

Mowa druga – poranek pierwszego dnia

Witam was wszystkich razem i każdego z osobna. Wczoraj mówiliśmy, że podczas medytacji należy się rozluźnić. Rozluźniamy powoli ciało i umysł tak, aby w końcu rozluźnić się całkowicie. Co to za stan? Musimy tego sami doświadczyć. Jeśli chcemy, aby tak się stało, musimy najpierw powrócić do swojej obecnej sytuacji. Co się dzieje teraz? Nie jesteśmy rozluźnieni, więc trzeba zastosować metodę medytacji, która nam w tym pomoże. Starajmy się jak najbardziej rozluźnić już w toku jej stosowania.

Gdy ciało jest rozluźnione, nie trzeba stosować siły lub wystarczy jej bardzo mało – tylko tyle, aby ciało wyciszyć. Rozluźnieniu sprzyja zrównoważona, zharmonizowana postawa. Pewnie wielu z was uprawia różnego rodzaju ćwiczenia, w tym jogę. Jakkolwiek mocno rozciągamy ciało w ćwiczeniach jogi, w momencie największego rozluźnienia znajdujemy punkt równowagi w ciele, a znalazłszy go, odkrywamy, że ciało może pozostać rozluźnione i nie potrzeba siły, aby utrzymać je w danej pozycji. W codziennym życiu przyjmujemy różne pozycje, którym towarzyszą różne odczucia. W niektórych pozycjach czujemy się spięci i odnosimy wrażenie, że naciągnięte są jakieś mięśnie czy kości. Ale odnajdując punkt równowagi czujemy, że rozluźniamy się i że możemy w danej pozycji pozostawać bez napięcia nawet przez długi czas. I ta właśnie pozycja jest właściwa. Gdy wyprostujemy się w pozycji siedzącej, to nasza postawa jest prawidłowa. Ciało pozostaje w równowadze i może się rozluźnić. Dla utrzymania tej pozycji nie stosujemy siły wcale lub w bardzo niewielkim stopniu.

Jak zatem ciało odnajduje punkt równowagi? Jak w zrównoważonej pozycji osiągnąć rozluźnienie? Będziemy teraz o tym mówić.

Należy rozluźniać się przez cały czas, nie tylko siedząc w medytacji, lecz także podczas stania czy chodzenia. Służą temu na użytek codziennych sytuacji pewne metody. Aby się rozluźnić, trzeba ustabilizować ciało, a w tym celu należy skorygować postawę, zwłaszcza w górnej części. Dobrze jest zapoznać się z budową układu kostnego, bo kości powinny znajdować się we właściwej pozycji. Najważniejszy w układzie kostnym jest kręgosłup, na który składają się kręgi umieszczone jeden nad drugim. Powinny układać się w naturalny, właściwy sobie sposób, bo wtedy kręgosłup zapewnia nam stabilność i możemy się rozluźnić. Wszyscy coś niecoś wiemy o prawidłowym ustawieniu kręgosłupa, a niektórzy pewnie mają jakąś wiedzę medyczną. Na schematycznych rysunkach układu kostnego kręgosłup widziany od tyłu jest prosty, natomiast widziany z boku ma dwa niewielkie wygięcia. Są one bardzo ważne. W takiej właśnie pozycji powinniśmy ustawić swój kręgosłup. Najpierw należy wyprostować odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Można wyciągnąć ciało do góry siłą lędźwi, a potem – aby pozycja skorygowała się w naturalny sposób – wyobrazić sobie, że zostaliśmy zawieszeni na sznurku, który ciągnie ciało do góry. Coś takiego widać, gdy zawiesić na sznurku model układu kostnego. Lędźwie w naturalny sposób wyginają się do wewnątrz, w kierunku brzucha, a klatka piersiowa nieznacznie wygina się na zewnątrz, przy czym ciało nie przechyla się na boki. Spróbujmy to zrobić – wyobraźmy sobie, że sznurek wyciąga nasze ciało. Nie trzeba do tego stosować siły – i bez niej pocujemy, że kręgi i lędźwie układają się w naturalny sposób do wewnątrz, a górna część pleców na zewnątrz. Naturalna pozycja

kręgosłupa to właśnie taka spłaszczona litera „S”. Powinniśmy przyłożyć się, aby taką pozycję utrzymać podczas medytacji.

