
LEO ANANDA USIAH

SPOKOJNY UMYŚŁ

Od fali myśli do spokojnej głębi



LEO ANANDA USIAH

Spokojny Umysł

Dziesięć dni powrotu od fali myśli do spokojnej,
otwartej głębi.



© 2026 Leo Ananda Usiah. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja powstała na podstawie autorskich wykładów, medytacji i tekstów Leo. Służy edukacji oraz osobistej praktyce; nie zastępuje diagnozy, psychoterapii ani pomocy medycznej. Jeżeli praktyka wywołuje silny dyskomfort, przerwij ją, otwórz oczy i wróć do kontaktu z bezpiecznym otoczeniem.

Spokojny Umysł jest zawsze w Tobie

Od ponad dwudziestu pięciu lat medytuję, poznaję własny umysł i uczę ludzi medytacji. To, czym dzielę się z Tobą na tych stronach, jest moim doświadczeniem, moją praktyką i kontemplacją. Doprowadziły mnie one do miejsca, w którym mój umysł naprawdę się uspokoił.

Uspokojenie umysłu zmieniło sposób, w jaki chodzę, jem, oddycham i mówię. Uspokoiło również mój układ nerwowy. Dlatego wiem, jak ważne jest poznawanie własnego umysłu — nie tylko jego powierzchniowej warstwy myśli i uczuć, lecz także jego głębi.

Nie proszę Cię, abyś wierzył w moje słowa. Sprawdzaj je w bezpośrednim doświadczeniu. Ile oddechów byłeś dzisiaj świadomy? Czy możesz zauważyć nie tylko oddech, dźwięk i myśl, lecz także świadomość, która je poznaje?

Spokojny Umysł nie jest czymś, co musisz stworzyć. W każdym człowieku istnieje pierwotny, spokojny umysł.

Czytaj powoli. Zatrzymuj się. Niech jedno zdanie stanie się czasem całym dniem praktyki. Słowa mają tylko pokazać kierunek; rozpoznanie musi wydarzyć się w Tobie.

Leo

Nie spiesz się przez te strony

Przez dziesięć dni będziemy schodzić po kolejnych warstwach umysłu: od oddechu i zmysłów, przez Samoświadomość, do jego spokojnej głębi.

01 Przeczytaj fragment przeznaczony na jeden dzień. Nie spiesz się. Kiedy pojawi się ważne pytanie, zatrzymaj czytanie i pozwól, aby odpowiedź przyszła jako czucie, nie kolejna myśl.

02 Praktykuj w zwyczajnym życiu. Obdarzaj świadomością oddech, kolory, dźwięki, smaki, zapachy, ciało, myśli i uczucia — podczas spaceru, rozmowy, gotowania czy jazdy samochodem.

03 Wracaj. Powtarzalność praktyki zabierze Cię głębiej. Z czasem nie będziesz potrzebować wszystkich kroków; rozpoznasz drogę do głębi własnego umysłu.

Praktykuj łagodnie

Nie wymuszaj oddechu i nie próbuj utrzymywać szczególnego stanu siłą. Jeżeli pojawi się silny lęk, odrętwienie, dezorientacja albo zalewające wspomnienia, otwórz oczy, rozejrzyj się, poczuj stopy i nazwij kilka rzeczy w otoczeniu. Wróć do praktyki dopiero wtedy, gdy czujesz wystarczające bezpieczeństwo. Jeśli trudne doświadczenia powracają, skorzystaj ze wsparcia odpowiedniego specjalisty.

Na początek zapytaj: ile razy dzisiaj naprawdę byłem obecny w swoim doświadczeniu?

Spis treści

-
- I Spokój, który nie zależy od ciszy
DZIEŃ 1 · OCEAN W TOBIE / DZIEŃ 2 · CO JEST, KIEDY
NIE MA MYŚLI?
-
- II Świadomy Oddech
DZIEŃ 3 · ODDECH JAKO ZWIERCIADŁO / DZIEŃ 4 · OD-
DECH POŚRÓD ŻYCIA
-
- III Obecność w Doświadczeniu
DZIEŃ 5 · ŚWIADOMOŚCIOWANIE / DZIEŃ 6 · NIE
OPUSZCZAJ CZŁOWIEKA
-
- IV Samoświadomość „Ja Jestem”
DZIEŃ 7 · TEN, KTÓRY ZAUWAŻA / DZIEŃ 8 · CZYSTE
„JESTEM”
-
- V Diamentowy Umysł
DZIEŃ 9 · NIE SPOCZYWAĆ NA CZYMKOLWIEK
-
- VI Integracja
DZIEŃ 10 · OBECNOŚĆ, KTÓRA NIE OPUSZCZA
CZŁOWIEKA
-
- Dalsza Droga
-

*Świadomy Oddech → Świadome Zmysły →
Samoświadomość „Jestem” → Diamentowy
Umysł.*

To mapa praktyki, którą możesz przejść krok po kroku. Kiedy ją poznasz, czasem wejdziesz w głębię bezpośrednio.

