

JACK KORNFIELD



Mądrość serca

Praktyka buddyjska w świecie zachodnim

 SAMSARA

„Jack Kornfield oddaje w nasze ręce przyjazny, ciepły i wyjątkowo użyteczny przewodnik po ścieżce medytacji. Książka *Mądrość serca* została napisana w niezwykle przejrzysty sposób. Będzie idealnym towarzyszem dla każdego, kto zgłębia duchowy wymiar życia”.

– **Daniel Goleman**



„Lektura *Mądrości serca* to wzbogacające i satysfakcjonujące doświadczenie. Jack Kornfield jest niezwykle wnikliwy i szczery, dzięki temu potrafi dotrzeć do sedna każdego problemu. Niech go Bóg błogosławi!”

– **Sherry Ruth Anderson**

współautorka książki *The Feminine Face of God*



„Po raz kolejny Jack Kornfield dzieli się doświadczeniami i rozległą wiedzą dotyczącą przestrzeni umysłu oraz rytmu poszukiwań duchowych – w szczególności medytacyjnych. Oferuje nam życzliwy przewodnik po Drodze. Mało który człowiek Zachodu jest tak serdecznym i kompetentnym znawcą tej tematyki”.

– **Stephen Levine**



„Książka Jacka jest tak znakomita przede wszystkim z powodu swojej wielopłaszczyznowości. Odnajdziemy w niej poczucie humoru, historie z codziennego życia, precyzyjne porady dotyczące radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, znakomitą znajomość omawianych zagadnień oraz radość serca. Wszystko to pozwala odbyć przyjemną podróż w głąb siebie”.

– **James Hillman**

„Zbyt często oddzielamy procesy psychologiczne od duchowych. *Mądrość serca* pokazuje, w jaki sposób możemy połączyć w jedną całość różne elementy swojego jestestwa”.

– **Ram Dass**



„*Mądrość serca* pokazuje, co się dzieje, gdy podstawą naszego życia staje się medytacja. Za pomocą wspaniałych opowieści i osobistych anegdot Kornfield pozwala nam ujrzeć zarówno głębie, jak i prostotę praktyki buddyjskiej w codziennym życiu”.

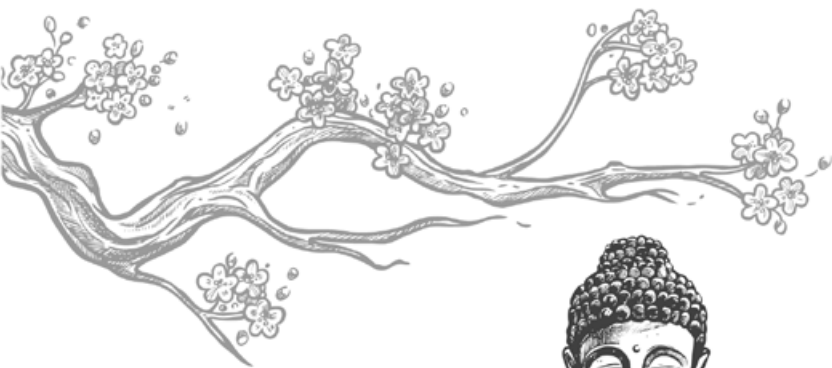
– **Linda Leonard**



„Jack Kornfield – korzystając z doświadczenia, które zdobył z jednej strony jako buddyjski mnich i nauczyciel, a z drugiej jako psycholog kliniczny – w przystępny, serdeczny i zabawny sposób opisuje podstawy buddyjskiej filozofii i psychologii. Coś wspaniałego. Ta niezwykła mieszanka nauk duchowych, poezji, psychologicznych wątków i prostej mądrości życiowej to najważniejsza książka o amerykańskim buddyzmie, jaka dotychczas powstała”.

– **Stanisław Grof**

J A C K
KORNFIELD



Mądrość serca

Praktyka buddyjska w świecie zachodnim

Tytuł oryginału:
*A Path with Heart: A Guide Through the Perils
and Promises of Spiritual Life*

Redaktor prowadzący: Juliusz Poznański

Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak

Korekta: Anna Strożek

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Skład: skladigrafika@gmail.com

A PATH WITH HEART:
A GUIDE THROUGH THE PERILS AND PROMISES OF SPIRITUAL LIFE
Copyright © 1993 by Jack Kornfield
BANTAM BOOKS, NEW YORK
A DIVISION OF RANDOM HOUSE, INC.

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Maciej Lorenc

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65170-59-0



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



SAMSARA

WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl



SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

ŚCIEŻKA OBDARZONA SERCEM: PODSTAWY

Początek.	13
ROZDZIAŁ 1. Czy kochałem dobrze?	23
Medytacja miłującej dobroci	33
ROZDZIAŁ 2. Kończenie wojen	37
Medytacja kończenia wewnętrznej wojny	47
ROZDZIAŁ 3. Zasiadanie na odpowiednim miejscu.	49
Medytacja zasiadania na odpowiednim miejscu	58
ROZDZIAŁ 4. Uzdrawienie konieczne	61
Uzdrawianie ciała	64
Uzdrawianie serca	68
Uzdrawianie umysłu	72
Uzdrawianie za pomocą pustki	74
Rozwijanie w sobie uzdrawiającej uwagi	76
Medytacyjna wizyta w świątyni uzdrawiania	78

ROZDZIAŁ 5. Tresowanie szczeniaka: świadomość oddechu	81
Praktyka codziennego medytowania.	91
Medytacja chodzona.	93

CZĘŚĆ II

ZAGROŻENIA I NADZIEJE

ROZDZIAŁ 6. Zmienianie słomy w złoto	99
Medytacja: Refleksja nad trudnościami	111
Medytacja: Postrzeganie wszystkich istot jako oświeconych	112

ROZDZIAŁ 7. Nazywanie demonów.	113
Jak rozpocząć nazywanie?	114
Medytacja zamiany demonów w element ścieżki.	134
Medytacja impulsów kierujących naszym życiem	135

ROZDZIAŁ 8. Trudne problemy i natrętni goście	137
Poszerzanie pola uwagi.	140
Pełna świadomość emocji.	142
Odkrywanie tego, co prosi o akceptację	144
Docieranie do rdzenia problemu	145
Pięć dodatkowych praktycznych metod	149

ROZDZIAŁ 9. Duchowa kolejka górską: kundalini i inne efekty uboczne	157
Poglądy na temat odmiennych stanów świadomości.	158
Najczęściej spotykane odmienne stany świadomości	160
Praktyczne metody pracy z otwarciami energetycznymi i emocjonalnymi	169
Medytacja: Refleksja nad swoim podejściem do odmiennych stanów świadomości	176

ROZDZIAŁ 10. Rozszerzanie i rozpuszczanie jaźni: ciemna noc i odrodzenie	177
Buddyjskie mapy wchłonięcia i stadia wglądu.	178
Wejście w fazę poszerzonej świadomości: właściwa koncentracja dostępu	179
Stany wchłonięcia	181

Sfery egzystencji	183
Rozpuszczanie jaźni	187
Ciemna noc	192
Wymiar przebudzeń	197
Medytacja śmierci i odrodzenia.	201
 ROZDZIAŁ 11. Poszukiwanie Buddy: być dla siebie lampą	203
Medytacja: Rozwijanie prostoty i otwartości	215
 CZĘŚĆ III	
POSZERZANIE ZASIĘGU PRAKTYKI	
 ROZDZIAŁ 12. Akceptowanie cykliczności życia duchowego	219
Koniec odosobnienia: okres przejściowy.	229
Medytacja: Refleksja nad cyklicznością życia duchowego	233
 ROZDZIAŁ 13. Brak granic pomiędzy nami a świętością.	235
Bliscy wrogowie.	242
Medytacja podziału i poczucia pełni	249
 ROZDZIAŁ 14. Brak „ja” czy prawdziwe „ja”?	253
Natura braku „ja”	254
Błędne wyobrażenia na temat braku „ja”	259
Od braku „ja” do prawdziwego „ja”	262
Wyrażanie swojego prawdziwego „ja”	269
Medytacja: Kim jestem?	271
 ROZDZIAŁ 15. Hojność, współzależnienie i nieustraszone współczucie.	272
Medytacja: Przekształcanie smutku we współczucie	287
 ROZDZIAŁ 16. Nie możesz zrobić tego samodzielnie: jak znaleźć nauczyciela i z nim pracować.	289
ROZDZIAŁ 17. Psychoterapia a medytacja.	309
ROZDZIAŁ 18. Nowe szaty cesarza: problemy w relacji z nauczycielem.	321
Nazywanie trudności	323

Dlaczego pojawiają się problemy	326
Przeniesienie i projekcja	328
Jak pracować z problemami w relacji między nauczycielem a wspólnotą	331
Przebaczanie	337
Opuszczanie wspólnoty	338
Medytacja: Refleksja nad cieniem twojej formy praktyki	341
 ROZDZIAŁ 19. Karma: serce jest naszym ogrodem	343
Medytacja: Praktyka wybaczenia	357
 ROZDZIAŁ 20. Zwiększanie zasięgu praktyki: niepodzielone serce. . .	361
Codzienne życie jako medytacja	365
Działanie w świecie	368
Świadome postępowanie: pięć wskazań	372
Szacunek dla życia	375
Medytacja pomagania.	380
Recytowanie pięciu wskazań: niekrzywdzenie jako dar dla świata. . .	381

