



Rusz z miejsca

UWOLNIJ SIĘ OD LĘKÓW I NAWYKÓW.
UCZYŃ SWOJE ŻYCIE LEPSZYM



Rusz z miejsca

UWOLNIJ SIĘ OD LĘKÓW I NAWYKÓW.
UCZYŃ SWOJE ŻYCIE LEPSZYM

Pema Chödrön

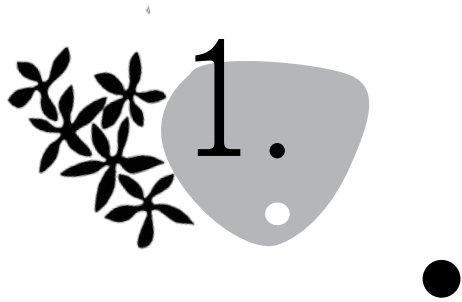
Tłumaczenie:

Magdalena Chojnacka-Kuza, Sławomir Piela

*Tę książkę dedykuję Jego Świątobliwości
17. Karmapie Ugyen Trinley Dorje
i Czcigodnemu Dzigarowi Kongtrulowi Rinpocze.*

Spis treści

1. <i>Karmić właściwego wilka</i>	9
2. <i>Nauka bycia obecnym</i>	31
3. <i>Nawyki ucieczki</i>	47
4. <i>Naturalny ruch życia</i>	65
5. <i>Oswobodzenie się</i>	77
6. <i>Mamy to, czego potrzebujemy</i>	97
7. <i>Cieszyć się z rzeczy takich, jakie są</i>	115
8. <i>Odkrywanie naturalnej otwartości</i>	131
9. <i>Znaczenie bólu (ból jest ważny)</i>	151
10. <i>Nieograniczona życzliwość</i>	169
11. <i>Epilog: Ponieś to w świat</i>	191
12. <i>Podziękowania</i>	197
13. <i>Fundacja Pemy Chödrön</i>	199
14. <i>O Autorce</i>	201



Karmić
właściwego
wilka



Jako istoty ludzkie mamy zdolność uwalniania się od starych nawyków. Mamy potencjał, by kochać i troszczyć się o siebie nawzajem. Jesteśmy zdolni do tego, by przebudzić się i prowadzić świadome życie, lecz jak pewnie zauważyliście, działa w nas także silna skłonność, by pozostawać w uśpieniu. To tak, jakbyśmy nieustannie stawali na skrzyżowaniu, za każdym razem wybierając drogę, którą mamy podążać. Wciąż na nowo stajemy przed wyborem, czy iść dalej w stronę większej jasności i szczęścia, czy podążać w stronę pomieszania i bólu.

Aby dokonać tego wyboru umiejętnie, wielu z nas zwraca się ku różnego rodzaju praktykom ducho-

wym, z nadzieją na rozświetlenie swego życia i odnalezienie siły do zmagania z trudnościami. W obecnych czasach wydaje się, że krytyczną sprawą jest także zdolność dostrzegania szerszego kontekstu naszych wyborów: ich wpływu na drogą nam Ziemię i jej chwiejną równowagę.

Dla wielu praktyka duchowa tożsama jest z metodą relaksacji i wyciszenia umysłu. Chcemy większego spokoju, lepszej koncentracji – i czy można nas za to winić, biorąc pod uwagę nasz szaleńczy i stresujący tryb życia? Jednakże mamy obowiązek patrzeć szerzej. Odprężenie i nieco spokoju ducha, jakie uzyskujemy dzięki praktyce, są wspaniałe, ale czy ta osobista korzyść pomaga nam odnieść się do tego, co się dzieje na świecie? Głównym pytaniem pozostaje to, czy żyjemy w sposób, który przyczynia się do namnażania agresji i egocentryzmu, czy przeciwnie – wprowadzamy choć trochę tak potrzebnej trzeźwości spojrzenia?

Wielu z nas jest głęboko zatroskanych stanem świata. Wiem, jak szczerze ludzie pragną, by rzeczy się zmieniły, a wszyscy uwolnili się od bólu i cierpienia. Czy mamy jednak, przyznajmy uczciwie, pomysł na zmianę owego pragnienia w praktyczne działanie? Czy widzimy dość jasno wpływ naszych słów i działań na powstawanie cierpienia? A nawet jeśli dostrzegamy, że stwarzamy chaos – czy mamy pomysł na jego powstrzymanie? Te zawsze ważne pytania dziś nabierają szczególnej wagi. Wywikłanie się, wyrwanie z zapętlenia to kwestia czegoś więcej niż tylko nasze indywidualne szczęście. Praca nad sobą i stawanie się bardziej świadomym własnego umysłu i emocji może się okazać jedynym sposobem na znalezienie rozwiązań dotyczących dobra wszystkich istot i przetrwania samej Ziemi.