DZIEŃ 01

BRAMA 01

Spokój, który nie zależy od ciszy

Życie jest ruchem, jak fala w Oceanie. Źródło życia jest jego głębią — najgłębszą wodą, która pozostaje w ciszy i pokoju.

Umysł jest jak Ocean

Dla mnie umysł jest jak Ocean. Większość z nas zna go przede wszystkim na powierzchni — jako myślenie i czucie. I tę warstwę znamy wszyscy, prawda? Myśli, wspomnienia, plany, lęki i uczucia zmieniają się jak fale.

Nikt nie uczył nas formalnie poznawania własnego umysłu. Nie było tego ani w wychowaniu, ani w edukacji. Łatwo więc uwierzyć, że powierzchnia jest całym Oceanem, a spokój przyjdzie dopiero wtedy, gdy wszystkie fale znikną.

Ale fala nie jest całym Oceanem. Pod ruchem myśli i uczuć istnieją głębsze pokłady umysłu. W tym spokoju znajduję nie tylko ciszę, lecz także otwartość, stabilność, dobre serce i miłość.

Nie potrzebujemy zaprzeczać powierzchni. Potrzebujemy nauczyć się schodzić głębiej i osadzać w tym, co nie jest poruszane przez każdą kolejną falę.

*Ja-fala kontempluję swoje pochodzenie i
znajduję, że jestem również ja-Oceanem.*

To bardzo zmienia życie. Sytuacje nadal się zmieniają, emocje przepływają, a jednak mamy w sobie sanktuarium — dostęp do głębi własnego umysłu.

Myśl jest falą, nie całym umysłem

Faktem jest, że czasami naszym doświadczeniem są myśli, a czasami ich nie ma. Możemy nauczyć się dotykać myśli świadomością i wracać do zmysłów, zamiast podnosić każdą z nich i iść za nią.

Nie chodzi o walkę. Umysł może być jak lustro, które odbija to, co przychodzi: niczego nie zaprasza, niczego nie odpycha, wszystkiemu pozwala pojawić się i przejść. Myśl pozostaje wtedy myślą. Nie musi stać się całym Tobą.

Spokój warunkowy i głębszy

Wszyscy lubimy mieć bezpieczny dom, stabilną sytuację finansową, dobrą relację i spokój w rodzinie. To ważny, ale warunkowy spokój. Sytuacja życiowa cały czas się zmienia.

Głębiej istnieje spokój, którego nie tworzą okoliczności. Z tego miejsca nadal doświadczamy, śmiejemy się i czujemy, ale w mniejszej reaktywności — w przestrzeni wolności pomiędzy tym, co się wydarza, a naszą odpowiedzią.

Co jest, kiedy nie ma myśli?

Zatrzymaj się przy tym pytaniu. Nie odpowiadaj słowem. Zwróć uwagę na stan świadomości, który pojawia się jako odpowiedź.

DZIEŃ 02

Co jest, kiedy nie ma myśli?

Nie szukaj odpowiedzi intelektualnie. Zatrzymaj się i poczuj.

Powierzchnia i głębia

Potraktuj tę praktykę jak prostą grę w bezruch umysłu.

- 01 Usiądź wygodnie. Pozwól dłoni spocząć nieruchomo na kolanie.
- 02 Zauważ, że nieporuszanie dłonią nie wymaga walki. Jest wyborem i jej naturalnym stanem spoczynku.
- 03 Podobnie nie podnoś przez moment umysłu. Nie chwytaj następnej myśli.
- 04 Zapytaj: „Co jest, kiedy nie ma myśli? Co jest, gdy nie ma ruchu umysłu?”.

05 Zostań w odpowiedzi. Bądź tą odpowiedzią. Nie próbuj rozumieć jej intelektualnie.

06 Kiedy myśl powróci, zauważ ją i ponownie pozwól umysłowi opaść do ciszy w sercu.

Po praktyce

Wracaj do tego pytania kilka razy dziennie. Osadź się w odpowiedzi, zakorzeniaj, zadamawiaj — bez wysiłku. Kiedy umysł nie myśli i jest zwrócony ku sobie, ujawnia swoją głębszą warstwę.

