

Doskonalenie się a medytacja

*Achieving perfection
and meditation*

Urszula Opyrchal, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

STRESZCZENIE

Medytacja jest procesem rozwijania świadomości, coraz bardziej adekwatnego rozumienia rzeczywistości, stawiania się coraz bardziej przytomnym. Jej celem jest wybudzenie ze snu, który człowiek sam tworzy poprzez projekcje, niewłaściwe rozumienie, uwarunkowane ujmowanie i mechaniczną percepcję. Aby techniki medytacyjne były skuteczne i umożliwiały doskonalenie siebie, praktykująca osoba powinna pamiętać o tych celach medytacji i stale korygować swoje rozumienie praktyki zgodnie z nimi. W artykule omówiono dwa obszary snu, z których medytacja powinna wybudzać: wykonywanie praktyki oraz rozpoznawanie rzeczywistości. Pierwszy obszar silnie wiąże się z myleniem medytacji, która jest procesem wewnętrznym, z jej zewnętrznym przejawem, jakim jest technika medytacyjna. Drugi obszar dotyczy między innymi utrzymywanego obrazu świata, który wyznacza rozumienie tego, co realne oraz staje się podstawą funkcjonowania. Wyznaczają one konieczne pola pracy przy doskonaleniu samego siebie.

Słowa kluczowe: medytacja, doskonalenie się, Bodhidharma, Navis Nord, Jiddu Krishnamurti.

Meditation is a consciousness development process, a process of developing ever more adequate reality comprehension, becoming more aware. Its objective is to wake up from a dream that a person creates by herself with projections, wrong understanding, conditioned comprehension and mechanical perception. For meditational techniques to be efficient and to make achieving perfection possible, a person who practices meditation must remember those meditation objectives and keep correcting their practice understanding in accordance with them. The article discusses two dreams areas that meditation should awake from: performing practice and recognition of reality. The first area is strongly connected with mistaking meditation, which is an internal process, with its outside manifestation, which is meditative technique. The second area concerns the world image we keep, which, in turn, sets the understanding of what is real and becomes a basis of functioning. They set the fields necessary in achieving self-perfection.

Keywords: meditation, achieving perfection, Bodhidharma, Navis Nord, Jiddu Krishnamurti.

ABSTRACT

Wstęp

Medytacja cieszy się popularnością zarówno wśród ludzi poszukujących możliwości rozwoju, jak i wśród badaczy związanych z takimi dziedzinami jak psychologia, religioznawstwo czy neurobiologia. Pojawia się więc wiele definicji medytacji, które określają różne przedmioty badania (np. techniki medytacyjne, narzędzia rozwojowe, stany świadomości, procesy), choć występują pod wspólną nazwą: medytacja. Na początku zostanie więc przedstawione znaczenie medytacji odnośnie do człowieka chcącego się doskonalić, wskazujące na silny związek medytacji z budzeniem i rozwijaniem świadomości. Następnie zostanie dokonana analiza dwóch obszarów, w obrębie których – zdaniem wybranych nauczycieli duchowości – wielu ludzi nie doskonalili i nie rozwijali w sposób wystarczający świadomości, co sprawia, że obszary te mogą być nazwane snem, z którego praktykowanie medytacji powinno wybudzać. Sen będzie tu rozumiany jako nieadekwatne ujęcie wycinka rzeczywistości, brak świadomości dotyczącej zarówno tego tematu, jak i konieczności pogłębiania czy

przeformułowywania swego rozumienia, jako iluzja, którą projektując na obiekty zewnętrzne, uznaje się za realność i działa się tak, jakby informowała o prawdzie. To sprawia, że dana jednostka żyje w świecie, który – poza jej umysłowym ujęciem – nie istnieje.

Definicja medytacji

Posługiwanie się adekwatną definicją medytacji jest ważne zarówno dla badaczy tematu, jak i osób praktykujących, jednak powody, dla których jest to istotne, mogą być całkowicie różne. Definicja, którą posługuje się naukowiec, precyzuje przedmiot badań, a zatem określa obszar poszukiwań oraz metody dostępne lub niemożliwe do użycia dla badania tak określonego przedmiotu. Dla osoby praktykującej jej rozumienie medytacji, czyli poniekąd jej definiowanie, jest jednak silnie związane z kierunkiem jej doskonalenia się oraz z celem, jaki może czy powinien być osiągnięty poprzez praktykowanie medytacji.

