu z Singapuru, pozytywnie ocenili dotychczasowy przebieg naszej praktyki wglądu i zachęcili nas do dzielenia się jej owocami. Później rozpoczęliśmy także trwającą do dziś współpracę z Romanem Eckertem — nauczycielem, który ukończył szedrę, czyli tradycyjny buddyjski uniwersytet. Do działania dopingowali nas także nasi przyjaciele, m.in. Piotr, Dominika oraz Irmina, która pierwsza zasugerowała przeprowadzenie wspólnego warsztatu na temat relacji. Przekształciliśmy dotychczasową działalność coachingową Veroniki, House of Mind, w Centrum Medytacji i Rozwoju „Tkanka”. Po pewnym czasie nie mogliśmy już godzić stanowiącej dla nas obojga główne zajęcie pracy

w korporacji z prowadzeniem Tkanki i skupiliśmy się na tej ostatniej. Centrum rozwijało się bardzo szybko, przed pandemią prowadziliśmy własny ośrodek w Warszawie. Veronika rozkręciła się też jako psycholog i terapeuta, zakładając z zaprzyjaźnioną terapeutką Przechylenie Psyche. Nasza działalność tantryczna w ramach Tkanki została w pewnym momencie zauważona przez lokalną telewizję z Łodzi, RET-SAT 1, dla której udzieliliśmy wywiadu. Rok później skontaktowała się z nami pani redaktor Justyna Wydra z GW Helion i zaproponowała wspólne stworzenie tantrycznego poradnika. Wiele nam brakuje do wspólnych jakości, wykształcenia czy doświadczenia naszych nauczycieli. Świadomi potrzeby powstania takiego poradnika jak ten i otwarci na to, co przychodzi do naszego życia, przyjęliśmy to zadanie jako zaszczyt i odpowiedzialność.

Staraliśmy się stworzyć książkę kompletną i wielowątkową, choć oczywiście nie dało się wyczerpać wszystkich tematów czy wystarczająco dogłębnie wejść w niektóre z najbardziej zaawansowanych zagadnień. Zostawiliśmy w niej jednak tropy pozwalające poszerzać i pogłębiać treści zawarte w poradniku.

Chcemy z tego miejsca podziękować naszym nauczycielom tantry i wszystkim pozostałym, naszym rodzicom oraz krewnym i przyjaciołom. Wszyscy byli źródłem inspiracji i mądrości, bez nich nigdy nie powstałaby ta książka. Dziękujemy również całemu zespołowi GW Helion, który z cierpliwością i profesjonalizmem wspólnie z nami pracował nad naszą pierwszą publikacją.

## Jak korzystać z poradnika?

Poradnik jest przeznaczony dla singli i dla par. „Wprowadzenie” przedstawia tantryzm, buddyzm i buddyjską tantrę w sposób teoretyczny. Prezentuje najważniejsze założenia i pojęcia. Główny tekst dzieli się na dwie zasadnicze części. Część pierwsza, „Samourzeczywistnienie”, zawiera teorię indywidualnej praktyki tantrycznej oraz ćwiczenia do samodzielnego stosowania. Część druga, „Przebudzona relacja”, zawiera teorię tzw. relacji tantrycznej oraz ćwiczenia do wykonywania w parze. „Zakończenie” jest wspólne dla obydwu części i stanowi krótkie podsumowanie przebytej drogi oraz zapowiedź tego, co może czekać dalej. Znajdują się w nim również ćwiczenia tantryczne poświęcone właściwemu zamykaniu praktyk i korzystnych przedsięwzięć.

Główne części tej książki składają się z rozdziałów zbierających dla przejrzystości powiązane ze sobą tematy w najważniejsze zagadnienia. Każdy rozdział składa się z kilku podrozdziałów, z których każdy zawiera opis ćwiczenia ze szczegółowymi instrukcjami do samodzielnego wykonywania. Ćwiczenia te są niezwykle ważne, bo to one pozwalają na doświadczalne przyswojenie zawartych w poradniku treści.



Książkę tę możesz przejść na raz lub powracać do niej z przerwami. Jeżeli chcesz zapoznać się tylko z wybranymi przez siebie zagadnieniami, to jak najbardziej możesz to zrobić, choć oczywiście będziesz natrafiać na odwołania do poprzednich treści. Staraliśmy się, aby te odwołania stanowiły drogowskazy dla tych, którzy będą ją czytać w sposób nielinearny.

Przygotowaliśmy dla singli i dla par chcących praktykować wspólnie rekomendowane przez nas klucze do czytania tej książki, połączone z planem treningowym zawartych w niej ćwiczeń.

**Dla indywidualnego czytelnika:** polecamy Ci najpierw przeczytanie po kolei rozdziałów części pierwszej i wykonanie kolejno zawartych w niej ćwiczeń. Następnie zachęcamy do przeczytania części drugiej. Będzie stanowić ciekawe uzupełnienie i pokaże Ci szerszą perspektywę. Ćwiczenia w niej zawarte będą również potencjalnie możliwe do zastosowania z innymi osobami, gdy nadarzy się taka okazja. Część z nich można przećwiczyć również indywidualnie ze zwizualizowanym partnerem. Instrukcje do takiej formy praktyki zawarte są w ćwiczeniu „Wizualizowanie partnera” zawartym w podrozdziale „Relacje intymne” rozdziału „Święty świat” części pierwszej.

**Dla pary:** polecamy Wam korzystanie naprzemiennie z części pierwszej i drugiej. Część pierwsza zawiera wiele informacji i ćwiczeń potrzebnych do korzystania z części drugiej. Do owocnej praktyki tantrycznej z partnerem konieczny jest indywidualny rozwój. Możecie oczywiście czytać część pierwszą razem, wspólnie ćwiczyć techniki w niej zawarte i wymieniać się doświadczeniami. Idealna kolejność czytania rozdziałów obydwu części jest następująca: „Przygotowanie — trzy bramy do wyzwolenia”, „Podstawy relacji tantrycznej”, „Podstawy tantrycznej Medytacji”, „Bycie razem”, „Pokochanie siebie”, „Lustro”, „Stanie w prawdzie”, „Pokochanie innych”, „Miłość w relacji”, „Budzenie pożądania”, „Nirwana w tantrze”, „Natura buddy”, „Wewnętrzna joga”, „Święty świat”, „Przebudzona mądrość w relacji” (ewentualnie podrozdział „Czysta wizja w partnerstwie” można i warto przeczytać zaraz po rozdziale „Natura buddy”), „Karmamudra — tantryczna joga seksualna”.

Życzymy owocnej lektury i praktyki!

## BUDDYZM — DROGA DO PRZEBUDZENIA

Jeżeli dopiero co zetknąłeś czy zetknęłaś się z istnieniem buddyjskiej tantry, mogło Cię zaskoczyć istnienie takiego połączenia. Wielu, kiedy myśli „buddyzm”, widzi mnicha, który wyrzekł się świata i zmysłowych przyjemności, a kiedy myśli „tantra”, to pojawia się skojarzenie z seksem. Dodatkowo część czytelników przyciąganych przez niekonwencjonalny i dziki charakter tantry może się zastanawiać, co może on mieć wspólnego ze zinstytucjonalizowaną religią. Coraz więcej osób interesujących się niekonwencjonalnymi formami praktyki duchowej odrzuca religie i określa się jako „duchowi niereligijni”. Innych zaś interesują i przyciągają elementy tantry czy buddyzmu, ale dalej czują przywiązanie do swojej rodzimej wiary. Dla wielu buddyzm tantryczny jest tym samym, co buddyzm tybetański z lamami, skomplikowanym rytuałem, kolorowym folklorem i feudalną hierarchią. To może rodzić pytania i wątpliwości, czym jest ta buddyjska tantra, jak ją praktykować, do czego to się przydaje i jaki to ma sens. Być może, kiedy czytasz tę książkę lub przeglądasz ją w sklepie, zastanawia Cię przynajmniej jedna z powyższych kwestii. Postaramy się odpowiedzieć na nie. W tym celu najpierw chcemy Cię zaprosić do wspólnej refleksji na temat tego, czym właściwie jest buddyzm i co to znaczy, że coś jest buddyjskie.

Po pierwsze, przekaz Buddy nie jest dogmatyczną, sztywną i jednorodną religią. Od praktykujących buddyjskie sztuki pracy z ciałem, energią i umysłem nie wymaga się ślepej, niekwestionowanej wiary w coś, czego sami nie doświadczyli, nie porównali z naukami mędrców ani nie sprawdzili, w jakim kierunku to faktycznie prowadzi. Nawet jeżeli jakieś linie przekazu mówią o wierze i oddaniu, to podkreślają, że faktyczny sens mają tylko wtedy, gdy opierają się na doświadczalnym wglądzie.

Nie można też powiedzieć, że buddyzm jest religią. Oczywiście są specjaliści i badacze, którzy wkładają go do takiej szufladki. W istocie na przestrzeni dziejów powstały różne instytucje buddyjskie, rytuały religijne i mitologia. Jak to w końcu jest? Buddyzm jest nieteistyczny. To nie to samo, co ateistyczny. Ów nieteistyczny charakter przejawia się w tym, że nauki buddyjskie zawsze podkreślają, iż realizacja, przebudzenie jest w rękach jednostki. Proponowana przez Buddę i jego spadkobierców ścieżka musi być przebyta osobiście. Wskazuje się drogę, ale nikt nią za nas nie pójdzie. Osiągnięcie rezultatu nie zależy od zewnętrznej siły, nie daje nam tego owocu ktoś inny. Szczęście w buddyjskim sensie nie przychodzi samo, ale pochodzi z własnych działań.

