

👉
ze str. 17

Również Kurs Cudów uwalnia nas od roli ofiary, chociaż droga ku temu celowi okazuje się odmienna. Tu zaleca się zaniechanie jakichkolwiek emocjonalnych reakcji na wydarzenia świata zewnętrznego poprzez rozpoznanie, że są to jedynie nasze projekcje. Obrazy świata zewnętrznego wywołujące emocje symbolizują to, co w naszym nieświadomym umyśle, ergo czego nie chcemy zaakceptować wewnątrz. Nie chcemy zaś zaakceptować, bo wierzymy, że to niebezpieczne, zagrażające nam. Ale to tylko nasz osąd i nasza projekcja. KC podkreśla w tym kontekście ważność procesu przebaczenia: cofnięcia projekcji poprzez uświadomienie sobie faktu, że osoby i wydarzenia w świecie zewnętrznym można porównać do aktorów i scen w sztuce teatralnej, granej według naszego scenariusza i nieistniejących odrębnie od nas. To po prostu nasze myśli. Przebaczenie komunikuje światu i jego cielesnym obrazom, że nie mają już na nas wpływu.

Wszystko na zewnątrz to ja! Jestem przyczyną świata, który widzę, a nie jego ofiarą!

Tyle teoria. A jak wszystko to wygląda w praktyce?

Nasze umysły są poplątane i w związku z tym kreuja równie poplątaną rzeczywistość. Nic więc dziwnego, że już pierwszy kurs Vipassany przewiduje ponad 110 godzin medytacji w ciągu 10 dni, a gruba księga z przekazem Kursu Cudów zawiera prawie 600 stron i 365 lekcji na każdy dzień roku.

Trzeba wielkiej wytrwałości i determinacji, aby okiełznać nasz umysł, który jak dziki mustang biega samopas.

Pierwszego dnia w Krutyni rozpoczęliśmy od rana medytację polegającą na **obserwacji przepływu oddechu w nosie**. Z małymi modyfikacjami trwało to prawie cztery dni – w sumie ponad 35 godzin.

Umysł szalał i buntował się. Wskazywał na bezsens tych wysiłków i co chwila odpytywał, bojkotując chwilę obecną oraz niwecząc wszelkie starania uważności.

Podczas wykładu pierwszego dnia dowiedziałem się, że możliwe są kryzysy i że to normalne. Jako najtrudniejsze w tym kontekście zostały wymienione dni drugi oraz szósty. W moim przypadku prognoza ta sprawdziła się w sposób wręcz idealny.

Drugiego dnia, nie mogąc wytrzymać w pozycji medytacyjnej z powodu bólu pleców, zwróciłem się do nauczyciela z prośbą o wydzielenie specjalnego oparcia

(coś w rodzaju góralskiego drewnianego zydelka, tylko bez nóg), które zaobserwowałem u kilku osób. Niestety, spotkałem się z odmową - wraz z jednoczesną obietnicą, że jeśli ból nie ustąpi do końca następnego dnia, wrócimy do tematu.

Cierpienie... Obym szybciej otrzymał instrument do walki z nim, który obiecywał Budda. Na szczęście trzeciego dnia ból praktycznie ustąpił i już do końca nie miałem żadnych problemów z utrzymaniem pozycji medytacyjnej.

Kryzys dnia szóstego (a właściwie nocy z 5/6) był zdecydowanie poważniejszy. Gdy po wieczornej medytacji byłem już w łóżku

zalała mnie nagle fala energii, która, niczym kula energetyczna, przeleciała od palców stóp do czaszki. Pojawiły się bardzo silne zawroty i ból głowy, serce wyskakiwało z piersi. Jestem przekonany, że poziom ciśnienia osiągnął życiowy rekord. Całą noc nie zmrużyłem oka. Jednocześnie, niczym serie z karabinu maszynowego, atakowały mnie najczarniejsze z czarnych myśli, malując scenariusze rozwoju wydarzeń w absolutnie wszystkich obszarach życia mogących posłużyć jako kanwa dla przynajmniej kilku filmów z gatunku ostrego horroru. Nad ranem byłem w zasadzie przekonany, że pora pakować manatki i jak najszybciej zakończyć cały eksperyment.