W badaniach (szczególnie empirycznych, np. neuropsychologicznych) może się okazać, że jedyną dającą się zastosować definicją medytacji jest taka, która utożsamia medytację z techniką medytacyjną lub kładzie szczególny nacisk na zewnętrzne przejawy praktyki (np. oddziaływanie na fale mózgowe), które mogą stać się podstawą do zebrania danych ilościowych, matematyzacji opisu zjawiska i późniejszej jego analizy, zgodnie z zaprojektowaną metodą (np. Xue, Tang, Tang, Posner 2014). Przyjęcie innej definicji (np. kładącej nacisk na rozwijanie świadomości czy podkreślającej procesy zachodzące w medytującej osobie) mogłoby się wiązać z brakiem możliwości badania zjawiska ze względu na trudności w interpretacji uzyskiwanych danych lub komplikacjami w przygotowaniu procedury i wiarygodnej metody badania.

Jednak osoba chcąca doskonalić siebie poprzez praktykę medytacji nie powinna ograniczać swego jej rozumienia jedynie do techniki czy dających się zewnętrznemu zaobserwować aktywności, jeśli jej celem jest rozwinięcie takiego doświadczenia, jakie faktycznie umożliwia medytacja. Karma Yeshe Zangpo zwraca uwagę na to, że „Medytacja jest głównie wewnętrzną, a nie zewnętrzną aktywnością. Praktyka przekształca umysł, osiąga się coraz wyższe poziomy świadomości” (Zangpo 1986: 14) i ta wewnętrzna aktywność może mieć miejsce nie tylko wtedy, kiedy odbywa się sesję medytacyjną – czyli podejmuje się konkretną aktywność widoczną na zewnątrz – ale także w codziennym życiu. W innym miejscu podkreśla, że „Medytacja nie jest techniką. Jest istnieniem. To nie jest jeden ze sposobów istnienia, ale istnienie w jego czystej, naturalnej postaci” (Zangpo 1986: 7). Takie określenie medytacji podkreśla stan docelowy, do którego może ona doprowadzić, lecz nie wskazuje etapów pośrednich, które wydają się potrzebne lub nawet konieczne dla uzyskania przez osobę rozpoczynającą naukę medytacji właściwego jej rozumienia. Dlatego definicja podana przez Navisa Norda wydaje się bardziej funkcjonalna: „Medytacja to poligon, na którym rozwijamy świadomość, stopniowo budzimy się, rozluźniamy, stajemy się świadomi, jakie siły w nas budują nasze związki z rzeczywistością. (...) Budząc się poznajemy siebie i innych. Zatem przedmiotem pracy najpierw będzie codzienna świadomość, trywialny umysł” (Nord 2014: 64).

Powyższe zakreślenie znaczenia terminu medytacja wskazuje na kilka ważnych elementów, na które należy zwracać uwagę chcąc się doskonalić między innymi poprzez praktykę medytacji. Wyznaczają one to, co powinno być praktykowane oraz dokąd zaprowadzi podejmowany wysiłek. Medytacja w tym rozumieniu, to między innymi proces budzenia i rozwijania świadomości dotyczącej siebie samego i relacji budowanej ze światem. Określenie „budzenie” zwraca uwagę na to, że proces medytacyjny jest przeciwny

wobec doświadczenia snu. Z jakiego zatem snu powinna wybudzać skutecznie wykonywana technika medytacyjna? Poniżej, pod kątem doskonalenia się związanego z budzeniem poprzez medytację, zostaną przeanalizowane dwa obszary: praktyki oraz rozpoznawania rzeczywistości, co nie oznacza, że są jedynymi obszarami.