Co jest, kiedy nie podnoszę następnej myśli?

BRAMA 02

Świadomy Oddech

Oddech jest siłą życia. Kiedy obdarzamy go świadomością, staje się bliskim towarzyszem i pierwszą bramą do Obecności.

Ile oddechów byłeś dzisiaj świadomy?

W pewnym momencie zauważyłem, że nie obdarzałem mojego oddechu świadomością. Wziąłem kilka świadomych, głębokich oddechów, naprawdę im towarzysząc, i przyszła samorefleksja: czemu robię to tak rzadko? Czemu nie codziennie, niewiele razy dziennie?

Przecież oddychamy kilkanaście tysięcy razy dziennie, a możemy nie towarzyszyć uwagą ani jednemu oddechowi. Tak samo możemy nie zauważyć pięknych kwiatów czy uczuć, które pojawiają się w naszym człowieku.

Zacząłem obserwować, jak powietrze wpływa przez nos i wypływa, jaka jest jego temperatura, co oddech robi z ramionami, klatką piersiową, przeponą i brzuchem. Zacząłem być blisko mojego oddechu.

Ile świadomych oddechów wzięłeś dzisiaj?

Jeżeli odpowiedź brzmi: „Ojej, ani jednego”, niech ten najbliższy będzie pierwszy. To pytanie nie jest oskarżeniem. Jest zaproszeniem, żeby stać się bardziej świadomym.

Oddech stał się moim towarzyszem. Zacząłem go doceniać — podczas spaceru, jazdy samochodem, rozmowy i zwykłych czynności. To tak blisko: siła życia, która trwa w nas przez cały czas.

Oddech jako zwierciadło

Obdarz świadomością ten oddech, który już jest.

Oddech jako zwierciadło

Oddech jest bardzo powiązany z umysłem. Kiedy jesteśmy zdenerwowani, często staje się szybki i płytki. Kiedy jesteśmy smutni, bywa wolny i płytki. Kiedy jesteśmy radośni, mówimy, że oddychamy pełną piersią.

Zanim cokolwiek zmienisz, obserwuj. Jak powietrze wpływa przez nos? Gdzie czujesz ruch oddechu? Co wydarza się w klatce piersiowej, przeponie i brzuchu?

Kiedy zacząłem kłaść uwagę na uczuciu oddechu, sam ten gest bardzo mnie uspokoił. Oddech zaczął regulować się naturalnie dzięki świadomości, która została na nim położona.

Oddech nie musi być głęboki

Świadomy oddech nie oznacza największego możliwego wdechu. Nie wymuszaj go. Najpierw stań się bliski temu oddechowi, który już jest.

Obdarz oddech swoją niesamowitą mocą uwagi. Niech wdech przyjdzie i niech wydech odejdzie. Ty po prostu im towarzyszysz.

Trzy oddechy, które naprawdę czujesz

- 01 Usiądź wygodnie. Zauważ, że oddech już trwa.
- 02 Połóż świadomość na powietrzu wpływającym przez nos i wypływającym na zewnątrz.
- 03 Poczuj temperaturę powietrza, ruch ramion, klatki piersiowej, przepony i brzucha.
- 04 Towarzysz jednemu pełnemu oddechowi. Potem drugiemu i trzeciemu.
- 05 Zauważ świadomość, która czuje oddech. Czy możesz poczuć nie tylko oddychanie, lecz także to, że jesteś świadomy?
- 06 Pozostań przez chwilę blisko oddechu. Kiedy pojawi się myśl, spokojnie wróć do czucia.

Most do Samoświadomości

Najpierw kładziemy umysł na oddechu. Kiedy to się ustabilizuje, możemy zauważyć również świadomość, która została położona na oddechu. Właśnie tutaj zaczyna się następny ruch praktyki.

*Obdarz oddech świadomością. Zauważ
świadomość. Bądź Samoświadomością.*

Oddech pośród życia

Pamiętaj o oddechu naturalnie i organicznie w trakcie dnia: kiedy spacerujesz, jedziesz samochodem, gotujesz albo sprzątasz. Nie potrzebujesz osobnej chwili wyrwanej z życia. Świadomy oddech sprawia, że stajesz się bardziej obecny w tym, co właśnie robisz.

Co jakiś czas zadawaj sobie jedno pytanie: „Ile świadomych oddechów miałem dzisiaj?”. Jeżeli ten jest pierwszy, niech będzie pierwszy. Potem pamiętaj znowu.

Oddech w relacji

DZIEŃ 04

Oddech pośród życia

Pamiętaj o nim naturalnie: w ruchu, w rozmowie, w zwykłym dniu.