Ponadto nie brakuje podejść buddyjskich, które nie żądają duchowej wyłączności. Przykładem jest ważne dla nas należące do tantr buddyjskich podejście dzogczen (w sanskrycie *atijoga*), które przyjmuje inkluzywną postawę względem innych form i praktyk duchowych. Według jego mistrza, a naszego najważniejszego nauczyciela Czogjala Namkhai Norbu w swojej praktyce duchowej można zarówno stosować hinduską hatha jogę, jak i czuć silny związek z Jezusem. Nie musimy się ograniczać, a doświadczenie duchowej realizacji, przebudzenia nie jest zarezerwowane dla ludzi utożsamiających się z tą czy z tamtą religią. Jeżeli rozpoznajemy najgłębszą prawdę o sobie i osiągamy wewnętrzną wolność, to możemy to integrować z różnymi systemami. Ciekawe jest, że dzogczen i zbieżne z buddyjskimi praktyki tantryczne występują wśród wyznawców tybetańskiego bon. Dane nam było natknąć się w życiu na ciekawe przykłady katolickiego księdza Tiso oraz pewnego rabina praktykujących dzogczen i buddyjską tantrę.

Czy w buddyzmie jest miejsce na Boga? Czy buddyści przyjmują jego istnienie czy zaprzeczają mu? Różni buddyści udzielą różnych odpowiedzi. Są to naszym zdaniem pytania źle zadane. Wspomniany Czogjal Namkhai Norbu powiedział, że ostateczną naturę zjawisk można nazwać Bogiem. Powiedział też, że można ją nazywać Jerzy (w języku angielskim George) tak długo, jak długo mamy autentyczne doświadczenie tego, co się za tym kryje. Cała sprawa rozbija się o to, że ludzie mają mnóstwo intelektualnych koncepcji i pomysłów na rozumienie słowa *Bóg*. Istnieje bardzo wiele poglądów. Wszystkie jednak są drugorzędne wobec żywego, duchowego doświadczenia czystości umysłu, autentycznego szczęścia. Autentyczny stan jednostki i zjawisk przekracza wszelkie punkty widzenia, koncepcje czy wyobrażenia. Według nauk Buddy, który nazywa tą prawdę „takością” (*tathata*) przekracza on kategorie istnienia, nieistnienia i ich kombinacje (zarówno istnienia i nieistnienia, jak i ani istnienia, ani nieistnienia). Jest żywym, czystym, nagim doświadczeniem świata i siebie bez uprzedzeń czy przywiązania do sztywnych założeń. Według Czogjala Namkhai Norbu praktykując buddyzm, nie musimy martwić się, czy Bóg istnieje, czy nie. Sam Budda w kanonie palijskim, konfrontowany z pytaniami o sprawy metafizyczne i różnymi skrajnymi pozycjami, odpowiadał: „Nie można tak powiedzieć”. Zapytany wprost o swoją pozycję, odrzekł: „Punkt widzenia to coś, z czym Tathagata (ten, który widzi rzeczy takimi, jakie są) skończył”.

Jeżeli metafizyka nie jest tak istotna dla buddystów, to o co chodzi w praktyce buddyjskiej? Jak mówi historia założycielska buddyzmu, Budda był znany wcześniej jako Siddharta Gautama, będący według badań autentyczną postacią historyczną. Urodził się w królewskim rodzie lub przynajmniej w bogatej rodzinie. Jego ojciec otrzymał przepowiednię, że zostanie wielkim królem, ale nie uda się to, jeżeli zobaczy w swoim życiu widok choroby, starości i śmierci. Wtedy zostanie mędrcelem i duchowym przewodnikiem. Był więc chroniony przed jakimkolwiek kontaktem z cierpieniem tego świata, dorastał w złotej klatce

pałacu, aż w wyniku zejścia się różnych przyczyn i warunków zetknął się ze zjawiskami, których miał być nieświadomy. Niektórzy widzą w tym pewną psychologiczną historię o dojrzewaniu, gdzie dziecko jest chronione przez rodziców i odgradzane od wiedzy o cierpieniu świata przez różne tabu. Można też zobaczyć w tym odzwierciedlenie sytuacji wielu ludzi. Komfort i bezpieczeństwo materialne oraz konsumpcja i przyjemności mają odwracać naszą uwagę od świadomości cierpienia. Nie może to jednak wiecznie trwać. Budda w wyniku konfrontacji z problemem cierpienia postanowił opuścić pałac i poszukiwać odpowiedzi na pytanie o naturę cierpienia i możliwość jego trwałego przekroczenia, uwolnienia się od niego. Po wielu poszukiwaniach i treningu pod okiem różnych nauczycieli w końcu znalazł odpowiedź w medytacji pod drzewem bodhi. Od tej pory zwał się Buddą (dosłownie ‘przebudzonym’). Jak głosił, tematem jego nauczania było cierpienie i wyzwolenie od cierpienia.

Pod względem zainteresowania wolnością od cierpienia i używania do jej osiągnięcia określonych technik pracy z umysłem i ciałem buddyzmowi bliżej jest do formy terapii, choć nie da się go też tak prosto zaszufłdkować. Istotnie Budda jest porównywany do lekarza, który przepisuje pacjentowi borykającemu się z cierpieniem określone remedia. Ich stosowanie leży w gestii tego pacjenta. Za zaniedbania czy niewłaściwe działania nie spotkają go gniew Buddy ani kłątwa. Nieprzestrzeganie lub niewłaściwe stosowanie zaleceń Buddy przez jego uczniów po prostu będzie miało negatywny wpływ na proces kuracji. Jednocześnie uznaje się, że nie ma uniwersalnej metody właściwej dla wszystkich. Cierpiący mają różne uwarunkowania — temperament, inteligencję i warunki fizyczne, historię życiową i osobowość, skłonności i predyspozycje, wiedzę i zainteresowania. W związku z tym Budda udzielał różnych nauk i proponował narzędzia dopasowane do możliwości i potrzeb uczniów, co nazywa się zręcznymi środkami (*upaja*). Podobnie robią jego przebudzeni kontynuatorzy. Buddyzm, a zwłaszcza tantryczny buddyzm, rozwinął więc różne metody, mnóstwo podejść i technik. Często bardzo różnią się one od siebie.

Dzięki takiej elastyczności form wyrazu i pracy z okolicznościami buddyzm był w stanie odnaleźć się w różnych społeczeństwach. Mógł bowiem zaproponować ich przedstawicielom skuteczne i wrażliwe na wpływ ich kultury środki do pracy nad sobą, prowadzące do samoaktualizacji. Poza Indiami wzorująca się na wczesnym buddyzmie theravada rozpowszechniła się w południowej Azji, od Sri Lanki po Tajlandię. Kładący nacisk na altruistyczną postawę i zaangażowanie w świat na rzecz innych buddyzm mahajany rozpowszechnił się w kładących nacisk na wspólnotowe życie Chinach, odnalazł się w surowej, poukładanej i minimalistycznej kulturze japońskiej, między innymi jako zen, a w Tybecie i Mongolii jako wadźrajana zintegrował się z praktykami i światopoglądem animizmu i szamanizmu. W Indiach przenikał się z hinduizmem, w Chinach z taoizmem, w Japonii z szintoizmem, a w Tybecie z bon. Jego nauki inspirowały europejskich myślicieli, począwszy od greckich filozofów (głównie szkoły sceptycznej), a skończywszy na fizykach

kwantowych. Ciekawe jest, że najstarsze przedstawienia Buddy to wykonane w greckim stylu posągi należące do tzw. sztuki Gandhary, będące pozostałością państw grecko-buddyjskich, które kwitły pod koniec pierwszego tysiąclecia p.n.e. w Azji Środkowej. Buddyzm zyskuje coraz większą popularność w krajach zachodnich, zarówno w swoich tradycyjnych formach (w tym medytacji vipassany), pod postacią tzw. sekularnego buddyzmu, jak i wzorujących się na jego technikach medytacyjnym ruchu mindfulness.

Wiedza buddyjska znalazła faktyczne zastosowanie w terapii i psychoterapii. Psychoanalitycy Carl Jung, Erich Fromm, Mark Epstein, Nina Coltart czy ojciec Gestalt Fritz Perls inspirowali się buddyzmem. Mindfulness znajduje zastosowania terapeutyczne. Narzędzia ACT czy CBT wykazują wiele podobieństw do buddyjskich metod pracy z umysłem. Psycholog Daniel Goleman, który spopularyzował pojęcie inteligencji emocjonalnej, widzi w buddyjskich technikach potężne narzędzie pozytywnej „trwałej przemiany” psychicznej. Buddyzm jednak nie może być sprowadzony do terapii. Po pierwsze praktyka buddyjska przyjmuje perspektywę wielu żyć (o tym za chwilę). Po drugie problem cierpienia w buddyzmie ma głębszy, fundamentalny, egzystencjonalny wymiar i dotyka wszystkich, niezależnie od stanu zdrowia psychicznego. Buddyzm oryginalnie nie miał rozwiązywać chorób cywilizacyjnych, takich jak epidemia stresu alienacji wywołanej szybkim, konsumpcyjnym życiem. Po trzecie wielu mistrzów buddyjskich wskazuje, że techniki buddyjskie, a zwłaszcza te zaawansowane, przeznaczone są dla osób stabilnych psychicznie. Mają prowadzić do przekroczenia ego (nie unicestwienia), a do tego trzeba mieć ego zdrowe.