Kilka dni po ataku 11 września 2001 roku krążyła historia, która dobrze ilustruje nasz dylemat. Indianin rozmawiał ze swym wnukiem o przemocy

i okrucieństwie na świecie, i o tym, skąd się biorą. Powiedział, że to tak, jakby w sercu walczyły dwa wilki. Jeden z nich jest żądny zemsty i zły, drugi rozumiejący i łagodny. Młody człowiek spytał dziadka, który wilk zwycięży, a on odpowiedział: „Ten, którego zdecyduję się nakarmić”.

Takie jest właśnie nasze wyzwanie, wyzwanie dla naszej praktyki i dla świata – jak akurat teraz, a nie kiedyś tam, ćwiczyć się w karmieniu właściwego wilka? Jak przywołać naszą najgłębszą mądrość, by odróżnić to, co pomaga, od tego, co rani? Czy możemy polegać na naszej wrodzonej inteligencji, żeby dostrzec, co pomaga, a co rani, co wzmaga agresję, a co odkrywa naszą dobroć? W chwili gdy globalna gospodarka znajduje się w stanie chaosu, naturalne środowisko jest zagrożone, szaleją wojny i rozrasta się obszar cierpienia, nadchodzi czas, by każdy w obszarze własnego życia dokonał skoku i zrobił wszystko co możliwe, by odwrócić bieg zdarzeń.

Pomoże nawet najmniejszy gest karmienia właściwego wilka. Teraz, bardziej niż kiedykolwiek, problemy dotyczą nas wszystkich.

Ów skok wymaga wzięcia odpowiedzialności za siebie i za świat – wymaga puszczenia w niepamięć starych uraz, a nie unikania ludzi, sytuacji i emocji, które są niewygodne, wymaga niechwywania się naszych lęków, wąskiego sposobu widzenia, niezdecydowania, zatwardziałości serca. Czas, by rozwinąć w sobie zaufanie do dobra w nas samych i w naszych siostrach i braciach na Ziemi; czas, by rozwinąć zaufanie w naszą zdolność do porzucenia starych nawyków, i wybierać mądrze. Możemy to zrobić tu i teraz.

To, co spotyka nas każdego dnia, może być szkołą właśnie takiego życia. Gdy rozmawiamy z kimś, kogo nie lubimy i z kim się nie zgadzamy – może z członkiem rodziny lub współpracownikiem – jesteśmy skłonni wydatkować dużą ilość energii na

posyłanie w ich stronę gniewu. A jednak tak dobrze nam znane urazy i skupienie na samych sobie nie są naszą podstawową naturą. Wszyscy posiadamy naturalną zdolność do zerwania ze starymi przyzwyczajeniami. Każdy z nas wie, jak bardzo uzdrawiająca jest uprzejmość, jaką moc transformacji ma miłość, jaką ulgą jest porzucenie dawnych animozji. Dzięki drobnej zmianie perspektywy możemy zdać sobie sprawę z tego, że ludzie zadają ciosy i mówią okrutne rzeczy z tych samych powodów, co my. Dysponując pewną dozą poczucia humoru, zauważymy, że nasi bracia i siostry, nasze dzieci, partnerzy, współpracownicy doprowadzają nas do szału tak samo, jak my doprowadzamy do szału innych ludzi.

Pierwszym krokiem w tym procesie jest uczciwość wobec siebie samych. Większość z nas stało się takimi mistrzami w uprawomocnianiu swoich negatywnych odczuć i dowodzeniu własnej racji, że

wściekły wilk błyszczy coraz bardziej, podczas gdy ten drugi siedzi już tylko z błagalnym spojrzeniem. Ale przecież nie musi tak być. Gdy czujemy urazę albo jakąkolwiek silną emocję, możemy rozpoznać, co się dzieje, i zdać sobie sprawę z tego, że właśnie teraz możemy świadomie dokonać wyboru, czy być agresywnym czy ochłonać. Wszystko sprowadza się do wyboru wilka, którego chcemy nakarmić.

Oczywiście, jeśli zamierzamy sprawdzić taki sposób podejścia do życia, przydadzą się nam jakieś wskazówki. Potrzebne są sposoby doskonalenia się w czynieniu mądrych wyborów. Ścieżka ta wymaga odkrycia trzech cech człowieczeństwa, trzech podstawowych właściwości, które zawsze nam towarzyszą, lecz bywają pogrzebane tak głęboko, że są prawie zapomniane. Te trzy właściwości to naturalna inteligencja, naturalne ciepło i naturalna otwartość. Kiedy mówię, że w każdym człowieku istnieje potencjał dobra, oznacza to uznanie faktu, że każdy – wszę-

dzie, na całym świecie – ma te właściwości i może się do nich odwołać, żeby pomóc sobie i innym.

Zawsze mamy dostęp do naszej naturalnej inteligencji. Kiedy nie wpadamy w pułapkę nadziei i strachu, intuicyjnie wiemy, co należy robić, co jest właściwe. Jeśli naszej inteligencji nie przesłania akurat gniew, użalanie się nad sobą lub pożądanie, wiemy, co może pomóc, a co tylko pogorszy sprawę. Nasze doskonale przetrenowane reakcje emocjonalne powodują, że robimy i mówimy masę szalonych rzeczy. Pragniemy być szczęśliwi i żyć w pokoju, ale gdy nasze emocje zostają pobudzone, sposoby, których używamy, by osiągnąć owo szczęście, jedynie nas bardziej unieszczęśliwiają. Nasze pragnienia i działania bardzo często nie są w ogóle zsynchronizowane. Niemniej jednak wszyscy mamy dostęp do fundamentalnej inteligencji, która pomaga rozwiązywać, a nie eskalować problemy.