Kiedy słuchasz kogoś, będąc jednocześnie świadomy swojego oddechu, zobaczysz, że słuchasz uważniej i jesteś bardziej dla tej istoty. Oddech nie zabiera Cię z rozmowy. Pomaga być w niej naprawdę.

Oddech w trudnej chwili

Jeżeli pojawia się uczucie, nie używaj oddechu, żeby je usunąć. Zauważ uczucie tak samo jak oddech. Jedno i drugie należy do strumienia doświadczenia, który możesz obdarzyć świadomością.

Niech oddech stanie się towarzyszem

Dzisiaj pamiętaj o nim podczas jednej zwyczajnej czynności i jednej rozmowy. Obserwuj, co zyskuje ta chwila, kiedy naprawdę w niej jesteś.

BRAMA 03

Obecność w Doświadczeniu

Strumień doświadczenia płynie cały czas. Czy słyszysz dźwięki, widzisz kolory, czujesz ciało, smak i zapach tej chwili?

Zimny piasek pod stopami

Kiedy mieszkałem w Polsce, mój synek chodził do szkoły w centrum miasta. Rano zawoziłem go tam przez godzinę — na tę barbarzyńską godzinę, na którą każą dzieciom przychodzić. Nie chciałem od razu wracać do domu. Bardzo blisko jego szkoły była plaża, więc zacząłem jeździć nad morze.

Był wrzesień, październik, listopad. W pewnym momencie nikogo już tam nie było. Zdejmowałem buty i chodziłem po piasku. Kiedy zimna woda zalewała moje stopy, nagle zacząłem je czuć.

I przyszło rozpoznanie: przecież uczucie chodzenia jest każdego dnia, przy każdym kroku, a ja nie jestem go świadomy. Nie czuję dotyku stóp o ziemię. To aż mnie zatrzymało.

Nagle zacząłem słyszeć dźwięki. Zobaczyłem wszystkie kolory i kształty. Poczułem smak w ustach i zapach nadmorskiej bryzy. Strumień doświadczenia płynął przez cały czas, a ja rozpoznałem, że byłem w nim nieobecny.

*Przejsć przez życie w nieświadomy sposób —
przecież to nie ma sensu. Tracimy bogactwo
doświadczenia.*

Wraciałem na tę plażę przez kilka miesięcy i stała się moją medytacyjną praktyką. Dzisiaj, czy jestem na lotnisku, u przyjaciół, w lesie czy na koncercie, potrafię wrócić do zmysłów. Zbudowałem w sobie wrażliwość na doświadczenie, które właśnie się wydarza.

Świadomościowanie doświadczenia

Nazywam to „świadomościowaniem doświadczenia”. Nie ma takiego słowa w języku polskim, ale czuję, że możemy go użyć. Świadomość nie jest dla mnie czymś statycznym. Istnieje świadomościowanie — żywa Obecność, która obserwuje doświadczenie.

DZIEŃ 05

Świadomościowanie doświadczenia

Obudź się dla strumienia, który płynie przez wszystkie zmysły.

Na koncertach jazzowych nauczyłem się świadomie rozdzielać dźwięki instrumentów. Słuchając przyjaciela, słyszę jednocześnie przejeżdżające samochody. Trenuję umysł w byciu obecnym: widzę kolory i kształty, czuję ciało, smak, zapach i oddech.

Do tego strumienia należą także myśli i nastroje. Kiedy pojawia się myśl, dotykam jej na moment świadomością i wracam do zmysłów. Nie potrzebuję odpychać żadnej części doświadczenia.

Skupienie i otwartość

Czasami kieruję świadomość świadomie: najpierw ku dźwiękowi, potem ku kolorowi albo oddechowi. Innym razem pozwalam jej organicznie przechodzić pomiędzy zmysłami i objąć całe wydarzenie chwili.

Słuchaj, czuj, patrz, wachaj i smakuj. Bądź Obecnością w doświadczeniu. Właśnie tak budzi się zaśnieiony, zahipnotyzowany umysł.

Nie opuszczaj swojego człowieka

O becność otwiera dwie drogi naraz. Jedna prowadzi w głąb naszego człowieka — jego ciała, ego, myśli, uczuć i historii. To droga uzdrowienia. Druga prowadzi w głąb samej świadomości, aż do jej Źródła. To droga przebudzenia.

Nie są to osobne ścieżki. Tą samą Obecnością, którą obejmujesz swoje rany i trudy, rozpoznajesz również swoje Źródło. Otaczasz to, co jest, współczującą Obecnością — i poznajesz Tego, kto otacza.