CZĘŚĆ IV

DOJRZAŁOŚĆ DUCHOWA

ROZDZIAŁ 21. Dojrzałość duchowa.	387
ROZDZIAŁ 22. Wielka pieśń	403
Nasza osobista pieśń w wielkiej pieśni	406
Setki tysięcy form przebudzenia	409
Medytacja opanowania.	413
 ROZDZIAŁ 23. Oświecenie to bliskość ze wszystkimi rzeczami . . .	415
 DODATEK Kodeks etyczny nauczycieli medytacji wglądu.	425
Skarbnica książek.	431
Słowniczek	435
Źródła	437
Podziękowania	439
O autorze.	441

*Mojej żonie, Lianie,
od której dużo się nauczyłem.
Dziękuję jej za jej miłość, mądrość,
dociekliwość i serdeczne wsparcie,
a także za wszystkie dobrodziejstwa naszego małżeństwa.*

*Hameedowi Aliemu, znanemu także jako A. H. Almaas.
Dziękuję mu za jego nauki,
które w tak wspaniały sposób łączą życie, miłość i świętość.*

*Duchowi innowacyjności
Ajahna Chaha, Dalajlamy, Mahasiego Sayadawy,
Buddhadasy Bhikku,
Czogjamy Trungpy, Mahy Ghosanandy,
U Ba Khina oraz wielu innych odważnych
współczesnych nauczycieli.*





CZĘŚĆ I

ŚCIEŻKA OBDARZONA SERCEM: **PODSTAWY**



POCZĄTEK



Gdy zaczynałem pisać tę książkę, postanowiłem położyć w niej szczególny nacisk na swoją osobistą podróż. Jedną z najważniejszych rzeczy, jakich się nauczyłem, jest bowiem to, że poziom uniwersalny może zmanifestować się w naszym życiu duchowym tylko wtedy, gdy zjednoczy się z poziomem indywidualnym.

Latem 1972 roku wróciłem do domu rodzinnego w Waszyngtonie po swoim pierwszym pięcioletnim kursie w Azji. Miałem ogoloną głowę i byłem ubrany w szaty buddyjskiego mnicha. W tamtym czasie w Ameryce nie istniały jeszcze klasztory buddyzmu therawady. Chciałem więc sprawdzić, jak by to było choć przez krótki czas wieść w tym kraju życie mnicha. Po spędzeniu kilku tygodni z rodzicami postanowiłem pojechać na Long Island, aby odwiedzić mojego brata bliźniaka i jego żonę. Wsiadłem do pociągu jadącego z Waszyngtonu do Nowego Jorku, mając ze sobą jedynie szaty, miskę i bilet, który kupiła mi matka. Złożone przeze mnie śluby zakonne nie pozwalały mi bowiem na posiadanie i używanie pieniędzy.

Gdy po południu dotarłem na miejsce, ruszyłem przed siebie Piątą Aleją, aby spotkać się z moją bratową. W dalszym ciągu wypełniał mnie głęboki spokój, który udało mi się osiągnąć w ciągu lat praktyki. Szedłem tak, jakbym medytował. W moim umyśle tłum przechodniów i ekskluzywne sklepy niczym nie różniły się od wiatru i lasu otaczającego mój klasztor. Umówiłem się z bratową przed placówką firmy Elizabeth Arden. Z okazji urodzin dostała ona bowiem bon uprawniający do całonocnego pobytu

w tym przybytku i skorzystania z usług kosmetyczki, fryzjerki, masażystki, manikiurzystki oraz kilku innych osób. Zgodnie z umową byłem na miejscu o godzinie szesnastej, ale nigdzie nie widziałem mojej bratowej. W końcu postanowiłem wejść do środka. „W czym mogę panu pomóc?”, wykrzyknęła zszokowana recepcjonistka, gdy mnie zobaczyła. „Szukam Tori Kornfield”. „Och – odpowiedziała – jeszcze poddaje się zabiegom. Na czwartym piętrze znajduje się poczekalnia”. Wszedłem więc do windy i wjechałem na czwarte piętro. Gdy tylko znalazłem się w poczekalni, natknąłem się na kolejną recepcjonistkę, która również zapytała mnie pełnym niedowierzania tonem: „W czym mogę panu pomóc?”. Powiedziałem jej, że umówiłem się ze swoją bratową i że kazano mi poczekać na nią w tym miejscu.

Usiadłem na wygodnej kanapie, a po kilku minutach postanowiłem skrzyżować nogi, zamknąć oczy i oddać się medytacji. W końcu byłem mnichem. Czym innym miałem się zająć? Po dziesięciu minutach usłyszałem śmiechy i hałasy. Kontynuowałem medytację, ale w pewnym momencie na korytarzu po drugiej stronie pomieszczenia rozległy się głosy kilku osób i głośny krzyk: „Czy on tak na poważnie?”. Otworzyłem oczy i zobaczyłem, że przygląda mi się osiem lub dziesięć kobiet ubranych w „koszule nocne” firmy Elizabeth Arden – szlafroki, które polecono im założyć na czas pobytu w placówce. Wiele z nich miało na głowie wałki lub inne wynalazki przypominające kształtem kołowrotki wędkarskie. Twarze niektórych były pokryte czymś, co wyglądało jak pasta z awokado. Na innych znajdowało się błoto. Wpatrywałem się w nie i zastanawiałem, w jakim wymiarze się narodziłem. Wreszcie powiedziałem: „Czy one tak na poważnie?”.

Dotarło do mnie wtedy, że w jakiś sposób muszę pogodzić pradawne i cudowne nauki, które otrzymałem w buddyjskim klasztorze, ze zwyczajami obowiązującymi w naszej współczesnej cywilizacji. W ciągu następnych lat próba scalenia tych dwóch światów stała się jednym z najważniejszych i najbardziej interesujących przedsięwzięć, zarówno dla mnie, jak i wielu innych ludzi, którzy pragną wieść naprawdę uduchowione życie w dwudziestym pierwszym wieku. Większość Amerykanów nie ma zamiaru żyć tak jak tradycyjni kapłani, mnisi i mniszki. Wielu z nich chce jednak wnieść do swojego życia autentyczną praktykę duchową. W tej książce spróbuję przedstawić, jak można tego dokonać.

Moja przygoda z duchowością rozpoczęła się, gdy jako czternastolatek dostałem w prezencie książkę T. Lobsanga Rampy *Trzecie oko* – na wpół fikcyjną opowieść o mistycznych przygodach w Tybecie. Byłem nią zafa-

scynowany. Skłoniła mnie do myślenia i pozwoliła uciec w świat, który wydawał się znacznie lepszy od mojego ówczesnego otoczenia. Dorastałem na Wschodnim Wybrzeżu w rodzinie naukowców i intelektualistów. Mój ojciec był biofizykiem. Skonstruował sztuczne serca i płuca, dbał o zdrowie kosmonautów uczestniczących w programach kosmicznych i wykładał na uczelniach medycznych. Zdobyłem „dobre wykształcenie” i zacząłem uczęszczać na uczelnię należącą do Ivy League. Otaczali mnie liczni błyskotliwi i kreatywni ludzie, którzy odnosili sukcesy i mogli się pochwalić osiągnięciami intelektualnymi. Wielu z nich wyglądało jednak na osoby nieszczęśliwe. Zdałem sobie wtedy sprawę, że inteligencja i stanowiska mają niewiele wspólnego ze szczęściem i zdrowymi relacjami międzyludzkimi. Było to najboleśniej widoczne na przykładzie mojej własnej rodziny. Pomimo samotności i zagubienia wiedziałem, że będę musiał szukać szczęścia gdzie indziej. Zwróciłem się więc ku filozofiom Wschodu.

W 1963 roku miałem okazję poznać na Dartmouth College mądrego wykładowcę. Doktor Wing Tsit Chan, który w trakcie zajęć siedział ze skrzyżowanymi nogami na biurku, opowiadał o Buddzie i klasycznych chińskich myślicielach. Jego osoba miała na mnie ogromny wpływ. Byłem tak bardzo zafascynowany kulturą azjatycką, że po ukończeniu studiów natychmiast wyjechałem do Azji (dzięki pomocy Korpusu Pokoju), aby przyjąć święcenia i rozpocząć naukę w buddyjskim klasztorze. Zacząłem praktykować, a po jakimś czasie zostałem wyświęcony i udałem się na odosobnienie do położonego w tajlandzkim lesie klasztoru w Wat Ba Pong, który był prowadzony przez młodego, ale dość znanego mistrza Ajahna Chaha. Byłem zdumiony tym, co tam zastałem. Choć nie spodziewałem się, że mnisi będą lewitować, jak robili to w opowieściach napisanych przez T. Lobsanga Rampe, liczyłem na to, że na własne oczy zobaczę cudowne efekty wywoływane przez medytację – szczęście, niezwykle stany zachwyty, niecodzienne doświadczenia. Mój nauczyciel oferował jednak coś innego. Proponował sposób życia wymagający dożywotniego kroczenia ścieżką przebudzenia, uważności, oddania i zaangażowania. Oferował szczęście, które nie jest zależne od jakichkolwiek zmieniających się warunków świata zewnętrznego, lecz stanowi owoc trudnej i świadomej transformacji wewnętrznej. Miałem nadzieję, że kiedy wstąpię do klasztoru, uwolnię się od bólu związanego z moim życiem rodzinnym i życiowymi trudnościami. Jak jednak można się domyślić, problemy wcale nie przestały mi towarzyszyć. Dopiero po wielu latach zdałem sobie sprawę, że stanowią one element mojej praktyki.

