



MEDYTACJA PROWADZONA

Powrót do Źródła

S O . H A M

सोऽहम्

*Najprostsza rzecz, jaką masz — oddech — pamięta, kim jesteś.
Zanim nauczyłeś się o tym zapominać.*



DOCTOR SELVA · BRAMA

PRÓG PRZEMIANY

ZANIM ZACZNIESZ

Kilka słów, bez owijania

•

Nie dostajesz tu kolejnej techniki na lepszy sen ani triku na spokój przed spotkaniem. Dostajesz jedną z najstarszych rzeczy, jakie zna człowiek: mantrę, która recytuje się sama. Twój oddech robił to od pierwszego wdechu i będzie robił do ostatniego — tylko nikt ci nie powiedział, żebyś w końcu posłuchał.

Ten plik to nie jest cała praca. To mapa. Głos, który cię przez to przeprowadzi, masz w nagraniu — włącz je, połóż telefon ekranem w dół i przestań kombinować. Tekst jest po to, żebyś wiedział, gdzie jesteś, zanim zamkniesz oczy, i miał gdzie zapisać, co zobaczysz. Tyle.

Nie obiecuję ci oświecenia w dziesięć minut. Obiecuję ci coś prostszego i prawdziwszego: że jeśli usiądziesz i posłuchasz własnego oddechu przez siedem dni z rzędu, coś się w tobie ruszy. Nie dlatego, że mantra jest magiczna — bo *ty* jesteś tym, co ona przypomina.

Ja się nie proszę, żebyś to robił. Robisz to dla siebie albo wcale.

— *Wróć do siebie. Na serio.* —

I. Czym jest So-Ham

•

So-ham. Po sanskrycie: „*Tym jestem*”. Nie „stanę się”, nie „zasłużę”, nie „po dziesięciu latach medytacji może”. Jestem. Teraz. To nie jest cel na końcu drogi — to zdanie o tym, co jest prawdą już w tej chwili, zanim cokolwiek zrobisz.

Mędrcy nazwali to *ajapa japa* — mantra bez recytowania. Nie musisz jej powtarzać. Ona już brzmi. Wdech robi cichy dźwięk „so”, wydech „ham” — posłuchaj następnym razem, gdy zasypiasz. Twoje ciało modli się tą mantrą dwadzieścia cztery godziny na dobę, odkąd się urodziłeś. Nikt nie musiał cię tego uczyć.

I teraz najważniejsze: *to nie jest technika relaksacji*. Relaks to skutek uboczny, miła premia, nic więcej. Chodzi o coś innego. Pod myślami, pod imieniem, pod całą tą historią, którą o sobie opowiadasz — coś patrzy. Cicho. Bez komentarza. Ten, kto teraz czyta te słowa i ten, kto słyszy własne myśli — to nie to samo. Jest myśl, i jest świadek myśli.

Ten świadek to ty. Prawdziwy. So-ham nie każe ci nikim się stawać. Ono ci przypomina, kim byłeś, zanim się pogubiłeś. To dlatego oddech, a nie słowa: bo oddech był przy tobie wcześniej niż pierwsza myśl o tym, kim jesteś.

— *Nie musisz się oświecić. Musisz sobie przypomnieć* —

II. Jak to robić

.

01 Usiądź

Prosto, ale bez spinania się na wojskowo. Krzesło, poduszka, podłoga — obojętne. Kręgosłup wyprostowany, reszta miękka. Dłonie na kolanach, oczy zamknięte.

02 Nie oddychaj „specjalnie”

Zostaw oddech w spokoju. Twoim zadaniem jest patrzeć, nie sterować. On wie, jak ma iść — robił to bez ciebie całe życie.

03 Połóż mantrę na oddech

Na wdechu, w środku, bezgłośnie — „SO”. Na wydechu — „HAM”. Nie na siłę. Kładziesz słowo na oddech jak liść na wodzie. Nie liczysz, nie zmuszasz.

04 Myśli przyjdą

Zawsze przychodzą. Nie walcz z nimi. Zauważ, że pomyślałeś — i wróć do „so... ham”. Sto razy uciekniesz, sto razy wrócisz. Ten powrót JEST praktyką. Nie porażką.

05 Dziesięć minut

Zacznij od dziesięciu. Nie od godziny, żeby po dwóch dniach rzucić. Dziesięć minut dziennie przez tydzień zrobi więcej niż jeden bohaterski maraton, po którym już nie wrócisz.

06 Nie zrywaj się na końcu

Kiedy skończysz, posiedź jeszcze chwilę w ciszy, którą po sobie zostawiłeś. Ta cisza to nie „nic”. To tło wszystkiego. Tam mieszkasz.

III. Tydzień ze So-Ham

.

Nie oceniaj. Zapisuj. Jedno–dwa słowa dziennie wystarczą — co zauważyłeś, gdzie uciekł umysł, co zostało po cisy. Po siedmiu dniach przeczytaj to od początku. Zobaczysz drogę, której w środku nie było widać.

Dzień pierwszy _____ min

Dzień drugi _____ min

Dzień trzeci _____ min

Dzień czwarty _____ min

Dzień piąty _____ min

Dzień szósty _____ min

Dzień siódmy _____ min

JEŚLI CHCESZ IŚĆ DALEJ

Drzwi zostają otwarte



Ta mantra to jeden oddech całej drogi. Jeśli poczujesz, że chcesz więcej niż dziesięć minut ciszy — że chcesz wrócić do siebie na serio, nie na weekend — to jest miejsce, gdzie ci to pokażę.

Nazywa się **BRAMA**. Nie sprzedaję ci oświecenia w ratach i nie obiecuję, że zrobię za ciebie robotę — bo nie mogę i nie zrobię. Pokazuję drogę, którą sam przeszedłem przez ogień, żebyś ty nie musiał się na niej spalić.

Wchodzisz albo nie. Twoja wola, twoja droga — nikt cię nie będzie ciągnął za rękę. Ja tu będę.

— Alan

„Jam Jest Bramą Otwartą, której nic zamknąć nie może.”

@DOCTOR_SELVA