Doskonalenie praktyki

Doskonalenie praktyki można rozpatrywać z co najmniej trzech punktów widzenia: jako rozwijanie rozumienia tego, czym w ogóle jest rozwój i czym jest medytacja, jako coraz dokładniejsze i coraz bardziej świadome wykonywanie czynności oraz jako osiąganie określonych efektów. Ważnymi obszarami refleksji dla osoby chcącej się doskonalić powinno stać się zatem uświadomienie sobie własnego rozumienia tego, czym w ogóle jest praktyka, na czym polega proces medytacji, jakie działania są podejmowane w czasie sesji medytacyjnych, rozpoznanie realnych możliwości praktyki na danym etapie własnego rozwoju oraz nauka rozpoznawania osiągniętych celów etapowych medytacji i urzeczywistnionych stanów.

Rozumienie praktyki i jej celu wiąże się między innymi z posiadaną przez daną osobę koncepcją rozwoju i wiarą w możliwość realizacji poszczególnych etapów. Ustalenie punktu docelowego ścieżki wyznacza, jak daleko człowiek może zająć w swojej wędrówce ku doskonałości, a odległość w czasie tego punktu określa, czy praktyka dotyczy zmiany, rozwoju społecznego czy rozwoju duchowego (Kałużna-Wielobób, Wielobób, Opyrchal 2015).

Pierwszy patriarcha buddyźmu zen Bodhidharma podkreśla w swoich *Kazaniach*, że podstawowym celem praktyki duchowej (między innymi popularnej w buddyzmie praktyki medytacji) jest rozwijanie świadomości dotyczącej funkcjonowania własnego umysłu. Wielokrotnie podkreśla wewnętrzny wymiar praktyki, krytykując tych, którzy skupiają się jedynie na pustej formie zewnętrznej bez dociekania jej wewnętrznego znaczenia. Kilka razy powtarza, że samo powtarzanie słów, bez rozwijania świadomości jest podejściem nieprawidłowym, a nawet sprzecznym z naukami Buddy. Mówi on, że ludzie „którzy potrafią recytować parę sutr czy szast¹ i myślą, że to jest dharma², są głupcami. Dopóki nie znasz swojego umysłu recytacja takiej ilości tekstów jest bez wartości” (Bodhidharma 1997: 23), a przekazywanie innym treści bez rozpoznania ich sedna – co jest możliwe jedynie poprzez rozpoznanie natury własnego umysłu – nazywa „diabelską nauką” (Bodhidharma 1997: 25).

¹ Teksty z tradycji buddyjskiej.

² Dharma może oznaczać naukę lub to, co odnosi się do rzeczywistości.

W tym kontekście należy zauważyć, że choć słowa Johna Maina: „gdy medytujesz, twoja energia musi płynąć jednym strumieniem, a bieg tego strumienia wyznacza twoja mantra” (Main 2007: 15) są prawdopodobnie słusznym wskazaniem dla osoby posiadającej odpowiedni poziom czucia i szeroki zakres doświadczenia, to u osoby początkującej – która często jest odbiorcą książki Maina pt. *Ścieżki medytacji* – mogą stać się podstawą niewłaściwego rozumienia i pozostawania w obszarze wyobrażeń i fantazji dotyczących rozpoznania natury własnego umysłu. Jakże bowiem osoba nie rozwinąwszy wcześniej odpowiednio dobrze czucia ciała i niebędąca w stanie zaobserwować celu, do którego zmierza obecna w umyśle myśl, będzie w stanie zastosować podaną przez Maina instrukcję? Jak będzie mogła zweryfikować, czy jej umysł faktycznie współgra z wypowiedzianą mantrą? Prawdopodobnym efektem będzie natomiast wyobrażanie sobie, że takie współbrzmienie ma miejsce, a nieadekwatne wyobrażenie stanie się podstawą do pozostania w stanie snu, podstawą śnienia na temat poprawności własnej praktyki i na temat jej efektów.