Kiedy spotykasz napięcie, ból, lęk czy wstyd, nie odrzucaj tej części siebie. To jest Twój człowiek — z raną, z historią, z ciałem, z całym pięknem i chaosem. Możesz wybrać zgodę na tę całość. Możesz go ukochać.

Obserwacja bez chłodu

Świadomość nie musi być chłodnym obserwatorem. W swojej głębszej warstwie jest serdeczną, współczującą Obecnością. Zamiast walczyć z bólem, obejmuje go tak, jak tuli się zranione dziecko.

To jeden gest przytulenia, wykonany w dwie strony.

Nie uciekaj od swojego człowieka, próbując stać się „bardziej duchowy”. Świadomość-Miłość rozpoznaje siebie właśnie w przytuleniu tego, co jest.

Otwórz żywy strumień chwili

- 01 Połóż świadomość na oddechu. Poczuj powietrze i ruch ciała.
- 02 Przenieś ją na dźwięki. Usłysz jeden z nich, a potem całą przestrzeń słuchania.
- 03 Zobacz kolory, kształty oraz grę światła i cienia.

- 04 Poczuj dotyk stóp o ziemię, ciężar ciała i ubranie na skórze.
-
- 05 Zauważ zapach. Poczuj smak w ustach.
-
- 06 Jeśli pojawia się myśl lub uczucie, dotknij ich przez moment świadomością.
-
- 07 Pozwól świadomości przechodzić pomiędzy zmysłami. Świadomie zmysłuj. Bądź Obecnością w doświadczeniu.

DZIEŃ 06

Nie opuszczaj swojego człowieka

Poznaj Tego, kto obejmuje, i przytul to, co potrzebuje objęcia.

Gdy pojawia się intensywność

Nie rozszerzaj świadomości szybciej, niż pozwala Twoje poczucie bezpieczeństwa. Możesz zostać przy jednym neutralnym dźwięku, kontakcie stóp z podłogą lub patrzeniu na stabilny przedmiot. Otwartość nie jest przymusem.

Który zmysł był dzisiaj najbardziej żywy? Którego prawie nie zauważyłeś?

BRAMA 04

Samoświadomość „Ja Jestem”

Świadomość nauczyła się poznawać doświadczenie.
Teraz może obrócić się ku sobie i zauważyć Tego,
który zauważa.

Czy jestem świadomy?

Gdybym zapytał Cię, czy bije Twoje serce, możesz odpowiedzieć z wiedzy: skoro żyję, serce musi bić. Ale możesz też położyć dłoń na klatce piersiowej, zatrzymać się i poczuć puls. Wtedy odpowiedź zostaje potwierdzona autorytetem Twojego bezpośredniego doświadczenia.

Tak samo możesz sprawdzić oddech. Zamiast odpowiadać z pamięci, czujesz przepływ powietrza i ruch ciała. Świadomość przybiera formę uwagi, dotyka oddechu i potwierdza: oddycham.

A teraz zapytaj: **czy jestem świadomy?**

Jeżeli chcesz odpowiedzieć równie bezpośrednio, świadomość znowu musi coś sprawdzić. Tym razem nie znajdzie odpowiedzi w sercu, oddechu, dźwięku, myśli ani uczuciu. Nie może pójść do kolejnego elementu doświadczenia, ponieważ pytanie dotyczy jej samej.

Świadomość nie ma gdzie pójść. Aby odpowiedzieć, potrzebuje zauważyć samą siebie.

Nie oznacza to, że istnieją dwie świadomości: jedna patrząca i druga oglądana. Jest jedna świadomość, która — mówiąc metaforycznie — budzi się i otwiera oczy, aby rozpoznać własną obecność.

Zadaj pytanie jeszcze raz. Nie spiesz się do słowa „tak”. Zwróć uwagę na to, co wydarza się w Tobie przed odpowiedzią. Najbardziej naturalnym językowym wyrazem tego rozpoznania jest proste: **Jestem.**

Ekran, który zapomniał o sobie

Od dziecka uczymy się łączyć świadomość z ciałem, myślami, zmysłami, pragnieniami, osobowością i rolami. Cała edukacja kieruje nas ku treści doświadczenia. Bardzo rzadko uczymy się zauważać Tego, kto doświadcza.

Wyobraź sobie ekran, na którym nieustannie wyświetlają się filmy naszego życia. Pojawiają się obrazy, ale ekran zasypia w tym, co pokazuje. Zapomina, że jest przestrzenią, w której cały film może się wydarzyć.