Buddyzm bywa też nazywany filozofią. Istnieją faktycznie różne szkoły filozoficzne w ramach buddyzmu, np. madjamaka słynna z używania medytacji analitycznych. Jednak w przeciwieństwie do filozofii buddyzm kładzie akcent na opisane wcześniej weryfikowanie jego nauk w doświadczeniu. Celem praktyki buddyjskiej nie jest ustalenie, trzymanie się jakiejś pozycji filozoficznej czy nawet obalanie innych, choć buddyści stosują takie środki. Przypomnij sobie słowa Buddy o porzuceniu poglądów przez Tathagatę. Również *Dwanaście małych tantr* dzogchen z tradycji bon twierdzi, że co do poglądu, to „nie ma poglądu, który należałoby utrzymywać”. Należąca do madjamaki podszkoła prasangika madjamaka przykładowo operuje tzw. nieafirmującą negacją. Za pomocą badań logicznych i analizy znajduje wewnętrzne sprzeczności, błędy i nieuprawnione założenia w twierdzeniach dowolnych szkół czy filozofii. Obala je, ale nie proponuje w zamian nic innego. Jej medytacje nie służą wyłącznie do dyskusji intelektualnych, ale przede wszystkim do badania, jak nieuświadomione założenia warunkują nas nie tylko w obrębie treści dyskursywnych myśli, ale i na subtelniejszym poziomie postrzegania. Medytacje analityczne szkół buddyjskich, takich jak madjamaka, identyfikują i czyszczą percepcję i świadomość z błędów poznawczych i szkodliwych schematów. Uwalniają jednocześnie od przywiązania do

założeń, ale nie narzucają żadnych nowych. Nie oznacza to negacji wszystkich poglądów przy twierdzeniu, że „nie da się nic powiedzieć” (to sprzeczność, bo jest to dalej powiedzenie czegoś). Przebudzony raczej posługuje się różnymi poglądami czy pracuje nad tymi, które mają inni, żeby komunikować się z nimi, wskazywać im, jak mogą pracować ze swoimi doświadczeniami, uwalniać się od szkodliwych przekonań i błędów poznawczych powodujących cierpienie. Sam nie przywiązuje się do żadnego punktu widzenia czy perspektywy, ale wszystkie przyjmuje z bezstronnością, współczuciem i klarownością.

Wreszcie możemy natrafić na stwierdzenia, że buddyzm jest nauką na temat świadomości. Przemawia za tym metodyczny sposób badania umysłu. Ponadto w ramach buddyzmu rozwinęły się nurty psychologii. Abhidharma dokonuje klasyfikacji i definicji różnych zjawisk mentalnych. Omawia strukturę ego, funkcje poznawcze, emocje i ich wzajemne zależności itd. Nurt stawiającej na doświadczenie medytacyjne jogaczary również bywa określany rodzajem buddyjskiej psychologii, a jego koncepcja alaji, czyli najgłębszego poziomu strumienia świadomości porównywana jest czasem do zachodnich koncepcji nieświadomości lub podświadomości. W buddyjskiej teorii karma znajdziemy wyjaśnienia, jak tendencje i nacechowane emocjami działania zapisują się w alaji w postaci wdrukowań, warunkując przyszłe doświadczenie, np. powodując nawykowe powtarzanie podobnych zachowań czy interpretowanie i doświadczenie zewnętrznego świata w zgodzie z określonymi schematami. Dalajlama odegrał dużą rolę w dialogu buddyzmu z fizykami. Już szef projektu Manhattan, fizyk Robert J. Oppenheimer zauważył podobieństwo pomiędzy naukami Buddy a odkryciami fizyki kwantowej. Buddyjskie odkrycia badają psychologowie (np. Daniel Goleman, William Van Gordon), lekarze, w tym psychiatrzy (Herbert Benson, Richard Davidson) i neuronaukowiec (Sam Harris, Wolf Singer).

Buddyzm głosi jednak pewne nauki, które z trudem mieszczą się lub w ogóle nie mieszczą w ramach zachodniego naukowego światopoglądu. Cel wyzwolenia od cierpienia jest tożsamy z uwolnieniem od koła ponownych narodzin i śmierci oraz przymusowego wcielania się i w zależności od tradycji zatrzymanie tego procesu lub kontrolę nad nim. To oczywiście sprawia, że integralną częścią większości systemów buddyjskich jest reinkarnacja oznaczająca kolejne życia strumienia świadomości. Nie jest to jednak wyłącznie buddyjski pomysł. Wiara w reinkarnację była rozpowszechniona w Indiach w czasach Buddy i do dziś jest częścią hinduizmu. Zbliżone poglądy występują w niektórych nurtach szamanizmu, ezoteryki judaistycznej. Były szeroko rozpowszechnione także we wczesnym chrześcijaństwie, zwłaszcza gnostycyzm, zanim zostały wyeliminowane z doktryny Kościoła i uznane na synodach za herezje. Coraz więcej ludzi w krajach Zachodu wierzy w reinkarnację — wg niektórych statystyk nawet 25% populacji. Wśród nich są także naukowcy. Najbardziej znane, staranne badania wskazujące na możliwość ponownego wcielania się (nad wspomnieniami dzieci z poprzednich żyć) przeprowadził psychiatra Ian Stevenson.

Poza reinkarnacją autorzy różnych buddyjskich tekstów twierdzą, że przebudzeni zyskują dostęp do wiedzy o zjawiskach świata przekraczających codzienne postrzeganie zmysłowe oraz do innych niezwykłych zdolności (tzw. *siddhi*) niedostępnych zwykłym ludziom. Na uwagę zasługuje fakt, że mistrzowie buddyjscy postulowali istnienie najmniejszych cząstek materii czy zrównywali ją z energią kilkanaście wieków przed analogicznymi okryciami na Zachodzie, a teksty buddyjskie (jak *Sutra Vimalakirtiego* czy *Avatamsaka*) opisywały inne planety, galaktyki czy cykle powstawania i śmierci Wszechświata na długo przed Kopernikiem — w czasach, gdy Europejczycy wierzyli, że ogranicza się on do Układu Słonecznego. Badania Herberta Bensona z Uniwersytetu Harvarda dowiodły, że buddyjscy jogini za pomocą praktyk z czakrami i kanałami mogą kontrolować temperaturę swojego ciała i regulować świadomie działanie układu hormonalnego. Nie dla wszystkich nurtów buddyjskich jednak te elementy mają znaczenie, na Zachodzie zaś rozwija się ruch tzw. sekularnego buddyzmu — pomijający je, a skupiający się na praktyce medytacyjnej i etyce. Zostawiamy Tobie, drogi Czytelniku, decyzję, czy takie bardziej niezwykle postulaty mają sens. W dalszej części książki postaramy się przedstawiać zagadnienia tak, aby niezależnie od stosunku do nich można było z niej korzystać i wyciągać jak najwięcej pożytków.

Sam buddyzm nazywa siebie drogą do przebudzenia. Chcemy tu dokonać zwięzłego przeglądu jego podstawowych cech i elementów, które będą też charakteryzowały buddyjską tantrę. Bardzo ważne są tzw. trzy cechy uwarunkowanego istnienia. Choć ostateczny wgląd w naturę zjawisk wg buddyzmu wykracza poza wszystkie pojęciowe kategorie, to poniższe trzy orientują buddyjską praktykę i uważane są za bardzo ważne na ścieżce do przebudzenia:

- Nietrwałość (*anicca* lub *anitya*) — jedyną stałą rzeczą w świecie jest zmiana, a każda rzecz, która ma swój początek, ma też kres. Konceptualny umysł usztywnia rzeczy, traktuje je jako statyczne byty. W rzeczywistości zaś są one płynnymi, dynamicznymi procesami. Stół może wydawać się obiektem, który przez cały czas jest taki sam. Dokładniejsze badanie ujawni jednak, że powoli ciągle się zmienia — będzie się starzeć, być może zmieni kolor, aż w końcu przestaniemy rozpoznawać w nim stół. Wiemy obecnie, że nawet — wydawałoby się — najtrwalsze obiekty w kosmosie, jak gwiazdy, czarne dziury czy sama czasoprzestrzeń (rozszerzanie się przestrzeni, dylatacja czasu) nie są wieczne. Również my sami ciągle się zmieniamy. Jako dorośli różnimy się formą i psychiką od tego, jacy byliśmy w dzieciństwie. Według mistrza tantry i dzogczen Dilgo Khjentse Rinpocze doświadczenie konceptualnego umysłu jest jak lód, a przebudzonego jak rzeka.
- Cierpienie (*dukkha* lub *dubkha*) — jest wszechobecne i przejawia się na trzech poziomach. Jednym jest cierpienie cierpienia, które pasuje do zachodniego rozumienia tego słowa. Są to doświadczenia piekła (wojny, okrucieństwa, bólu fizycznego),

niezaspokojenia (głodu, pragnienia, uzależnień) i otępienia (wegetacji, apatii, życia jak zwierzę). Drugim jest cierpienie nietrwałości. Oznacza, że nawet jeżeli żyjemy jak bogowie, to prędzej czy później spotkają nas choroby, rozłąka z bliskimi, starość i śmierć. Trzecim, najsztubtelniejszym, jest cierpienie wszechprzenikające, które dobrze wyrażają słowa „Dlaczego skoro wszystko mam, to ciągle czegoś mi brak?”. Jest ono ledwie odczuwalnym poczuciem egzystencjalnego niespełnienia, wynikającego z niewiedzy na temat najgłębszej prawdy o sobie, braku łączności z nią i poczucia oddzielenia od życia.