Jiddu Krishnamurti (Krishnamurti 1989) otwarcie krytykuje metody medytacji bazujące na powtarzaniu mantry, a do takiej grupy zalicza się technika proponowana przez Maina, natomiast Nord wskazuje, że tak określona praktyka nie może być sposobem na doskonalenie się i rozwój (Nord 2016). Choć Krishnamurti zgadza się z Mainem, że pod wpływem ciągłego powtarzania tego samego słowa umysł się uspakaja, to uznaje on taką technikę nie za medytację, lecz za formę autohipnozy lub mantra-jogi. Podkreśla on, że „Przez powtarzanie można sprawić, że umysł stanie się łagodny i delikatny, ale nadal będzie to małostkowy, płytki umysł” (Krishnamurti 1989: 71). Choć uspokojenie umysłu można traktować jako pozytywny skutek działania mantry i jako etapowy cel medytacji, to jest mało prawdopodobne, by taka technika prowadziła do rozwoju świadomości i rozpoznania natury umysłu, co stanowi długofalowy cel praktyki. Zwracając uwagę na podobne skutki wywołane nieprawidłową praktyką, również inni nauczyciele jak Navis Nord (Nord 2014) czy Jessica Macbeth (Macbeth 1998) podkreślają, by nie mylić medytacji z hipnozą czy autohipnozą. Dodatkowo Nord podkreśla, że medytacja jest aktywnością przeciwną do automatyzacji, która może dość szybko pojawić się przy nieprawidłowym wykonywaniu techniki lub przy nieodpowiednio ukierunkowanych oczekiwaniach (np. przy chęci powtarzania przyjemnych stanów, które pojawiły się we wcześniejszych sesjach). Częścią świadomości rozwijanej podczas medytacji jest świeżość, a nie wzbudzenie poznanych już stanów (Nord 2104). Mimo wykonywania podob-

nych ćwiczeń medytacyjnych, każda sesja medytacyjna może przynieść osobie praktykującej nowe spostrzeżenie na własny temat, nowy sposób rozumienia czy obserwację reakcji, której do tej pory nie była świadoma.

Osoba chcąca się doskonalić może także podlegać złudzeniom w zakresie rezultatów medytacji oraz osiągniętych stanów medytacyjnych. Brak dystansu wobec obrazów pojawiających się w umyśle czy niedostateczna czujność w kwestii rozpoznawania ich adekwatności do realnej rzeczywistości może doprowadzić praktykującego do błędnego wyobrażenia sobie uzyskania wiedzy, która jest niedostępna zwykłemu człowiekowi, czy do wygenerowania wizji i obrazów mających potwierdzać kontakt ze sferą wyższą. Navis Nord nazywa takie doświadczenia sztucznymi stanami i przestrzega przed ich kreowaniem, ponieważ – jak zauważa – łatwo je wytworzyć, lecz trudno je później usunąć (Nord 2015). Krishnamurti wskazuje dodatkowo, że niemające uzasadnienia w rzeczywistości nadprzyrodzonej wizje wiążą się z jednej strony z chęcią doświadczania przyjemności, a z drugiej – ze sposobem uwarunkowania umysłu: „Przyjemność jest dla nas miarą doświadczenia. Wszystko, co jest wymierne, znajduje się w granicach myśli i dlatego może ona stwarzać złudzenia. Można mieć cudowne doświadczenia, a jednak ulegać całkowitemu złudzeniu. Na pewno będziecie mieć wizje zgodne z waszym uwarunkowaniem. Będziecie widzieć Chrystusa, Buddę lub kogokolwiek, w kogo wierzycie. Im mocniej wierzycie, tym silniejsze będą wasze wizje, projekcie waszych własnych pragnień i popędów” (Krishnamurti 1989: 70). Co ciekawe, św. Teresa z Ávili w *Twierdzy wewnętrznej* wspomina, że na duchowej ścieżce praca z wyobraźnią i z nadprzyrodzonymi wizjami, niemającymi adekwatnego odpowiednika w rzeczywistości, odbywa się szczególnie na etapie nazwanym przez nią mieszkaniem czwartym, czyli u osób, które nie są już początkujące (Teresa od Jezusa 1577/1987). Należy na tej postawie wnioskować, że rozpoznawanie nieadekwatnej interpretacji własnych stanów i obrazów ukazujących się w umyśle jest pracą długotrwałą i wymagającą niezwyklej ostrożności. Zaniedbywanie brania pod uwagę tego, że wyobrażenia może fałszować odbiór rzeczywistości, może spowodować błędną ocenę prawdy i zagłębienie się w proponowany przez nią sen – co prawda piękny, lecz jednak prowadzący do życia w nierealnym świecie. A ponieważ doskonaląc się, można pracować jedynie z realnymi stanami, wiara w wykreowaną przez umysł rzeczywistość może uniemożliwić dalszą zmianę.