DZIEŃ 07

Zauważ Tego, który zauważa

Świadomość może rozpoznać samą siebie.

Pytanie „Czy jestem świadomy?” przywraca ekranowi pamięć siebie. Nie usuwa obrazów. Myśli, uczucia i wydarzenia nadal płyną, lecz świadomość już się w nich nie wyczerpuje.

Nawyk znikania w treści

Treść doświadczenia ma wielką siłę przyciągania. Zmysły, myśli i ego hipnotyzują świadomość; znowu zasypiamy w tym, czego doświadczamy. Dlatego medytacja jest nauką powracania — odświeżania Samoświadomości i pozostawania przy sobie.

Kiedy zauważysz, że zniknąłeś w myśli, zapytaj: „Co jest świadome mojego doświadczenia?”. Pozwól, aby pytanie zawróciło świadomość ku niej samej.

Czyste poczucie istnienia

Wszyscy znamy słowo „jestem”. Mówimy: jestem człowiekiem, rodzicem, partnerem, nauczycielem. Jestem taki albo inny. Lubię to, nie lubię tamtego. To zwykłe „ja”, które rano się budzi i woli jogurt truskawkowy od jagodowego.

Te wszystkie określenia są częścią naszego człowieka. Ale zanim „jestem” połączy się z ciałem, uczuciem, myślą, rolą i historią, możemy poczuć je w czystej formie.

Po prostu ja. Po prostu Ja Jestem. Nie jako afirmacja ani kolejna idea, tylko jako bezpośrednia uczucio-świadomość istnienia.

Nie szukaj niezwykłego stanu

Na początku może nie być wielkiego „wow”. Jeśli jednak trwasz w Obecności i uczysz się w niej stabilizować, świadomość obdarzona świadomością otwiera się powoli, jak kwiat lotosu pod wpływem słońca.

Ujawnia spokój, klarowność, serdeczność i miłość. Nie produkujesz tych jakości. Pozwalasz, aby odstoniło się to, co już było obecne w głębszej naturze Twojego umysłu.

*Ciekawie Źródło się ukryło — bliżej nie mogło.
Schowało się jako szukający.*

Zauważ tego, który zauważa

- 01 Przenieś świadomość na wyraźny kolor w Twoim otoczeniu. Potem na inny kolor.
- 02 Przenieś ją na dźwięk, a następnie na oddech. Zauważ, jak naturalnie umiesz poruszać uwagą.

- 03 Teraz przesun świadomość ze zmysłów na samą świadomość. To, co wcześniej poznawało doświadczenie, zaczyna czuć samo siebie.
-
- 04 Zapytaj: „Czy jestem świadomy?”. Nie odpowiadaj z pamięci.
-
- 05 Poczuj „ja”, „jestem”, „Ja Jestem” — Obecność samą w sobie, bez bycia obecnością świadomą czegoś poza sobą.
-
- 06 Trwaj w niej zrelaksowany, bez kontroli i bez wysiłku.

DZIEŃ 08

Czyste „Jestem”

Zatrzymaj się przed rolą, opisem i historią.

Umysł położony na umyśle

Najpierw położyłeś umysł na oddechu i zmysłach. Teraz kładziesz umysł na samym umyśle. To tylko nazwa i koncept na nieopisywalną jakość, którą jesteśmy — nasze jestestwo, naszą Samoświadomość.

Nie trzymaj „Jestem” jako myśli. Słowo ma przekierować Cię do czucia. Potem może ucichnąć.

BRAMA 05

Diamantowy Umysł

Jak lustro, które odbija wszystko, ale do niczego się nie przywiązuje. Jak niebo, które pozwala chmurom tańczyć swój taniec.

Dlaczego „diamentowy”?

Kiedy zacząłem skupiać się na Samoświadomości, uczuciu „Jestem”, zabrała mnie ona głębiej — do swojej esencji i Źródła. W tej podróży odkryłem to, co nazywam Diamentowym Umysłem.

W jodze i Adwajta Wedancie mówi się o Jaźni. W buddyzmie o Umysle Buddy, w zen o Nienarodzonym Umysle. Ja mówię „Diamentowy Umysł”, ponieważ jest skarbem, z którym przychodzimy na świat — krystaliczną, pierwotną naturą sprzed całego programowania.

Jego nienaruszony wymiar nadal w nas żyje. Jest jak pusty ekran w kinie, zanim wypełnią go obrazy życia. Wszystkie inne warstwy umysłu biorą z niego swoje życie.