- Nie-Ja (*anatta* lub *anatman*) — jest najsztubtelniejsze. Nie oznacza ono nihilistycznego nieistnienia ani też unicestwienia ego. Budda miał osobowość, styl bycia i sposób wypowiedzania się oraz nie tylko wiedział, do których ust włożyć posiłek w czasie jedzenia, ale też był niezwykle uważny i świadomy. Nie-Ja oznacza, że wszystkie nasze wyobrażenia na temat tego, kim jesteśmy, nie mogą być trafne. Co więcej, to rozbieżność pomiędzy tym, jak postrzegamy siebie, a tym, kim naprawdę jesteśmy (niewiedza), jest główną przyczyną cierpienia. Wiedza nie jest jednak czymś intelektualnym. Można ją porównać do wiedzy o smaku słodkim — każdy, kto próbował miodu lub cukru, wie, jaki to jest smak. Nie można go jednak konceptualnie wyjaśnić komuś, kto go nie smakował. Problemem są jednak nie tyle role, które odgrywamy, co obsesyjne przywiązanie do nich prowadzące do zatracenia się w nich. Utożsamienie z myślami, pracą, relacją, stanem posiadania, ideologią czy tożsamością ofiary. Są one zmienne i płynne (nietrwale). Nasze kurczowe trzymanie się ich powoduje cierpienie w obliczu zmian.

Praktyka buddyjskiej medytacji opiera się na dwóch filarach — *śamathy* (medytacyjne wyciszenie, uspokojenie, neutralizacja rozproszenia i koncentracja) oraz *vipassany* (medytacji wglądu w naturę Ja i zjawisk) — lub trzech, jeśli doda się praktyki typu *metta* (kultuwowania miłości do czuwających istot). Za kluczowy aspekt nauk buddyjskich często jednak uważa się współzależne powstawanie oraz pustość czy pustkę (*śunjata* lub *śunñatā*), które będą punktem wyjścia do buddyjskiej tantry.



CZĘŚĆ I

# Samourzeczywistnienie

*Indywidualna praktyka tantry*

## ROZDZIAŁ 1.

# PRZYGOTOWANIE — TRZY BRAMY DO WYZWOLENIA

### Świadomość ciała

Przygodę z buddyjską tantrą zaczynamy od odpowiedniego przygotowania ciała, głosu i umysłu. Przypomina to użyznienie gleby przed zasiewem, aby mogła później wydać dorodny plon. Buddyjska tantra nazywa ciało, głos i umysł trzema bramami, ponieważ pozwalają nam wchodzić w interakcje ze światem, a także są swoistymi drzwiami do wiedzy na jego temat. Wyjaśnia, że są podstawowymi aspektami naszej egzystencji. Aby dojść do przebudzenia i wolności, musimy uwzględnić je w naszej praktyce. Ostatecznym jej celem jest osiągnięcie ciała, które jest wolne od jakichkolwiek traum, otwarte i promienne. Najprostszym przygotowaniem swojego ciała jest zadomowienie się w nim i kultywowanie jego uważności. Sprzyja temu właściwa pozycja. Stan naszego ciała wpływa na przepływ energii w nim, a to z kolei determinuje nasz mentalny stan. Tybetańskie przysłowie mówi: „Jeżeli plecy są proste, to kanały są proste; jeżeli kanały są proste, to umysł jest prosty”. Zaczniemy więc od właściwego leżenia i siedzenia — te naturalne czynności i sposoby odpoczynku dają nam klarowność i witalność sprzyjające świadomemu i szczęśliwemu życiu. Pozycje te sprzyjają relaksacji, uważności, harmonijnemu przepływowi energii, a także ułatwiają medytacyjną praktykę. Sugerujemy więc używanie ich do wszystkich praktyk przedstawionych w tym poradniku, które należy wykonywać w pozycji leżącej lub siedzącej.

#### **ĆWICZENIE: POZYCJA DO MEDITACJI**

Dobra pozycja jest niezwykle ważna — może znacząco podnieść jakość i skuteczność wszystkich naszych praktyk. Mamy pozycję leżącą i siedzącą. Z pozycji tych możesz korzystać we wszystkich pozostałych praktykach medytacyjnych. Pozycja leżąca sprzyja relaksacji, ale łatwiej w niej zasnąć. Pozycja siedząca sprzyja zachowaniu obecności, ale wielu osobom trudniej znaleźć wygodne ułożenie ciała. W tantrze medytuje się z oczami zamkniętymi lub otwartymi. Czasem określają to instrukcje do praktyk, a czasem możemy

zdecydować o tym sami. Zamknięte oczy ułatwiają niektórym skupienie się na ciele, wyciszenie i nierozpraszczenie zewnętrznymi bodźcami, są także dobre, kiedy skupiamy się na rozbudowanych wizualizacjach. Otwarte oczy pozwalają integrować świat „zewnętrzny”, a zwłaszcza zmysł wzroku z medytacją, dzięki czemu możemy przenieść stany medytacyjnej głębi i rozszerzenia świadomości w zwykłe czynności codziennego życia odbywające się przy otwartych oczach. Pomagają zatrzeć granice między medytacją i postmedytacją, ponadto przy otwartych oczach trudniej jest zasnąć.

**Pozycja leżąca:** Co się tyczy pozycji leżącej, to warto medytować, mając: stopy całą powierzchnią przylegające do podłoża, równomiernie rozłożone, stabilnie i równo; kolana w górze, stykające się lub prawie stykające z pewną przerwą, ale w mniejszej odległości od siebie niż stopy (jeżeli właściwie ułożymy stopy i kolana, to możemy puścić kolana i bez napięcia trzymać je w górze tak, aby się nie rozjeżdżały); plecy całą powierzchnią przylegające do podłoża — bez przestrzeni między podłożem a dolną częścią pleców (jeżeli przerwa tam jest, to można delikatnie unieść i przesunąć miednicę w stronę stóp; jeśli przerwa dalej tam jest lub po jakimś czasie pojawia się ból, to można w niej położyć np. koc dla oparcia); dłonie na podbrzuszu — palce jednej na palcach drugiej (nie całym ciężarem jedna na drugiej) — albo po bokach ciała, tak aby łokcie były stabilnie i wygodnie oparte; kawałek materiału, np. zwinięty koc, pod głową, żeby uniknąć bolesnego ucisku z tyłu głowy (nie jest konieczny, jeżeli nie przeszkadza nam położenie głowy na twardej powierzchni); koc do przykrycia się, jeżeli robi nam się chłodno, kiedy leżymy. Ta pozycja sprzyja zachowaniu równowagi pomiędzy relaksacją a przytomnością oraz ułatwia praktykowanie technik oddechowych i relaksacyjnych, gdzie pracujemy z podbrzuszem czy miednicą.

**Pozycja siedząca:** Co się tyczy pozycji siedzącej, to możemy siedzieć ze skrzyżowanymi nogami, w japońskiej seiza, na ławeczce medytacyjnej czy okrakiem na poduszce medytacyjnej. Ważne są proste plecy, a my możemy wybrać komfortowe ułożenie nóg. Nigdy nie zmuszamy ciała do niczego, by nie powodować niepotrzebnego cierpienia. Do pewnego stopnia wyjście poza strefę komfortu ciała jest OK i sprzyja uczeniu się, ale nigdy nie należy go forsować — nic na siłę! Pozycja lotosu bywa zalecana ze względu na to, że można w niej długo pozostawać z prostymi plecami, ale nie każdy może w niej siedzieć i nie w każdym przypadku zmuszanie się do siedzenia ze skrzyżowanymi nogami będzie korzystne dla medytacji — czasem bywa wręcz przeciwnie. Dobrze jest siedzieć na poduszce medytacyjnej, na ziemi, i dawać sobie kontakt z nią, ale jeżeli mamy jakieś przeszkody, to możemy medytować na krześle. Sam tak uczyłem się medytować na początku. Jeżeli decydujemy się siedzieć ze skrzyżowanymi nogami, to tylko jeżeli kolana są na wysokości ud lub niżej. Jeżeli są wyżej, to najczęściej blokujemy podbrzusze (co negatywnie wpływa na techniki oddechowe) oraz starając się siedzieć prosto, napinamy w niekorzystny sposób plecy (powodując ból). Podobnie na krześle — dobrze, żeby tył krzesła nie był niżej niż przed