Ze względu na wiele błędów, które mogą się pojawić przy nieprawidłowym wykonywaniu techniki medytacyj-

nej, Nord (Nord 2014) zachęca, by w pierwszej kolejności zbudować właściwy kontekst dla praktyki, by jej stosowanie stało się sensowne i obciążone było jak najmniejszą liczbą błędów. Dlatego przed podjęciem ćwiczeń medytacyjnych wskazuje on na znaczenie pracy nad rozwijaniem dyscypliny integracyjnej i etycznej (Nord 2015) oraz nad doskonaleniem obserwacji sposobów działania i ich motywów, gdyż praca na tych polach stanie się odpowiednim kontekstem do właściwej medytacji i pozwoli uruchomić procesy umożliwiające prawdziwą medytację. Bez właściwego kontekstu, techniki medytacyjne staną się jedynie praktyką „w czasie której warunkujesz siebie, zakłamujesz, stosujesz autosugestię czy wytwarzasz sztuczne emocje lub stany hipnotyczne i w rezultacie usypiasz, zamiast się budzić” (Nord 2014: 24). Natomiast odpowiednie przygotowanie i określenie długofalowego celu (np. wskazywane przez Bodhidharmę rozpoznanie natury własnego umysłu) pozwoli na dalsze rozwijanie świadomości, niezakłamaną obserwację umysłu i odkrywanie siebie w coraz pełniejszy sposób.

Doskonalenie rozpoznawania rzeczywistości

Jednym z ważnych wyznaczników medytacji zdaniem nauczycieli duchowości jest to, że wzmacnia ona kontakt z rzeczywistością (Krishnamurti 1989; Nord 2014; Macbeth 1998). Najlepiej, by proces ten został zapoczątkowany przed rozpoczęciem praktykowania technik medytacyjnych, a medytacja powinna go wzmocnić i pogłębić.

Wzmocnienie kontaktu z rzeczywistością wiąże się z uświadomieniem sobie tego, w jaki sposób się ją zakłamuje. Rozpoznawanie błędów w percepcji i rozumieniu rzeczywistości można rozpocząć od poziomu psychologicznego (np. zaobserwowanie znaczenia przekazu międzygeneracyjnego dotyczącego odbioru konkretnych zdarzeń czy osób). Nord zakreśla kilka obszarów obserwacji własnego nieadekwatnego postrzegania i kreowania rzeczywistości, której celem ma być demontaż iluzji (Nord 2014). Zaobserwowanie u siebie powszechnych błędów w percepcji rzeczywistości może zainspirować do dalszych poszukiwań i refleksji na temat tego, czy rzeczywistość odbierana jako realna jest taką faktycznie, czy stanowi jedynie efekt snu toczącego się w umyśle nieświadomego człowieka. Krishnamurti natomiast wskazuje na skłonność człowieka do chęci powtarzania doświadczeń i interpretowania tego, co nieznanne w poznanych wcześniej kategoriach (Krishnamurti 1989). Taki zabieg powoduje fałszowa-

nie odbioru rzeczywistości, jak również może przyczynić się do spowolnienia procesu doskonalenia się poprzez projektowanie zmiany w kierunku zgodnym z dostępnymi wyobrażeniami, a nie z realnym otwieraniem się na to, co nowe, a zatem nieznanne.