Naturalne ciepło to posiadana przez nas wszystkich

zdolność do kochania, empatia, poczucie humoru. To również zdolność do odczuwania wdzięczności, doceniania innych i bycia delikatnym. To cała gama tego, co często nazywamy przymiotami serca, właściwości będących naturalną składową człowieczeństwa. Naturalne ciepło ma moc uzdrawiania wszystkich relacji – relacji z samym sobą, z innymi ludźmi, zwierzętami i ze wszystkim, co napotykamy każdego dnia życia.

Trzecią właściwością fundamentalnej dobroci jest naturalna otwartość, przestrzenność naszych bezkresnych umysłów. Pierwotnie nasze umysły są aktywne, elastyczne i ciekawe, można powiedzieć: przed-uprzedzone. Umysł znajduje się w takim stanie, zanim zawężymy spojrzenie, opierając je na strachu i czyniąc z każdego wroga lub przyjaciela, sprzymierzeńca lub konkurenta, kogoś, kogo się lubi, nie lubi lub ignoruje. Pierwotnie umysł, który masz ty i ja, zasadniczo jest otwarty.

W każdej chwili możemy uzyskać kontakt z ową otwartością. Przykładowo, właśnie w tej chwili, na trzy sekundy, przestań czytać i zrób sobie przerwę. Jeśli udało ci się po prostu zatrzymać, możliwe, że właśnie doświadczyłeś chwili całkowicie wolnej od myśli.

Innym sposobem docenienia naturalnej otwartości umysłu jest przypomnienie sobie sytuacji, która wywołała twój gniew; kiedy ktoś powiedział lub zrobił coś, co ci się nie podobało, kiedy chciałeś wyrównać rachunki, odreagować na kimś. A co by się stało, gdybyś zdołał wtedy powstrzymać się, odetchnąć głęboko i po prostu zwolnić? Natychmiast mógłbyś się połączyć z naturalną otwartością. Mógłbyś się zatrzymać, dać sobie trochę przestrzeni i wzmocnić wilka cierpliwości i odwagi, zamiast wilka agresji i przemocy. W chwili gdy powstrzymujemy się na moment od działania, nasza naturalna inteligencja często przybywa nam z pomocą. Zyskujemy czas na

refleksję: dlaczego chcemy odbyć paskudną rozmowę telefoniczną, wypowiedzieć złośliwe słowa albo wypić drinka czy zapalić, czy też zrobić coś innego? Nie da się zaprzeczyć, iż chcemy zrobić te rzeczy, gdyż w ogniu emocji wierzymy, że przyniosą nam one ulgę. Wynikiem będzie jakieś poczucie wygody czy zaspokojenia: wydaje nam się, że w końcu poczujemy się lepiej. Ale co się stanie, jeśli się zatrzymamy i zapytamy samych siebie: „Czy na pewno poczuję się lepiej, gdy to się skończy?”. Przyzwolenie na tę otwartość, przestrzeń, daje naszej naturalnej inteligencji szansę na zakomunikowanie nam tego, co już i tak wiemy: że w ostatecznym rozrachunku wcale nie poczujemy się lepiej. A skąd to wiemy? Ponieważ, wiercie lub nie, to nie pierwszy raz, kiedy zostaliśmy złapani przez ten sam impuls, tę samą schematyczną reakcję. Gdybyśmy poprosili o wypełnienie ankiety, prawdopodobnie większość ludzi odpowiedziałaby, że w ich życiu osobistym agresja

rodzi agresję. Raczej wzmacnia ona gniew i złą wolę, niż przynosi spokój.

Jeśli obecnie reagujemy na kogoś lub na jakieś słowa takim zestawem emocji jak wściekłość czy przygnębienie, to dlatego, że pielęnowaliśmy ten szczególny nawyk przez bardzo długi czas. Ale, jak mawiał mój nauczyciel Chögyam Trungpa Rinpoche, możemy podejść do życia jak do eksperymentu. Następnym razem możemy wybrać zatrzymanie się, zwolnienie i pozostanie w zawieszeniu przez kilka sekund. Nie musimy nikogo obwiniać, w tym także siebie. Gdy zdarzy się nam trudna sytuacja, możemy spróbować zrobić eksperyment: nie wzmacniać nawykowej eskalacji agresji – i przyjrzeć się efektom doświadczenia.

Zatrzymanie się na moment jest bardzo pomocne. Dzięki temu rodzi się na chwilę kontrast między stanem, w którym jesteśmy absolutnie skupieni na sobie, a stanem bycia uważnym i obecnym. Zatrzy-