(przynajmniej do formalnej sesji medytacji). Gdy wybieramy siedzenie na krześle, dobrze jest mieć stopy całą powierzchnią, pewnie postawione na ziemi. W pozycji siedzącej liczą się aspekty: uziemienia, prostoty i równowagi oraz miękkości. Uziemienie oznacza, że siedzimy zakorzenieni, integrując element ziemi w swoim wymiarze. Dużo ludzi siada w taki sposób, że są delikatnie oderwani od ziemi — jakby gotowi wstać, bo spieszą się gdzieś. Jeżeli zauważymy, że ciało jest tak subtelnie napięte i oderwane, to pozwalamy mu osiąść — siadamy w tym celu całym ciężarem ciała całkowicie na siedzisku. Prostotę i równowagę możemy odnaleźć za pomocą prostej techniki. Zachowując proste plecy (z miednicy), delikatnie o kilka centymetrów wychylamy się w przód, a potem do tyłu — i tak kilka razy, za każdym razem coraz delikatniej. Staramy się poczuć, kiedy ciało jest za bardzo pochylone do przodu, a kiedy za bardzo do tyłu, i zauważyć idealną oś, kiedy ciało jest w równowadze. W ten sposób osadzamy się w niej. Analogicznie możemy wykonać to ćwiczenie na lewo i na prawo. Dobrze jest robić je na początku — później znajdujemy równowagę naturalnie. Jest to tzw. korytarz ciszy, gdzie ciało nie musi walczyć o utrzymanie się w górze, ale znajduje równowagę i harmonijny pion. Dobrze jest znajdować oparcie w sobie. Jeżeli mamy małe problemy z bólami pleców, to możemy się oprzeć, ale warto ćwiczyć krótkie momenty znalezienia własnej równowagi. Jeśli problemy są duże, to oczywiście możemy medytować oparci cały czas, starając się zachować proste plecy i pion mimo oparcia. Pamiętajmy, że położenie punktu równowagi subtelnie zmienia się cały czas, wraz z oddechem czy korektami pozycji ciała. Nie jest on statyczny, więc ciągle znajdujemy go na nowo. Z tego naturalnie wynika aspekt miękkości. Siedzimy nieruchomo, tj. nie wiercimy się i nie kręcimy, ale nie siedzimy sztywno jak kamień. Ciało jest żywe, oddycha, a medytacja jest dobra wtedy, kiedy jest zrelaksowane i rozluźnione. Siedzimy więc jak boja na idealnie spokojnym oceanie — ona nie kiwa się, ale jest w niej subtelny przepływ, flow. Gdyby ktoś na nas spojrział, to w pierwszej chwili pomyślałby, że w ogóle się nie ruszamy, ale gdyby przyjrzał się dokładniej, to zobaczyłby, że ciało jest żywe. Jeżeli wybraliśmy medytację z otwartymi oczami, to nie chwytny obiektów wzroku, ale umieszczamy uwagę somatycznie na powierzchni oka lub z tyłu gałki ocznej, niejako na nerwie wzrokowym. W ten sposób wzrok jest miękki, zrelaksowany, uwaga automatycznie panoramizuje się, świadomość rozszerza, a my nie rozpraszamy się przedmiotami w polu widzenia. Na początku możemy patrzeć w podłogę ok. dwóch metrów przed sobą, kierując wzrok pod kątem w dół. Do pozycji dodajemy subtelny uśmiech, nieznacznie podnosząc kąciki ust. Na spokojnej twarzy Buddy jest taki ledwie zarysowany uśmiech. Praktyka ma prowadzić nie tylko do spokoju, ale także szczęścia — czyli błogości.

Ćwicząc pozycję, możemy chwilę w niej pobyc, oddychając, rozluźniając się, wracając uwagą do ciała i chwili obecnej. Szukamy symetrii i równomiernego rozłożenia ciała po obydwu stronach. Samo przyjęcie prawidłowej pozycji do medytacji inicjuje medytację jako przyjemny proces odprężenia.

## Głos, energia, oddech

Głos stanowi drugą bramę. W tantrze jest ona tożsama z oddechem i z energią. Znajduje się więc ona pomiędzy ciałem i umysłem — jest takim swoistym łącznikiem między nimi. Celem praktyki tantrycznej jest wyzwolić tę bramę od wszystkich blokad i zharmonizować ją całkowicie. Świetnym przygotowaniem do tego są odpowiednie techniki oddechowe — pranajamy. Według tantry lub jogi kiedy oddychamy płytko, w ciele pozostaje tzw. nieczyste powietrze czy też nieczysta prana (jak mówi się w terminologii tych systemów), nieświeża i niewytłoczona właściwie z organizmu. Pełen głęboki oddech zaczyna się z podbrzusza. W całym procesie oddychania powinna właściwie pracować przepona. W obecnych czasach żyjemy szybko, często doświadczamy stresu, co spłyca i przyspiesza oddech oraz czyni go nierównomiernym, źle skoordynowanym. Jeśli mieszkamy w mieście, jesteśmy nierzadko pod negatywnym wpływem zanieczyszczonego powietrza. Różnicę możemy zauważyć, gdy jesteśmy gdzieś na łonie przyrody i naturalnie bierzemy głęboki wdech, delectując się świeżością powietrza. Zaleganie nieczystego powietrza objawia się brakiem klarowności umysłu i śmieciowymi myślami. Pogłębienie oddechu zmniejsza stres i ryzyko chorób z nim związanych. W wyniku oczyszczenia prany możemy poczuć spokój, wolność od obsesyjnych myśli i lepszy kontakt ze swoim ciałem. Odpowiednia praktyka oddechowa może wprowadzić w medytacyjny stan charakteryzujący się większą przejrzystością umysłu. Przynosi również korzyści pod postacią podniesienia energii, odświeżenia oraz przygotowania do innych praktyk tantrycznych związanych z oddechem i energią. Poniżej proponujemy dokładnie taką technikę. Zwykle stosuje się ją jako praktykę wstępną. Nazywa się ją zazwyczaj 12-krotnym oddychaniem podbrzuszem, ale my wolimy nazwę *oczyszczanie prany*. Jej właściwości odpowiadają dziewięciu oczyszczającym oddechom stosowanym w tantrze i dzogczen, spopularyzowanym przez ich nauczycieli, takich jak Tenzin Wangyal czy Namkhai Norbu Rinpocze.

### ĆWICZENIE: OCZYSZCZANIE PRANY

Przeciwwskazania: jeśli jesteś w ciąży, masz dolegliwości miesiączkowe lub trawienne, stosuj tę praktykę niezwykle delikatnie. Zajmij pozycję do medytacji opisaną na początku rozdziału, zadbaj o proste plecy. Następnie na wydechu przyciągaj mięśnie podbrzusza do kręgosłupa i podciągaj dno miednicy do góry. Dno miednicy, czyli mięśnie Kegla i zwieracze. Podciągasz je do góry, jakby były windą. Możesz robić to równocześnie albo zacząć od podbrzusza, a zaraz potem dołączyć dno miednicy. Rób to powoli, płynnie i dokładnie. Kiedy dojdiesz do końca wydechu, to po prostu puść, a podbrzusze wówczas samoczynnie otworzy się i wypełni praną. Prana nie jest powietrzem czy tzw. zewnętrznym oddechem, który wpada do płuc, a nie do podbrzusza. Jest to rodzaj wewnętrznego oddechu

odczuwanego somatycznie w ciele, skorelowanego z umiejscowieniem w nim uwagi. Niektórzy nazywają pranę siłą życiową, czy lub energią. Pierwsze oddechy mogą być płytsze i krótsze, ale stopniowo pogłębiaj i wydłużaj każdy kolejny wydech. Ostatnie wydechy niech będą naprawdę długie i głębokie — tak aby zredukować przestrzeń podbrzusza do zera i wytłoczyć powietrze z organizmu do najmniejszego atomu. W miarę jak podbrzusze się rozgrzewa, staje się to coraz łatwiejsze. Twoja uwaga cały czas zogniskowana jest w podbrzuszu. Oczywiście możesz mieć otwarte, nawet dobrze, jeżeli integrujesz to, co widzisz, ale jeśli łatwiej jest Ci się skupić przy zamkniętych, to też jest w porządku. Jeżeli masz problem z samoczynnym wypełnianiem się podbrzusza na wdechu, to zwróć uwagę na swoją pozycję ciała i skoryguj ją tak, aby była właściwa. Sprawdź, czy siedzisz całym ciężarem na poduszce i czy masz proste plecy. Nie podążaj za myślami, ale skupiaj się na ciele i podbrzuszu. Staraj się oddychać płynnie i pozwól, aby w pewnym momencie ciało samo złapało rytm i by zrobił się z niego taki „samograj”. Wykonaj 12 takich oddechów, po ostatnim wydechu puść oddech całkowicie swobodnie. Nie kontroluj go w żaden sposób, zostaw go w jego naturalnym stanie. Mogą wtedy pojawić się różne ciekawe doświadczenia, np. możesz mieć wrażenie, jakby Twój oddech zwolnił, niektórym wydaje się, że się zatrzymał. Następnie stu procentowo osadź swoją świadomość w ciele. Wejdz jednocześnie uwagą do całego swojego ciała, do nóg, od stóp aż po uda, do genitaliów, do podbrzusza, do spletu słonecznego, do serca, do rąk, szyi i głowy, naprawdę do całego ciała — i zauważ, jak ono się czuje. Pozostań w tym stanie przez chwilę. Ta wersja jest wystarczająca jako praktyka wstępna lub jeśli nie masz za dużo czasu. Można ją jednak pogłębić.