Nie jest kolejnym stanem do zdobycia

Nie tworzysz go i nie sprowadzasz z zewnątrz. Każdy człowiek otrzymał ten dar, przychodząc na świat. Praktyka jest odkrywaniem źródła umysłu i osadzaniem się w jego pierwotnej naturze.

*Tak jak oryginalną naturą dłoni jest bezruch,
tak pierwotną naturą umysłu jest bezruch.*

Kiedy umysł nie podnosi kolejnej myśli i jest zwrócony ku sobie, opada bez wysiłku w głębszą warstwę. Wtedy ujawnia się przestrzeń, cisza i spokój, które nie zostały stworzone w tej chwili. One już były.



*Każda myśl i każde uczucie powstają z
Diamentowego Umysłu. Jak fale rodzące się w
Oceanie — każda jest Nim.*

Nie spoczywać na czymkolwiek

Powiedziano mi kiedyś: „Pozwól, aby Twój Umysł nie spoczywał na czymkolwiek”. To było dla mnie niezrozumiałe i zbyt trudne. Spocząłem go więc najpierw na zmysłach — na dźwiękach, obrazach, smakach, zapachach i uczuciach.

I tak trwałem, stabilizując Umysł w zmysłach. Następnie poszedłem krok dalej i spocząłem go na sobie samym, na Samoświadomości „Jestem”. Gdy byłem gotów, wybrałem, aby nie spoczywał na czymkolwiek.

DZIEŃ 09

Nie spoczywać na czymkolwiek

Pozwól doświadczeniu przepływać bez chwytania i odpychania.

Taki umysł jest jak lustro: odbija to, co przychodzi, ale się z tym nie wiąże. Niczego nie zaprasza, niczego nie odpycha. Jest jak szeroka łąka dla wiatru albo dom, w którym otwarto wszystkie drzwi i okna.

Dotykać bez zabierania

Doświadczenie nadal płynie. Myśli i uczucia przychodzą, ale umysł nie musi oskorupiać się w tym, co odbija. Dotyka wszystkiego i niczego nie zabiera ze sobą.

*Jeśli możesz — pozwól, aby Umysł nie
spoczywał na czymkolwiek. Jeśli nie —
spocznij go na zmysłach, a następnie na sobie
samym.*

Gotowość do nie-spoczywania narodzi się naturalnie wraz z praktyką. Jesteś w dobrym miejscu. Mamy To.

Pozwól wszystkiemu przepływać

- 01 Połóż umysł na oddechu. Towarzysz kilku wdechom i wydechom.
- 02 Połóż umysł na zmysłach: dźwiękach, obrazach, zapachach, smakach, uczuciach i ciele.
- 03 Przekieruj świadomość na samą siebie. Poczuj Samoświadomość: „Jestem”.
- 04 Trwaj w niej zrelaksowany, bez kontroli i wysiłku. Pozwól sobie opadać głębiej.
- 05 Kiedy czujesz gotowość, nie kładź umysłu na niczym. Bądź jak lustro, które odbija, lecz nie zatrzymuje.

06 Jeśli pojawi się wysiłek, wróć do oddechu albo zmysłów. Nie omijaj schodów, których dzisiaj potrzebujesz.

Bezforemna, zrelaksowana Obecność

Bezforemna, zrelaksowana, bezwysiłkowa koncentracja-obszernia na mniej niż niczym. Nie próbuj jej zrozumieć. Pozwól Umysłowi ujawnić własną naturę.

Co pozostaje, kiedy umysł niczego nie podnosi i niczego nie trzyma?

INTEGRACJA

Obecność, która nie opuszcza człowieka

Pozostań głębią i wróć do swojego człowieka. Przebudzenie i uzdrowienie są dwiema stronami tego samego ruchu.

Spokój i Kochająca Świadomość

Rozpoznanie otwartej świadomości nie kończy ludzkiej drogi. Nasz człowiek nadal ma ciało, uczucia, myśli, historię, miejsca pełne piękna i miejsca, które cierpią. One nie potrzebują zostać odrzucone przez świadomość. Potrzebują zostać przez nią objęte.

DZIEŃ 10

Obecność, która nie opuszcza człowieka

Pozostań głębią i wróć do swojego człowieka.

Kochająca Świadomość łączy jedno z drugim. Jedna droga prowadzi w głąb zaopiekowania się człowiekiem. Druga w głąb świadomości, aż do jej Źródła. Brama zawsze należy do dwóch światów.

Obejmij to, co przychodzi

Kiedy pojawia się lęk, smutek albo napięcie, możesz pozostać Świadomością i jednocześnie otoczyć doświadczenie czułą uwagą. Rozpoznasz Tego, kto obejmuje, i spotykasz to, co potrzebuje objęcia. To naprawdę jeden gest przytulenia, wykonany w dwie strony.