Jednak około południa sytuacja wróciła do normy. Zaświeciło słońce, a ja kontynuowałem to, co miałem robić.

Od piątego dnia medytacyjna poprzeczka została nieco podniesiona. Już do końca pobytu bowiem 3-godzinne medytacje (o 08:00, 14:30 i 18:00) otrzymały status „medytacji z determinacją”. Polegało to na tym, że **trzeba było wytrzymać całą godzinę bez zmiany położenia rąk i nóg, a więc praktycznie bez ruchu, niezależnie od bólu i innych doznań w ciele.**

Początek okazał się bardzo trudny, ale już dwa dni później zauważyłem ze zdumieniem, że praktycznie wszystkie medytacje (z wyjątkiem dwugodzinnej) wykonuję „z determinacją” bez zmiany pozycji.

A czwartego dnia po południu zaczęła się praktyka właściwej Vipassany.

Pamiętam dokładnie ten moment, gdy, zgodnie z instrukcją, przeniósłem uwagę z okolic nosa na czubek głowy i nie mogłem oprzeć się odczuciu, że znalazła się tam rozżarzona do czerwoności moneta.

Wszystko, co przyjmujesz do swego umysłu, jest dla ciebie rzeczywistością. Właśnie poprzez przyjmowanie tego, urzeczywistniasz to. Jeśli intronizujesz ego w swym umyśle, to, że pozwalasz mu wejść, czyni je twą rzeczywistością. Dzieje się tak dlatego, że umysł ma zdolność tworzenia rzeczywistości lub wytwarzania złudzeń

Jeżus z Nazaretu; Kurs Cudów

Dopiero w tym momencie dotarło do mnie, że prawie 4-dniowe monotonne ćwiczenia oddechowe, których celem miało być uspokojenie i wyostrenie umysłu, miały jednak sens.

Skalpel wydawał się być gotowy do operacji.

Rozpoczęło się, trwające 6 dni, skanowanie ciała według pewnych algorytmów przekazywanych podczas codziennych wieczornych wykładów.

Przekaz nauk Buddy w pigułce można by sprowadzić do następujących wskazówek:

- Ponad wszystko zachowaj równowagę umysłu. Nie reaguj emocjonalnie na sytuacje zewnętrzne, bo i tak nie widzisz, jakim to jest naprawdę.

- Pamiętaj, że nie ma możliwości bezpośredniej reakcji na jakikolwiek bodziec zewnętrzny lub myśl pojawiające się w umyśle.

- Zawsze reagujesz jedynie na doznanie w ciele fizycznym, które jest uwarunkowane pracą części percepcyjnej umysłu (a więc - nie widzisz rzeczy takimi, jakimi są one naprawdę).

- Reagujesz automatycznie na podstawie przekonań i programów zawartych w umyśle podświadomym (*sankhary*).

- Innymi słowy - widzisz tylko przeszłość.

- Nie osądzaj więc nikogo i niczego. To bez sensu.

Ciekawe, że analogiczne stwierdzenia dotyczące świata zewnętrznego i naszej jego percepcji są fundamentem przesłania Kursu Cudów.

Cokolwiek widzę, nic nie znaczy. Lekcja 1 KC

Nadałem temu, co widzę, całe znaczenie, jakie to dla mnie ma. L2 KC

Jestem zaniepokojony, ponieważ widzę to, czego nie ma. L6 KC

Widzę tylko przeszłość. L7 KC

Niczego nie widzę takim, jakim jest teraz. L9 KC

Nie widzę żadnych neutralnych rzeczy. L17 KC