Aby spotęgować efekty ćwiczenia, wykonaj drugą serię oddechów, co jeszcze bardziej rozgrzeje podbrzusze, i dodaj na zakończenie jeden dodatkowy, specjalny oddech. Po ostatnim wdechu trzeba wykonać bardziej wymagający wydech. Kiedy dotrzesz do tego, że będzie Ci się wydawało, iż wydech jest skończony i nie ma więcej powietrza, kontynuuj wyciskanie. Przyciągaj mięśnie coraz bardziej albo jeżeli się już nie da, to trzymaj wciągnięte. Trwaj tak, przekraczając barierę psychologiczną, która mówi „puść”, i dotrzyj do momentu, kiedy ciało samo da wyraźny sygnał do odpuszczenia i samoczynnie wykona głęboki wdech, który można zrobić ustami. Bardzo ważne jest, aby puścić i pozwolić na spontaniczny, naturalny wdech w momencie, kiedy ciało już dłużej nie może wytrzymać w stanie wciągnięcia. Błędem jest trzymanie za długo i blokowanie tego, kiedy wdech próbuje się „wymsknać”. Puść oddech całkowicie swobodnie i stu procentowo osadź się w ciele, niech uwaga z podbrzusza rozleje się po nim całym. Idealnie będzie, jeżeli dokładnie w momencie puszczenia świadomość rozleje się po całym ciele. Zauważ, jaki daje to efekt, a następnie zwróć uwagę na przepływ energii w ciele. Nie jest istotne, czy rozpatrujesz to w kontekście przepływu krwi w żyłach i tętnicach oraz działania układu neuronalnego, czy może meridianów, czakr i kanałów. Niczego nie wymyślaj, lecz poczuj somatycznie to, co jest — wszelkie wrażenia

subtelnych ruchów wewnątrz ciała. Postaraj się poczuć w ciele dziesiątki tysięcy kanałów przepływu energii. Tak jakby po całym organizmie rozlewało się ciekłe światło. Poczuć całe wibrowanie i wrażenia przepływu. Dostrój się do tego, wczuj się w to dokładnie. Nie próbuj myśleć o tym ani nie staraj się widzieć tego, lecz poprzez doznania wczuwaj się w przepływ siły życiowej i energii. Gdy stanie się to wyraźne, pozwól, by uwaga popłynęła z nurtem dziesiątek tysięcy kanałów energii w ciele. Pozwól, aby Twoja świadomość dosłownie rozlała się w ten sposób w całym ciele. Pozostań tak chwilę — to daje niezwykle głęboki efekt. Teraz możesz zakorzenić się we własnym ciele, które doświadcza świata niekonceptualnie, w „tu i teraz”, a także bezpośrednio spostrzegać jego energetykę, przepływ energii w nim. To jest bardzo ważne w tantrze, bo pracujemy w niej z energią. Jeżeli nie czujesz wszystkiego tak wyraźnie, to być może potrzebujesz większej liczby powtórzeń, zanim uda Ci się dostroić do tego doświadczenia. Cokolwiek czujesz — to jest w porządku, bo dowiadujesz się czegoś o swoim ciele, uwadze i świadomości.

Jeżeli masz wprawę w tej technice, to możesz dodać jeszcze jeden etap. Możesz do tego ćwiczenia wrócić za jakiś czas, po przerobieniu większej części książki. Zbadaj to wrażenie energii w ciele. Nie patrz na nią jako zewnętrzny obserwator, ale wejdź w jej środek, dosłownie bądź tą energią. Postaraj się poszukać jej esencji. Czy można uchwycić ją jako coś materialnego? Być może nie, a jednak zauważasz w ciele przejrzystość i jasność. Pozostań w tym doświadczeniu, kierując się ku tej esencji siły życiowej, zauważ, że jest w niej jakoś somatycznej pewności, przejrzystości. Niezależnie od tego jak się czujesz powierzchownie, to w głębi ciała zawsze jest ta energia, jej moc, przejrzystość i spokój.

Gdy robisz to ćwiczenie na leżąc, wykonujesz pewien specyficzny ruch w trakcie oddechu. Gdy wydychasz, ciało kieruje się w stronę głowy i podłoża. Delikatnie zostaje wciśnięte w podłoże. Gdy wdychasz — nieznacznie unosi się i kieruje w stronę stóp. Towarzyszy temu rolowanie miednicy. Jest to zupełnie naturalny, bardzo subtelny ruch. Może być nawet niewidoczny lub ledwie widoczny dla zewnętrznego obserwatora. Chodzi o to, że ciało nie jest sztywne, ale jest żywe i porusza się wraz z tym oddechem. Oczywiście w pozycji siedzącej możesz pozwalać ciału, żeby minimalnie i subtelnie podążyło za oddechem.

## Pierwszy trening umysłu: Cenne ludzkie ciało

Tantra prowadzi do wglądu w niedualną naturę umysłu czy też świadomości. Słowa *świadomość* czy *umysł* są tu używane zamiennie. Czasem dokonujemy rozróżnienia pomiędzy tą fundamentalną rzeczywistością umysłu a bardziej relatywnym, poruszającym się umysłem pojęciowym, uwikłanym w dualne kategorie i koncepcje. Ostatecznym celem praktyki buddyjskiej jest wyzwolenie umysłu od wszelkich ograniczeń i realizacja jego pełnego

potencjału. Istotne na ścieżce buddyjskiej, w tym tantrycznej, jest pozbywanie się różnorodnych złudzeń i urojeń, które możemy mieć na temat rzeczywistości. Czasem proces ten może wydawać się nieprzyjemny, bo konfrontuje z rzeczami, które większość ludzi woli wypierać, lecz na dłuższą metę jest uwalniający. Ważnym, fundamentalnym, tantrycznym treningiem umysłu są tzw. cztery myśli zwracające ku Dharmie. Polegają one na przyjrzeniu się czterem ważnym problemom. Są to: cenne ludzkie ciało, nietrwałość, karma i cierpienie. Ustalają one odpowiednią motywację do praktyki, pozwalającą nam szybko się rozwijać oraz chroniącą nas przed wypaczeniami i błędami na ścieżce. Nie brakuje historii o nadużyciach w środowiskach tantrycznych czy medytacyjnych. Kiedy do nich dochodzi, to są one najpewniej wynikiem niewzięcia sobie do serca tych czterech myśli. Zdaniem starożytnych mistrzów buddyjskiej tantry źródłem problemów, jakich doświadczają jej adepci, jest brak przyswojenia tych czterech prawd. Według Padmasambhavy, wielkiego mistrza tantrycznego, tzw. *mahasiddhy*, który sprowadził tantrę do Tybetu, różnica pomiędzy tymi, którzy osiągają całkowite przebudzenie, a tymi, którym się to nie udaje, polega na wzięciu sobie do serca nietrwałości. Mając nawet głęboki, niedualny wgląd, powinniśmy być zawsze uważni i świadomi konsekwencji naszych działań.

Żeby zrozumieć psychologiczny sens tych czterech myśli, musimy zacząć od zaznajomienia się z buddyjskim postrzeganiem świata. Buddyjska tantra obfituje w opisy światów tzw. loka, odmiennych od świata ludzkich istot. Życie w nich wygląda zupełnie inaczej niż życie w świecie ludzi. Oczywiście wszystkie te opowieści możemy rozumieć na wielu poziomach — od wiary w faktyczne istnienie tych światów w innym wymiarze lub istniejących gdzieś w kosmosie fizycznych „loka-lizacji” po metafory opisujące stany psychologiczne, w jakie wchodzimy i dobrze znamy jako ludzie. A może jedno i drugie nie wyklucza się nawzajem i można na to patrzeć jednocześnie na dwóch odzwierciedlających się poziomach? To codzienne, psychologiczne ujęcie jest najbardziej interesujące, ponieważ możemy odnieść je praktycznie do naszego życiowego doświadczenia. Jak to rozumieć? Nasze życie może być istnym piekłem, być może mamy piekło w domu, w relacji partnerskiej lub w pracy — i choć pozornie możemy myśleć, że jesteśmy niewinną ofiarą, to często sami tworzymy sobie to piekło poprzez złe decyzje lub błędne postrzeganie sytuacji. Jako istota piekielna odczuwamy wiele lęku i pomieszania, całe nasze życie przepelnia gniew. Każdy zupełnie zdrowy człowiek przynajmniej raz w życiu doświadczył takiego dnia, gdy wszystko idzie źle, a poziom gniewu rośnie z każdą kolejną sytuacją, jaka się pojawia. Wreszcie zauważamy, że powodowani gniewem i złością działamy sobie samym na złość i coraz to bardziej zakopujemy się w gniewnej aurze i błędnym działaniu. W pewnym momencie wszystko, dosłownie cała otaczająca nas rzeczywistość zamienia się w gniew. Oczywiście, możemy sobie wyobrazić dużo gorsze piekła, co do których wiemy, że istnieją, jak np. oderwanie połowy ciała podczas wojny lub porwanie dziecka matce itp. skrajne



historie. Inkarnacja w ciele istoty piekielnej czy samo wejście w taki stan psychiczny praktycznie uniemożliwia nam rozwój duchowy, dopóki w tym tkwimy. Cierpienie przykrywa wszystko tak szczelnie, że nie widzimy przestrzeni na nic innego, jak tylko nasz ból. Kiedy jest nam totalnie źle i ktoś mówi: „Oddychaj, pomedytuj” — to możemy być na tę osobę źli, bo właśnie taplamy się w naszym cierpieniu, a wręcz chcemy cierpieć i rozgrzebywać minione dyskusje, wypowiedziane słowa, po raz kolejny wciąż i wciąż wzbudzamy w sobie trudne emocje, by dalej zanurzać się w bólu, jaki nam zadają.