Jestem tutaj z Tobą

Położ dłoń na klatce piersiowej albo — jeśli czujesz gotowość — przytul siebie. Oddychaj. Ukochaj ciało. Delikatnie uśmiechnij się do swojego serca i powiedz do swojego człowieka: „Jestem tutaj z Tobą”. Niech świadomość przepływa pomiędzy ciałem, umysłem i uczuciami.

Trudność nie oznacza porażki

Praktyka nie zawsze będzie wyglądała jak cisza. To, co pojawia się dzisiaj, nie jest oceną Twojej drogi.

Gdy przychodzi dużo myśli

Nie podnoś każdej z nich. Dotknij myśli na moment świadomością i wróć do oddechu albo zmysłów. Powtarzalność tego powrotu jest praktyką.

Gdy pojawia się senność

Otwórz oczy, wyprostuj ciało albo przejdź się powoli. Obecność może budzić się również w ruchu, podczas czucia stóp i słuchania świata.

Gdy ciało jest pobudzone

Nie zmuszaj się do zamknięcia oczu ani do zanurzania głębiej. Rozejrzyj się. Zobacz kolory i kształty, poczuj stopy na ziemi. Możesz zakończyć praktykę.

Gdy pojawia się silny lęk lub odcięcie

Przerwij medytację, wróć do bezpiecznego otoczenia i skontaktuj się z zaufaną osobą. Powtarzające się, zalewające stany warto przechodzić ze wsparciem psychoterapeuty, lekarza lub innego odpowiednio przygotowanego specjalisty.

Masz prawo wybrać brzeg

Nie każda chwila jest dobrym momentem na nurkowanie w Ocean. Czasem potrzebujesz otworzyć oczy, napić się wody, poruszyć ciałem i wrócić do prostego kontaktu ze światem. To również jest troska o Twojego człowieka.

To jest nasz dom.

Kładę umysł na oddechu. Po jakimś czasie kładę umysł na samym umyśle. Wtedy ujawnia swoje Źródło — takie piękne, takie spokojne, kochające.

Powtarzalność praktyki zabierze Cię tam. A kiedy odnajdziesz dostęp do głębi własnego umysłu, będziesz mógł do niej wracać: czasem po kolejnych piętrach, czasem bezpośrednio.

Ź Miłością, Leo

ŚWIADOMOŚĆ ·
UZDRAWIANIE

Leo Ananda Usiah

Od ponad dwudziestu
pięciu lat medytuję, po-
znaję własny umysł i
uczę ludzi medytacji.



W swojej pracy łączę głę-
boką Obecność, psychologię, uzdrawianie i bezpośrednie
doświadczenie duchowe. Nie proszę Cię, abyś wierzył w
moje słowa. Zapraszam, byś sprawdzał je w praktyce i od-
krywał to, co w Tobie prawdziwe, kochające i żywe.

Poznaj moją drogę →

leoanandausiah.pl

JEŚLI CHCESZ PÓJŚĆ GŁĘBIEJ

Dalsza Droga Spokojny Umysł

Prowadzona droga od świadomego oddechu do
Diamentowego Umysłu.

Jeżeli ta książka obudziła w Tobie wołanie, aby praktykować regularnie, zapraszam Cię do kursu „Spokojny Umysł”. Prowadzę w nim głosem przez tę samą drogę: od naturalnego oddechu, przez zmysły i Samoświadomość „Ja Jestem”, aż do Medytacji Diamentowego Umysłu. Powtarzalność praktyki zabierze Cię głębiej.

Nie szukamy spokoju tylko na powierzchni życia. Uczymy się zanurzać w Oceanie własnego umysłu.

Co otrzymujesz

- **5 rozdziałów wideo** · 29 minut uporządkowanej nauki
- **Medytację główną** · 20 minut prowadzenia przez całą drogę
- **4 praktyki audio** · krótkie powroty do każdej z bram
- **Materiały do pobrania** · MP4, MP3, PDF, napisy i transkrypcję
- **3 dodatkowe medytacje** oraz bezterminowy dostęp

POZNAJ PEŁNY KURS →

WSPÓLNA PRAKTYKA

Społeczność Praźródło

Jeśli czujesz, że Twoja droga potrzebuje nie tylko samotnej praktyki, lecz także żywego spotkania, zapraszam Cię do Praźródła — przestrzeni regularnych spotkań, medytacji, nauki i wspólnoty.

DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI PRAŻRÓDŁO →