Miałem to szczęście, że udało mi się znaleźć mądre wskazówki i przejść tradycyjne, pradawne szkolenia, które w dalszym ciągu przekazywane są w najlepszych klasztorach. Wymagają one prowadzenia niezwykle prostego życia, posiadania niemal wyłącznie szaty i miski oraz codziennego pokonywania ośmiu kilometrów, aby w południe móc zjeść jedyny posiłek w ciągu dnia. Poświęcałem dużo czasu na wykonywanie tradycyjnych praktyk medytacyjnych, takich jak siedzenie przez całą noc w lesie i obserwowanie ciał spalanych na stosach pogrzebowych. Odbyłem również trwające rok odosobnienie w milczeniu, podczas którego przez dwadzieścia godzin na dobę siedziałem lub chodziłem, a cały ten czas spędzałem w jednym pomieszczeniu. Odwiedziłem wiele wspaniałych klasztorów, w których otrzymałem znakomite nauki od Mahasiego Sayadawy, Asabhy Sayadawy i Ajahna Buddhadasy. W trakcie szkoleń nauczyłem się cudownych rzeczy, za które jestem dozgonnie wdzięczny swoim mistrzom. Oddawanie się intensywnej medytacji w tych egzotycznych miejscach okazało się jednak dopiero początkiem mojej praktyki. Dzięki sumiennemu i systematycznemu treningowi zacząłem osiągać głębokie stany medytacyjne również w dość zwyczajnych miejscach. Na początku szkolenia nie wiedziałem, jak będzie wyglądać moja przyszłość. Gdy opuszczałem Azję, w dalszym ciągu miałem bardzo idealistyczne zapatrywania. Liczyłem na to, że moje niezwykle doświadczenia medytacyjne pozwolą mi rozwiązać wszystkie problemy.

Po kilku latach wróciłem, aby odbyć dodatkowe treningi w klasztorach w Tajlandii, Indiach i na Sri Lance, a następnie uczyłem się pod okiem kilku znanych lamów tybetańskich, mistrzów zen i hinduskich guru. W ciągu dziewiętnastu lat nauczania miałem zaszczyt współpracować z wieloma innymi nauczycielami zachodniego buddyzmu i upowszechnić w Ameryce medytację wglądu – buddyjską praktykę uważności. Prowadziłem odosobnienia trwające od jednego dnia do trzech miesięcy i współpracowałem z wieloma ośrodkami chrześcijańskimi, buddyjskimi, transpersonalnymi i reprezentującymi inne nurty. W 1976 roku obroniłem doktorat z psychologii klinicznej. Od tamtej pory pracuję jako psychoterapeuta i nauczyciel buddyjski. Przez wszystkie te lata najważniejsze było dla mnie poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, co muszę robić, aby móc się w pełni oddać swojej praktyce duchowej i sprawić, że będzie ona kwitnąć każdego dnia mojego życia.

Odkąd zacząłem nauczać, widziałem wielu takich, którzy w błędny sposób rozumieli praktykę duchową. Osoby te liczyły na to, że uciekną dzięki

niej od swojego życia. Podobnie jak ja na początku swoich poszukiwań, próbowały uniknąć bólu i trudności ludzkiej egzystencji, uciekając w ideały i język duchowości. Udawały się do świątyń, kościołów i klasztorów w poszukiwaniu czegoś niesamowitego.

Moja praktyka okazała się drogą prowadzącą w dół, przez co odbiegała od popularnych wyobrażeń na temat rozwoju wewnętrznego. Zauważyłem bowiem, że wraz z upływem lat pracowałem z coraz *niższymi* czakrami (ośrodkami energii duchowej w ciele). W ciągu pierwszych dziesięciu lat systematycznej praktyki duchowej posługiwałem się przede wszystkim umysłem. Studiowałem, czytałem, medytowałem i prowadziłem klasztorny styl życia. Przez cały czas używałem mocy swojego umysłu do zdobywania wewnętrznej mądrości. Opanowałem sztukę koncentracji i osiągania *samadhi* (głębokich poziomów mentalnego wchłonięcia), dzięki czemu doznałem wielu wglądów. Doświadczałem wizji, objawień i głębokich przebudzeń. Praktyka duchowa kompletnie zmieniła moje podejście do otaczającego świata. Zacząłem wszystko postrzegać w nowy i mądrzejszy sposób. Byłem usatysfakcjonowany swoimi odkryciami i błędnie sądziłem, że uzyskany przeze mnie wgląd jest celem praktyki.

Kiedy wróciłem do USA jako mnich, moje wyobrażenia legły w gruzach. W ciągu kilku tygodni po wizycie w placówce firmy Elizabeth Arden zdjąłem swoje szaty, zapisałem się na studia podyplomowe i zacząłem zarabiać na życie jako kierowca taksówki. Dodatkowo pracowałem po nocach w szpitalu psychiatrycznym w Bostonie. Choć wróciłem z klasztoru z czystym, otwartym i rozwiniętym umysłem, za sprawą mojej ówczesnej relacji miłosnej, a także wspólnoty, w której wtedy żyłem, oraz obowiązków związanych ze studiami szybko odkryłem, że praktyka medytacyjna w niewielkim stopniu poprawiła moje interakcje z innymi ludźmi. W dalszym ciągu byłem niedojrzały emocjonalnie i pozwalałem, aby na moje zachowania wpływały te same wzorce obwiniania i strachu oraz akceptacji i odrzucenia, które rządziły moim życiem przed rozpoczęciem treningu buddyjskiego. Najgorsze było jednak to, że zacząłem je widzieć znacznie wyraźniej. Choć potrafiłem wykonywać medytacje miłującej dobroci z myślą o tysiącach istot, miałem ogromne trudności z utrzymaniem bliskiej relacji z jedną osobą, tu i teraz. Podczas praktyk medytacyjnych używałem mocy swojego umysłu do tłumienia bolesnych odczuć i dopiero po długim czasie udawało mi się dostrzec, że noszę w sobie gniew, smutek, żal lub frustrację. Wciąż nie znałem przyczyn swojego niezadowolenia w interakcjach międzyludzkich. Nie

umiałem radzić sobie z własnymi uczuciami, angażować się emocjonalnie i w dojrzały sposób komunikować się z przyjaciółmi i ukochanymi osobami.

Musiałem całkowicie zmienić swoją praktykę i zejść z poziomu umysłu na poziom serca. Rozpocząłem długi i trudny proces odzyskiwania kontaktu z własnymi emocjami i podnoszenia poziomu świadomości. Chciałem zrozumieć schematy, które powieliałem w swoich relacjach. Uczyłem się dopuszczać do siebie własne uczucia i radzić sobie z potężnymi siłami wyzwalanymi przez interakcje międzyludzkie. Pomagały mi w tym terapia grupowa i indywidualna, medytacje skupione na sercu, psychologia transpersonalna, szereg udanych i koszmarnych związków, a także badanie historii mojej rodziny, dzięki któremu lepiej zrozumiałem moje obecne relacje. Wszystkie te poszukiwania sprawiły ostatecznie, że wszedłem w związek z Lianą. Choć nasza relacja była na początku dość trudna, po jakimś czasie przerodziła się w szczęśliwe małżeństwo i zaowocowała narodzinami naszej pięknej córeczki Caroline. Wraz z upływem czasu zacząłem postrzegać pracę z sercem jako integralny element mojej praktyki duchowej.

Po dziesięciu latach koncentrowania się na swoim życiu emocjonalnym i otwierania serca zdałem sobie sprawę, że zaniedbuję własne ciało. Na początku praktyki duchowej zajmowałem się nim w równie powierzchowny sposób jak swoimi uczuciami. Choć nauczyłem się oddychać świadomie oraz pracować z bólem i odczuciami pojawiającymi się w moim ciele, zazwyczaj używałem swojego organizmu w sposób instrumentalny. Byłem wystarczająco zdrowy i silny, aby móc się wspinać po górach, pomimo ostrego bólu siedzieć nieruchomo jak jogin na brzegu Gangesu przez dziesięć lub dwadzieścia godzin, pokonywać duże odległości na boso i tak jak inni mnisi jeść zaledwie jeden posiłek dziennie. Odkryłem jednak, że *używam* swojego ciała, zamiast naprawdę w nim przebywać. Traktowałem je jak narzędzie, pozwalające mi się posilać, poruszać i realizować w życiu mentalnym, emocjonalnym oraz duchowym.