Gdy prostujemy lędźwie z użyciem siły, należy zachować ostrożność, aby nie przesadzić i nie dopuścić do ich wygięcia do tyłu, bo to wywarłoby nacisk na brzuch, gdzie znajduje się wiele ważnych organów. Trzeba starać się utrzymywać lędźwie wyprostowane – chyba, że ktoś ma problemy z tym odcinkiem kręgosłupa i wtedy lepiej, aby dał sobie spokój. Niektórzy jednak przyzwyczaili się do siedzenia z wygiętymi lędźwiami, zwłaszcza ci, którzy wiele godzin dziennie spędzają w biurze przy komputerze. Tworzą z lędźwi swoisty pałąk, który niszczy kręgi. Dlatego koniecznie trzeba prostować lędźwie, a potem pozwolić, aby wygięły się do przodu. To pierwszy punkt, na który musimy zwrócić uwagę.

A teraz drugi punkt. Niektórzy ludzie, prostując lędźwie, równocześnie prostują i klatkę piersiową. Ale klatka piersiowa nie może być całkiem wyprostowana, bo odcujemy w plecach pewne napięcie. Ma ona być lekko wklęsnięta. Trzeba na to uważać. Jak to uzyskać? Otóż ma ona właściwą dla siebie przestrzeń, którą zajmuje w sposób naturalny. Opowiemy teraz, jak tę przestrzeń można odnaleźć. Należy położyć jedną dłoń na drugiej, wszystko jedną, którą na której. Palce jednej dłoni spoczywają na palcach drugiej, a czubki kciuków stykają się nieco wyżej. Dłonie w naturalny sposób tworzą owal. Unosimy ręce do pozycji poziomej i umieszczamy je przed sobą, z dłońmi ułożonymi pionowo. Ręce tworzą wtedy przed klatką piersiową okrąg. Ma to być koniecznie okrąg, a nie owal ani prostokąt. Tworzy on przestrzeń dla klatki piersiowej. Kiedy ją w tę przestrzeń „włożymy”, piersiowy odcinek kręgosłupa, wygnie się on nieznacznie na zewnątrz. Następnie opuszczamy ręce i zachowując ułożenie dłoni, umieszczamy je na stopach, pozwalając ramionom delikatnie opaść po bokach ciała, a klatka piersiowa zachowuje ułożenie w tej przestrzeni. Jednocześnie jesteśmy w stanie rozluźnić się w tej pozycji, z prostymi lędźwiami i nieznacznie wklęsniętą klatką piersiową. Aby zatem ustawić kręgosłup jak trzeba, prostujemy odcinek lędźwiowy, umieszczamy klatkę piersiową w przestrzeni wyznaczonej przez okrąg naszych ramion, po czym luźno opuszczamy ramiona.

A więc skorygowaliśmy pozycję, wyprostowaliśmy lędźwie, klatka piersiowa ułożyła się we właściwy sposób, a ramiona się rozluźniły. Możemy nie być jeszcze do tej pozycji przyzwyczajeni. Możemy czuć, że nasze lędźwie czy ramiona są jeszcze napięte, gdyż dla utrzymania tej pozycji stosujemy nieco siły. W tym wypadku można poćwiczyć rozluźnianie ramion i odcinka lędźwiowego. Jeśli o rozluźnienie nadal jest trudno, można zwrócić uwagę na oddech. Przy napiętych ramionach najpierw robimy głęboki wdech ze wzniesieniem ramion, a potem wydech z opuszczeniem ramion. Poczujemy, że ramiona są luźniejsze. Podobnie możemy rozluźnić lędźwie, napięte wskutek użycia siły. Nabieramy powietrze do płuc i wciągamy całe ciało do góry. Następnie pozostajemy w tej pozycji, jednocześnie rozluźniając mięśnie. Czujemy wtedy, że mięśnie w całym ciele tracą sztywność, ale kręgosłup i ramiona zachowują pozycję. Ramiona utrzymują barki w prostej pozycji. W ten sposób możemy prostować odcinek lędźwiowy i piersiowy oraz barki. Możemy to robić, ilekroć czujemy choćby lekkie napięcie w lędźwiach lub ramionach. A gdy siedzimy prosto z

rozluźnionymi lędźwiami i ramionami, nie ma potrzeby tego robić. Te ćwiczenia są tylko po to, aby łatwiej było nam się rozluźnić.

Po skorygowaniu tułowia oraz kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego ustawiamy we właściwej pozycji szyję. Odcinek szyjny łączy głowę z pozostałą częścią ciała i składa się z połączonych ze sobą kręgów. Jak je ustawić? Podobnie jak niższe partie kręgosłupa – tak, jak gdybyśmy wisieli na sznurku przyczepionym do czubka głowy. Podbródek powinien być przyciągnięty do ciała, ale tak, aby nie pochylać głowy. Kiedy jest uniesiony za wysoko, środek ciężkości całego ciała przesuwają się do tyłu i tracimy stabilność. Dlatego należy go przyciągnąć do siebie i dzięki temu „postawić” głowę. Wzrok kierujemy prosto przed siebie i przyciągając podbródek, nie zmieniamy kierunku patrzenia, nie spoglądamy bardziej w dół. Gdyby tak się stało, znaczyłoby to, że głowa i szyja nie jest ustawiona prosto. Trzeba na to uważać. Podczas przyciągania podbródka barki i kręgosłup mogą się nieznacznie poruszyć – należy to po prostu przyjąć. Jeśli przy tym pojawi się nieznaczne napięcie, trzeba się rozluźnić, zachowując pozycję i nie opuszczając linii wzroku. Tak właśnie postępujemy przy ustawianiu kręgosłupa szyjnego.