Zafałszowane widzenie rzeczywistości, zdaniem Norda, jest wynikiem funkcjonowania różnych władz umysłu, między innymi wyobraźni. Mówi on: „Wyobraźnia bywa oprawą rzeczywistości, otulającą zasłoną. Czyni rzeczywistość bardziej przystępną i sprawia, że odbieramy ją jako bardziej zrozumiałą” (Nord 2015: 225). Jednak pozorne rozumienie nie musi wskazywać na prawdziwość zrozumiętego zjawiska: „to, że coś sobie wyobrażasz, to też wcale nie znaczy, że to istnieje; to, że coś interpretujesz, wcale nie znaczy, że Twoja interpretacja odnosi się do czegokolwiek” (Nord 2015: 98).

W toku dalszej pracy nad doskonaleniem siebie Nord proponuje rozpoznawanie wewnętrznego znaczenia używanych słów. Nie chodzi o ich konwencjonalne użycie w codziennej komunikacji, lecz o wewnętrzny obraz, który tkwi w przekonaniach i nastawieniach związanych z pojęciem, do którego dany termin się odnosi. Wewnętrzną, subiektywną zawartość pojęcia nazywa on „wewnętrznym nieuświadomionym obiektem, na który składają się przeżycia, emocje, wrażenia, poglądy, a często uprzedzenia i obsesje” (Nord 2014: 97). Ten wewnętrzny obiekt jednostka projektuje na rzeczywistość, imputując jej istnienie, a przez to wyznacza możliwe formy działania. Dana jednostka będzie działała w taki sposób, jakby projektowana przez nią rzeczywistość była prawdziwa. Dociekanie wewnętrznego znaczenia poszczególnych słów jest stopniowym odkrywaniem obrazu świata, na bazie którego możliwe jest budowanie owego znaczenia. Ludwig Wittgenstein (Wittgenstein 2001) w swoich notatkach opublikowanych jako zbiór myśli pt. *O pewności* pisze, że myśl dotycząca obrazu świata może być nigdy niewypowiedziana, choć można o niej wnioskować na podstawie działań dokonywanych przez człowieka. Wittgenstein wskazuje również na jeden z celów podtrzymywania już uznanego obrazu świata – jest to zachowanie poczucia spokoju, czyli uniemożliwienie wprowadzenia do umysłu stanu niepokoju, niepewności związanej z niewiedzą, niezdolność do przyznania się do własnej niewiedzy. Zdaniem filozofa łatwiej jest utrzymywać wyuczony już obraz świata, dopasowując do niego wszystkie doświadczenia w sposób utrzymujący spójność obrazu, niż przyznać się do bezpodstawności przekonań, które stały się podwaliną do zbudowania owego obrazu świata. Przyjęcie tego faktu wywołałoby niepokój i wymagałoby porzucenia ułudy

spokoju, co dla wielu ludzi okazałoby się zbyt wysoką ceną za uzyskanie świadomości. Być może sen o spokoju chroni ich przed doświadczeniem niepokoju, którego nie byłiby w stanie znieść.

Spokój umysłu wynikający z utrzymywania posiadanego już obrazu świata, o którym pisze Wittgenstein, nie jest oczywiście tym samym spokojem, o którym mówi się w kontekście rozwijania doświadczenia medytacyjnego. Należałoby go raczej określić jako pozorny spokój, bezruch wynikający z tłumienia niewiedzy, która stanowi podstawę budowania obrazu świata, wynikający z braku świadomości ogromnej liczby nieskoordynowanych myśli, w przeciwieństwie do *samatha* – spokoju wynikającego z rozpoznania i uspokojenia umysłu (Dhamma, Bodhi 2000). Na pozorne podobieństwo między tymi stanami zwraca uwagę między innymi Krishnamurti: „Rezultatem świadomości jest milczenie. Milczenie wymuszone przez myśl jest zastojem, jest martwe, ale milczenie, które przychodzi, gdy myśl zrozumiała swój początek, swą naturę, gdy zrozumiała, dlaczego żadna myśl nie jest nigdy wolna, a zawsze stara, takie milczenie jest medytacją” (Krishnamurti 1989: 72).