Gdy zacząłem odzyskiwać kontakt ze swoimi emocjami, zdałem sobie sprawę, że moje ciało również potrzebuje kochającej uwagi. Choć nauczyłem się postrzegać, rozumieć i odczuwać wszystkie rzeczy z miłością i współczuciem, musiałem się zająć jeszcze niższymi czakrami. Zrozumiałem, że jeżeli chcę naprawdę wieść duchowe życie, muszę je urzeczywistniać w każdym swoim działaniu – w sposobie, w jaki stoję, chodzę, oddycham i jem. Nie mogłem pominąć żadnej aktywności. Życie w tym cennym zwierzęcym organizmie na tej planecie jest równie ważnym elementem duchowej eg-

zystencji jak wszystko inne. Gdy zacząłem odzyskiwać kontakt ze swoim ciałem, odkryłem nowe obszary strachu i bólu, które oddalały mnie od mojej prawdziwej jaźni. Bardzo podobne trudności napotkałem już wcześniej podczas otwierania umysłu i serca.

Gdy zajmowałem się coraz niższymi czakrami, moja praktyka nabrała bardziej intymnego i osobistego charakteru. Zaczęła wymagać ode mnie, abym z każdym kolejnym krokiem był bardziej szczery i ostrożny. Stała się również bardziej zintegrowana. Zrozumiałem, że moje podejście do ciała nie jest oderwane od moich relacji z rodziną czy oddania dla pokoju na świecie. Kiedy więc pracowałem z coraz niższymi czakrami, moja praktyka poszerzyła zasięg i zaczęła obejmować nie tylko moje własne ciało i serce, ale również wszelkie przejawy życia, nasze relacje oraz otoczenie, które dostarcza nam wszystkiego, czego potrzebujemy.

Cały ten proces pogłębiania i rozszerzania oddania dla życia duchowego sprawił, że moje motywy zmieniły się, a rozwój wewnętrzny zaczął mi sprawiać mniej problemów. Początkowo praktyka i nauczanie były dla mnie niezwykle trudne i wyczerpujące. Musiałem wysilać umysł, aby unieruchomić ciało, aby skoncentrować i uporządkować moc mentalną podczas medytacji, a także aby zapanować nad bólem, emocjami i dekoncentracją. Za pomocą praktyki duchowej próbowałem sprawić, żeby mój umysł stał się czysty i jasny. Starałem się zdobywać wewnętrzną mądrość i wywoływać wizje. Tak właśnie wyglądał mój sposób myślenia, gdy zaczynałem nauczać. Stopniowo docierało do mnie jednak, że dla większości z nas jednym z problemów jest proces dążenia do czegoś. Jeżeli jesteśmy krytycznie nastawieni do świata, po rozpoczęciu praktyki duchowej staniemy się krytyczni wobec własnej osoby. Jeżeli odetniemy się od siebie i stracimy kontakt ze swoimi emocjami, ciałem i swoim człowieczeństwem, nasza chęć osiągnięcia oświecenia lub jakiegoś celu duchowego tylko pogłębi to oddzielenie. Jeżeli z powodu strachu przed swoimi emocjami i krytycznymi myślami czujemy się bezwartościowi lub nosimy w sobie głęboko zakorzenioną nienawiść do siebie, nasze zmagania duchowe pogorszą sytuację. Wiedziałem jednak, że praktyka duchowa wymaga ogromnego oddania, energii i zaangażowania. Co mogłoby być dla niej siłą napędową, jeśli nie idealizm i chęć osiągnięcia wyższych celów?

Gdy próbowałem znaleźć odpowiedź na to pytanie, odkryłem coś wspólnego. Zrozumiałem, że jeśli chcemy naprawdę się otworzyć – a tego właśnie wymaga od nas szczere życie duchowe – potrzebujemy niesamowitej

odwagi i siły, czegoś, co można by nazwać duchem wojownika. Musimy jednak pamiętać, że owa siła wojownika pochodzi z serca. Energia, oddanie i odwaga są nam potrzebne nie po to, żebyśmy mogli uciec od swojego życia albo zakryć je dowolną filozofią – materialistyczną lub duchową. Potrzebujemy serca wojownika, aby naprawdę móc stanąć twarzą w twarz ze swoim życiem, ze swoim bólem i ograniczeniami, a także ze swoimi radościami i możliwościami. Ta odwaga pomoże nam uwzględnić w praktyce duchowej każdy aspekt naszego istnienia: ciało, rodzinę, społeczeństwo, politykę, ekologię, sztukę, edukację. Tylko wtedy nasza duchowość stanie się naprawdę zintegrowana z życiem.

Gdy podczas studiów doktoranckich zacząłem pracować w szpitalu psychiatrycznym, naiwnie chciałem nauczyć niektórych pacjentów medytować. Bardzo szybko zrozumiałem jednak, że nie tego potrzebowali. Ludzie ci nie potrafili wprowadzić do swojego życia zrównoważonej uwagi, a większość z nich zdążyła się już zagubić we własnym umyśle. Mogły im pomóc wyłącznie praktyki medytacyjne, które sprowadzają na ziemię: joga, ogrodnictwo, tai-chi, ćwiczenia pozwalające odzyskać kontakt z ciałem.

Odkryłem jednak w szpitalu ogromną grupę ludzi, którzy rozpaczliwie potrzebowali medytacji. Należeli do niej psychiatrzy, psychologowie, pracownicy socjalni, pielęgniarki, asystenci i inni przedstawiciele personelu medycznego. Nie tylko opiekowali się oni pacjentami, ale często również kontrolowali ich za pomocą leków antypsychotycznych. Robili to, bo odczuwali strach – przed energiami kłębiącymi się w pacjentach i w ich własnym wnętrzu. Miałem wrażenie, że niewielu z nich miało okazję osobiście spotkać w swojej psychice potężne siły, z którymi mierzyli się ich pacjenci. Tego właśnie dotyczy podstawowa lekcja medytacji: naucz się konfrontować z własną chciwością, poczuciem bezwartościowości, gniewem, paranoją i megalomanią, a następnie docierać do mądrości i odwagi, które znajdują się poza zasięgiem tych sił. Praktyki medytacyjne mogły więc wywrzeć bardzo korzystny wpływ na pracowników szpitala. Pomogłyby im bowiem stanąć twarzą w twarz z siłami, które zerwały się ze smyczy w psychice ich pacjentów. Podejście do pracy i chorych osób zostałoby wtedy wzbogacone o nowy rodzaj zrozumienia i współczucia.

Specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego zaczynają dostrzegać, że w leczeniu i terapii należy uwzględniać życie wewnętrzne pacjentów. Z konieczności zintegrowania wizji duchowej zaczynają sobie zdawać sprawę również politycy, ekonomiści i ekologowie. Aby jednak duchowość mogła

przynosić jakiejkolwiek korzyści, musi być mocno osadzona w osobistym doświadczeniu. Z tego względu opisałem w tej książce wiele tradycyjnych praktyk i współczesnych medytacji. Wszystkie te ćwiczenia pozwolą wam pracować z przekazywanymi przeze mnie naukami. Dzięki nim wejdziecie głębiej we własne ciało i serce, aby móc z nich uczynić narzędzia praktyki duchowej. Opisane tu medytacje wywodzą się z tradycji buddyzmu therawady, która powstała w południowo-wschodniej Azji. Są to praktyki uważności wykorzystywane w medytacji wglądu (vipassanie), nazywanej również sercem buddyjskiej medytacji. Oferują one systematyczny trening ciała, serca i umysłu, dzięki któremu można doznać przebudzenia, a jednocześnie pozostaje on zintegrowany z otaczającym nas światem. Tradycja ta skupia się na naukach, które leżą u podstaw niemal wszystkich praktyk buddyjskich z różnych części świata. Nauczam jej od wielu lat i podążam we wskazywanym przez nią kierunku.

Choć w tej książce opieram się na swoich doświadczeniach z tradycjami buddyjskimi, mam poczucie, że zaprezentowane tu przeze mnie zasady praktyki duchowej mają charakter uniwersalny. W pierwszej części opiszę podstawowe elementy zintegrowanego życia duchowego: sposoby praktykowania, najczęściej spotykane zagrożenia, techniki radzenia sobie z ranami i trudnościami oraz buddyjskie mapy duchowych stanów ludzkiej świadomości. Pokażę również, że te niezwykle doświadczenia mogą być osadzone w zdrowym rozsądku. W drugiej części książki w bardziej bezpośredni sposób opowiem o integrowaniu praktyki duchowej z naszym codziennym życiem. Zajmę się takimi tematami, jak współzależnienie i współczucie, szufladkowanie, a także psychoterapia i medytacja. Omówię również korzyści i trudności związane z kontaktami z nauczycielami duchowymi. Na koniec skupię się na dojrzałości duchowej – na rozwijaniu mądrości i współczucia, a także na spokoju i radości, które proces ten wnosi do naszego życia.