Oprócz piekieł istnieje świat głodnych duchów — czyli stan umysłu, gdy jesteśmy skupieni wyłącznie na swoich potrzebach, przez co stajemy się więźniami neurotycznego pożądanego. Kiedy tylko mamy właśnie zaspokoić naszą potrzebę, wówczas ona nas rani, bo jesteśmy ciągle nienasytzeni — to jak z kochankiem i kochanką, którzy ranią się nawzajem i zamiast przynieść obiecaną słodycz, sytuacja staje się gorzka i nie do przełknięcia. Wypala dziurę w środku. O światach egzystencji opowiemy jeszcze szerzej w innym rozdziale. Dość, że istnieją światy czy stany psychologiczne, które wskazują na egzystencję inną niż ludzka. Jeden z tych, które widzimy na co dzień, to znany nam i owładnięty ignorancją świat zwierząt — oparty na bezmyślnym podążaniu za schematami i życiu w sposób czysto instynktowny. Zwierzęta łatwo popadają w niewolę albo są zjadane przez inne, silniejsze. Wydaje się nam, że jesteśmy lepsi od zwierząt, ale czyż grupy ludzi nie potrafią zachowywać się jak stado bezmyślnych owiec? Czy żyjąc w nieświadomości, nie stajemy się łatwym łupem drapieżników lub niewolnikami silniejszych i bardziej podstępnych? Można też — wydawałoby się — lepiej trafić, np. do świata tak zwanych *asurów*. Z perspektywy psychologicznej jest on w naszym społeczeństwie reprezentowany przez ludzi pracujących w korporacjach, szczególnie na wysokich stanowiskach, pnących się ku posiadaniu i władzy w nieustannym wyścigu szczurów. Więcej, szybciej, lepiej, mocniej... Asurowie są ogólnie zazdrośni i posiadają względnie dużo siły. Nazywani są półbogami. Będąc nimi, mamy duże zasoby, pieniądze, samochody, możliwości kreowania swojej rzeczywistości. Półbogowie żyją szybko, dynamicznie, w ciągłej rywalizacji. Zazdroszczą bogom, którzy z kolei mają wszystko i nie muszą pracować ani się zmagać — jak słynne dzieci bogatych rodziców, które zostają celebrytami. Są piękni, młodzi, mają wszystko, czego zapragną. Spędzają czas na rozrywkach i cieszą się pięknem życia. Wreszcie mamy istoty, które odkrywają, że pokusy materii mają się nijak do subtelniejszych przyjemności — przejrzystości poszerzonej świadomości i medytacyjnego błogostanu. Literatura tantryczna ostrzega przed losem joginów, którzy utknęli dosłownie odcięci od świata w tego rodzaju absorpcji, zawieszając się na lata w takiej dysocjacji — pozornie wolni od świata zmysłowych form. Ostrzega, ponieważ nie zrealizowali oni faktycznej pełni i doskonałości. Ich medytacja jest rodzajem duchowego tripa i ucieczki przed światem w wykonaniu ego, które upaja się swoim niezwykłym, nieopisywalnym słowami osiągnięciem.

Pośrodku tego wszystkiego mamy życie w świecie ludzi, gdzie panują względnie mniej absorbujące warunki niż w pozostałych sferach egzystencji, co oznacza, że człowiek jest w stanie znaleźć przestrzeń do refleksji nad sobą i swoim istnieniem. W świecie ludzkim nie jest ani specjalnie za trudno, ani za łatwo. Istnieją tu najlepsze warunki na przebudzenie i przekroczenie identyfikującego się ze światami czy stanami psychicznymi ego. Cierpienie nie przytłacza, a przyjemność nie rozleniwia. Jednocześnie mamy potencjał do doświadczenia wszystkiego. Tantra mówi, że egzystencja człowieka jest mieszkanką wszystkich pozostałych rodzajów egzystencji — mamy potencjał zarówno do życia jak bogowie lub asurowie, jak i do skończenia w piekle jako ofiara lub demon. Do tego człowiek wyposażony jest w wielki dar i zarazem przekleństwo — konceptualną inteligencję i logikę, dzięki którym może analizować i zadawać pytania o naturę otaczającej go rzeczywistości, a także samego siebie. Częścią tego daru czy przekleństwa jest wyjątkowa zdolność do autorefleksji i zadania sobie odwiecznego pytania: „Po co to wszystko?”. To właśnie w tych warunkach najłatwiej rozwijać się duchowo. Istoty opanowane przez ból, pragnienie i ignorancję cierpią — w ich życiu jest mało przestrzeni na rozwój, nie ma przerwy, żeby przyjrzeć się sytuacji i coś z nią zrobić. Ci, którzy żyją w pogoni za sukcesem i komfortem, albo są za bardzo zaabsorbowani osiągnięciem nowych celów i sprawności, albo jest im tak dobrze, że zupełnie nie widzą potrzeby, by cokolwiek zmienić — bo po co, skoro przecież jest tak cudownie i wspaniale?

W sensie psychologicznym świat ludzi to świat poszukiwania właściwej drogi i właściwego stylu. Jest w tym poszukiwaniu silne pragnienie i pożądanie, ale ma ono rozróżniający charakter. Staramy się świadomie podejmować właściwe decyzje, żeby dojść tam, gdzie chcemy. Kreujemy się, opierając na własnych refleksjach. Chociaż najłatwiej rozwijać się w ciele człowieka, to nie jest powiedziane, że odrodzenie się w ludzkim ciele jest takie łatwe. Według buddyzmu możemy w życiu zbłądzić i umrzeć w stanie umysłu właściwym dla innego loka, np. czuć się pod koniec życia jak w piekle — ten stan umysłu może skutkować naszym kolejnym odrodzeniem w typowo piekielnym świecie lub jako zwierzę. A skoro jesteśmy przy zwierzętach, to spróbujmy policzyć, ile jest na świecie insektów, ryb i gatunków płazów, gadów, ssaków — to są istoty czujące tak jak my, choć ich warunki środowiska, umysłu i ciała są inne. Jeśli jednak porównamy liczbę ludzi z tą liczbą ze świata zwierząt, to odkryjemy, że ludzi jest niezwykle mało. Tak więc ludzkie odrodzenie jest niezwykle cenne, dlatego warto jest dobrze wykorzystać czas, który mamy w tym ciele.

Żeby móc rozpocząć autentyczną praktykę przebudzającej tantry, musimy zacząć od refleksji nad ludzkim odrodzeniem, dzięki której możemy docenić niezwykle szansę, jaką mamy, i lepiej zrozumieć nasze możliwości. Nazywamy to kontemplacją nad cennym ludzkim ciałem. Nawet nie tylko samo ludzkie ciało się liczy, bo nie każde ludzkie ciało możemy nazwać cennym. Ważne jest jego zdrowie — to, że mamy na tyle sprawne ciało

i umysł, że możemy rozwijać się, czytać książki takie jak ta, myśleć i znaleźć dla siebie odpowiednie techniki. Nawet jeżeli nie mamy doskonałej sprawności zmysłowej, to jest ona wystarczająca do tego, żebyśmy teraz mogli odczytać te słowa. Mamy na to wszystko czas i w miarę bezpieczne warunki do tego — nie pracujemy jako niewolnicy, a kiedy odkręcamy kran, to leci z niego woda i prawdopodobnie nie musimy iść kilometr z wiadrem, aby ją przynieść do domu. W przeciwieństwie do większości ludzi na przestrzeni wieków i w różnych zakątkach świata nie żyjemy w miejscu, gdzie dostęp do przebudzającej wiedzy jest zarezerwowany dla nielicznych, jest ona nieznana, a może nawet za samo czytanie takiej książki bylibyśmy prześladowani lub zostali surowo ukarani. W obecnych czasach mamy nieograniczony dostęp do informacji i niezliczonych możliwości pobierania dowolnej potrzebnej nam wiedzy — wszystko to stanowi wspaniałe warunki do rozwoju. Trudności, które pojawiają się przed nami, stymulują nas do pracy nad sobą — są naszym potencjałem i paliwem do rozwoju, dzięki nim nie rozleniwiamy nas zbyt, jak istoty ze świata bogów. Możemy zobaczyć, jak wspaniałe są nasze warunki teraz, kiedy mamy to cenne ludzkie odrodzenie. Najlepsze, co teraz można zrobić, to postarać się ze wszystkich sił, by jak najlepiej je wykorzystać. Pamiętając o perspektywie psychologicznej i loka jako stanach psychicznych, możemy nauczyć się rozpoznawać najlepszy czas na przebudzającą praktykę. Kiedy jesteśmy głodnym duchem, który przejadł się na wigilijnej kolacji i cierpi z powodu bólu brzucha, trudniej będzie nam usiąść do praktyk jogicznych. Kiedy ścigają nas terminy i z asyrycznym zacięciem pracujemy dzień i noc, walcząc z konkurencją, żeby uzyskać wymarzony awans i prowidzę, może być nam trudniej znaleźć czas i zrelaksować się na tyle, żeby wejść naprawdę głęboko w medytację. I o ile buddyjska tantra nie każe nam się niczego wyrzekać, o tyle wskazuje, żeby stworzyć w życiu przestrzeń do praktyki i wykorzystać ją.