Kolej na twarz. Ma być rozluźniona, tak jak i cała głowa. Usta lekko zamknięte, język delikatnie dotyka podniebienia. Dzięki temu język ma więcej przestrzeni, a także wydziela się więcej śliny, która nawilża usta i gardło. Trzeba jeszcze lekko spuścić wzrok, aby podczas medytacji odgrodzić się od wpływów z zewnątrz. Największą przeszkodę stanowią różne zewnętrzne widoki, które wyłapuje nasz wzrok. Delikatnie, bez użycia siły przymykamy oczy. Powieki i gałki oczne mają być rozluźnione – chodzi o to, aby pozwolić oczom całkowicie wypocząć. W mniejszym stopniu będziemy wtedy narażeni na omamy wzrokowe. Po zatroszczeniu się o rozluźnienie i wypoczynek dla oczu rozluźniamy z kolei mięśnie twarzy. Utrzymujemy lekki uśmiech, a wtedy mięśnie twarzy rozluźniają się same w naturalny sposób. Tak właśnie harmonizujemy twarz.

Cała górna część ciała od kręgosłupa do głowy ma być wyprostowana i rozluźniona. Aby to uzyskać, trzeba najpierw zbudować z dolnej części ciała harmonijną i stabilną podstawę w kształcie trójkąta. Najsolidniejszą podstawę zapewnia pozycja lotosu. Niestety, wielu ludzi ma z nią trudności z powodu kłopotów z kośćmi goleniowymi. Można w takim wypadku przyjąć pozycję półlotosu lub jeszcze swobodniejszą pozycję birmańską. Niektórzy klękają, przysiadając na poduszce. Jakąkolwiek pozycję nóg wybierzemy, należy ułożyć je tak, aby oba kolana i pośladki wyznaczały trzy wierzchołki trójkąta. Po uformowaniu trójkąta trzeba się w nim osadzić i wyprostować górną część ciała. Możemy mieć wtedy wrażenie, że opieramy ją na samych tylko pośladkach z pominięciem kolan. Zdarza się to zwłaszcza tym, którzy siedzą bardzo mocno wyprostowani. Cały ciężar ciała wspiera się wtedy na pośladkach, które wydają się bardzo ciężkie. W miarę upływu czasu zdają się znosić coraz większy nacisk. Dlatego trzeba zwrócić uwagę, czy ułożenie nóg w skrzyżnej pozycji pozwala na prawidłową pozycję reszty ciała. Środek ciężkości powinien znajdować się nie nad pośladkami, lecz nad środkiem trójkąta, i tam ma przypadać nacisk ciała. W związku z tym, kiedy już usiadziemy, skrzyżujemy nogi i wyprostujemy się, powinniśmy nachylić się nieco do przodu. Wtedy środek ciężkości ciała znajdzie się nad środkiem trójkąta, a nie nad którymś z jego

wierzchołków. Jednocześnie należy wyobrazić sobie, że ciało osadza się w tej pozycji, że zapada się w poduszkę. Dzięki temu łatwiej się ono rozluźni. Ciężar rozkłada się prawidłowo na podstawie, a rozluźnione ciało wydaje się lżejsze. Tak naprawdę dopiero wtedy może się rozluźnić, gdy jego górna część współgra z dolną. Tułów musi być zestrojony z podstawą.

Podsumujmy: opowiedzieliśmy o przyjmowaniu prawidłowej, stabilnej i rozluźnionej pozycji. Jeśli dopiero rozpoczynacie medytację, to powinniście pomału wdrażać się do siedzenia według tych instrukcji. Choć sprawiają wrażenie dość skomplikowanych, nie przejmujcie się za bardzo, tylko próbujcie je stosować powoli, przyjmując stopniowo właściwą postawę. To wystarczy i nie będzie problemu. Jeśli już medytowaliście, to sprawdźcie, czy wasza postawa jest poprawna i czy korygujecie ją w opisany sposób. Nawet jeśli macie już sporo doświadczenia w czan i dobrze wiecie, jak praktykować, to czasami też sprawdzajcie, czy wasze ciało jest stabilne i rozluźnione i czy nie trzeba poprawić postawy. To tyle na dzisiejszy poranek.