Gdy zaczynałem pisać tę książkę, postanowiłem położyć w niej szczególny nacisk na swoją osobistą podróż. Jedną z najważniejszych rzeczy, jakich się nauczyłem, jest bowiem to, że poziom uniwersalny może zmanifestować się w naszym życiu duchowym tylko wtedy, gdy połączy się z poziomem indywidualnym. Jako że jesteśmy istotami ludzkimi, bramą do świętości jest dla nas nasze ciało, serce i umysł, nasza historia, a także nasze najbliższe relacje i sytuacja życiowa. Gdzie indziej moglibyśmy szukać współczucia, sprawiedliwości i wyzwolenia?

Dzięki zintegrowanemu podejściu do duchowości możemy zrozumieć, że jeżeli chcemy dawać światu światło, mądrość i współczucie, musimy najpierw znaleźć je we własnym wnętrzu. Uniwersalne prawdy duchowego życia mogą ożyć wyłącznie w konkretnych sytuacjach, które napotykamy na swojej drodze. Tak osobiste podejście do praktyki pozwala nam dostrzegać zarówno wyjątkowość, jak i prozaiczność życia. Sprawia, że zaczynamy widzieć ponadczasową jakość wielkiego tańca narodzin i śmierci, ale potrafimy przy tym docenić swoje ciało, rodzinę i wspólnotę, historię osobistą oraz radości i smutki, które otrzymujemy od losu. Dzięki takiemu nastawieniu przebudzenie nabiera niezwykle osobistego charakteru, a jednocześnie oddziałuje na wszystkie inne istoty żyjące na tej planecie.

1

CZY KOCHAŁEM DOBRZE?



Nawet najwznioślejsze stany i najbardziej wyjątkowe osiągnięcia duchowe nie mają żadnego znaczenia, jeżeli nie potrafimy być szczęśliwi w zwyczajnych, codziennych sytuacjach – jeżeli nie jesteśmy w stanie dotykać sercem innych osób i życia, które zostało nam dane.



W życiu duchowym należy przestrzegać prostej zasady: *Musimy mieć pewność, że wybrana przez nas ścieżka jest połączona z naszym sercem.* Na współczesnym targowisku duchowym możemy wypróbować przeróżne podejścia do rozwoju wewnętrznego. Wielkie tradycje duchowe kuszą historiami o oświeceniu, błogości, wiedzy, boskiej ekstazie i najwyższych możliwościach ludzkiego ducha. Gdy patrzymy na wachlarz nauk dostępnych na Zachodzie, wszystkie te ich efektowne i niezwykle aspekty mogą początkowo silnie przyciągać. Choć te niecodzienne stany są możliwe do osiągnięcia i dają pewne wyobrażenie o efektach rozwoju wewnętrznego, można je traktować jako coś w rodzaju reklamy na rynku duchowości. To nie one są bowiem celem życia duchowego. Rozwój wewnętrzny nie jest procesem poszukiwania ani osiągnięcia jakichś niezwykłych stanów lub specjalnych mocy. Takie podejście może nas wręcz oddalać od nas samych. Jeżeli nie będziemy uważni, niepostrzeżenie możemy zacząć powtarzać w życiu duchowym podstawowe błędy naszego współczesnego

społeczeństwa, w którym panują ambicja, materializm i poczucie wyobcowania.

Na początku autentycznej podróży duchowej musimy się trzymać znacznie bliżej rzeczywistości, koncentrować bezpośrednio na tym, co znajduje się tuż przed nami, i dbać o to, aby wybrana przez nas ścieżka była połączona z naszą najgłębszą miłością. Don Juan, przekazując swoje nauki Carlosowi Castanedzie, ujął to w następujący sposób:

Każdej ścieżce przyjrzyj się z bliska i z rozwagą. Wypróbuj ją tyle razy, ile uznasz za konieczne. Postaw pytanie, jakie zadaje jedynie sędziwy starzec. Wspomniał mi o tym mój dobroczyńca, gdy byłem młody, a krew zanadto burzyła mi się w żyłach, bym je zrozumiał. Dziś je rozumiem. Oto ono: Czy ta ścieżka obdarzona jest sercem? Jeśli tak, jest dobra, jeśli nie, nie zda się na nic*.

Nauki zawarte w tej książce mają pomagać w znalezieniu ścieżki serca – ścieżki, która przekształca i dotyka samego centrum naszego jestestwa. Aby osiągnąć ten cel, musimy najpierw znaleźć praktykę, dzięki której nasze serce stanie się w pełni obecne w naszym życiu.

Gdy zadajemy sobie pytanie, czy podążamy ścieżką serca, odkrywamy, że tylko my sami możemy określić, jak powinna wyglądać nasza droga życiowa. Musimy pozwolić, aby tajemniczość i piękno tego pytania rozbrzmiewały w naszym wnętrzu. W pewnym momencie gdzieś w nas pojawią się odpowiedź i zrozumienie. Jeżeli się wyciszymy i choć przez chwilę wsłuchamy w swoje wnętrze, będziemy wiedzieć, czy podążamy ścieżką serca. Możemy się komunikować z sercem w bezpośredni sposób. Możemy wręcz rozmawiać z nim jak z dobrym przyjacielem. Wie o tym większość pradawnych kultur. Mieszkańcy współczesnego świata są jednak tak bardzo zaabsorbowani swoimi codziennymi sprawami i myślami, że zapomnieli o tej niezbędnej sztuce dyskusowania z własnym sercem. Jeżeli chcemy je zapytać o wybraną przez siebie ścieżkę, musimy się przyjrzeć wartościom, zgodnie z którymi postanowiliśmy żyć. Na co przeznaczamy swój czas, energię, kreatywność i miłość? Musimy spojrzeć na swoje życie bez sentymentalizmu, idealizmu i popadania w przesadę. Czy nasze wybory odzwierciedlają to, co najbardziej cenimy?

Tradycja buddyjska uczy swoich zwolenników, że wszelkie przejawy życia powinny uważać za coś drogiego. Do podobnych wniosków doszli rów-

* Tłum. Adam Szostkiewicz (przyp. tłum.).

niez astronauci opuszczający Ziemię. Jedna z załóg rosyjskich kosmonautów w następujący sposób opisała swoje doświadczenia: „Na stację kosmiczną zabraliśmy ze sobą małą rybkę. Mieliśmy tam przebywać przez trzy miesiące i prowadzić badania kontrolne. Po mniej więcej trzech tygodniach rybka zaczęła umierać. Jak bardzo było nam jej żal! Próbowaliśmy ją ocalić, odwołując się do najróżniejszych sposobów! Na Ziemi łowienie ryb sprawia nam dużo radości. Kiedy jednak człowiek jest sam, z dala od wszystkiego, co ma związek z naszą planetą, wszelkie przejawy życia budzą w nim zachwyt. Dociera wtedy do niego, jak drogocenne jest życie”. W podobny sposób pewien astronauta opisał moment, w którym jego kapsuła wylądowała na Ziemi, a on otworzył właz i poczuł wilgotny zapach gleby. „Padłem na kolana, a następnie przyłożyłem twarz do ziemi i ją pocałowałem”.

Abby dostrzec drogocенność wszystkich rzeczy, musimy skupić całą swoją uwagę na życiu. Praktyka duchowa może nam pomóc w osiągnięciu tego poziomu świadomości. Wcale nie musimy odbywać podróży kosmicznej. Wraz z tym, jak stajemy się bardziej obecni, a nasze życie robi się coraz prostsze, ukryta w naszym wnętrzu miłość do Ziemi i wszystkich istot zaczyna się manifestować i ożywia naszą ścieżkę.

Poniżej znajduje się opis medytacji, która pozwala zrozumieć, co wywołuje w nas poczucie drogocенności życia i w jaki sposób nadaje ono sens ścieżce serca. W praktyce buddyjskiej zachęca się ludzi, aby rozmyślali o swojej śmierci i próbowali odkryć, jak powinno wyglądać dobre życie. Przeprowadza się w tym celu tradycyjną medytację, podczas której należy siedzieć w milczeniu i skupiać się na nietrwałości istnienia. Po przeczytaniu tego akapitu zamknij oczy i poczuj śmiertelność swojego ludzkiego ciała. Choć nie wiemy, kiedy dokładnie odejdziemy z tego świata, śmierć czeka każdego z nas. Wyobraź sobie siebie u kresu życia – w przyszłym tygodniu, w przyszłym roku, w przyszłej dekadzie lub w bliżej nieokreślonej przyszłości. Następnie spójrz na całe swoje dotychczasowe życie i przywołaj w pamięci dwie sytuacje, w których zdarzyło ci się zrobić coś dobrego. Nie musi to być nic wielkiego. Pozwól, aby pojawiło się to, co chce się pojawić. Gdy będziesz sobie wyobrażać i przypominać swoje dobre uczynki, zwróć uwagę na to, w jaki sposób wspomnienia wpływają na twoją świadomość – jak zmieniają twoje emocje oraz stan twojego serca i umysłu.