Wspomniane wyżej błędy w postrzeganiu i interpretowaniu rzeczywistości można obserwować zarówno w czasie wykonywania ćwiczeń medytacyjnych, jak i w codziennym życiu. Ciągła praktyka obserwacyjna ułatwia zachować ciągłość w procesie medytacyjnym, którego jedną z funkcji jest budzenie świadomości.

Rozpoznawanie mechanizmów samooszukiwania się jest ważne między innymi dlatego, że dopóki nie jest się świadomym realnej motywacji konkretnych działań, pierwotnego źródła, które stało się podstawą dokonania danej czynności, dotąd będzie się błędnie rozpoznawać zakres własnej wolności i utożsamiać się z przypadkowymi elementami zamiast z istotowymi. Umiejętność dokonywania racjonalizacji sprawia, że łatwo pomylić się w ocenie źródła aktywności i przypisać własnemu zachowaniu nieistniejące intencje. Brak świadomości w tym zakresie silnie wiąże się z utrzymywaniem nieadekwatnego obrazu samego siebie. Utrzymywanie obrazu to w zasadzie jedyne, co pozostaje w momencie, gdy nie ma się dostępu do tego, co faktycznie jest naturalnym zachowaniem, wypływającym z danej jednostki, a co jest jedynie uwarunkowanym, wyuczonym sposobem działania i samookreślenia.

Podsumowanie

Potraktowanie medytacji jako procesu budzenia jest funkcjonalnym podejściem do zagadnienia, użytecznym raczej dla osób chcących się doskonalić niż do prowadzenia

badania empirycznych. Takie rozumienie pomaga pamiętać o długofalowym celu medytacji, jakim jest uzyskanie świadomości i rozpoznanie natury własnego umysłu. Zanim to nastąpi, osoba praktykująca powinna pozostawać nieufna wobec własnego odbioru rzeczywistości i nadawania mu miana prawdziwości, a względem praktyki utrzymywać postawę chęci ciągłej korekty. Uznanie wytworów własnego umysłu za śnienie jest równoczesnym przyznaniem się do własnej niewiedzy i stanowi bardziej funkcjonalny punkt wyjścia w uzyskiwaniu właściwej orientacji i pewniejszej wiedzy dotyczącej realności, niż pewne założenie, że własne rozpoznanie jest słuszne i ostateczne.

Bibliografia

1. Bodhidharma, (1997) *Kazania*, Wrocław: Pracownia „Borgis”.
2. Dhamma U.R., Bodhi B., (2000) *Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Onalaska: BPS Pariyatti Editions.
3. Kałużna-Wielobób A., Wielobób J.K., Opyrchał U., (2015) *Porównanie psychologicznych i religijnych koncepcji rozwoju człowieka dorosłego* [w:] Kałużna-Wielobób A., (red.), *Specyfika rozwoju człowieka dorosłego*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
4. Krishnamurti J., (1989) *Wolność od znanego*, Warszawa: Wydawnictwo Pusty Obłok.
5. Macbeth J., (1998) *Medytacja dla poszukujących zdrowia i wewnętrznej równowagi*, Warszawa: Agencja Wydawnicza COMES.
6. Main J., (2007) *Ścieżka medytacji*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
7. Nord N., (2014) *Sztuka Trzech Miłości*, Kraków: Wydawnictwo Antares.
8. Nord N., (2015) *Prosperity Training*, Kraków: Wydawnictwo Antares.
9. Nord N., (2016) *Duchowe SMS-y z Pałacu Mistrzów*, Kraków: Wydawnictwo Antares.
10. Teresa od Jezusa, (1577/1987) *Twierdza Wewnętrzna* [w:] Teresa od Jezusa, *Dzieła*, tom II, Kraków: Wydawnictwo OO. Karmelitów Bosych.
11. Wittgenstein L., (2001) *O pewności*, tłumaczenie Szczubiałka M., Warszawa: Wydawnictwo KR.
12. Xue S-W., Tang Y-Y., Tang R., Posner M.I., (2014) *Short-term meditation induces changes in brain resting EEG theta networks*, „Brain and Cognition”, nr 87.
13. Zangpo Y., (1986) *Otwarcie, relaks, medytacja, czyli jak medytować*, Kraków: Athanor.