### **ĆWICZENIE: CENNE LUDZKIE CIAŁO**

Oddawaj się refleksji nad cennym ludzkim ciałem. Poświęć na to łącznie kilka godzin swojego życia — przynajmniej tyle, ile spędzasz jednego dnia w pracy, żeby zauważyć efekt. Możesz spędzić nad tym jeden dzień lub robić to „porcjami” na przestrzeni kilku tygodni. Warto wiedzieć, ile czasu spędziło się łącznie, utrzymując na tym temacie swoje myśli. Zastanów się nad powyższymi argumentami na rzecz cenneści Twojej sytuacji. Najlepiej, by efektem refleksji było nie tylko poczucie wdzięczności, ale też przezwyciężenie kompleksów i usprawiedliwień duchowego lenistwa — powstanie autentycznej chęci wykorzystania jak najlepiej warunków, które masz. W trakcie takich medytacji pilnuj, żeby umysł trzymał się zadanego tematu i nie skręcał np. w stronę listy zakupów, ale pozwól sobie też na swobodne płynięcie z przemyśleniami na ten temat — niech z głębi serca przychodzą przykłady i sytuacje. Możesz to robić w ramach formalnych sesji medytacji lub kontemplować

te kwestie na spacerze, podczas wycieczki na rowerze itp. (tak długo, jak Twój umysł może skupić się na tym temacie). Kluczowe jest odniesienie tych refleksji do swojego życia w taki sposób, żeby nowe postrzeżenie przeniknęło nasze zachowanie. Jeżeli mamy suche wnioski lub „rozumiemy” to wszystko w trakcie medytacji, ale potem to znika, to nie doprowadzi to do większej zmiany.

## Drugi trening umysłu: Nietrwałość

Teraz jest najlepszy moment, by skierować swoje wysiłki na rozwój — nie wiadomo bowiem, jak potoczy się nasze życie w przyszłości, odkładanie ważnych spraw na później może nie skończyć się dobrze. Wielu ludzi odkłada sprawy praktyki duchowej czy medytacji na później, gdy będą już na emeryturze. Niestety, jeśli do tego czasu w żaden sposób nie będziemy trenować naszego umysłu i ciała, to może się okazać, że ono już z nami nie współpracuje, że dużo trudniej zaangażować się w medytację, że umysł nie jest już taki sprawny, a nawyki myślowe zdają się tak silne, że nie do przewyciężenia. Zresztą nie mamy gwarancji, czy dożyjemy tego momentu. Wiele osób umiera niespodziewanie w wypadku, choć są młode, pełne entuzjazmu, a ich życie dobrze się zapowiada. W chrześcijańskiej tradycji mówi się: „Nie znasz dnia ani godziny” — i to jest prawda. Może się to wydawać brutalne, ale taka jest rzeczywistość. Odsuwanie od siebie tej prawdy to jedynie wyparcie, wyrażanie pobożnych życzeń, nieświadomość i bycie nieuważnym względem tego, co faktycznie się dzieje. Niektórzy ludzie mówią, że buddyzm jest bardzo surowy i depresyjny, ponieważ kieruje naszą uwagę na sprawy trudne. Nie pasuje to do niektórych nurtów new age’u, które obiecują cudowne, synchroniczne życie w raju na ziemi. Ale czy takie podejście jest realne, czy raczej zmierza w stronę oderwanej od ziemskich realiów utopii? Buddyjska tantra nie owija w bawełnę i mówi, jak jest. Oczywiście, dzięki praktyce tantry życie staje się piękniejsze, pełniejsze, sprawy układają się niemalże same, a magia wchodzi do naszego życia, gdy tylko otwieramy przed nią drzwi. Ale nie to sprawia, że tantrycy są ogólnie bardziej szczęśliwi — to właśnie faktyczne odkrycie prawdziwej natury siebie i zjawisk zamiast patrzenia na życie przez różowe okulary daje im zarówno zaufanie do procesów życia, jak również nieustraszoną, którą w wyniku tych praktyk uzyskują — bo jakkolwiek cudowne może być nasze życie teraz, to zawsze w końcu przyjdzie jakaś zmiana i coś może po prostu pójść nie tak, jak byśmy chcieli. Na szczęście i to się kończy, jak deszcz, po którym znowu świeci słońce. To jest właśnie nietrwałość — jedyną stałą we wszechświecie jest zmiana. I paradoksalnie to jest bardzo dobra informacja, bo gdybyśmy byli stali i niezmienni, to bylibyśmy statyczni i nieruchomi jak skała, nie moglibyśmy nic w naszym życiu zmienić.

Transformacja i cały ruch w teatrze życia są możliwe dzięki jego nietrwałemu charakterowi. Wszystko jest w ciągłym ruchu i nieustannie się przekształca.

Myślenie o nietrwałości może być na początku niełatwe, ale na dłuższą metę przynosi pozytywne zmiany. Wyostrza się percepcja. Stajemy się bardziej uważni. Nie odkładamy rzeczy na później, przestajemy marnować czas i żyć życiem, które narzucił nam ktoś inny. W zamian zaczynamy się uwalniać i robić to, co jest naprawdę ważne dla nas. Nie mamy czasu na gierki. Niektórzy praktykujący buddyzm żyją pięknymi marzeniami o tym, jak to za jakiś czas udadzą się na długie odosobnienie. Wielu spędza tak miesiące, a nawet lata, gdy tymczasem upragniona emerytura od samsary nie przychodzi, a w codziennym życiu powielamy te same emocjonalne schematy. I o ile odosobnienia są bardzo przydatne dla głębokiego treningu, o tyle takie podejście jest niedoskonałe. Co powstrzymuje Cię w tym momencie od bycia w naturalnym stanie albo przynajmniej bycia uważnym? Co powstrzymuje Cię od starania się o to, żeby praktykować życzliwość i współczucie w codziennych sytuacjach? Co powstrzymuje Cię od wykorzystania tej chwili na esencjonalną praktykę? Ta chwila, ten moment — całe to życie dzieje się właśnie teraz. Tak jak teraz masz swoje cenne ludzkie ciało i teraz masz doskonałe warunki, by jak najlepiej je wykorzystać.

### **ĆWICZENIE: NIETRWAŁOŚĆ**

Oddaj się refleksji nad nietrwałością podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu. Instrukcje dotyczące czasu na praktykę są takie same dla wszystkich ćwiczeń poświęconych czterem myślom. Tutaj możesz też w trakcie sesji siedzącej medytacji wyobrazić sobie, że jesteś na łożu śmierci i został Ci dzień życia. Jak się z tym czujesz? Jakie przeżywasz emocje? Spójrz z takiej perspektywy na swoje życie. Na karierę i pracę. Na relacje i rodzinę. Na swoją praktykę duchową. Co dostrzegasz? Czego żałujesz? Co Cię zadowala? Daj sobie przestrzeń na każdą z tych rzeczy — pozwól, żeby odpowiedzi przychodziły z głębi, za pomocą uczuć i emocji, a nie tylko suchych, intelektualnych wniosków. Możesz również wyobrazić sobie, że jesteś w szpitalu i otrzymujesz diagnozę poważnej choroby — został Ci rok życia. Co chcesz zmienić? Jak chcesz spędzić ten rok? Przyjrzyj się poszczególnym sferom życia. Zakończ sesję, rozpuszczając wizualizację, a następnie upewniając się, że jesteś w swoim pokoju i nic Ci nie grozi. Pomyśl jednak na koniec o tym, że nie znasz dnia ani godziny — to może wydarzyć się za 15 minut lub za 50 lat. Podejmij postanowienie, kultywuj intencję, że od teraz będziesz wykorzystywać swoje życie jak najlepiej. Efektem prawidłowo wykonanej praktyki jest bycie mniej przywiązanym do złudzeń, a jednocześnie bardziej zmotywowanym do wykorzystywania swojego życia jak najdoskonalej — przede wszystkim tu i teraz.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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  
**Helion** 

## Ku świadomemu celebrowaniu życia

Na dźwięk słowa „buddyzm” nasze skojarzenia często biegną w kierunku ascetycznych mnichów wyrzekających się doczesności na ścieżce duchowego samodoskonalenia. Z kolei tantra to duchowość zakotwiczona w materii – przyjemność i pożądanie zajmują w niej ważne miejsce. Nie bez powodu wielu ludziom tantra kojarzy się przede wszystkim z seksualnością, choć to bardzo upraszczający i spłycający zagadnienie stereotyp. Życiowe przyjemności mogą być bramą do oświecenia, o ile przekroczymy ją umiejętnie. Seks może – ale nie musi – być częścią tej drogi.

*Niezależnie od tego, kim jesteś, jaką religię wyznajesz, jaki zawód wykonujesz, z kim pozostajesz w relacji i jakie są twoje talenty, masz możliwość całkowitej realizacji swojego ludzkiego życia – piszą autorzy we wstępie do książki będącej wprowadzeniem do buddyjskiej tantry.*

OSOBOWOŚĆ 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/nowosci>

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 na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7188-0



9 788328 371880

cena 59,00 zł