Po chwili przyjrzyj się bardzo uważnie cechom tych sytuacji. Spróbuj dostrzec, co zawiera się w tych momentach dobroci wyciągniętych ze strumienia słów i działań, które składają się na twoje życie. Niemal każdy, kto

podczas medytacji przypomina sobie swoje dobre uczynki, odkrywa, że były to zaskakująco proste rzeczy. Bardzo rzadko są to osiągnięcia, które wpisujemy do CV. Dla kogoś momentem dobroci są po prostu słowa „kocham cię” wypowiedziane do umierającego ojca lub lot na drugi koniec kraju, aby zająć się dziećmi siostry, która miała wypadek samochodowy. Pewna nauczycielka szkoły podstawowej przypominała sobie po prostu wszystkie sytuacje, w których zdarzało jej się uspokajać zapłakane dzieci, mające akurat zły dzień. Inna kobieta podczas tej medytacji podniosła rękę, uśmiechnęła się i powiedziała: „Gdy próbuję zaparkować samochód na zatłoczonej ulicy, zawsze ustępuję miejsca innym”. Tak właśnie według niej wyglądał dobry uczynek.

Jeszcze inna kobieta – sześćdziesięciokilkuletnia pielęgniarka, która zdążyła już wychować dzieci i wnuki i miała za sobą bardzo intensywne życie – przypominała sobie natomiast, że gdy miała sześć lat, przed jej domem zepsuł się samochód. Wsiadły z niego dwie starsze osoby i przez chwilę patrzyły na pojazd. Spod maski wydobywały się kłęby pary. Jedna z nich poszła więc do stojącej na rogu ulicy budki telefonicznej, aby zadzwonić do warsztatu samochodowego. Chwilę później obie osoby znów wsiadły do pojazdu i przez większą część poranka czekały na pomoc drogową. Kobieta wspominająca tę sytuację była wtedy ciekawą świata, sześciolletnią dziewczynką. Podeszła więc do osób siedzących w samochodzie, aby z nimi porozmawiać. Gdy zorientowała się, że od dłuższej chwili czekają na pomoc w rozgrzanym pojeździe, wróciła do domu, aby zrobić dla nich mrożoną herbatę i kanapki. Przyniosła im je na tacy, choć nikt jej o to nie prosił.

Najważniejsze rzeczy w naszym życiu wcale nie są fantastyczne i wielkie. Najbardziej liczą się bowiem chwile, w których dotykamy wnętrza innych ludzi oraz działamy w uważny i troskliwy sposób. Ta prosta i głęboka intymność to miłość, jakiej wszyscy pragniemy. Momenty, w których nawiązujemy ze sobą prawdziwy kontakt, mogą stać się fundamentem dla ścieżki serca. Zazwyczaj pojawiają się w naszym życiu niespodziewanie i głęboko nas poruszają. Matka Teresa opowiadała o nich w następujący sposób: „W tym życiu nie jesteśmy w stanie robić wielkich rzeczy. Możemy jedynie robić małe rzeczy z wielką miłością”.

Niektórzy ludzie mają duże trudności z wykonaniem powyższego ćwiczenia. Nie przychodzą im bowiem do głowy żadne dobre uczynki, a kiedy już przypominają sobie jakąś sytuację, wydaje im się zbyt powierzchowna, błaha, nieczysta lub niedoskonała. Czy to oznacza, że wśród setek tysięcy

rzeczy, które zrobili w swoim życiu, nie ma nawet dwóch dobrych uczynków? Nie sądzę! Każdy człowiek zrobił w życiu wiele dobrych rzeczy. Źródłem owych trudności jest coś innego. Wynikają one z tego, że jesteśmy dla siebie zbyt surowi. Oceniamy własną osobę tak krytycznie, że Idi Amin lub Stalin mogliby nas zatrudnić w roli sędziów. Bardzo często nie mamy dla samych siebie litości. Nie potrafimy przyznać, że z naszych serc wydobywają się szczerą miłość i dobroć. Nie widzimy tego.

Podążanie ścieżką serca oznacza, że żyjemy w sposób, który podsunęła nam medytacja – że pozwalamy, aby smak dobroci przenikał całe nasze życie. Gdy skupiamy całą uwagę na swoich działaniach, wyrażamy miłość i dostrzegamy drogocенność istnienia, stajemy się bardziej dobrodusznymi. W naszym życiu znacznie częściej pojawia się wtedy prosta, troskliwa obecność. Z tego względu powinniśmy regularnie pytać swoje serce: „Co muszę robić, aby żyć w ten sposób? Czy ścieżka, którą obecnie krocę, prowadzi do tego stanu?”.

Życie bywa tak stresujące i skomplikowane, że zdarza nam się zapomnieć o naszych najgłębszych intencjach. Kiedy jednak ludzie zbliżają się do kresu swojego istnienia i przypominają sobie własną przeszłość, zazwyczaj nie myślą o tym, ile pieniędzy odłożyli na koncie bankowym, ile książek napisali albo co zbudowali. Jeżeli będziesz jedną z tych osób, którym w momencie śmierci udaje się zachować przytomność umysłu, zapewne zadasz sobie bardzo proste pytania: „Czy kochałem dobrze?”, „Czy żyłam pełnią życia?”, „Czy nauczyłem się odpuszczać?”.

Te proste pytania dotyczą najgłębszej istoty życia duchowego. Gdy zastanawiamy się nad tym, co to znaczy kochać dobrze i żyć w pełni, możemy zobaczyć, w jaki sposób jesteśmy ograniczani przez swoje przywiązanie i lęk. Widzimy również wiele sytuacji, w których możemy otworzyć serce. Czy pozwalaliśmy sobie kochać otaczających nas ludzi, naszą rodzinę, naszą społeczność i planetę, na której żyjemy? Czy nauczyliśmy się odpuszczać? Czy nauczyliśmy się przewyżczać napotykaną w życiu trudność z wdziękiem, mądrością i współczuciem? Czy nauczyliśmy się wybaczać, słuchać głosu serca i nie oceniać? Gdy zaczynamy widzieć drogocенność i nietrwałość życia, głównym elementem praktyki duchowej staje się odpuszczanie. Jeżeli w jakiejś sytuacji musimy odpuścić, ale nie potrafimy tego zrobić, pojawia się w nas ogromne cierpienie. Umiejętność odpuszczania staje się bardzo ważna w obliczu śmierci. Prędzej czy później musimy ją opanować i nauczyć się obserwować zmienne misterium życia bez strachu i przywiązywania się do czegokolwiek.

Poznałem kiedyś kobietę, której matka walczyła z chorobą nowotworową i przez większość czasu leżała w szpitalnym łóżku, podłączona do kilkudziesięciu rurek i maszyn. Nie chciała umrzeć w taki sposób. Kiedy więc jej stan się pogorszył, odłączono ją od sprzętu medycznego i pozwolono wrócić do domu. Czuła się coraz gorzej i wciąż miała trudności z zaakceptowaniem swojej choroby. Choć nie ruszała się z łóżka, nadal próbowała zajmować się domem, płacić rachunki i dbać o codzienne sprawy. Męczył ją nie tylko fizyczny ból, ale również to, że nie potrafiła „odpuścić”. W końcu jej stan był na tyle zły, że zaczęła tracić kontakt z rzeczywistością. Pewnego dnia, w samym środku tej walki, wezwała swoją córkę i powiedziała: „Córeczko, kochanie, odłącz mnie już, proszę, od aparatury medycznej”. Jej córka łagodnym głosem odpowiedziała: „Mamo, nie jesteś podłączona do żadnego sprzętu”. Niektórzy ludzie muszą się jeszcze dużo nauczyć o odpuszczaniu.

Umiejętność odpuszczania i akceptowania zmian zachodzących w życiu sprawia, że stajemy się dojrzałsi duchowo. W którymś momencie odkrywamy, że pod pewnymi względami nie różni się ona od zdolności do kochania. Obie te umiejętności nie służą bowiem do posiadania czegośkolwiek. Dzięki obu możemy nawiązać kontakt z każdą chwilą tego zmiennego życia i w pełni doświadczać wszystkiego, co nas spotyka.

Pozwolę sobie przytoczyć starą opowieść o znanym rabinie mieszkającym w jednym z europejskich miast. Pewnego dnia odwiedził go mężczyzna, który przyплыł do niego statkiem aż z Nowego Jorku. Gdy człowiek ten pojawił się we wspólnym, wielkim domu rabina, kazano mu wejść na poddasze. Powiedziano mu bowiem, że tam właśnie znajdzie swojego nauczyciela. Gdy wszedł do pomieszczenia, w którym mieszkał rabin, zobaczył jedynie łóżko, krzesło i kilka książek. Spodziewał się znacznie więcej po swoim mistrzu. Po przywitaniu się z rabinem zapytał go więc: „Rabinie, gdzie są twoje rzeczy?”. Rabin odpowiedział mu na to pytaniem: „No cóż, a gdzie są twoje rzeczy?”. Gość rzekł na to: „Ależ rabinie, przybyłem tu tylko na chwilę”. Mistrz odpowiedział: „Ja również, ja również”.

Aby móc kochać w pełni i żyć dobrze, musimy zrozumieć, że tak naprawdę nie mamy absolutnie nic – ani naszych domów, samochodów, ukochanych, ani nawet naszych ciał. Duchowa radość i mądrość nie są rezultatem posiadania. Pojawiają się w nas, gdy jesteśmy w stanie się otworzyć, pełnie kochać, swobodnie się poruszać i doświadczać w swoim życiu wolności.

Nie jest to lekcja, którą możemy odłożyć na później. Pewien wielki nauczyciel wyjaśnił to w następujący sposób: „Źródłem waszych problemów jest

przeświadczenie, że macie jeszcze czas”. Nie mamy pojęcia, ile czasu nam pozostało. Jak wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy wiedzieli, że jest to nasz ostatni rok, nasz ostatni tydzień lub nasz ostatni dzień? Gdy zadajemy sobie to pytanie, możemy wybrać ścieżkę serca.

Czasami potrzebujemy wstrząsu, za sprawą którego się obudzimy i znajdziemy swoją ścieżkę. Kilka lat temu pewna kobieta poprosiła mnie, abym odwiedził jej brata, który leżał w szpitalu w San Francisco. Mężczyzna ten zbliżał się do czterdziestego roku życia i był bardzo bogaty. Miał firmę budowlaną, żaglówkę, ranczo, dom w mieście i wiele innych rzeczy. Pewnego dnia stracił przytomność za kierownicą swojego BMW. Badania wykazały, że ma guza mózgu. Był to przerzut czerniaka – nowotworu, który bardzo szybko się rozrasta. Lekarz powiedział mu: „Chcemy pana operować, ale musimy od razu uprzedzić, że guz znajduje się na części mózgu odpowiedzialnej za mowę i zdolność do pojmowania. Jeżeli go wytniemy, może pan stracić umiejętność czytania, pisanie, mówienia i rozumienia języka. Jeśli natomiast nie przeprowadzimy zabiegu, najprawdopodobniej umrze pan w ciągu sześciu tygodni. Proszę się nad tym zastanowić. Chcemy pana zoperować jutro rano. Proszę nas wezwać, gdy podejmie pan decyzję”.

Odwiedziłem tego mężczyznę wieczorem tego samego dnia. Był bardzo cichy i zamyślony. Jak się zapewne domyślacie, znajdował się w niezwyklejścieś świadomości. Tego rodzaju przebudzenie jest czasem rezultatem praktyki duchowej, ale w jego przypadku zostało wywołane przez niecodzienną sytuację. Kiedy zaczęliśmy rozmawiać, mężczyzna ten nie mówił o swoim ranczo, żaglówce czy pieniądzach. Tam, dokąd zmierzał, nikt nie patrzy na stan konta bankowego czy liczbę posiadanych samochodów. Gdy musimy stawić czoła dużym zmianom, ważne jest tylko to, czy udało nam się otworzyć serce i czy słuchaliśmy jego wskazówek.

Dwadzieścia lat wcześniej, pod koniec lat sześćdziesiątych, mężczyzna ten praktykował trochę medytację zen i czytał książki Alana Watts. Kiedy więc jego czas dobiegał końca, chciał rozmawiać o swoim życiu duchowym i podzielić się przemyśleniami na temat narodzin i śmierci. Po przeprowadzeniu ze mną niezwykle szczerej rozmowy na chwilę zamilkł i zamyślił się. Następnie spojrzał na mnie i powiedział: „Mam już dość rozmów. Być może powiedziałem zbyt wiele słów. Dziś wieczorem wszystko wydaje mi się drogocenne. Nawet picie wody z kranu czy obserwowanie, jak gołębie prześiadujące na szpitalnych parapetach wzbijają się w powietrze. Wydają mi się takie piękne. Kiedy widzę, jak ptak podrywa się do lotu, mam poczucie,

że patrzę na coś magicznego. Nie chcę się jeszcze żegnać z życiem. Być może powinienem po prostu wieść je w milczeniu”. Mężczyzna ten poprosił więc lekarzy, aby go zoperowali. Po czternastogodzinnym zabiegu przeprowadzonym przez znakomitego chirurga przeniesiono go do sali pooperacyjnej. Kiedy odwiedziła go jego siostra, spojrzała na nią i powiedziała: „Dzień dobry”. Lekarzom udało się usunąć guza, nie uszkadzając przy tym części mózgu związanej z mową.

Kiedy mężczyzna ten został wypisany ze szpitala i odzyskał zdrowie, jego życie całkowicie się zmieniło. W dalszym ciągu odpowiedzialnie wywiązywał się ze swoich obowiązków zawodowych, ale nie był już pracoholikiem. Zaczął poświęcać więcej uwagi rodzinie i odwiedzać inne osoby, u których wykryto nowotwór lub inną śmiertelną chorobę. Spędzał więcej czasu na łonie natury i starał się darzyć miłością wszystkich otaczających go ludzi.

Gdybym nie spotkał się z nim tamtego wieczoru, mógłbym go uznać za osobę, która nie osiągnęła dojrzałości duchowej. W końcu wykonywał praktyki tylko przez krótki czas i zrezygnował z nich, aby zostać biznesmenem. Wydawał się osobą, która zapomniała o wszystkich wartościach duchowych. Kiedy jednak musiał stawić czoła trudnej sytuacji i zastanowić się nad życiem i śmiercią, jego krótka przygoda z rozwojem wewnętrznym zaczęła być dla niego bardzo ważna. Nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czego uczą się inni. Nie powinniśmy w związku z tym oceniać ich praktyki duchowej zbyt szybko i pochopnie. Możemy jedynie spojrzeć w głąb własnego serca i zapytać, co jest ważne w naszym obecnym życiu. Co może sprawić, że stanę się bardziej otwarty, szczerzy i zdolny do miłości?

Ścieżka obdarzona sercem rozbudza również nasze wyjątkowe zdolności i kreatywność. Zewnętrzną ekspresją naszego serca może się stać pisanie książek, wznoszenie budynków lub pomaganie sobie nawzajem w każdy możliwy sposób. Może to być nauczanie lub zajmowanie się ogrodem, przygotowywanie jedzenia lub muzykowanie. Bez względu na to, jaką metodę wybierzemy, wszystkie nasze uczynki muszą płynąć prosto z serca. Miłość jest źródłem energii, która pozwala nam tworzyć i nawiązywać kontakt z innymi. Jeżeli działamy bez kontaktu z sercem, nawet najwspanialsze rzeczy w naszym życiu mogą się stać nudne, pozbawione znaczenia lub jałowe.

Kilka lat temu w gazetach pojawiła się seria artykułów dotyczących planów utworzenia banku nasienia dla laureatów Nagrody Nobla. Pewna zaniepokojona feministka napisała wtedy do „Boston Globe”, że gdyby taki bank naprawdę powstał, należałoby również stworzyć bank komórek jajowych. Ga-

zeta opublikowała w odpowiedzi list napisany przez George'a Walda, biologa z Uniwersytetu Harvarda, który sam był noblistą. Był to nie tylko dżentelmen, ale również niezwykle mądry człowiek. George Wald odpisał tej kobiecie:

Ma Pani absolutną rację. Aby spłodzić laureata Nagrody Nobla, potrzebne jest nie tylko nasienie, ale również komórka jajowa. Każdy noblista ma zarówno matkę, jak i ojca. Może Pani mówić różne rzeczy na temat ojców, ale ich wkład w poczęcie dziecka jest tak naprawdę dość znikomy.

Mam jednak nadzieję, że nie traktuje Pani pomysłu utworzenia banku komórek jajowych poważnie. Od strony technicznej nic nie stoi na przeszkodzie, by go założyć – jeżeli oczywiście noblistki wyrażą na to zgodę. Nastreczyłoby to niewątpliwie pewnych problemów, ale nie większych niż inne formy sztucznego rozmnażania. (...)

Proszę sobie jednak wyobrazić mężczyznę, który byłby na tyle bezczelny, aby poprosić pracowników takiego banku o komórkę jajową osoby wybitnej. Człowiek ten będzie musiał ją następnie zapłodnić. Kiedy już ją zapłodni, co zrobi z nią dalej? Zanieś ją swojej żonie? „Proszę, kochanie”, możemy sobie wyobrazić jego wypowiedź, „Zdobyłem właśnie komórkę jajową wybitnej osoby i przed chwilą ją zapłodniłem. Zajmiesz się nią?”. Żona odpowie mu na to: „Wolę zadbać o własne komórki jajowe. Wiesz, co możesz zrobić ze swoją komórką osoby wybitnej. Znajdź kogoś, kto wynajmie ci swoją macicę. Jeżeli poważnie to rozważasz, lepiej pomyśl również o wynajęciu sobie jakiegoś pokoju”.

Widzi Pani, to po prostu nie będzie działać. Prawda jest taka, że człowiek wcale nie potrzebuje Nagrody Nobla, lecz miłości. Jak człowiek zostaje noblistą? Poszukuje miłości. Pragnie jej tak bardzo, że pracuje przez cały czas i kończy jako noblista. Jest to jednak nagroda pocieszenia.

Tak naprawdę liczy się tylko miłość. Proszę zapomnieć o bankach nasienia i bankach komórek jajowych. Banki i miłość nie pasują do siebie. Jeżeli tego Pani nie wie, najprawdopodobniej od dawna nie była Pani w banku.

Proszę więc po prostu praktykować miłość. Proszę kochać Rosjan. Będzie Pani zaskoczona, jakie to łatwe i w jak dużym

stopniu poprawi to Pani nastrój z rana. Proszę kochać Irańczyków i Wietnamczyków. Proszę kochać wszystkich ludzi – nie tylko tych, którzy znajdują się w pobliżu. Kiedy już będzie w tym Pani naprawdę dobra, proszę spróbować czegoś trudniejszego, na przykład pokochać polityków przesiadujących w stolicy naszego kraju.

U podstaw wszystkich naszych działań leży pragnienie odczuwania i wyrażania miłości. Szczęście, które odkrywamy w życiu, nie ma nic wspólnego ze zdobywaniem, posiadaniem ani nawet rozumieniem czegokolwiek. Stanowi ono owoc naszej zdolności do kochania – do utrzymywania troskliwej, wolnej od ograniczeń i mądrej relacji z wszelkim życiem. Taka miłość nie jest zaborcza. Rodzi się w nas, gdy czujemy się ze sobą dobrze i pozostajemy w kontakcie ze wszystkim wokół.

Jest hojna i przytomna. Uwielbia wolność. Dzięki miłości podążamy ścieżką, na której uczymy się używać swoich zdolności do uzdrawiania i pomagania innym, do uspokajania swojego otoczenia, do oddawania czci świętości życia i do błogosławienia wszystkiego, co napotykamy na swojej drodze. Życzymy wtedy dobrze wszystkim istotom.

Życie duchowe może się wydawać skomplikowane, ale w rzeczywistości wcale takie nie jest. Nawet w tym złożonym świecie możemy znaleźć czystość i prostotę. Wystarczy odkryć, że najważniejsza jest jakość serca, którą wnosimy do swojego życia. Ceniony poeta zen Ryōkan podsumował to w następujący sposób:

*Deszcz przestał padać, chmury się rozpierzchnęły,
pogoda znów jest piękna.
Jeżeli twoje serce jest czyste, wszystkie rzeczy w twoim świecie są
czyste...
Księżyc i kwiaty będą ci wtedy wskazywać
Drogę.*

Wszystkie nauki duchowe są bezużyteczne, jeżeli nie potrafimy kochać. Nawet najwznioślejsze stany i najbardziej wyjątkowe osiągnięcia duchowe nie mają żadnego znaczenia, jeżeli nie potrafimy być szczęśliwi w codziennych sytuacjach – jeżeli nie jesteśmy w stanie dotykać sercem innych osób i życia, które zostało nam dane. Liczy się tylko to, jak żyjemy. To właśnie

dlatego tak trudne i tak ważne jest regularne zadawanie sobie pytania: „Czy podążam w życiu właściwą ścieżką i niczego nie żałuję?”. Bez względu na to, kiedy dokładnie nasze życie dobiegnie końca, codziennie powinniśmy móc powiedzieć: „Tak, krocę swoją ścieżką serca”.

MEDYTACJA MIŁUJĄCEJ DOBROCI

Miłująca dobroć to żyzna gleba, z której może wyrosnąć zintegrowane życie duchowe. Gdy pełne miłości serce staje się podstawą naszych działań, wszystkie nasze dążenia i wszystkie napotymane przez nas sytuacje otwierają się i zaczynają płynąć z większą łatwością. Choć miłująca dobroć w wielu sytuacjach pojawia się w nas naturalnie, możemy ją również w sobie rozwijać.

Poniższa medytacja to praktyka licząca sobie dwa i pół tysiąca lat. Polega ona na powtarzaniu zdań, obrazów i emocji, aby za ich pomocą rozbudzić w sobie miłującą dobroć oraz serdeczność w stosunku do siebie i innych. Możesz poeksperymentować z tą praktyką, aby sprawdzić, czy ci się do czegoś przyda. Przez pierwszych kilka miesięcy najlepiej wykonywać ją w spokojnym miejscu, raz lub dwa razy dziennie. Należy na nią poświęcić piętnaście lub dwadzieścia minut. Początkowo możesz czuć się w jej trakcie nieswojo lub mieć wrażenie, że robisz ją mechanicznie. Niewykluczone wręcz, że w pierwszej chwili wywoła ona efekt przeciwny do zamierzonego, rozbudzając w tobie rozdrażnienie i gniew. Jeżeli ci się to przytrafi, zachowaj cierpliwość i bądź dla siebie życzliwy. Bez względu na to, co się w tobie pojawi, postrzegaj wszystko w przyjazny sposób i z sympatią. Nawet jeśli początkowo napotkasz w swoim wnętrzu jakieś trudności, prędzej czy później pojawi się w tobie miłująca dobroć.

Usiądź w wygodnej pozycji. Rozluźnij i uspokój swoje ciało. W możliwie największym stopniu wycisz umysł. Pozwól mu się uwolnić od planów i trosk. Następnie zacznij recytować

w myślach następujące zdania, koncentrując się na własnej osobie. Zaczynamy od skupienia się na sobie, ponieważ jeżeli człowiek nie kocha samego siebie, zazwyczaj nie potrafi również kochać innych.

Niechaj wypełni mnie miłująca dobroć.

Niechaj czuję się dobrze.

Niechaj będę spokojny i wyciszony.

Niechaj będę szczęśliwy.

Kiedy będziesz powtarzać te zdania, możesz również skorzystać z następującej wizualizacji opartej na wskazówkach Buddy. Wyobraź sobie, że jesteś małym i kochanym przez wszystkich dzieckiem, które spoczywa w samym sercu miłującej dobroci. Równie dobrze możesz jednak pomyśleć o swoim obecnym wyglądzie. Niech wraz ze słowami pojawiają się w tobie kolejne uczucia. Zsynchronizuj słowa z wyobrażeniami, aby sprawdzić, które zdania najskuteczniej otwierają twoje serce i napełniają je dobrocią. Powtarzaj powyższe zdania i pozwól, by uczucia przenikały twoje ciało i umysł.

Regularnie wykonuj tę medytację przez kilka tygodni, dopóki nie poczujesz w sobie miłującej dobroci wobec własnej osoby.

Gdy się w tobie pojawi, możesz stopniowo rozszerzać jej zasięg, aby objęła również innych ludzi. Nie musisz jednak wydłużać swoich medytacji. Kiedy poczujesz miłującą dobroć wobec siebie, skup się na kimś, komu dużo zawdzięczasz i kto naprawdę się o ciebie troszczy. Wyobraź sobie tę osobę i zacznij starannie recytować te same zdania, co wcześniej. Tym razem jednak skoncentruj się na swoim dobroczyńcy: *Niech wypełni go/ją miłująca dobroć*, i tak dalej. Gdy już rozbudzisz w sobie miłującą dobroć wobec tej osoby, zacznij włączać do swoich medytacji innych ludzi, których kochasz. Wyobrażaj sobie ich i recytuj te same zdania. Rozbudzaj w sobie miłującą dobroć również wobec nich.

Kiedy już to zrobisz, zacznij stopniowo włączać do swoich medytacji przyjaciół, członków swojej wspólnoty, sąsiadów, wszystkich ludzi, zwierzęta, całą Ziemię i wszystkie istoty. Następnie możesz się skoncentrować na ludziach, którzy przysparzają ci najwięcej problemów. Rozbudź w sobie pragnienie, aby ich również wypełniły miłująca dobroć i spokój. Regularne wykonywanie tej praktyki sprawi, że poczujesz równowagę. Miłująca dobroć będzie w tobie obecna cały czas, dzięki czemu w ciągu piętnastu lub dwudziestu minut medytacji będziesz w stanie objąć nią wiele istot – najpierw siebie, następnie swojego dobroczyńcę i ukochanych, a w końcu wszystkich wokół. Nauczysz się również wykonywać tę medytację w dowolnym miejscu. Możesz z niej korzystać, gdy stoisz w korku ulicznym, gdy jesteś w autobusie lub samolocie, gdy siedzisz w poczekalni przed wizytą u lekarza, a także w tysiącach innych sytuacjach. Kiedy będziesz ją praktykować wśród ludzi, natychmiast poczujesz z nimi wspaniały kontakt. Tak właśnie działa moc miłującej dobroci. Dzięki niej twoje życie stanie się spokojniejsze, a ty będziesz mieć ciągły kontakt ze swoim sercem.





SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

MĄDROŚĆ SERCA

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl