

UWAGA! Potraktuj tego e-booka jak wypożyczenie książki z biblioteki. Jeśli spodoba Ci się jego treść, zapraszam Cię do **zakupienia tytułu w księgarni**. Jestem zwolennikiem popularyzowania w internecie wartościowej literatury w ten sposób. Swoją benedyktyńską i anonimową pracę edycyjną nad e-bookiem dedykuję Adamowi B., którego wykłady zrobiły na mnie wielkie wrażenie, i którego uważam za swojego nauczyciela i mistrza. W stopce umieściłem adres Jego strony internetowej. Jest to mój skromny wkład w popularyzację Jego idei.

Możesz publikować, rozpowszechniać, umieszczać na stronach www, kopiować tego e-booka dowolnie, przyczyniając się do podniesienia poziomu świadomości i wiedzy wokół Ciebie.

Ken Wilber

NIEPODZIELONE

Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości

Przekład Tomasz Bieroń

Spis treści

<u>Wstęp</u>	2
<u>I. Wprowadzenie: kim jestem?</u>	5
<u>II. Tylko połowa</u>	21
<u>III Terytorium nie podzielone</u>	39
<u>IV Świadomość nie podzielona</u>	54
<u>V. Moment nie podzielony</u>	71
<u>VI. Powstawanie granic</u>	84
<u>VII. Poziom osoby: początek wędrówki</u>	96
<u>VIII. Poziom centaury</u>	117
<u>IX. Ja transcendentne</u>	136
<u>X. Ostateczny stan świadomości</u>	155

Zapraszam na AdamB.pl

Wstęp

Niniejsza książka mówi o tym, że jesteśmy chronicznie wyobcowani od samych siebie, od innych ludzi i od świata, ponieważ kawałkujemy nasze doświadczenie na wiele części, oddzielonych od siebie granicami. Sztucznie segregujemy naszą świadomość na takie przegródki, jak podmiot i przedmiot, życie i śmierć, ciało i umysł, świat wewnętrzny i zewnętrzny, wola i instynkt. Podział ten powoduje, że doświadczenie walczy przeciwko doświadczeniu, życie przeciwko życiu. Choć ten stan rzeczy bywa rozmaicie określany, na skutek tej przemocy jesteśmy po prostu nieszczęśliwi. Życie staje się cierpieniem, nieustannym bojowaniem. Jednakże wszelkie nasze zmagania — nasze konflikty, lęki, cierpienia i rozpacz — są spowodowane g r a n i c a m i, które nieopatrznie narzucamy naszemu doświadczeniu. Niniejsza książka poświęcona jest temu, jak owe granice powstają i jak można im zaradzić.

Istnieje dziś tak wielka liczba metod przewycięzania wewnętrznych konfliktów, od psychoanalizy po zen, od psychologii postaci po medytację transcendentálną, od egzystencjalizmu po hinduizm, że osoba pragnąca zwrócić się po pomoc i poradę staje przed kolejnym problemem. Tym bardziej że wszystkie te systemy światopoglądowe wydają się wzajemnie sprzeczne. Gdzie indziej upatrują przyczyn cierpienia, różne też podają recepty na jego zwalczanie. Ludzie często przyjmują poglądy dwóch różnych psychologów lub nauczycieli duchowych, by zdać sobie sprawę, że są one całkowicie przeciwstawne.

Moim celem było dokonanie syntezy tej zdumiewająco różnorodnej gamy poglądów. Wszystkie postawy wobec terapii, uzdrowienia i osobistego rozwoju starałem się ująć w jedną strukturę, zwaną spektrum świadomości. Podejście to pozwala nam zasymilować najistotniejsze elementy trzech najważniejszych kierunków w zachodniej psychologii i psychoterapii: klasycznej psychologii jaźni (łącznie z kognitywnym behawioryzmem i Freudowską psychologią ego), psychologii humanistycznej (np. bioenergetyka i psychologia postaci) i transpersonalnej (np. psychosynteza, analityka Jungowska i

tradycje mistyczne). O ile mi wiadomo, tego rodzaju syntezy nie można znaleźć w żadnej innej książce.

Pragnę wykazać, że każda granica, za pomocą której dokonujemy podziału naszego doświadczenia, powoduje zawężenie naszej świadomości, która staje się fragmentaryczna i wewnętrznie skłócona. Nasze doświadczenie przecina wiele takich granic, które w sumie składają się na spektrum naszej świadomości. Przekonamy się, w jaki sposób różne terapie traktują poszczególne poziomy spektrum. Każdy rodzaj terapii usiłuje zlikwidować jakąś konkretną granicę, usunąć jakiś konkretny podział. Porównanie różnych rodzajów terapii pozwala zapoznać się z różnymi typami granic, które powstają w świadomości, oraz uczy, jak te podziały przezwyciężyć.

Dla czytelnika nie zaznajomionego z tą tematyką niniejsza książka będzie stanowić wprowadzenie do najważniejszych metod osiągania rozwoju i przemiany świadomości. Pokaże ona również, w jaki sposób metody te są ze sobą powiązane. Podane są tu także konkretne ćwiczenia, które pozwolą czytelnikowi poznać te metody w praktyce.

Nie jest to książka typu podręcznikowego czy akademickiego, lecz ma charakter wprowadzenia, z konieczności opartego na uogólnieniach. Pozwoliłem sobie zatem na pewne uproszczenia czy skróty myślowe. Nie poświęcam na przykład zbyt wiele miejsca ćwiczeniom wizualizacyjnym, relaksowi, kształtowaniu roli, wstrzymywaniu myśli, analizie snów itd. Nie zatrzymuję się też dłużej przy strategiach modyfikacji zachowania, ponieważ jak na przystępny tekst wprowadzający są to sprawy zbyt skomplikowane. Mówiąc o ostatecznym stanie świadomości, będę się posługiwał określeniem świadomość jedyna, rezygnując z terminów stosowanych w literaturze fachowej, takich jak świadomość otwarta i inne. Czytelników zainteresowanych szczegółowymi analizami spektrum świadomości odsyłam do moich bardziej akademickich prac (*The Spectrum of Consciousness*, Wheaton, 1977; *The Atman Project*, Wheaton, 1980; *Up from Eden*, Anchor/Doubleday, 1981).

Należy w tym miejscu wymienić kilku autorów, których dzieła pozwoliłem sobie wykorzystać w mojej argumentacji. Wybrałem szczególnie tych autorów, których książki są znane i powszechnie dostępne, co znacznie ułatwiło mi zadanie (cała odpowiedzialność za

błędną interpretację spoczywa... i tak dalej). Przy pisaniu książki szczególnie inspirowali mnie następujący autorzy: rozdział II — dr Besant (*A Study in Consciousness*); rozdział III — A. N. Whitehead, *Nauka i świat nowożytny*, rozdział IV i V — św. Augustyn i Mistrz Eckhart, oraz Krishnamurti (*The First and last Freedom* i *Uwagi o życiu*), Alan Watt (*The Wisdom of Insecurity*; na przykład pierwsza część rozdziału IV jest adaptacją *The First and Last Freedom*, w pierwszej zaś części rozdziału V korzystam z *The Wisdom of Insecurity*); rozdział VII — Putney i Putney (*The Adjusted American*); rozdział VIII — Alexander Lowen; rozdział IX — Roberto Assagioli; rozdział X — Suzuki Roshi (*Zen Mind, Beginner's Mind*) oraz Bubba Free John (*The Knee of Listening*).

Osoby zaznajomione z twórczością tych pisarzy natychmiast zauważą, jak wiele im zawdzięczam. Mam nadzieję, że dzięki wykorzystaniu tych powszechnie dostępnych materiałów pióra znawców poszczególnych sfer duszy czytelnikom łatwiej będzie uchwycić ogólną naturę spektrum świadomości.

K.W.

Lincoln, Nebraska Wiosna 1979

I

Wprowadzenie: kim jestem?

Nagle, bez żadnego ostrzeżenia, w dowolnym miejscu i czasie może się to zdarzyć.

Naraz znalazłem się w ognistym obłoku. Przez moment sądziłem, że to płomienie, że gdzieś w pobliżu wybuchł potężny pożar. Po chwili wiedziałem jednak, że ogień płonie we mnie. Natychmiast ogarnęło mnie uniesienie, poczucie ogromnej radości, któremu towarzyszyła nie dająca się opisać intelektualna iluminacja. Przede wszystkim nie tylko uwierzyłem, ale bezpośrednio ujrzałem, że wszechświat nie składa się z martwej materii, lecz na odwrót, jest żywą Obecnością; zyskałem w sobie świadomość życia wiecznego. Nie było to przekonanie, że czeka mnie życie wieczne, lecz świadomość, że już je posiadam. Ujrzałem, że wszyscy ludzie są nieśmiertelni; że kosmiczny porządek jest taki, iż bez żadnego porozumienia wszystko działa dla dobra wszystkich; że zasada, na której opiera się świat, wszystkie światy, jest to, co nazywamy miłością, oraz że powszechna szczęśliwość jest na dłuższą metę absolutnie pewna. (Cytat za: R. M. Bucke)

Cóż za wspaniała świadomość! Z pewnością popełnilibyśmy wielki błąd, gdybyśmy pośpiesznie uznali takie doświadczenia za halucynacje czy wytwory obłąkanej wyobraźni, ponieważ iluminacja, jakiej doznała ta osoba, nie ma w sobie nic z lęku i cierpienia psychotycznych wizji.

Pył i bruk ulicy były równie drogocenne jak złoto, bramy zaś z początku zdawały się krańcem świata. Zielone drzewa, które ujrzałem przez jedną z bram, wprowadziły mnie w uniesienie i zachwyt. (...) Swawolące na ulicy dzieci były jak żywe srebro. Nic mi nie było wiadomo, aby się kiedyś urodziły lub miały kiedyś umrzeć. Wszystko miało swoje miejsce i trwało

wiecznie. Nawet światło dzienne przesycane było wiecznością (...). (Traherne)

William James, najwybitniejszy psycholog amerykański, wielokrotnie powtarzał, że „świadomość na jawie jest tylko jednym, szczególnym rodzajem świadomości, podczas gdy wszędzie wokół, oddzielone od niej cieniutkimi błonami, znajdują się zupełnie inne rodzaje świadomości”. To tak, jakby nasza codzienna świadomość była tylko nieistotną wyspą pośród ogromnego oceanu niezgłębionej świadomości, oceanu, którego fale nieustannie biją o ochronne rafy naszej normalnej świadomości, aż wreszcie, zupełnie spontanicznie, wtargną do wnętrza, zalewając naszą wyspiarską świadomość wiedzą o olbrzymiej, w większości nie zbadanej, lecz na wskroś realnej krainie świadomości nowego świata.

Teraz przyszła chwila zachwyty tak przejmującego, że wszechświat znieruchomiał, jakby zdumiony niewypowiedzianym majestatem tego obrazu. Tylko Jedno w całym nieskończonym wszechświecie! Wszechmiłujące, Doskonałe Jedno... Równocześnie z tą, można rzec, nadprzyrodzoną rozkoszą przyszła iluminacja. Jakimś przemożnym wewnętrznym zmysłem ujrzałem, jak atomy lub cząsteczki, z których składa się wszechświat — nie wiem, czy materialne, czy duchowe — zmieniają układ, jak kosmos (w swym ciągłym, wiecznym życiu) przechodzi od jednego porządku do drugiego. Jakaż ogarnęła mnie radość, gdy ujrzałem, że łańcuch jest nie przerwany, że nie brakuje żadnego ogniwa, że wszystko ma swoje miejsce i czas. (R. M. Bucke)

Najbardziej fascynującym aspektem tych przemożnych doświadczeń iluminacji — aspektem, któremu poświęcimy dużo uwagi — jest nie pozostawiające choćby cienia wątpliwości poczucie fundamentalnego zjednoczenia z całym wszechświatem, ze wszystkimi światami: doczesnym i wiecznym, niebiańskim i ziemskim. To poczucie utożsamienia wykracza poza wąskie granice

umysłu i ciała i ogarnia cały kosmos, toteż R. M. Bucke nazwał ten stan świadomością kosmiczną. Muzułmanie określają to mianem najwyższej jedności, najwyższej dlatego, że oznacza zjednoczenie ze Wszystkim. To miłosne wzięcie w ramiona wszechświata jako całości będziemy nazywać ogólnie świadomością jedyną.

Ulice były moje, świątynia była moja, ludzie byli moi. Niebo było moje, podobnie jak słońce, księżyc i gwiazdy, ja jeden na to patrzyłem i rozkoszowałem się tym. Nie dotyczyły mnie żadne zasady, podziały i granice, jednakże wszystkie zasady i granice były moje, moje były wszystkie skarby i ich właściciele. Zrozumiałem, że zostałem zdemoralizowany i nauczyłem się wszystkich podłych sztuczek tego świata, lecz teraz ich się oduczam i staję się, by tak rzec, na powrót małym dzieckiem, abym dostał królestwa Bożego. (Traherne)

To doświadczenie utożsamienia z wszechświatem jest tak powszechne, że wraz z doktrynami, które je tłumaczą, zyskało sobie miano *philosophiae perennis*, wiecznej filozofii. Istnieje wiele dowodów na to, że ów rodzaj doświadczenia czy wiedzy stanowi sedno wszystkich wielkich religii — hinduizmu, buddyzmu, taoizmu, chrześcijaństwa, islamu i judaizmu — możemy więc zasadnie mówić o transcendentnej jedności wszystkich religii i tożsamości przedwiecznej prawdy.

Tezą mojej książki jest stwierdzenie, że ten rodzaj świadomości, którą nazywam świadomością jedyną, czy też najwyższą tożsamością, stanowi prawdziwą naturę i możliwy do osiągnięcia stan wszystkich istot czujących, jednakże w coraz większym stopniu zawężamy nasz świat i odwracamy się od naszej prawdziwej natury, aby utwierdzić wytwarzane przez nas granice. Nasza pierwotnie nie podzielona i jednorodna świadomość funkcjonuje od tej pory na różnych poziomach, zawiera w sobie różne tożsamości i granice. Owe różne poziomy są właściwie równoznaczne z różnymi odpowiedziami, jakich udzielamy sobie na pytanie: „Kim jestem'.'„

„Kim jestem?” Problem ten przypuszczalnie nęka ludzkość od zarania cywilizacji i pozostaje jednym z najbardziej uciążliwych pytań, jakie zadaje sobie człowiek. Odpowiedzi, których udzielano, mieszczą się w szerokim przedziale od religijnych po świeckie, od skomplikowanych po proste, od naukowych po romantyczne, od politycznych po indywidualne. Zamiast jednak analizować wielorakie odpowiedzi, przyjrzyjmy się lepiej bardzo konkretnemu i podstawowemu procesowi, który zachodzi, gdy jakaś osoba stawia sobie pytanie: „Kim jestem? Jakie jest moje prawdziwe ja? Jaka jest istota mojej tożsamości?”

Kiedy ktoś pyta: „Kim jesteś?”, a ty udzielasz rzeczowej uczciwej i mniej lub bardziej szczegółowej odpowiedzi, to co właściwie robisz? Co się wtedy dzieje w twoim umyśle? Można powiedzieć, że opisujesz twoje ja, na ile je znasz, podając najbardziej istotne fakty, zarówno dobre, jak i złe, wartościowe i bezwartościowe, naukowe i poetyckie, filozoficzne i religijne, które uważasz za składające się na istotę twojej tożsamości. Możesz na przykład myśleć o sobie następująco: „Jestem osobą wyjątkową, o dużych możliwościach; jestem życzliwy, lecz czasem okrutny, kochający, lecz czasem wrogi; jestem ojcem, prawnikiem, lubię łowić ryby i oglądać mecze koszykówki...” Lista twoich odczuć i przemyśleń będzie oczywiście dłuższa.

Istnieje jednak dużo mniej skomplikowany proces, leżący u podstaw procedury ustalania swej tożsamości. Zachodzi coś bardzo prostego, kiedy odpowiadasz na pytanie: „Kim jesteś?” Kiedy opisujesz, wyjaśniasz lub choćby tylko wewnętrznie doznajesz swego ja, tak naprawdę, nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy, wytyczasz w umyśle linię, czy też granicę, przecinającą całe pole twego doświadczenia: wszystko, co znajduje się w n a t r z tej granicy, nazywasz lub odczuwasz jako swoje ja, wszystko zaś, co pozostaje n a z e w n ą t r z tej granicy, odczuwasz jako nie-ja. Innymi słowy, twoja tożsamość zależy wyłącznie od tego, gdzie przeprowadzisz tę linię graniczną.

Jesteś człowiekiem, a nie krzesłem, i wiesz o tym dlatego, że świadomie czy nieświadomie przeprowadzasz granicę pomiędzy ludźmi a krzesłami, po czym rozpoznajesz swą tożsamość z tymi

pierwszymi. Możesz być człowiekiem wysokim, w związku z czym przeprowadzasz w umyśle linię pomiędzy wysokim i niskim wzrostem, po czym utożsamiasz się z kategorią „wysoki”. Doznajesz odczucia, że jesteś tym, a nie tamtym, ponieważ przeprowadziłeś rozgraniczenie pomiędzy tym a tamtym i rozpoznajesz się w tym, a nie rozpoznajesz się w tamtym.

Kiedy więc mówisz o swoim ja, wykreślasz linię graniczną pomiędzy tym, co jest, a tym, co nie jest tobą. Kiedy odpowiadasz na pytanie: „Kim jesteś?”, opisujesz po prostu, co znajduje się w obrębie tej linii. Tak zwany kryzys tożsamości następuje wtedy, gdy nie potrafisz zdecydować, jak i gdzie należy przeprowadzić tę granicę. Innymi słowy, „Kim jesteś?” znaczy w istocie: „Gdzie przeprowadzasz granicę?”

Wszystkie odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?” rodzą się podczas tej podstawowej procedury wytyczania linii granicznej pomiędzy ja i nie-ja. Kiedy zostaną wyznaczone ogólne linie graniczne, odpowiedzi na to pytanie mogą przybrać bardzo złożoną formę — naukową, teologiczną, ekonomiczną — ale mogą także pozostać bardzo proste i nieartykułowane. Każda możliwa odpowiedź zależy jednak od tego, w jaki sposób wykreśli się linię graniczną.

Najciekawsze w tym wszystkim jest to, że linia graniczna może podlegać przesunięciom i często tak się dzieje. Można ją wytyczyć od nowa. W pewnym sensie człowiek może przetworzyć mapę swej duszy i znaleźć na niej obszary, których nigdy nie uważał za dostępne, czy nawet pożądane. Jak już widzieliśmy, najbardziej radykalna zmiana granic następuje podczas doświadczeń najwyższej tożsamości, ponieważ granice ja rozszerzają się wtedy do tego stopnia, że zawierają w sobie cały wszechświat. Można nawet powiedzieć, że granice całkowicie zanikają, ponieważ człowiek utożsamia się wtedy z jedną harmonijną całością, w której nie da się wyróżnić wnętrza i zewnątrz, toteż nie ma gdzie przeprowadzić linii granicznej.

W dalszym ciągu tej książki będziemy stale powracać do świadomości nie podzielonej, zwanej najwyższą tożsamością. W tym miejscu warto jednak dokonać analizy innych, bardziej znanych sposobów określania granic duszy. Różnych rodzajów linii granicznych

jest tyle, ile jednostek, które je wyznaczają, ale można je wszystkie posegregować na kilka łatwo rozpoznawalnych klas.

Najpowszechniejszą linią graniczną, którą ludzie wykreślają, bądź też uważają za istotną, jest granica skóry, zamykająca w sobie cały organizm. Ta linia graniczna pomiędzy ja i nie-ja wydaje się powszechnie przyjęta. Wszystko, co pozostaje wewnątrz granicy skóry, jest w pewnym sensie mną, wszystko zaś, co pozostaje na zewnątrz tej granicy, to nie-ja. Poza granicą skóry istnieją pewne rzeczy, które uważam za moje, ale nie są one mną. Rozpoznaję na przykład mój samochód, moją pracę, mój dom, moją rodzinę, ale to wszystko nie jest w tak bezpośrednim sensie mną, jak to, co znajduje się wewnątrz mojej skóry. A zatem, powtórzmy, granica skóry jest jedną z najpowszechniej uznawanych granic pomiędzy ja i nie-ja.

Można by pomyśleć, że granica skóry jest tak oczywista, tak realna i tak powszechna, iż żadne inne rodzaje granic nie są praktycznie możliwe, nie licząc rzadkich przypadków świadomości nie podzielonej z jednej strony oraz beznadziejnych psychotyków z drugiej. Tymczasem istnieje inny, niezwykle powszechny i dobrze znany rodzaj granicy, którą wyznacza olbrzymia liczba ludzi. Choć większość z nich uznaje granicę skóry za oczywistą, wykreślają jeszcze jedną, bardziej dla nich istotną i przebiegającą wewnątrz organizmu.

Jeżeli granica wewnątrz organizmu wydaje ci się dziwna, pozwól, że spytam: „Czujesz, że j e s t e ś ciałem, czy też czujesz, że p o s i a d a s z ciało?” Większość ludzi czuje, że posiada ciało, mniej więcej na tej samej zasadzie, na jakiej są właścicielami samochodu, domu czy każdego innego przedmiotu. W tych okolicznościach ciało wydaje się nie tyle mną, co moje, a to, co jest moje, z definicji pozostaje n a zewnątrz granicy pomiędzy ja i nie-ja. Człowiek utożsamia się w sposób bardziej podstawowy i intymny z pewnym wyróżnionym elementem całości swego organizmu. Element ten, który jest odczuwany jako prawdziwe ja, nosi nazwę umysłu, psychiki, ego czy osobowości.

Nie istnieją żadne przesłanki biologiczne dla dokonania takiego radykalnego rozróżnienia na umysł i ciało czy psyche i some, jednak psychologicznie podział ten osiąga rozmiary epidemii. Podział na

umysł i ciało, wraz z towarzyszącą mu dwoistością, stanowi wręcz podstawową perspektywę myślową cywilizacji zachodniej. Zwróć uwagę, że nauka o ogólnym zachowaniu człowieka nosi nazwę psychologii. Słowo to odzwierciedla założenie, że człowiek jest w swej istocie umysłem, a nie ciałem. Nawet Św. Franciszek nazywał swe ciało „biednym braciszkiem osiołkiem”, bo rzeczywiście większość z nas czuje, że w jakimś sensie nasze ciała służą nam jako środek transportu, tak samo jak koń czy osiołek.

Linia graniczna pomiędzy umysłem i ciałem z pewnością ma w sobie coś osobliwego. W momencie narodzin jest zupełnie nieobecna. Jednak gdy jednostka dorasta i zaczyna ustalać i utwierdzać granicę pomiędzy ja i nie-ja, patrzy na swe ciało z mieszanymi uczuciami. „Czy powinienem je bezpośrednio zawrzeć w granicach mego ja, czy też powinienem je traktować jako obce terytorium? Gdzie przeprowadzić granicę?” Z jednej strony ciało przez całe życie jest źródłem wielu przyjemności, od erotycznych uniesień, poprzez smakowite potrawy, po piękne zachody słońca, które odbieramy zmysłowo. Z drugiej strony w ciele mieszka groźba miazdzącego bólu, kalectwa i ciężkich chorób. Dla dziecka ciało jest jedynym źródłem przyjemności, lecz zarazem pierwszym źródłem bólu i konfliktu z rodzicami. Na domiar złego, ciało wytwarza odpadki, które, z przyczyn dla dziecka niezwykle tajemniczych, są dla rodziców stałym powodem do niepokoju i zdenerwowania. Moczenie łóżeczka, stolec, siąkanie nosem — co za papranina! A wszystko to ma swe źródło w ciele. Wytyczenie linii granicznej będzie ciężkim zadaniem.

Dorośla jednostka zazwyczaj wzięła już rozbrat ze swym biednym osiołkiem. Gdy granica pomiędzy ja i nie-ja zostanie domknięta, osiołek znajdzie się po drugiej stronie muru. Ciało staje się obcym terytorium, niemal równie obcym (choć nigdy w takim samym stopniu) jak świat zewnętrzny. Granicę przeprowadza się pomiędzy umysłem a ciałem, przy czym człowiek jednoznacznie utożsamia się z tym pierwszym. Zaczyna nawet odczuwać, że żyje w swojej głowie, jakby był mieszkającym w czaszce krasnoludkiem, który wydaje ciału rozkazy, nie zawsze wykonywane.

Krótko mówiąc, to, co jednostka postrzega jako swoje ja, nie obejmuje bezpośrednio całego organizmu, tylko pewien jego element, a mianowicie ego. Innymi słowy, jednostka utożsamia się z mniej lub bardziej adekwatnym mentalnym autowizerunkiem oraz związanymi z nim procesami intelektualnymi i emocjonalnymi. Ponieważ nie chce się jednoznacznie utożsamić z całym organizmem, w najlepszym razie dopuści do siebie wizerunek lub obraz całego organizmu. Odczuwa zatem siebie jako ego, do którego przytwierdzone jest luźno ciało. Występuje więc tutaj inny ważny rodzaj linii granicznej, za której pośrednictwem jednostka utożsamia się przede wszystkim ze swym ego, czyli autowizerunkiem.

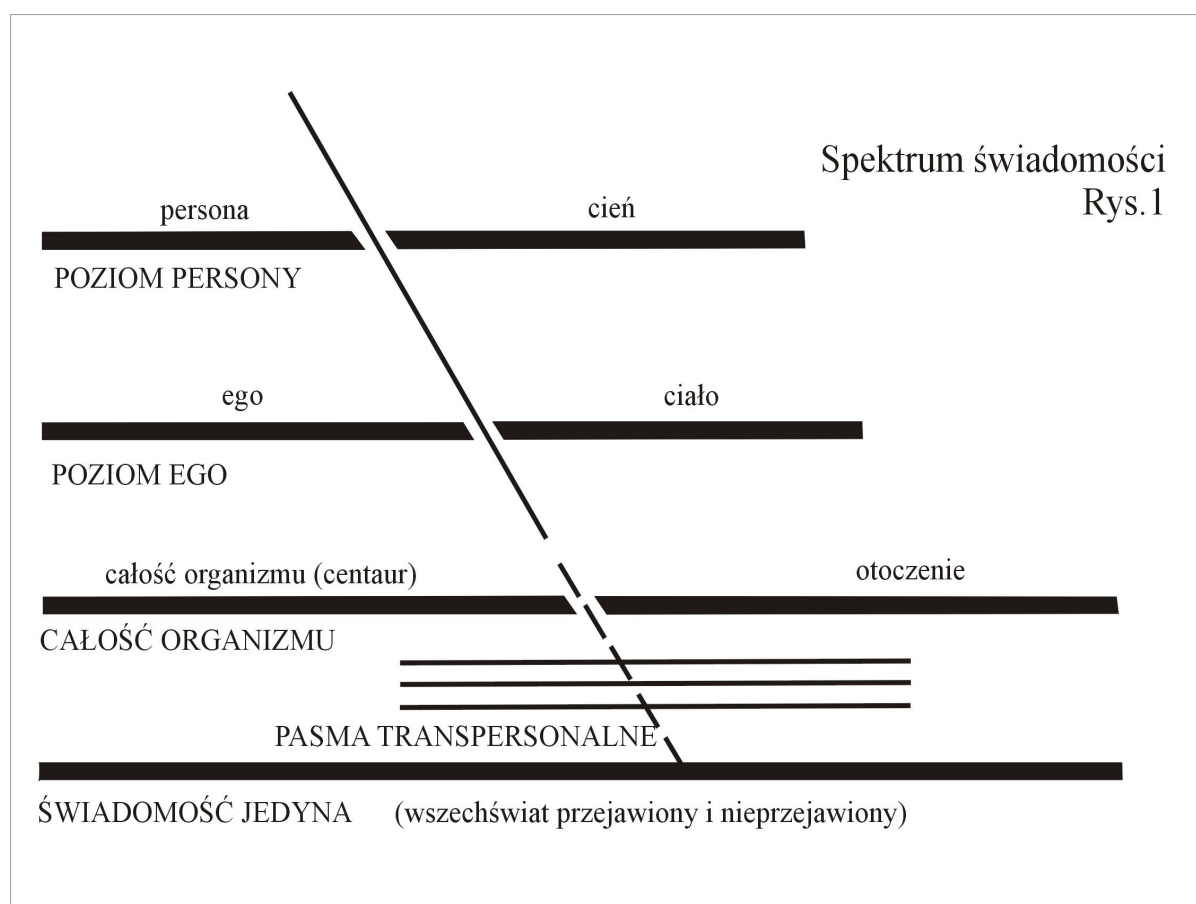
Jak widzimy, granica pomiędzy ja i nie-ja może być bardzo elastyczna. Nie zaskoczy nas zatem odkrycie, że nawet terytorium ego czy umysłu — na razie używam tych terminów niezbyt precyzyjnie — można przeciąć innego rodzaju linią graniczną. Z różnych powodów (niektóre z nich później omówimy) jednostka może nawet nie zechcieć przyznać, że niektóre elementy jej psyche rzeczywiście do niej należą. Posługując się żargonem psychologicznym, jednostka alienuje, tłumi, czy też projektuje te elementy. Zawęża granicę pomiędzy ja i nie-ja tylko do pewnych wybranych obszarów ego. Ten zawężony autowizerunek będziemy nazywać personą (znaczenie tego słowa stanie się z czasem jaśniejsze). Kiedy jednostka utożsamia się tylko z wybranymi elementami swej psyche (czyli z personą), pozostała część psyche jest odczuwana jako nie-ja, terytorium obce i budzące grozę. Jednostka przetwarza mapę swej duszy, aby zaprzeczyć istnieniu nie chcianych aspektów siebie (te nie chciane aspekty będziemy nazywać cieniem) i wyprzeć je ze świadomości. Mamy tu do czynienia z kolejnym ważnym i rozpowszechnionym rodzajem linii granicznej.

W tym momencie nie zajmujemy się kwestią, które z tych autowizerunków są trafne, adekwatne czy prawdziwe. Rejestrujemy jedynie fakt, że istnieje kilka ważniejszych rodzajów linii granicznych pomiędzy ja i nie-ja, nie ustosunkowując się do nich. A ponieważ podchodzimy do tego tematu bezstronnie, możemy przynajmniej wspomnieć o jeszcze jednym rodzaju linii granicznej, któremu poświęca się dziś wiele uwagi, a mianowicie granicy związanej z tzw. zjawiskami transpersonalnymi.

Transpersonalność oznacza, że pewne procesy zachodzą w jednostce, ale w jakimś sensie ją transcendują, czyli wykraczają poza nią. Najprostszym tego przykładem jest postrzeganie pozazmysłowe, PP. Parapsychologowie rozróżniają kilka form PP: telepatię, jasnowidzenie, telekinezę czy prekognicję (zdolność przewidywania przyszłości). Możemy również zaliczyć do tej kategorii doświadczenia przebywania poza swym ciałem, doświadczenia transpersonalnego ja itd. Wszystkie te zjawiska mają jedną cechę wspólną, a mianowicie granica pomiędzy ja i nie-ja rozszerza się poza granicę skóry. Chociaż doświadczenia transpersonalne są nieco podobne do świadomości jedynej, zjawisk tych nie należy ze sobą mylić. W stanie świadomości jedynej dana osoba utożsamia się z Całością, absolutnie wszystkim. W doświadczeniach transpersonalnych tożsamość danej osoby nie rozciąga się tak daleko, chociaż wykracza poza granicę skóry czy organizmu. Osoba ta nie utożsamia się z Całością, ale też nie ogranicza swej tożsamości do samego organizmu. Cokolwiek można myśleć o doświadczeniach transpersonalnych (wiele z nich omówimy szczegółowo w dalszej części książki), posiadamy niewątpliwie dowody na to, że przynajmniej niektóre z tych zjawisk naprawdę mają miejsce. Możemy zatem śmiało przyjąć, że doświadczenia transpersonalne stanowią jeszcze jedną klasę linii granicznych pomiędzy ja i nie-ja.

Omówienie granic pomiędzy ja i nie-ja służy temu, by wykazać, że każdej jednostce dostępny jest nie jeden, lecz wiele poziomów tożsamości. Poziomy te nie są teoretycznymi hipotezami, lecz empiryczną rzeczywistością — można je samemu zweryfikować na własnym przykładzie. W odniesieniu do tych różnych poziomów można powiedzieć, że znajome, a jednak niezwykle tajemnicze zjawisko, które nazywamy świadomością, stanowi swego rodzaju spektrum, tęczę, złożoną z licznych pasm, czyli poziomów tożsamości. Powyżej przedstawiliśmy pokrótce pięć klas czy poziomów tożsamości. Każdy z tych pięciu poziomów bez wątpienia posiada liczne warianty, można też wprowadzać bardziej szczegółowe podziały, lecz w tych pięciu poziomach wydają się zawierać podstawowe aspekty ludzkiej świadomości.

Rozpatrzmy teraz te podstawowe poziomy świadomości i spróbujmy je jakoś uporządkować. Schemat spektrum świadomości ukazany jest na rys. 1, z linią graniczną pomiędzy ja i nie-ja oraz omówionymi przez nas poziomami świadomości. Każdy z poziomów jest skutkiem przeprowadzenia linii granicznej w innym miejscu. Zwróć uwagę, że linia graniczna zaczyna się rozmywać na obszarze, który nazywamy transpersonalnym, by całkowicie zaniknąć na poziomie świadomości jedynej, ponieważ na tym krańcowym poziomie ja i nie-ja stają się jedną harmonijną całością.



To oczywiste, że każdy kolejny poziom spektrum odzwierciedla zawężenie czy ograniczenie tego, co dana jednostka odczuwa jako swoje ja, swoją prawdziwą tożsamość, swoją odpowiedź na pytanie: „Kim jestem?” U dołu spektrum jednostka czuje, że jest zjednoczona z wszechświatem, że jej prawdziwe ja to nie tylko organizm, lecz całość stworzenia. Na kolejnym poziomie świadomości (zmierzając w

górze spektrum) jednostka nie utożsamia się ze Wszystkim, lecz z całością swego organizmu. Jej poczucie tożsamości zawężyło się z całości wszechświata do pewnego aspektu wszechświata, a mianowicie jej bytu psychofizycznego (*bodymind*). Na kolejnym poziomie tożsamość podlega dalszemu zawężeniu, gdyż teraz jednostka utożsamia się przede wszystkim ze swym umysłem czy ego, które stanowi tylko pewien aspekt całości organizmu. Na ostatnim poziomie spektrum następuje jeszcze dalej idące zawężenie: jednostka ogranicza swą tożsamość do pewnych aspektów swego umysłu, alienując, czy też wypierając cię, nie chciane aspekty swej psyche. Utożsamia się wtedy tylko z tą częścią swej psyche, którą nazywamy personą.

A zatem od wszechświata przechodzimy do aspektu wszechświata zwanego organizmem, od organizmu do aspektu organizmu zwanego ego, od ego do aspektu ego zwanego personą — oto najważniejsze pasma spektrum świadomości. Na każdym kolejnym poziomie spektrum pojawia się coraz więcej aspektów wszechświata, które wydają się zewnętrzne wobec jaźni* danej osoby. A zatem na poziomie całości organizmu obcym, pozostającym poza granicą ja wydaje się otoczenie. Jednak na poziomie osoby obcym, zewnętrznym, pozostającym poza granicą ja wydaje się otoczenie danej jednostki oraz jej ciało, oraz pewne aspekty jej psyche.

Różne poziomy spektrum odzwierciedlają różnice nie tylko tożsamości, ale także tych cech, które są z tożsamością bezpośrednio lub pośrednio związane. Zastanów się na przykład nad powszechnym problemem konfliktu z samym sobą. Ponieważ istnieją różne poziomy ja, istnieją też różne poziomy konfliktu z samym sobą. Dzieje się tak dlatego, że na każdym poziomie spektrum linia graniczna ja wytyczona jest inaczej. Jak ci powie każdy wojskowy strateg, każda linia graniczna jest potencjalną linią f r o n t u , gdyż linia graniczna oddziela terytoria dwóch potencjalnie zwaśnionych obozów. Na przykład osoba znajdująca się na poziomie całości organizmu znajdzie potencjalnego wroga w swym otoczeniu — wydaje się ono bowiem obce, zewnętrzne, a zatem zagrażające życiu i pomyślności danej jednostki. Z kolei osoba znajdująca się na poziomie ego

* Słowa „jaźń” i „ja” używane są zamiennie (przyp. tłum.).

stwierdza, że obce terytorium stanowi nie tylko otoczenie, ale także jej własne ciało, toteż natura konfliktu z samym sobą jest tutaj zupełnie inna. Osoba ta dokonała przesunięcia linii granicznej swego ja, a zatem przesunęła linię konfliktów i osobistych wojen. W tym przypadku na stronę wroga przeszło jej ciało.

Linia frontu może stać się bardzo wyrazista na poziomie persony, gdyż w tym przypadku linia graniczna jaźni zostaje przeprowadzona pomiędzy poszczególnymi aspektami psyche, a zatem linia frontu przebiega pomiędzy jednostką jako personą a jej otoczeniem oraz jej ciałem, oraz pewnymi aspektami jej umysłu.

Reasumując, z chwilą gdy jednostka wykreśli granice swej duszy, ustali zarazem rodzaje wojen, jakie dusza będzie toczyła. Granice tożsamości jednostki określają te aspekty wszechświata, które przynależą do ja, oraz te aspekty, które stanowią nie-ja. A zatem na różnych poziomach spektrum za obce, nie przynależące do ja uchodzą różne aspekty wszechświata. Każdy poziom uznaje różne procesy, zachodzące we wszechświecie, za obce względem siebie. A ponieważ, jak zauważył Freud, każdy obcy wydaje się wrogiem, każdy poziom pozostaje w potencjalnym konflikcie z różnymi wrogami. Należy pamiętać, że każda linia graniczna jest również linią frontu, wróg zaś na każdym poziomie jest inny. Mówiąc żargonem psychologicznym, różne symptomy rodzą się na różnych poziomach.

Fakt, że różne poziomy spektrum posiadają odmienne symptomy, cechy charakterystyczne i możliwości konfliktów, pozwala nam spojrzeć na świadomość z bardzo ciekawego punktu widzenia. Istnieje dziś ogromne i stale rosnące zainteresowanie wszelkiego rodzaju szkołami i technikami, zajmującymi się różnymi aspektami świadomości. Ludzie garną się do psychoterapii, analizy Jungowskiej, mistycyzmu, psychosyntezy, zenu, analizy transakcyjnej, hinduizmu, bioenergetyki, psychoanalizy, jogi czy psychologii postaci. Szkoły te mają jedną wspólną cechę, a mianowicie wszystkie w jakiś sposób usiłują dokonać zmian w świadomości danej osoby. Na tym jednak podobieństwa się kończą.

Jednostka autentycznie pragnąca pogłębić znajomość samej siebie staje w obliczu zdumiewającej różnorodności systemów psychologicznych i religijnych, toteż nie ma pojęcia, od czego zacząć,

komu uwierzyć. Nawet jeżeli dokona starannej analizy tego, co mają do powiedzenia poszczególne szkoły, prawdopodobnie nie umniejszy to panującego w jej umyśle zamętu, ponieważ szkoły te przeczą sobie nawzajem. Na przykład adeptom zen każe się zapomnieć o swym ego, wyjść poza nie, uczynić przezroczystym; tymczasem w psychoanalizie kładzie się nacisk na umacnianie, utwierdzanie, ugruntowywanie ego. Która szkoła ma słuszność? Jest to rzeczywisty problem, zarówno dla zainteresowanego laika, jak i dla zawodowego terapeuty. Tyle różnych i wzajemnie sprzecznych szkół, a wszystkie starają się zrozumieć jedną i tę samą osobę. A może to nie tak?

Właśnie, czy wszystkie te szkoły dotyczą tego samego poziomu świadomości osoby? Może starają się zrozumieć różne poziomy świadomości tej samej osoby? Może te szkoły wcale nie są ze sobą sprzeczne, tylko odzwierciedlają zupełnie realne różnice pomiędzy poziomami spektrum świadomości? Czy to możliwe, że wszystkie te szkoły w mniejszym lub większym stopniu mają słuszność, tyle że zajmują się różnymi poziomami spektrum?

Jeżeli to prawda, pozwala nam to na zaprowadzenie względnego ładu na tym szalenie pogmatwanym polu. Stanie się wtedy oczywiste, że te wszystkie szkoły psychologiczne i religijne reprezentują nie tyle sprzeczne postawy wobec jednostki i jej problemów, ile raczej uzupełniające się postawy wobec różnych poziomów świadomości. Kiedy się to zrozumie, niezwykle rozległe pole psychologii i religii da się podzielić na pięć czy sześć możliwych do ogarnięcia obszarów. Każdy z tych obszarów zawiera szkoły psychologiczne i religijne, które ukierunkowane są tylko na jedno spośród najważniejszych pasm spektrum.

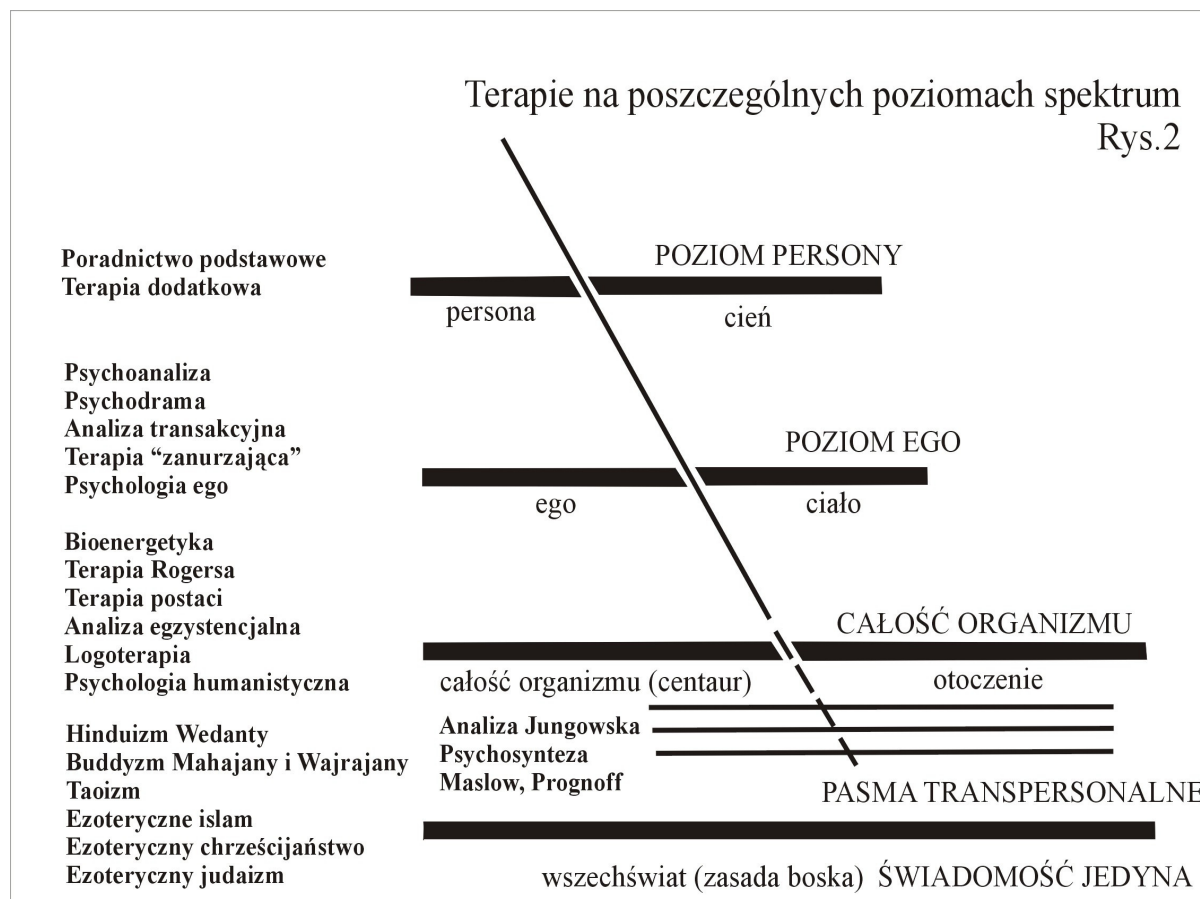
Oto kilka bardzo ogólnych przykładów. Celem psychoanalizy i większości form konwencjonalnej psychoterapii jest usunięcie radykalnego rozdźwięku pomiędzy świadomymi i nieświadomymi aspektami psyche, aby przywrócić jednostce całość jej umysłu. Terapie te pragną na powrót połączyć personę i cień, aby utworzyć silne i zdrowe ego, czy też, innymi słowy, adekwatny i akceptowalny obraz samego siebie. A zatem terapie te ukierunkowane są na poziom ego. Pragną pomóc jednostce żyjącej jako persona w przekształceniu swej duszy w ego.

Szerszy zakres mają tak zwane terapie humanistyczne, których celem jest usunięcie rozdźwięku pomiędzy ego i ciałem, ponowne połączenie psyche i somy w całościowy organizm. Z tej racji psychologię humanistyczną — zwaną trzecią siłą, obok psychoanalizy i behawioryzmu — nazywa się także ruchem na rzecz ludzkiego potencjału. Rozszerzając tożsamość jednostki z umysłu czy ego na całość organizmu, terapie te wyzwalały olbrzymi potencjał jednostki.

Jeszcze wyższe są aspiracje takich religii czy filozofii, jak zen i wedanta, których celem jest usunięcie rozdźwięku pomiędzy całością organizmu i otoczeniem, aby mogła pojawić się tożsamość, najwyższa tożsamość, z całym wszechświatem. Innymi słowy, celem tych szkół jest świadomość jedyna. Nie należy jednak zapominać, że pomiędzy poziomem świadomości jedynej a poziomem całości organizmu mieszczą się transpersonalne pasma spektrum. Terapie, które odwołują się do tego poziomu, zwracają uwagę na zachodzące w jednostce procesy ponadosobowe, zbiorowe czy transpersonalne. Niektóre z nich stosują nawet określenie transpersonalnej jaźni, która nie jest wprawdzie identyczna z Całością (mielibyśmy wtedy do czynienia ze świadomością jedyną), lecz przekracza granice indywidualnego organizmu. Do terapii ukierunkowanych na ten poziom świadomości zalicza się psychosynteza, analiza Jungowska, różne wstępne praktyki jogi, medytacja transcendentálna i inne.

Powyższy wywód jest oczywiście znacznie uproszczony, lecz w ogólny sposób pokazuje, że większość spośród najważniejszych szkół psychologicznych, psychoterapeutycznych i religijnych zajmuje się różnymi poziomami spektrum świadomości. Niektóre z tych zależności ukazane są na rys. 2, gdzie wymienione są najważniejsze szkoły terapeutyczne wraz z odpowiadającymi im poziomami spektrum. Należy wspomnieć, że ponieważ, jak w każdym spektrum, poszczególne pasma trochę na siebie zachodzą, nie jest możliwa całkowicie rozłączna klasyfikacja ani poziomów świadomości, ani odpowiadających im terapii. Co więcej, kiedy klasyfikuję terapię według poziomu świadomości, którym się zajmuje, biorę pod uwagę najgłębszy poziom, który ta terapia uznaje, jawnie lub pośrednio. Ogólnie rzecz biorąc, przekonasz się, że każda terapia uznaje wszystkie poziomy świadomości powyżej swego własnego, lecz

zaprzecza istnieniu poziomów, które znajdują się w niższej części spektrum.



Kiedy jakaś osoba (laik bądź terapeuta) zaznajomi się ze spektrum — z różnymi poziomami świadomości wraz z towarzyszącymi im problemami i potencjałem — łatwiej jej będzie znaleźć drogę w swej (lub klienta) wędrówce ku własnemu poznaniu i rozwojowi. Łatwiej jej będzie rozpoznać, na którym poziomie rodzą się obecne problemy i konflikty, a co za tym idzie, zastosować procesy terapeutyczne stosowne dla tego poziomu. Osoba ta może również zdecydować, na których poziomach i potencjałach najbardziej jej zależy, i wybrać procedury najbardziej sprzyjające osiągnięciu rozwoju w pożądanym kierunku.

Rozwój oznacza przede wszystkim poszerzanie horyzontów i granic, pogłębianie wnętrza. Jest to równoznaczne z wędrówką w dół spektrum świadomości. (Co zresztą jest umowne, ponieważ rys. 1

mógłby zostać odwrócony — rozwój byłby wtedy skierowany do góry). Kiedy dana jednostka zejdzie na niższy poziom spektrum, w istocie dokona rewizji granic swej duszy, która obejmie swym zasięgiem większe terytorium.

Rozwój polega na uznaniu istnienia, a następnie wzbogacaniu coraz głębszych i rozleglejszych poziomów swego ja.

W kolejnych trzech rozdziałach zajmiemy się niektórymi aspektami najwyższej tajemnicy, zwanej świadomością jedyłą, spróbujemy jej dotknąć, wczuć się w nią; spróbujemy się do niej podkraść, lecz okaże się, że to ona zaszła nas od tyłu. Rozważania te, oprócz tego, że dadzą nam pewne poczucie świadomości jedynej, wyposażą nas w narzędzia niezbędne dla zrozumienia dziedziny zwanej psychologią transpersonalną, noetyką czy badaniem świadomości. Przyjrzymy się światu nie podzielonemu granicami; przyjrzymy się chwili teraźniejszej nie ograniczonej przeszłością i przyszłością; przyjrzymy się świadomości nie podzielonej na wewnątrz i zewnątrz.

W następnym rozdziale wyjaśnimy rozwój wszystkich pozostałych poziomów świadomości: poziomu całości organizmu, poziomu ego i poziomu osoby. Następnie, wyposażeni w tę niezbędną wiedzę, zaczniemy schodzić w coraz niższe pasma spektrum świadomości, osobiście doświadczymy różnych poziomów i najważniejszych spośród związanych z nimi terapii. Skończymy tam, gdzie zaczęliśmy, czyli na poziomie świadomości jedynej. Tak być powinno, gdyż —jak się przekonamy —jest to jedyny poziom, którego tak naprawdę nigdy nie byliśmy pozbawieni.

II

Tylko połowa

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego życie zawsze składa się z przeciwieństw? Dlaczego wszystko, co ma dla ciebie jakąś wartość, należy do pary przeciwieństw? Dlaczego podejmując decyzje, zawsze dokonuje się wyboru spośród przeciwieństw? Dlaczego wszystkie pragnienia są oparte na przeciwieństwach?

Zwróć uwagę, że na systemie przeciwieństw opiera się struktura przestrzeni: góra i dół, wewnątrz i zewnątrz, wysoko i nisko, długi i krótki, północ i południe, mały i duży, tu i tam, wierzch i spód, lewy i prawy. Zwróć również uwagę, że wszystko, co uważamy za poważne i istotne, stanowi jeden z biegunów pary przeciwieństw: dobro i zło, życie i śmierć, przyjemność i ból, Bóg i Szatan, wolność i zniewolenie.

Również wartości społeczne i estetyczne przyjmują formę przeciwieństw: sukces i porażka, piękny i brzydki, silny i słaby, inteligentny i głupi. Nawet nasze najwyższe abstrakcje opierają się na przeciwieństwach. Na przykład logika ma zdania prawdziwe i fałszywe, epistemologia zajmuje się problemem rzeczywistości i pozoru, ontologia zaś — bytem i niebytem. Nasz świat jawi się jako ogromny zbiór przeciwieństw.

Jest to fakt tak wszechobecny, że właściwie nie warto o nim wspominać, lecz kiedy się nad tym dłużej zastanowić, można dostrzec pewną dziwną rzecz: natura nic nie wie o świecie przeciwieństw, w którym żyją ludzie. Natura nie hoduje prawdziwych żab i fałszywych żab, moralnych drzew i niemoralnych drzew, dobrych oceanów i złych oceanów. W naturze nie ma ani śladu etycznych gór i nieetycznych gór. Trudno nawet mówić o pięknych gatunkach i brzydkich gatunkach — w każdym razie Natura takiego rozróżnienia nie czyni, ponieważ wszystkie gatunki darzy równą sympatią. Thoreau powiedział, że Natura nigdy się z niczego nie tłumaczy, a przyczyna tego jest zapewne taka, że Natura nie zna przeciwstawienia dobra i zła, toteż nie rozpoznaje czynów, które ludzie uważają za złe.

W istocie pewne przeciwieństwa da się w Naturze dostrzec. Istnieją na przykład duże i małe żaby, wysokie i niskie drzewa, dojrzałe i niedojrzałe pomarańcze. Różnice te nie stanowią jednak dla nich problemu, nie wtrącają ich w stany lękowe. Być może istnieją nawet mądre i głupie misie, ale i to nie wydaje się spędzać im snu z powiek. Nie stwierdzono przypadków kompleksu niższości u misiów.

W świecie natury występuje też życie i śmierć, ale i to rozróżnienie nie przyjmuje tutaj owego przerażającego wymiaru, jaki przypisują mu ludzie. Bardzo stary kot nie cierpi na paroksyzmy strachu z powodu zbliżającej się śmierci. Idzie sobie spokojnie do lasu, zwija się w kłębek pod drzewem i umiera. Śmiertelnie chory drozd stoi wygodnie na gałęzi wierzby i podziwia zachód słońca. Kiedy nie widzi już światła, po raz ostatni zamyka oczy i delikatnie spada na ziemię. Jakże inaczej staje twarzą w twarz ze śmiercią człowiek:

Nie wchodzi łagodnie do tej dobrej nocy.
Buntuj się, buntuj, gdy się światło mroczy

W świecie natury występują też ból i przyjemność, lecz nie stanowią powodu do zmartwień. Kiedy pies cierpi, skowycze. Kiedy nie cierpi, nie martwi się na zapas. Nie boi się przyszłego bólu, nie wspomina ze zgrozą bólu minionego. Sprawa wydaje się prosta i naturalna.

Ów brak zmartwień tłumaczymy sobie tym, że Natura jest durna. Nie jest to jednak zupełnie zadowalające wyjaśnienie. Właśnie zaczynamy sobie zdawać sprawę, że Natura jest dużo mądrzejsza niż mieliśmy ochotę przyznać. Wielki biochemik Albert Szent-Gyorgyi podaje dość figlarny przykład:

[Kiedy zacząłem pracować w Instytucie Badawczym w Princeton], uczyniłem to w nadziei, że ocierając się o tych wielkich fizyków atomowych i matematyków, dowiem się czegoś o mojej materii ożywionej. Jednak skoro tylko oznajmiłem, że w każdym żywym ustroju są więcej niż dwa

elektrony, fizycy nie chcieli ze mną rozmawiać. Wszystkie ich komputery razem wzięte nie potrafiły przewidzieć, co robi trzeci elektron. A przecież sam elektron dobrze wie, co ma robić. Skoro więc maleńki elektron wie coś, czego nie wiedzą wszyscy mędrcy z Princeton, musi to być coś bardzo prostego.

Obawiam się, że Natura jest nie tylko mądrzejsza niż myślimy: Natura jest mądrzejsza niż w ogóle potrafimy myśleć. Przecież Natura wytworzyła także ludzki umysł, którym się chlubimy jako jednym z najinteligentniejszych narzędzi w całym kosmosie. Czy kompletny idiota potrafi stworzyć autentyczne arcydzieło?

Według Księgi Rodzaju jednym z pierwszych zadań, jakie otrzymał Adam, było nadanie nazw wszystkim zwierzętom i roślinom istniejącym w naturze. Albowiem natura nie została nam dana z gotowymi etykietkami, a sklasyfikowanie i nadanie nazw wszystkim aspektom świata przyrody jest bardzo wygodne. Innymi słowy, Adam otrzymał zadanie uporządkowania form i procesów natury i przydzielenia im nazw. „Te zwierzęta są do siebie podobne, a tamtych w ogóle nie przypominają, więc tę grupę nazwiemy «lwami», a tę «niedźwiedziami». Aha, tę grupę można jeść, a tej nie, więc te rzeczy nazwiemy «owocami», a te «kamieniami»”.

Jednakże sedno poruczonego Adamowi zadania nie polegało na wymyśleniu nazw zwierząt i roślin, choć i to było dość pracochłonne. Najważniejszy był sam proces klasyfikacji. Skoro bowiem każdy gatunek miał więcej niż jednego przedstawiciela (czego należy się spodziewać), Adam musiał zgrupować razem te zwierzęta, które były do siebie podobne, i nauczyć się je odróżniać w swym umyśle od innych grup. Musiał zatem przeprowadzić linie graniczne pomiędzy poszczególnymi grupami zwierząt, ponieważ dopiero wtedy był w stanie poprawnie rozpoznać, a zatem i nazwać poszczególne zwierzęta. Innymi słowy, wielkie zadanie, które zapoczątkował Adam, polegało na wprowadzeniu mentalnych i symbolicznych linii rozgraniczających. Adam jako pierwszy definiował zjawiska natury, dzielił je na kategorie umysłowe, grupował, hierarchizował. Adam był pierwszym wielkim kartografem. Adam wyznaczał granice.

To sporządzenie mapy natury było tak udane, że do dnia dzisiejszego znaczną część naszego życia spędzamy na ustanawianiu granic. Każda decyzja, którą podejmujemy, każde działanie, każde słowo jest oparte na wytyczaniu granic, świadomym bądź nieświadomym. W tym momencie nie chodzi mi tylko o granicę tożsamości swego ja — choć jest ona bardzo istotna — lecz o wszelkie granice w szerokim sensie tego słowa. Podjąć decyzję to wytyczyć granicę pomiędzy tym, co wybieramy, a tym, z czego rezygnujemy. Pragnąć czegoś to wytyczyć granicę pomiędzy tym, co sprawia przyjemność, a tym, co sprawia ból, po czym skierować się ku temu pierwszemu. Otrzymać wykształcenie to nauczyć się, gdzie i jak wytyczać granice, a następnie, co zrobić z tak określonymi aspektami świata. Zaprowadzić wymiar sprawiedliwości to wykreślić linię graniczną pomiędzy tymi, którzy stosują się do reguł społecznych, i tymi, którzy się do nich nie stosują. Prowadzić wojnę to wytyczyć granicę pomiędzy tymi, którzy są z nami, i tymi, którzy są przeciw nam. Studiować etykę to nauczyć się przeprowadzać granicę pomiędzy dobrem i złem. Uprawiać zachodnią medycynę to z większą precyzją wytyczyć granicę pomiędzy zdrowiem i chorobą. Nie ulega wątpliwości, że od pomniejszych incydentów po poważne kryzysy, od drobnych decyzji po wielkie kontrakty, od mało istotnych sympatii po gorące namiętności, nasze życie to proces wytyczania granic.

Szczególną cechą linii granicznej jest to, że choćby była bardzo zawiła i wyrafinowana, w istocie oddziela tylko wewnątrz od zewnątrz. Możemy na przykład narysować najprostsza formę linii granicznej, czyli koło, a stwierdzimy, że dzieli ona wszystko na to, co znajduje się wewnątrz i na zewnątrz obwodu:



Zwróć jednak uwagę, że przed narysowaniem koła przeciwieństwa te same w sobie nie istniały. Innymi słowy, to linia graniczna stwarza parę przeciwieństw. Krótko mówiąc, wytyczać granice to produkować przeciwieństwa. Zaczynamy więc dostrzegać, iż żyjemy w świecie przeciwieństw dlatego, że życie, jakie znamy, jest procesem wytyczania granic.

A przecież świat przeciwieństw to świat konfliktów, jak wkrótce miał się przekonać Adam. Adam musiał być zafascynowany potęgą, jaką dawało wytyczanie granic i nadawanie nazw. Wyobraź sobie: prosty dźwięk „niebo” mógł symbolizować cały bezkres błękitnego firmamentu, który dzięki potędze linii granicznych zyskiwał status czegoś odrębnego od ziemi, wody, ognia. Zamiast więc obracać realnymi przedmiotami, Adam mógł obracać w głowie tymi magicznymi nazwami, które symbolizowały właściwe przedmioty. Jeżeli przed wynalezieniem granic i nazw Adam chciał na przykład powiedzieć Ewie, że jego zdaniem jest głupia jak osioł, musiał ją chwycić za ramię, znaleźć jakiegoś osła, wskazać na niego, wskazać na Ewę, a następnie podskakiwać, jęczeć i robić głupie miny. Teraz, dzięki magii słów, Adam mógł po prostu powiedzieć: „Wielkie nieba, moja droga, jesteś głupia jak osioł”. Ewa, która, nawiasem mówiąc, była w istocie dużo mądrzejsza od Adama, zwykle wstrzymywała się od komentarzy. Nie chciała odpłacać małżonkowi magią słów, ponieważ w głębi duszy wiedziała, że słowa są bronią obosieczną i kto mieczem wojuje, od miecza ginie.

Tymczasem rezultaty działań Adama były imponujące, wspaniałe, magiczne, toteż, co zrozumiałe, zaczął trochę zadzierać nosa. Zaczął ustanawiać granice na obszarach dotąd nie zbadanych, a co za tym idzie, zdobywać wiedzę o nich. To zarozumiałstwo doprowadziło do incydentu z Drzewem Poznania, które w istocie było drzewem przeciwieństwa dobra i zła. Kiedy Adam poznał rozróżnienie na dobro i zło, to jest kiedy wytyczył nieszczęsną granicę, jego świat rozpadł się. Kiedy Adam zgrzeszył, cały świat przeciwieństw, który sam stworzył, zwrócił się przeciw niemu, by się nad nim znęcać. Ból i przyjemność, dobro i zło, życie i śmierć, praca i odpoczynek — na ludzkość spadła cała chmara przeciwieństw.

Adam wkrótce przekonał się z przykrością, że każda linia graniczna jest także potencjalną linią frontu, toteż wytyczywszy jakąś granicę, należy być gotowym do walki; do walki w nieprzejeźdnym konflikcie pomiędzy życiem i śmiercią, przyjemnością i bólem, dobrem i złem. Adam przekonał się — niestety zbyt późno — że pytanie: „Gdzie przeprowadzić granicę?” naprawdę oznacza: „Gdzie odbędzie się bitwa?”

Trzeba jasno stwierdzić, że żyjemy w świecie konfliktów i przeciwieństw, ponieważ żyjemy w świecie granic. Jako że każda linia graniczna jest zarazem linią frontu, człowiek staje przed trudnym dylematem: im trwalsze wyznaczymy sobie granice, tym bardziej zażarte będą nasze zmagania. Im usilniej trzymam się rozkoszy, tym bardziej boję się bólu. Im bardziej pragnę czynić dobro, tym większa staje się moja obsesja zła. Im usilniej dążę do sukcesu, tym bardziej lękam się porażki. Im bardziej kurczowo trzymam się życia, tym bardziej przerażająca staje się śmierć. Im bardziej coś sobie cenię, tym większą obawą napawa mnie myśl o utracie tego. Innymi słowy, większość naszych problemów to problemy granic oraz przeciwieństw, które te granice wytwarzają.

Najczęściej stosowanym sposobem rozwiązywania tych problemów jest próba usunięcia jednego bieguna przeciwieństw. Problem dobra i zła rozwiązujemy, usiłując wykorzenić zło. Problem życia i śmierci rozwiązujemy, usiłując obłaskawić śmierć symboliką nieśmiertelności. Filozofowie radzą sobie z opozycjami pojęciowymi, ignorując jeden z biegunów, lub też sprowadzając go do drugiego. Materialista sprowadza umysł do materii, idealista zaś próbuje zredukować materię do umysłu. Moniści redukują wielość do jedności, pluraliści zaś tłumaczą jedność jako wielość.

Rzecz w tym, iż zawsze traktujemy granicę jako rzeczywistą, po czym operujemy wytworzonymi przez tę granicę przeciwieństwami. Nigdy natomiast nie kwestionujemy realności samej granicy, uparcie wyobrażamy sobie, że przeciwieństwa są na wieki odrębne, nie do pogodzenia. „Och, Wschód to Wschód a Zachód to Zachód i nigdy nie spotkają się”. Bóg i Szatan, życie i śmierć, dobro i zło, miłość i nienawiść, ja i inny są od siebie tak różne jak noc i dzień — mówimy.

Zakładamy więc, że życie byłoby zupełnie przyjemne, gdybyśmy tylko potrafili wykorzenić wszystkie negatywne, nie chciane bieguny par przeciwieństw. Gdybyśmy umieli przewyciężyć ból, zło, śmierć, cierpienie, chorobę, wtedy spłynęłaby na nas obfitość dobra, życia, radości i zdrowia. Bez wątpienia byłoby to dobre życie i wielu ludzi dokładnie tak wyobraża sobie Niebo. Niebo przestało oznaczać przekroczenie wszystkich przeciwieństw, jest miejscem, gdzie zgromadzone są wszystkie pozytywne bieguny przeciwieństw, natomiast w Piekło zmagazynowane zostały wszystkie negatywne połówki: ból, cierpienie, udręka, lęk, choroba.

Postawienie sobie za cel oddzielenia przeciwieństw, a następnie dążenie do pozytywnych biegunów wydaje się cechą charakterystyczną postępowej cywilizacji zachodniej — jej religii, nauki, medycyny, technologii. Postęp oznacza przybliżanie się do pozytywnego bieguna i oddalanie od negatywnego. A jednak, mimo niewątpliwej pociechy, jaką przyniosły ludzkości medycyna i rolnictwo, nie ma najmniejszych dowodów na to, że po stuleciach skupiania uwagi na pozytywach i prób wyeliminowania negatywów ludzkość jest choć trochę szczęśliwsza, bardziej zadowolona czy pogodzona ze sobą. W istocie wszystkie dostępne przesłanki wskazują na coś wręcz przeciwnego: mamy dziś do czynienia z epoką neurotyczną, epoką szoku przyszłości, epoką gigantycznego niespełnienia i wyobcowania, epoką nudy pośród dostatku i braku sensu życia pośród obfitości.

Można odnieść wrażenie, że postęp i rozpacz to dwie strony tego samego medalu. Już samo dążenie do postępu wskazuje na niezadowolenie z obecnego stanu, toteż tym bardziej dążę do postępu, im dotkliwiej jestem niezadowolony. W swym ślepym dążeniu do postępu nasza cywilizacja w istocie zinstytucjonalizowała niespełnienie. Starając się bowiem kłaść nacisk na pozytywy i eliminować negatywy, zupełnie zapomnieliśmy, że to, co pozytywne, jest określone w kategoriach tego, co negatywne. Być może przeciwieństwa rzeczywiście różnią się od siebie jak noc i dzień, ale chodzi o to, że gdyby nie było nocy, nie potrafilibyśmy w ogóle rozpoznać dnia. Usunąć negatywne to zarazem zniszczyć wszelką możliwość rozkoszowania się pozytywnym. Przeto im większe

odnosimy sukcesy w tej przygodzie z postępem, tym dotkliwsza jest nasza faktyczna porażka i związane z tym poczucie całkowitego niespełnienia.

Źródłem tej trudności jest nasza skłonność do traktowania przeciwieństw jako niemożliwych do pogodzenia ze sobą, całkowicie od siebie odrębnych. Nawet najprostsze przeciwieństwa, takie jak sprzedaż i kupno, uchodzą za dwa różne i osobne zdarzenia. To prawda, że kupno i sprzedaż są w pewnym sensie od siebie różne, ale także — i tu kryje się sedno całej sprawy — są całkowicie nierozłączne. Za każdym razem, gdy coś kupujesz, ktoś inny, w ramach tego samego wydarzenia, coś sprzedaje. Innymi słowy, sprzedaż i kupno to po prostu dwa końce jednego wydarzenia, a mianowicie jednej transakcji handlowej. I chociaż te dwa aspekty jednej transakcji są od siebie różne, wydarzenie, które uzewnętrzniają, pozostaje jedno i to samo.

Wspólną tożsamość *implicite* posiadają wszystkie przeciwieństwa. Oznacza to, że choćby różnice wydawały się nam bardzo jaskrawe, przeciwieństwa pozostają całkowicie nierozłączne i wzajemnie od siebie zależne, z tej prostej przyczyny, że jedno bez drugiego nie mogłoby istnieć. Kiedy spojrzeć na problem z tej perspektywy, staje się oczywiste, że nie ma góry bez dołu, wygranej bez przegranej, rozkoszy bez bólu, życia bez śmierci. Jak mówi starochiński mędrzec Lao Tsy:

Gdy cały świat uznał piękno za piękno, wtedy pojawiła się szpetota.

Gdy wszyscy uznali dobro za dobro, wtedy powstało zło.

W ten sam sposób:

Byt i Niebyt wzajemnie się rodzą.

Trudne i łatwe wzajemnie się dopełniają.

Długie i krótkie są sobie wzajemnie miarą.

Wysokie i niskie są względem siebie zależne.

Dźwięki i tony wzajemnie tworzą harmonię*

Rozwija ten temat Czuang Tsy:

* Przekład Tadeusz Żbikowski.

Ci przeto, którzy chcieliby dobra bez współzależnego od niego zła; którzy chcieliby dobrego rządu bez współzależnej z nim korupcji, nie pojmują wielkich zasad wszechświata ani natury wszelkiego stworzenia. Równie jałowe byłoby mówienie o istnieniu Nieba bez Ziemi czy bieguna ujemnego bez dodatniego, co jest jawnie niemożliwe. A przecież są ludzie, którzy bez przerwy o tym rozprawiają; ludzie ci muszą być głupcami bądź prostakami.

Wewnętrzna jedność przeciwieństw nie jest wcale wyłączną domeną mistyki, wschodniej czy zachodniej. Jeżeli przyjrzymy się współczesnej fizyce, dziedzinie, w której zachodni intelekt poczynił największe postępy, znajdziemy tam kolejną wersję rzeczywistości jako jedności przeciwieństw. Na przykład w teorii względności dawne przeciwieństwa ruchu i spoczynku stają się zupełnie od siebie nieodróżnialne — ruch jest spoczynkiem, a spoczynek ruchem. Ciało, które dla jednego obserwatora znajduje się w stanie spoczynku, dla innego w tym samym czasie porusza się. Znika także rozróżnienie na fale i cząsteczki, jak również kontrast pomiędzy strukturą a funkcją. Nawet odwieczny podział na masę i energię padł ofiarą Einsteińskiego równania $E = mc^2$ i teraz te dawne przeciwieństwa są postrzegane jako dwa aspekty jednej rzeczywistości, tej samej rzeczywistości, której tak brutalnym świadectwem jest Hiroszima.

Również takie przeciwieństwa, jak podmiot i przedmiot oraz czas i przestrzeń uchodzą za zależne od siebie w takim stopniu, że postrzega się je jako splecione ze sobą kontinuum, jedną połączoną strukturę. To, co nazywamy podmiotem i przedmiotem, stanowi tylko, podobnie jak sprzedaż i kupno, dwa różne sposoby patrzenia na jeden i ten sam proces. Ponieważ to samo dotyczy czasu i przestrzeni, nie możemy już dłużej mówić o przedmiocie, który jest umiejscowiony w przestrzeni i podlega zdarzeniom w czasie, lecz tylko o zdarzeniu czasoprzestrzennym. Krótko mówiąc, współczesna fizyka stwierdza, że rzeczywistość daje się postrzegać tylko jako jedność przeciwieństw. Biofizyk Ludwig von Bertalanffy ujął to następująco:

Jeżeli to, co zostało powiedziane, jest prawdą, rzeczywistość jest tym, co Mikołaj z Kuzy nazywał *coincidentia oppositorum*. Myślenie dyskursy wne zawsze ukazuje tylko jeden aspekt rzeczywistości ostatecznej, zwanej w terminologii Kuzańczyka Bogiem; rzeczywistość ta jest niewyczerpana w swej nieskończonej wielości. A zatem rzeczywistość ostateczna jest jednością przeciwieństw.

Z punktu widzenia *coincidentia oppositorum* — zbiegu przeciwieństw — to, co dotąd uważaliśmy za całkowicie odrębne i niemożliwe do pogodzenia ze sobą przeciwieństwa, okazuje się, mówiąc słowami von Bertalanffy'ego, „komplementarnymi aspektami jednej i tej samej rzeczywistości”.

Z tej właśnie racji Alfred North Whitehead, jeden z najbardziej wpływowych filozofów naszego stulecia, zaproponował swoją filozofię organizmu i egzystencji wibrującej, która sugeruje, że wszystkie „elementy podstawowe mają istotę wibrującą”. Czyli wszystkie przedmioty i zdarzenia, które zwykle uważamy za niemożliwe do pogodzenia ze sobą, takie jak przyczyna i skutek, przeszłość i przyszłość, podmiot i przedmiot, mają w istocie postać jednego drgania, są jak wierzchołek i dół jednej fali. Fala bowiem, choć sama w sobie jest pojedynczym zdarzeniem, uzewnętrznia się tylko poprzez przeciwieństwa wierzchołka i dna, punktu najwyższego i najniższego. Dlatego też rzeczywistości nie można znaleźć ani w wierzchołku, ani w dole, tylko w ich jedności (spróbuj sobie wyobrazić falę z samym tylko wierzchołkiem, bez dna). To oczywiste, że nie ma czegoś takiego jak wierzchołek bez dna, punkt najwyższy bez najniższego. Wierzchołek i dół — a faktycznie wszystkie przeciwieństwa — to nierozdzielne aspekty jednego i tego samego zdarzenia. A zatem, jak to ujął Whitehead, każdy element wszechświata jest „wibrującym przyływem i odpływem leżącej u podłoża energii czy aktywności”^{*}

^{*} Przekład Maciej Kozłowski i Marek Pieńkowski OP

Ta wewnętrzna jedność przeciwieństw jest szczególnie silnie podkreślana w teorii postrzegania proponowanej przez psychologię postaci (*Gestaltpsychologie*). Zgodnie z psychologią postaci, wszelkie przedmioty, zdarzenia czy figury odbieramy tylko w relacji do kontrastującego z nimi tła. Na przykład coś, co nazywamy jasnym, jest w istocie jasną figurą na ciemnym tle. Kiedy w ciemną noc podnoszę wzrok do góry i dostrzegam świecącą jasno gwiazdę, wówczas tym, co naprawdę widzę — co moje oko faktycznie „odbiera” — jest nie odrębna gwiazda, lecz całe pole, czyli postać (*Gestalt*) „jasnej gwiazdy oraz ciemnego tła”. Choćby kontrast pomiędzy jasną gwiazdą i ciemnym tłem był bardzo jaskrawy, chodzi o to, że bez tła nigdy bym nie zdołał dostrzec figury. A zatem jasne i ciemne to skorelowane ze sobą aspekty jednej odbieranej zmysłowo postaci. Analogicznie — nie da się postrzegać ruchu jak tylko w relacji do spoczynku; podobnie jest z takimi przeciwieństwami, jak łatwy i trudny, prosty i złożony, przyciąganie i odpychanie.

Również przyjemność odbieramy tylko w relacji do bólu. W danej chwili mogę się czuć bardzo dobrze i przyjemnie, lecz nie byłbym w stanie zdać sobie z tego sprawy, gdyby w tle nie czaiło się istnienie przykrości i bólu. Właśnie dlatego przyjemność i ból zdają się zawsze występować naprzemiennie, ponieważ tylko dzięki ich wzajemnemu kontrastowi można mieć świadomość istnienia jednego i drugiego. Choć zatem nienawidzę bólu, uwielbiam natomiast przyjemność, próba ich rozdzielenia jest daremna. Jak by powiedział Whitehead, przyjemność i ból to nierozdzielny wierzchołek i dół tej samej fali świadomości, a usiłując położyć nacisk na pozytywny wierzchołek kosztem negatywnego dołu, eliminujemy całą falę świadomości.

Teraz chyba zaczynasz już rozumieć, dlaczego życie, kiedy patrzeć na nie jako na świat odrębnych przeciwieństw, nie daje żadnego poczucia spełnienia i dlaczego postęp był w istocie marszem do tyłu. Usiłując oddzielić przeciwieństwa i uchwycić się kurczowo tych biegunów, które uważamy za pozytywne, to jest przyjemności, a nie bólu, życia, a nie śmierci, dobra, a nie zła, w istocie gonimy za nie istniejącymi zjawami. Równie dobrze moglibyśmy pragnąć świata, w którym fale mają tylko wierzchołki, w którym są tylko kupujący bez sprzedających, strona lewa bez strony prawej i część wewnętrzna bez

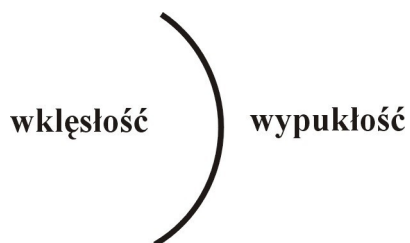
zewnątrznej. A zatem, na co zwrócił uwagę Wittgenstein, ponieważ nasze cele nie są szczytne, lecz iluzoryczne, nasze problemy nie są trudne, lecz nedorzeczne.

Większości z nas nadal trudno uwierzyć, że wszystkie przeciwieństwa — takie jak masa i energia, przedmiot i podmiot, życie i śmierć — są w takim stopniu do siebie zbliżone, że są całkowicie nierozłączne. Lecz dzieje się tak tylko dlatego, że uznajemy za rzeczywistą linię graniczną pomiędzy przeciwieństwami. Przypomnij sobie, że to granice stwarzają pozornie rzeczywistą odrębność przeciwieństw. Kiedy stwierdzamy, że ostateczna rzeczywistość to jedność przeciwieństw, wypowiadamy w istocie następującą prawdę: w rzeczywistości ostatecznej nie istnieją granice. Żadne.

Jesteśmy tak opętani granicami, tak skażeni grzechem Adama, że zupełnie zapomnieliśmy, jaka jest rzeczywista natura linii granicznych. Linie graniczne bowiem, dowolnego rodzaju, nigdy nie występują w realnym świecie, a jedynie w wyobraźni kartografów. Oczywiście linie jako takie można w naturze znaleźć, na przykład linia brzegowa, odgraniczająca kontynent i ocean. W naturze występują wszelkiego rodzaju linie i powierzchnie — kontury liści i skóry zwierząt, zarysy budynków i lasów, kontury jezior, sfery światła i cienia, linie odgraniczające przedmioty od ich otoczenia. Oczywiście te powierzchnie i linie nie są złudzeniem, ale, wbrew powszechnemu przekonaniu, linie te, jak na przykład linia brzegowa pomiędzy lądem i wodą, nie tylko oddzielają, w tym przypadku ląd od wody. Jak często powtarzał Alan Watts, te tak zwane linie odgraniczające w równym stopniu stanowią miejsca styku, w naszym przykładzie lądu i wody. A zatem linie te w tym samym stopniu łączą i łączą, w jakim dzielą i odróżniają. Innymi słowy, linie te nie są granicami! Jak się zaraz przekonamy, istnieje ogromna różnica pomiędzy linią a granicą.

Chodzi nam o to, że linie graniczne nie tylko oddzielają przeciwieństwa, ale i łączą je ze sobą. Taka jest właśnie istota i funkcja wszystkich rzeczywistych linii, i powierzchni występujących w przyrodzie. Choć *explicite* wyróżniają one przeciwieństwa, *implicite* je

ze sobą jednoczą. Dla przykładu narysujmy linię przedstawiającą figurę wklęsłą:



Z pewnością od razu zauważyłeś, że za pomocą tej samej linii stworzyłem jednocześnie figurę wypukłą. Właśnie to miał na myśli taoistyczny mędrzec Lao Tsy, kiedy powiedział, że wszystkie przeciwieństwa powstają równocześnie i we wzajemnej zależności, jak wypukłość i wklęsłość w naszym przykładzie, które zostały w tej samej chwili powołane do istnienia.

Co więcej, nie możemy nawet powiedzieć, że wykreślona przez nas linia o d d z i e l a wklęsłość od wypukłości, ponieważ linia jest tylko jedna i w całości udziela się obu figurom. Linia nie tylko nie oddziela figury wklęsłej od wypukłej — istnienie jednej bez drugiej jest absolutnie niemożliwe. Rysując figurę wklęsłą, zawsze rysujemy jednocześnie figurę wypukłą, ponieważ wgłębienie figury wklęsłej jest wybrzuszeniem figury wypukłej. Nigdzie zatem nie znajdziesz wklęsłości bez wypukłości, ponieważ los skazał te figury na wieczne współistnienie.

Rzecz w tym, że wszystkie linie, które znajdujemy w przyrodzie, a nawet sami stwarzamy, nie tylko rozróżniają przeciwieństwa, ale także scalają je w nierozzerwalną jedność. Innymi słowy, linia nie jest granicą, ponieważ linia, czy to w umyśle, przyrodzie, czy geometrii, nie tylko oddziela i wyodrębnia, ale również łączy i jednoczy. Z kolei granice są czystym złudzeniem — udają, że oddzielają to, co faktycznie jest nierozdzielne. W tym sensie rzeczywisty świat zawiera linie, ale nie zawiera autentycznych granic.

Rzeczywista linia staje się iluzoryczną granicą wtedy, gdy wyobrażamy sobie jej dwie strony jako osobne i nie powiązane ze

sobą, to jest kiedy uznajemy zewnętrzną różność dwóch przeciwieństw, lecz zapominamy o ich wewnętrznej jedności. Linia staje się granicą, kiedy nie uświadamiamy sobie, że wewnątrz współistnieje z zewnętrzem. Linia staje się granicą, kiedy wyobrażamy sobie, że tylko dzieli, zarazem nie łącząc. Nie ma nic złego w wykreślaniu linii, pod warunkiem że nie bierzemy ich za granice. Nie ma nic złego w odróżnianiu przyjemności od bólu, lecz odseparowanie ich od siebie jest niemożliwe.

Złudzenia granic wytwarzamy metodą zbliżoną do pierwotnej metody Adama, ponieważ grzechy ojców spadły na synów i córki. Zaczynamy bądź od utrwalania w umyśle kształtów natury — linii brzegowych, linii lasów, sylwetek domów, powierzchni kamieni, powierzchni skóry—bądź też konstruowania własnych form (czyli idei i pojęć). W procesie tym porządkujemy i klasyfikujemy różne aspekty świata. Uczymy się rozpoznawać różnice pomiędzy poszczególnymi klasami przedmiotów: pomiędzy tym, co jest, a co nie jest kamieniem; pomiędzy tym, co jest, a co nie jest przyjemnością; pomiędzy tym, co jest, a co nie jest wysokie; pomiędzy tym, co jest, a co nie jest dobre...

Już w tym momencie naszym liniom grozi niebezpieczeństwo przeistoczenia się w granice, ponieważ rozpoznajemy jawne różnice, a zapominamy o ukrytej jedności. Błąd ten tym łatwiej popełnić, im dalej sięga proces nadawania nazw przedmiotom, pozostającym wewnątrz i na zewnątrz danej klasy. Nazwy bowiem, czyli słowa, które przyporządkowujemy przedmiotom, znajdującym się wewnątrz danej klasy, takie jak „jasny”, „góra”, „przyjemność”, z całą pewnością są odrębne od słów, które przyporządkowujemy przedmiotom, znajdującym się na zewnątrz danej klasy, takich jak „ciemny”, „dół”, „ból”.

Od tego momentu możemy operować nazwami i symbolami niezależnie od istniejących w sposób konieczny przeciwieństw. Mogę na przykład utworzyć zdanie typu: „Pragnę przyjemności”, w którym nie ma żadnego odniesienia do koniecznego przeciwieństwa przyjemności, czyli bólu. W słowach, jak również w myślach, mogę oddzielić od siebie rozkosz i ból, chociaż w rzeczywistym świecie zawsze występują one łącznie. W tym momencie linia pomiędzy

przyjemnością i bólem staje się granicą: złudzenie ich odrębności wydaje się przekonujące. Nie dostrzegając, że przeciwieństwa to tylko dwie różne nazwy tego samego procesu, wyobrażam sobie, że są to dwa różne, zwaśnione ze sobą procesy. L. L. Whyte skomentował ten fakt następująco: „Przeto niedojrzały umysł, niezdolny do wyjścia poza swe uprzedzenia (...) jest skazany na miotanie się w pętach swych dwoistości: podmiot/przedmiot, czas/przestrzeń, duch/materia, wolność/konieczność, wolna wola/prawo. Prawdę, która musi być jedna, toczą wewnętrzne sprzeczności. Człowiek nie wie już, gdzie się znajduje, ponieważ stworzył dwa światy z jednego”.

Jak się wydaje, nasz problem polega na tym, że sporządzamy umowną, poznaną granicami mapę rzeczywistego terytorium natury, która nie zna granic, a następnie zaczynamy brać tę mapę za rzeczywistość. Jak zwrócił uwagę Korzybski i inni specjaliści od semantyki ogólnej, nasze słowa, symbole, znaki, myśli i idee to tylko mapy rzeczywistości, a nie sama rzeczywistość, ponieważ „mapa to nie terytorium”. Słowo „woda” nie zaspokoi naszego pragnienia. Mimo to traktujemy mapy i słowa tak, jakby stanowiły rzeczywisty świat. Poszliśmy w ślady Adama i zupełnie się zagubiliśmy w wyimaginowanych mapach i granicach. Te zaś złudne granice, wraz z parami przeciwieństw, które stwarzają, dają nam pole do zażartych walk.

Większość naszych problemów życiowych wywodzi się zatem ze złudzenia, że przeciwieństwa można i trzeba wyodrębnić i odseparować od siebie. Ponieważ jednak wszystkie przeciwieństwa są w istocie różnymi aspektami tej samej rzeczywistości, która leży u ich podłoża, dążność ta przypomina próbę oddzielenia dwóch końców tej samej tasiemki elastycznej: można tylko coraz mocniej ciągnąć, dopóki nie pęknie.

Być może pozwoli nam to zrozumieć, dlaczego we wszystkich tradycjach mistycznych na całym świecie osoba, która pojmuje, że przeciwieństwa są złudzeniem, nosi miano wyzwolonej. Osoba ta wyzwoliła się bowiem od par przeciwieństw, jest wolna od w gruncie rzeczy nonsensownych problemów i konfliktów wynikłych z wojny przeciwieństw. Nie próbuje już obracać przeciwieństwami na

wszystkie strony, aby osiągnąć spokój duszy, lecz wykracza poza przeciwieństwa. Nie dobro przeciwko złu, lecz poza dobrem i złem. Nie życie przeciwko śmierci, lecz świadomość, która wykracza poza życie i śmierć. Nie chodzi o to, aby oddzielić przeciwieństwa i dokonać postępu w kierunku pozytywnego bieguna, lecz aby zjednoczyć i zestroić ze sobą oba bieguny, odkrywając wspólne im podłoże, które zarazem zawiera je w sobie i wykracza poza nie. Podłożem tym, jak się wkrótce przekonamy, jest świadomość jedyna. Tymczasem zwróćmy uwagę, za hinduskim tekstem *Bhagawadgita*, że wyzwolenie to nie przynosi wolności od negatywnego bieguna, lecz w ogóle od par przeciwieństw:

Zadowala się tym, co przynosi mu jego los; nie dotyczy go żadna z par przeciwieństw; wolny od zawiści, w powodzeniu jednak w klęsce, nawet, jeśli spełnia czyn, nie więżą go [jego pęta].

(...)

Tego, kto czyn porzucił na zawsze,
poznać po tym, że nie pragnie i nie nienawidzi.
Kto bowiem wzniosł się ponad pary przeciwieństw,

(...)

ten łatwo wyzwala się z więzów*

W pojęciach zachodnich to „wyzwolenie od par” jest równoznaczne z odkryciem królestwa Bożego na ziemi, chociaż telewizyjni ewangeliscy zdają się o tym nie pamiętać. Wbrew naukom populistycznej religii, Raj nie jest bowiem stanem, w którym istnieją same pozytywy bez negatywów, lecz stanem, w którym nie ma przeciwieństw, stanem niedwoistości, przynajmniej zgodnie z gnostycką Ewangelią według św. Tomasza:

Wejdziecie [do Królestwa], jeśli macie zwyczaj czynić dwa jednością i stronę wewnętrzną czynić tak jak stronę zewnętrzną, a stronę zewnętrzną tak jak wewnętrzną, stronę górną jak stronę dolną, i jeśli macie zwyczaj czynić to, co

* Przekład Joanna Sachse

męskie i żeńskie, jednością, aby to, co jest męskie, nie było męskie, a to, co jest żeńskie, nie było żeńskie, będziecie mieli zwyczaj czynić oczy jednym okiem, a jedną rękę dacie w miejsce ręki i nogę w miejsce nogi, i obraz w miejsce obrazu — wtedy wejdziecie do Królestwa*

Idea braku przeciwieństw i niedwoistości stanowi istotę hinduizmu advaita („advaita” oznacza „nie rozdwojony” lub „niedwoisty”) i buddyzmu mahajana. Idea ta znajduje piękny wyraz w jednym z najważniejszych tekstów buddyjskich, *Lankavatara Sutra*:

Fałszywa wyobraźnia uczy, że takie rzeczy jak światło i cień, długie i krótkie, czarne i białe są osobne i należy je od siebie odróżniać; lecz one nie istnieją niezależnie od siebie; są tylko różnymi aspektami tej samej rzeczy, posiadają charakter relacyjny, a nie rzeczowy. Warunki istnienia nie wykluczają się wzajemnie; w swej istocie świat nie jest dwójną, lecz jednią.

Cytaty te moglibyśmy mnożyć w nieskończoność, lecz wszystkie sugerowałyby to samo: rzeczywistość ostateczna to jedność przeciwieństw. Ponieważ zaś niezliczone pary przeciwieństw stwarzamy sami, nakładając na rzeczywistość granice, wspólną dla tych tradycji tezę: „rzeczywistość jest wolna od par przeciwieństw” można też ująć następująco: „rzeczywistość nie jest podzielona granicami”. Rzeczywistość niedwoista oznacza rzeczywistość nie podzieloną.

Pomyślnie zakończenie wojny przeciwieństw wymaga zatem poddania wszystkich granic, a nie „postępowego” operowania przeciwieństwami. Wojna przeciwieństw jest symptomem choroby, polegającym na traktowaniu granic jako rzeczywistych. Jeżeli pragniemy uzdrowienia, musimy dotrzeć do korzeni tej choroby: do naszych urojonych granic.

Zadajemy sobie jednak pytanie, co się stanie z naszym dążeniem do postępu, kiedy ujrzymy, że wszystkie przeciwieństwa są jednym? No cóż, przy odrobinie szczęścia dążenie to zaniknie — a wraz z nim to

* Przekład Albertyna Dembska i Wincenty Myszor

szczególne niezadowolenie, które żywi się złudnym przekonaniem, że „inni mają lepiej”. Chcę jednak wyraźnie podkreślić, że nie będzie to wcale oznaczać kresu różnego rodzaju dokonań w dziedzinie medycyny, rolnictwa czy technologii. Zniknie tylko złudzenie, że od tych dokonań zależy nasze szczęście. Kiedy bowiem wyzbędziemy się złudzenia granic, tu i teraz ujrzymy wszechświat takim, jakim go widział Adam przed upadkiem: ujrzymy wszechświat jako jedność, polifonię przeciwieństw, zestrój pozytywów i negatywów i będziemy się rozkoszować naszym wibrującym istnieniem. Kiedy zdać sobie sprawę, że przeciwieństwa są jednym, waśń przechodzi w zgodę, walka w taniec, dawni zaś wrogowie zostają kochankami. Możemy się wtedy zaprzyjaźnić z całym wszechświatem, a nie tylko z jedną jego połową.

III

Terytorium nie podzielone

Nie wiem, czy nie ujmuję tego w sposób zbyt jednoznaczny, ale ostateczna tajemnica metafizyczna polega na tym, że wszechświat nie jest podzielony granicami. Granice to złudzenia, wytwory nie samej rzeczywistości, lecz naszego sposobu jej odbierania i interpretacji. Chociaż nie ma nic złego w sporządzaniu mapy jakiegoś terytorium, mylenie jednego z drugim to fatalny błąd.

Nie chodzi tylko o to, że nie istnieją granice pomiędzy przeciwieństwami. Chodzi o coś znacznie bardziej ogólnego: w całym kosmosie nie istnieją żadne granice, oddzielające od siebie przedmioty lub zdarzenia. Ta nie podzielona rzeczywistość nigdzie nie jest bardziej widoczna aniżeli we współczesnej fizyce, co jest tym bardziej znaczące, kiedy zważy się na to, że fizyka klasyczna — związana z takimi nazwiskami, jak Kepler, Galileusz i Newton — zaliczała się do najprawdziwszych spadkobierców Adama - kartografa i Adama - wykreślacza granic.

Kiedy Adam odszedł z tego świata, pozostawił ludzkości w spadku kartografię i wykreślanie granic. A ponieważ każda granica niesie ze sobą władzę polityczną i potęgę technologiczną, Adamowe rozgraniczanie, klasyfikowanie i nazywanie natury dało początek sprawowaniu przez człowieka władzy nad naturą za pomocą technologii. Pewna tradycja hebrajska mówi wprost, że Drzewo Poznania rodziło wiedzę nie o tym, co dobre i złe, lecz o tym, co użyteczne i nieużyteczne — czyli wiedzę technologiczną. O ile jednak każda granica niesie z sobą władzę technologiczną i polityczną, o tyle jest także źródłem wyobcowania, podziału i konfliktu. Kiedy bowiem ustalasz jakąś granicę, aby zyskać nad czymś kontrolę, jednocześnie się od tego separujesz i wyobcowujesz. Stąd upadek Adama w wyobcowanie, zwany grzechem pierworodnym.

Wszakże granice, które wykreślił Adam, były bardzo proste. Służyły wyłącznie klasyfikacji i spełniały bardzo pożyteczną rolę przy opisywaniu, definiowaniu, nazywaniu itd. Co więcej, Adam nie zdążył nawet do końca wykorzystać tych wszystkich klasyfikacyjnych granic.

Ledwo dotarł do warzyw i owoców, gdy popełnił faul i został wykluczony z gry.

Wiele pokoleń później potomkowie Adama zdobyli się na odwagę, aby znów zacząć się bawić granicami, tym razem subtelniejszymi i bardziej abstrakcyjnymi. W Grecji pojawili się ludzie o wielkim potencjale intelektualnym — czyli wybitni kartografowie i wykreślacze granic. Na przykład Arystoteles sklasyfikował prawie wszystkie zjawiska i przedmioty, występujące w naturze, z taką precyzją i siłą przekonywania, że upłynęły całe wieki, nim Europejczycy zaczęli kwestionować wprowadzone przez niego granice.

Niezależnie jednak od stopnia precyzji i złożoności klasyfikacji, za pomocą tego typu linii granicznej nie można zbyt wiele osiągnąć — przynajmniej na polu nauki — prócz opisu i definicji. Jest to nauka wyłącznie deskryptywna, klasyfikująca. Kiedy jednak ustali się początkowy układ granic, dzięki czemu świat jawi się jako system odrębnych bytów i zdarzeń, można przejść do znacznie subtelniejszych i bardziej abstrakcyjnych typów granic. Uczynili to właśnie Grecy, a konkretnie Pitagoras.

Pitagoras odkrył bowiem, przyglądając się różnym klasom bytów i zdarzeń — począwszy od koni, a skończywszy na gwiazdach — że może na tych przedmiotach przeprowadzić efektowną operację. Może je policzyć.

O ile nazywanie było magiczne, liczenie zdawało się boskie, ponieważ nazwy w sposób magiczny symbolizowały przedmioty, liczby zaś wykraczały poza nie. Na przykład pomarańcza dodać pomarańcza równa się dwie pomarańcze, ale także jabłko dodać jabłko równa się dwa jabłka. Liczba dwa odnosi się bezstronnie do każdego zbioru złożonego z dwóch przedmiotów, a zatem w jakiś sposób musi wykraczać poza same przedmioty.

Poprzez abstrakcyjne liczby człowiek zdołał wyzwolić swój umysł od konkretnych rzeczy. W pewnej mierze było to możliwe już poprzez pierwszy typ granicy, a mianowicie nazywanie, klasyfikowanie i dostrzeganie różnic. Jednak liczby ogromnie zwiększyły możliwość abstrahowania. W jakimś sensie liczenie stanowiło bowiem zupełnie

nowy typ granicy. Liczenie było granicą nadbudowaną na innej granicy, czyli metagranicą, która funkcjonowała następująco:

Za pomocą granicy pierwszego typu człowiek przeprowadza linię oddzielającą różne przedmioty, po czym uznaje je za konstytutywne dla pewnego zbioru czy klasy, którą to klasę nazywa następnie żabami, serami, górami itd. Jest to pierwszy, podstawowy typ granicy. Kiedy się ją ustanowi, można nadbudować na niej drugi typ granicy i policzyć przedmioty należące do poszczególnych klas. Wprowadzając pierwszą granicę, otrzymuje się klasę przedmiotów, wprowadzając zaś drugą, otrzymuje się klasę klas przedmiotów. Na przykład liczba siedem odnosi się w równym stopniu do wszystkich zbiorów czy klas, zawierających siedem elementów. Innymi słowy, liczba siedem jest zbiorem wszystkich zbiorów, które zawierają siedem elementów. Jest to zatem klasa klas, granica nadbudowana na granicy. Za pomocą liczb człowiek stworzył zatem nowy typ granicy, bardziej abstrakcyjny i uogólniony, metagranicę. Ponieważ zaś granice niosą ze sobą władzę polityczną i technologiczną, człowiek zwiększył swoją zdolność do podporządkowania sobie świata natury.

Jednakże te nowe, potężniejsze granice wzmogły nie tylko potencjał technologiczny człowieka, ale i jego wyobcowanie oraz fragmentaryczność świata, w którym żył. Za pomocą tej nowej metagranicy, czyli liczby, Grecy stworzyli subtelny konflikt, subtelny dualizm, który przyssał się do człowieka Europy jak wampir do swej ofiary. Abstrakcyjne bowiem liczby w takim stopniu wykraczają poza konkretny świat, że człowiek odkrył, iż żyje teraz w dwóch światach — konkretnym i abstrakcyjnym, idealnym i rzeczywistym, uniwersalnym i jednostkowym. Przez następne dwa tysiące lat dualizm ten miał wielokrotnie zmienić swą formę, ale nigdy nie został wykorzeniony czy wewnętrznie zharmonizowany. Dwa światy zawsze ze sobą walczyły, jako racjonalizm i romantyzm, idee i doświadczenie, intelekt i instynkt, porządek i chaos, umysł i materia. Rozróżnienia te oparte były na uzasadnionych, rzeczywistych liniach, lecz linie te zazwyczaj wyrodniały w granice i wojenne okopy.

Nowa metagranicą — liczba, liczenie, mierzenie itd. — przez nauki przyrodnicze była właściwie nie wykorzystywana, dopóki około roku 1600 nie pojawili się Galileusz i Kepler. W okresie pomiędzy Grekami

a pierwszymi przedstawicielami fizyki klasycznej naczelną rolę odgrywała bowiem nowa siła na arenie europejskiej — Kościół. Kościół zaś nie chciał słyszeć o naukowym mierzeniu i podliczaniu natury. Za pośrednictwem Tomasza z Akwinu Kościół pozostawał pod wpływem Arystotelesa, a arystotelesowska logika, mimo całej jej błyskotliwości, nastawiona była przede wszystkim na klasyfikowanie. Arystoteles był biologiem, kontynuował dzieło klasyfikacji rozpoczęte przez Adama. Pitagorejska liczba i pomiar nigdy go szczególnie nie zainteresowały, toteż nie zainteresowały również Kościoła.

Jednakże w wieku XVII wpływy Kościoła zmalały, człowiek zaś zaczął się bardzo uważnie przyglądać zachodzącym wokół niego zjawiskom naturalnym. Właśnie w tym okresie objawił się geniusz Galileusza i Keplera. Rewolucyjnym osiągnięciem tych fizyków było po prostu *mierzenie*, mierzenie zaś jest niczym innym jak wyrafinowaną formą liczenia. A zatem tam, gdzie Adam i Arystoteles ustanawiali granice, Kepler i Galileusz ustanawiali metagranice.

Jednakże XVII-wieczni naukowcy nie tylko przywrócili do życia metagranicę liczby i pomiaru, a następnie ją wysubtelnili. Poszli jeszcze krok dalej i wprowadzili nową granicę własnego pomysłu. Choć wydaje się to niewiarygodne, nadbudowali granicę na metagranicy. Wynaleźli metametagranicę, zwaną algebrą.

W największym skrócie rzecz przedstawia się następująco: Pierwsza granica wytwarza klasę. Metagranica wytwarza klasę klas, zwaną liczbą. Trzecia granica, czyli metametagranica, wytwarza klasę klas klas, zwaną zmienną. Zmienna najczęściej występuje we wzorach jako x , y , z . Zmienna funkcjonuje następująco: jak liczba może reprezentować dowolny byt, tak zmienna może reprezentować dowolną liczbę. Jak liczba pięć może się odnosić do dowolnych pięciu przedmiotów, tak x może się odnosić do dowolnej liczby zawartej w określonym przedziale.

Korzystając z algebry, wcześnie naukowcy mogli nie tylko liczyć i mierzyć elementy zbiorów, lecz także znajdować abstrakcyjne relacje pomiędzy tymi pomiarami, relacje, które dały się wyrazić w postaci teorii, praw i zasad. Z kolei prawa te wydawały się „rządzić” wszystkimi przedmiotami i zjawiskami wyodrębnionymi za pomocą granic pierwszego typu. Wcześni naukowcy wymyślali dziesiątki praw.

„Każdemu działaniu towarzyszy równe i przeciwnie skierowane działanie”. „Siła działająca na poruszające się ciało jest równa iloczynowi przyspieszenia i masy bezwładnej ciała”. „Praca wykonana przez siłę F jest równa iloczynowi siły i drogi”.

Nowy typ granicy, metametagranica, przyniósł nową wiedzę, jak również, co oczywiste, olbrzymią władzę technologiczną i polityczną. Przez Europę przetoczyła się rewolucja intelektualna, jakiej ludzkość jeszcze nigdy nie zaznała. No bo wyobraź sobie: Adam potrafił nadać planetom nazwy; Pitagoras potrafił je policzyć; Newton potrafił powiedzieć, ile ważą.

Powtórzmy jeszcze raz, że cały proces formułowania praw naukowych oparty był na trzech ogólnych typach granic, kolejno na sobie nadbudowanych, coraz bardziej abstrakcyjnych i uogólnionych. Najpierw przeprowadza się granicę klasyfikującą, aby odróżniać od siebie poszczególne przedmioty i zdarzenia. Następnie pośród sklasyfikowanych elementów zbioru szuka się tych, które można zmierzyć. Ta metagranica pozwala przejść od jakości do ilości, od klasy do klasy klas, od elementów zbioru do pomiarów. Wreszcie szuka się związków pomiędzy liczbami a uzyskanymi przy drugim kroku pomiarami, aby wynaleźć wzór algebraiczny, który obejmuje wszystkie te liczby i pomiary. Metametagranica przekształca pomiary we wnioski, liczby w zasady. Każdy krok, każda nowa granica przynosi ze sobą bardziej uogólnioną wiedzę, a co za tym idzie, większą władzę.

Wiedza, władza i podporządkowanie natury człowiekowi zostały jednak okupione pewną ceną, ponieważ granica jest zawsze bronią obosieczną i owoce, jakie można za jej pomocą wydrzeć naturze, mają gorzko-słodki smak. Człowiek podporządkował sobie naturę, jednak zapłacił za to całkowitym z natury wykorzenieniem. Minęło zaledwie kilkanaście pokoleń, a człowiek po raz pierwszy w historii mógł sobie przypisać wątpliwy zaszczyt, że potrafi zniszczyć całą planetę, siebie samego nie wyłączając. Niebo zaczęło się dławić od ziemskich wyziewów, ptaki wymierały; woda w niektórych jeziorach stała się tak oleista, że można ją było podpalić; oceany zamieniły się w gęstą chemiczną zupę, po której powierzchni pływały martwe ryby; deszcze, które zraszały ziemię, potrafiły niekiedy skorodować stalową blachę.

Mimo to na przestrzeni tych kilkunastu pokoleń zaczęła kiełkować nowa rewolucja naukowa. Nikt się nie domyślał, i nie mógł się domyślać, że ta rewolucja, której punkt szczytowy nastąpił około 1925 roku, doprowadzi do przekroczenia granic, metagranic i metametagranic fizyki klasycznej. Cały świat klasycznych granic runął w gruzy pod ciosami takich fizyków, jak Einstein, Schrödinger, Eddington, de Broglie, Bohr i Heisenberg.

Kiedy czyta się relacje, dotyczące dwudziestowiecznej rewolucji naukowej, sporządzone przez samych jej uczestników, trudno powstrzymać się od zdziwienia, że tak potężna intelektualna zawierucha odbyła się w przeciągu jednego pokolenia, w latach 1905-1925, poczynając od teorii względności Einsteina, a skończywszy na zasadzie nieoznaczoności Heisenberga. W 1925 roku Whitehead oznajmił: „Postęp nauki osiągnął punkt zwrotny. Trwałe podstawy fizyki załamały się (...) Dawne założenia myśli naukowej tracą zrozumiałość. Czas, przestrzeń, materia, materialność, eter, elektryczność, mechanizm, organizm, układ, struktura, schemat, funkcja — wszystkie te pojęcia wymagają ponownej interpretacji. Jaki jest sens mechanicznego wytłumaczenia świata, skoro nie wiadomo, co się rozumie przez mechaniczność?” Louis de Broglie napisał zaś: „W dniu, w którym ukradkiem wprowadzono pojęcie kwantu, ogromny i okazały gmach fizyki klasycznej zadrżał w posadach. W całej historii intelektualnej świata niewiele było wstrząsów na porównywalną skalę”.

Aby zrozumieć, dlaczego „rewolucja kwantowa” stanowiła aż taki kataklizm, należy pamiętać, że przez prawie sto czterdzieści lat, poprzedzających przełom XIX i XX wieku, świat nauki odnosił oszałamiające sukcesy. Fizycy klasyczni patrzyli na wszechświat jako na wspaniały, lecz pozbawiony wewnętrznych powiązań zbiór odrębnych przedmiotów i zdarzeń, doskonale od siebie oddzielonych precyzyjnymi granicami w przestrzeni i czasie. Co więcej, te odrębne byty — planety, kamienie, meteory, jabłka, ludzie — uważano za podlegające ścisłym pomiarom i obliczeniom, następstwem zaś procesu pomiaru były prawa i zasady naukowe.

Procedura ta przynosiła tak wielkie osiągnięcia, że naukowcy zapragnęli, aby cała natura okazała się podległa tym prawom. Na

świat patrzono jak na gigantyczny newtonowski stół bilardowy, na którym wszystkie odrębne byty zachowywały się jak kule bilardowe, pędzące na ślepo i niekiedy zderzające się ze sobą. Gdy naukowcy zaczęli badać świat atomów, przyjęli za pewnik, że protony, neutrony i elektrony będą się stosować do starych praw mechaniki Newtona, a przynajmniej praw do nich zbliżonych. Cząstki te okazały się jednak zupełnie nieposłuszne. Wstrząs, jakiego doznali naukowcy, można porównać do zdjęcia rękawiczki i odkrycia, że zamiast dłoni mieliśmy krabie kleszcze.

Co gorsza, te „ostateczne zaistnienia”, na przykład elektrony, nie tylko, że nie spełniały starych praw fizycznych: nie dało się ich nawet umiejscowić! Jak to ujął Heisenberg: „Nie możemy już rozpatrywać «samych w sobie» tych cegiełek materii, które pierwotnie uchodziły za ostateczną rzeczywistość obiektywną, ponieważ nie podlegają one żadnym formom obiektywnego umiejscowienia w przestrzeni i czasie”. Atomowe kule bilardowe nie tylko nie stosowały się do przyjętych praw: okazało się, że kule bilardowe nie istnieją, a w każdym razie nie jako odrębne byty. Innymi słowy, atom nie zachowywał się jak samodzielna rzecz. Dla dawnej fizyki metaforą atomu był miniaturowy układ słoneczny, w którym jądro (protony i neutrony) stanowiło centralnie położone Słońce, a elektrony krążyły po orbitach jak planety. Teraz jednak atom zaczął przypominać strzępiastą chmurę, która rozmywa się w swym otoczeniu. Jak to ujął Henry Stapp: „Cząstka elementarna nie jest niezależnie istniejącym bytem, nierozkładalnym na bardziej podstawowe elementy. W swej istocie jest to zespół relacji z innymi, zewnętrznymi wobec cząstki bytami”. Atomów — podstawowej materii, z której miała być zbudowana wszelka rzeczywistość — nie dało się umiejscowić, ponieważ mówiąc krótko, nie posiadały granic.

Co więcej, ponieważ te „ostateczne zaistnienia” wszechświata nie były podzielone granicami, nie dało się ich odpowiednio zmierzyć. Dla fizyków stanowiło to potężny cios, ponieważ ich specjalnością było naukowe mierzenie, liczenie — metagranice. Fakt, że tych podstawowych bytów nigdy, w żadnych okolicznościach nie da się całkowicie zmierzyć, Heisenberg określił mianem zasady

nieoznaczoności, która przypieczętowała klęskę fizyki klasycznej. Stare granice legły w gruzach.

Ponieważ cząstki elementarne nie posiadały granic, wykluczone zostało istnienie metagranic, a zatem możliwość pomiaru, oraz metametagranic, co z kolei nie pozwala na formułowanie praw. Do dziś nie odkryto żadnego prawa, nie sporządzono żadnej metamapy, określającej zachowanie pojedynczego elektronu, ponieważ elektron nie posiada pierwotnych granic, w związku z czym nie można nadbudować na nim metagranic, a tym bardziej metametagranic. Fizyka jądrowa musi się zadowolić rachunkiem prawdopodobieństwa i statystyką. Oznacza to, że do wykonania pomiarów fizycy muszą zebrać taką liczbę cząstek, która może uchodzić za określony byt z postulowaną granicą. Na tej podstawie mogą konstruować metagranice, a następnie wysnuwać oparte na rachunku prawdopodobieństwa hipotezy mówiące, jak zachowuje się taki system jako całość. Ważne jest jednak, że teraz fizycy już w i e d z a, iż granice są tylko postulowane i hipotetyczne, podstawowe zaś elementy badanych przez nich bytów nie są podzielone granicami.

Mając świadomość tego wszystkiego, łatwiej zrozumieć, dlaczego dawna fizyka pobiła. Sukces metagranic i metametagranic wprowadził ją w taki zachwyt, że zupełnie zapomniała o umowności pierwotnych granic. Metagranice i metametagranice były tak użyteczne, niosły ze sobą tak ogromną władzę polityczną i technologiczną, że przedstawicielom fizyki klasycznej w ogóle nie przyszło do głowy, iż pierwotne granice mogłyby być fałszywe. Ujmując rzecz inaczej, fizycy klasyczni ustalili prawa rządzące odrębnymi bytami, aby odkryć, że te odrębne byty nie istnieją.

Fizycy kwantowi byli zmuszeni uznać umowność pierwotnych granic z tej prostej przyczyny, że nie potrafili znaleźć żadnych rzeczywistych granic. Okazało się, że granice nie są wytworem rzeczywistości, którego każdy może dotknąć i który każdy może zmierzyć, lecz wytworem naszych metod opisywania i „redagowania” rzeczywistości. Jak powiedział fizyk Arthur Eddington: „Stwierdziliśmy, że tam, gdzie nauka zaszła najdalej, umysł jedynie odebrał naturze to, co uprzednio w niej umieścił. Na brzegach nieznanego znaleźliśmy odcisk obcej stopy. Wymyślaliśmy kolejne wyrafinowane teorie, aby

wyjaśnić jego pochodzenie. Nareszcie udało nam się zrekonstruować stwór, który ów ślad pozostawił. Przecież to ślad naszej własnej stopy!”

Nie oznacza to jednak, że świat rzeczywisty jest wytworem naszej wyobraźni (jak mówi subiektywny idealizm). Wytworem naszej wyobraźni są granice. Dlatego Wittgenstein powiedział: „U podstaw całego nowożytnego światopoglądu leży złudzenie, że tak zwane prawa przyrody dostarczają wyjaśnienia naturalnych zjawisk”. Prawa bowiem te nie opisują rzeczywistości, a jedynie granice, nakładane przez nas na rzeczywistość. Jak to ujął Wittgenstein, „Prawa, takie jak prawo przyczyny i skutku, dotyczą struktury [granic], a nie tego, co owa struktura opisuje”.

Krótko mówiąc, fizyka kwantowa odkryła, że nie można już postrzegać rzeczywistości jako systemu odrębnych przedmiotów i granic. Okazało się, że nasze ograniczone „przedmioty” to w istocie wzajemnie się przenikające aspekty jednej rzeczywistości. Z jakiejś dziwnej przyczyny każdy przedmiot i zdarzenie we wszechświecie wydaje się powiązane z każdym innym przedmiotem i zdarzeniem. Świat — terytorium rzeczywistości — przestał wyglądać jak zbiór kuł bilardowych, a zaczął przypominać jedno, ogromne, uniwersalne pole, które Whitehead nazwał „bezszwową szatą wszechświata”. Wydaje się, że fizycy kwantowi zdołali dotrzeć do rzeczywistego świata, do terytorium nie podzielonego, do krainy, jaką widział

Adam przed swą zgubną zabawą w kartografię. Dotarli do świata takiego, jaki jest, a nie świata sklasyfikowanego, ujętego w karby granic, map i metamap. Teilhard de Chardin tak pisze o bezszwowej szacie:

Rozpatrywane w swej konkretnej rzeczywistości tworzywo wszechświata nie daje się dzielić, lecz niby gigantyczny atom tworzy jedną, niepodzielną realność (...) Im głębiej wnikamy w materię, za pomocą coraz potężniejszych metod, tym bardziej nas zdumiewa wzajemna zależność poszczególnych jej elementów (...) Niemożliwością jest wykroić z tej struktury

jakaś cząstkę, która nie byłaby postrzępiona i poszarpana na brzegach.

Co ciekawe, wysuwana przez współczesną fizykę koncepcja świata jako gigantycznego atomu przypomina buddyjską doktrynę dharmadhatu, czyli uniwersalnego pola rzeczywistości. Naczelna zasada dharmadhatu nosi nazwę *shih shih wu ai*. *Shih* oznacza „rzecz, zdarzenie, byt, zjawisko, przedmiot, proces”; *wu* znaczy „nie, bez”; *ai* znaczy „przeszkoda, granica, rozdzielenie”. *Shih shih wu ai* tłumaczy się zatem następująco: „Pomiędzy żadną rzeczą i zdarzeniem we wszechświecie nie ma granicy”. Ponieważ pomiędzy rzeczami nie przebiegają rzeczywiste granice, każdy byt w świecie przenika każdy inny byt. Jak wyjaśnia Garma Chang:

W nieskończonym dharmadhatu każda rzecz równocześnie zawiera wszystkie inne rzeczy w doskonałej pełni, bez reszty i bez wyjątku, o każdym czasie. Ujrzyć przeto jeden przedmiot to ujrzyć wszystkie przedmioty, i na odwrót. Innymi słowy, maleńka pojedyncza cząstka w mikrokosmosie atomu zawiera w sobie w doskonałej pełni i bez wyjątku nieskończoną liczbę przedmiotów i zasad, należących do nieskończonych wszechświatów przyszłości i najodleglejszej przeszłości.

W buddyzmie mahajana wszechświat jest zatem przyrównywany do ogromnej struktury klejnotów: każdy klejnot zawiera odbicia wszystkich innych klejnotów. Jak to ujmują buddyści: „Wszystko w jednym i jedno we wszystkich”. Brzmi to bardzo mistycznie i niejasno, dopóki nie usłyszysz, w jaki sposób współczesny fizyk przedstawia obecny pogląd na cząstki elementarne: „Przekładając to na zwyczajny język, należy powiedzieć, że każda cząstka składa się ze wszystkich innych cząstek, z których każda na takiej samej zasadzie i w tym samym czasie jest wszystkimi innymi cząstkami razem wziętymi”.

Tego rodzaju podobieństwa powodują, że wielu naukowców zgadza się z fizykiem Fritjofem Caprą: „Dwie podstawowe teorie współczesnej fizyki przejawiają zatem wszystkie główne cechy

światopoglądu Wschodu. Teoria kwantowa zarzuciła pojęcie zasadniczo odrębnych przedmiotów, pojęcie obserwatora zastąpiła pojęciem uczestnika i ujrzała wszechświat jako wzajemnie powiązaną strukturę relacji, której części są określone tylko poprzez swój stosunek do całości”. Sedno wielkiego podobieństwa pomiędzy współczesną fizyką a filozofią Wschodu polega na tym, że w obu przypadkach rzeczywistość postrzegana jest nie jako zbiór odizolowanych od siebie przedmiotów, lecz jako niedwoista sieć struktur, gigantyczny atom, bezszwowa, nie podzielona szata.

Wschód doszedł do tego znacznie wcześniej niż zachodnia nauka, ponieważ nigdy nie traktował granic poważnie. Ludziom Wschodu granice nigdy do tego stopnia nie uderzyły do głowy, żeby umysł i rzeczywistość zmuszone były pójść każde swoją drogą. Dla Wschodu istniała tylko jedna droga — tao, dharma — jedność u podłoża stworzonych przez człowieka granic i map rzeczywistości. Dostrzegając, że rzeczywistość jest niedwoista, nie podzielona, Wschód rozumiał zarazem, że granice są złudzeniem. Ludzie Wschodu nigdy zatem nie ulegli sofizmatowi błędnego identyfikowania map z terytorium, granic z rzeczywistością, symboli z tym, co symbolizowane, nazw z tym, co nazywane. Wystarczy otworzyć pierwszą lepszą buddyjską sutrę — a większość została napisana setki lat temu — aby przeczytać coś takiego: „Przez pozór rozumie się to, co się przejawia zmysłom i rozróżniającemu umysłowi, a postrzegane jest jako kształt, dźwięk, zapach, smak i dotyk. Z pozorów tych tworzą się idee, takie jak glina, woda, dzban itd.; mówimy zatem: [ten przedmiot] jest taką, a nie inną rzeczą, a oto jego nazwa. Kiedy zestawia się ze sobą pozory i porówna nazwy — na przykład gdy powiemy: to jest słoń, to jest koń, wóz, przechodzień, mężczyzna, kobieta, bądź też: to jest umysł ze wszystkim, co doń należy — mówimy, że rzeczy tak nazwane uległy rozróżnieniu. Ludzie mądrzy wiedzą jednak, że rozróżnienia te [tj. granice] pozbawione są własnej substancji, toteż przestają uważać pozory i nazwy za rzeczywistość. Kiedy odsunie się od siebie pozory, nazwy i wszelkie rozróżnianie, pozostaje prawdziwa, istotowa natura rzeczy, ponieważ zaś o naturze istotowości nie da się nic orzec, nosi ona nazwę Takości [*Suchness*] Rzeczywistości. Ta uniwersalna, nie

zróznicowana, nieprzenikniona Takość to jedyna Rzeczywistość” (*Lankavatara Sutra*).

Jeżeli spojrzeć na to z innej perspektywy, mamy tu do czynienia z głęboką buddyjską doktryną Pustki, zgodnie z którą świat jest pusty, ponieważ nie zawiera myśli ani przedmiotów. Świat nie zawiera przedmiotów, ponieważ, jak odkryli nasi fizycy, przedmioty to tylko abstrakcyjne granice, nadbudowane na doświadczeniu. Nie zawiera też myśli, ponieważ myślenie, czyli nasza symboliczna kartografia, to właśnie proces, który nadbudowuje na rzeczywistości granice. Ujrzyć rzecz to ją pomyśleć; myśleć to przedstawiać sobie przedmioty. Myślenie to przydawanie granic rzeczywistości, która oddaje nam w zamian przedmioty.

Kiedy więc buddysta mówi, że rzeczywistość to pustka, chodzi mu o to, że rzeczywistość jest nie podzielona granicami. Nie chce powiedzieć, że wszelkie byty rozmywają się, zostawiając po sobie doskonałą próżnię nicości, niezróznicowaną monistyczną papkę. D. T. Suzuki pisze: „Pustka nie neguje świata wielości; piętrzą się góry, wiśnie okrywają się kwieciami, księżyc jasno opromienia jesienną noc; lecz góry, wiśnie i księżyc to coś więcej niż poszczególności: przejawiają się nam głębszym znaczeniem, można je rozumieć tylko w relacji do tego, czym nie są”.

Chodzi o to, że kiedy ujrzymy świat jako nie podzielony, wszystkie przedmioty i zdarzenia — podobnie jak wszystkie przeciwieństwa — postrzegamy jako współzależne i przenikające się. Tak jak przyjemność pozostaje w relacji z bólem, dobro ze złem, a życie ze śmiercią, wszystkie przedmioty pozostają „w relacji do tego, czym nie są”.

Większości z nas trudno to pojąć, ponieważ nadal ciąży na nas grzech pierworodny Adama, toteż trzymamy się granic równie kurczowo jak samego życia. Jednakże spostrzeżenie, że rzeczywistość nie posiada granic, jest w swej istocie bardzo proste. Właśnie ta prostota utrudnia zrozumienie. Jako przykład weźmy twoje własne pole widzenia. Gdy przebiegasz wzrokiem terytorium natury, czy kiedykolwiek widzisz pojedynczy, samotny, osobny przedmiot? Czy kiedykolwiek widziałeś tylko drzewo, tylko falę, tylko ptaka? Czy też zawsze widzisz kalejdoskopowy strumień wszelkiego rodzaju

splecionych kształtów i barw: drzewo plus niebo, plus trawa, plus ziemia, czy też fala plus piasek, plus kamienie, plus niebo, plus chmury...

Nawet teraz, gdy czytasz wydrukowane w tej książce linijki tekstu, jeżeli zwrócisz uwagę na całość swego pola widzenia, stwierdzisz, że twoje oczy nie odbierają słowa po słowie. Twoje oczy widzą — choć nie mogą autentycznie przeczytać — wszystkie słowa na tej stronie, jak również część najbliższego otoczenia: dłonie i przedramiona, uda, stół, fragmenty pokoju itd.

A zatem w twojej bezpośredniej i konkretnej świadomości nie ma żadnych odrębnych przedmiotów ani granic. Nigdy nie widzisz pojedynczego bytu, lecz zawsze postrzegasz bogato zróżnicowane pole. Taka jest natura bezpośrednio przez ciebie doświadczanej rzeczywistości: nie występują w niej żadne granice.

Możesz jednak nakładać zmyślane granice na bezpośrednie pole świadomości. Możesz oddzielić część pola, skupiając uwagę tylko na kilku najistotniejszych obszarach, takich jak drzewo, fala, ptak, a potem u d a w a ć, że jesteś świadomy tylko tego konkretnego przedmiotu, celowo wykluczając resztę ze swego pola świadomości. Innymi słowy, możesz się skoncentrować, czyli wprowadzić do świadomości granicę. Możesz się skupić tylko na tych słowach i udawać, że nie zauważasz wszystkiego innego, co jest widoczne w twym polu świadomości.

Jest to niezwykle pożyteczna i z pewnością nieodzowna operacja, lecz może się ona zwrócić przeciwko tobie. Fakt, że potrafisz się skoncentrować, czyli skupić w danej chwili uwagę na jednej odrębnej rzeczy, może cię skłaniać do wniosku, że rzeczywistość w istocie składa się z wiązek odrębnych rzeczy, podczas gdy w istocie są one tylko produktem ubocznym nakładania przez ciebie granic na pole świadomości. Jeżeli jedynym narzędziem, jakim dysponujesz, jest młotek, wszystko zaczyna przypominać gwóźdź. Faktycznie jednak nigdy naprawdę nie widzisz granic, tylko je wytwarzasz. Nie postrzegasz odrębnych przedmiotów, tylko je wymyślasz. Problem zaczyna się z chwilą, gdy te wymysły zostaną wzięte za rzeczywistość, gdyż wtedy rzeczywisty świat robi wrażenie

pokawałkowanego i mozaikowego, świadomość zaś ogarnia poczucie wyobcowania.

Kiedy więc zachodni fizyk lub wschodni mędrzec mówi, że świat jest pustką lub że wszystko jest niedwoiste, lub że wszystko się wzajemnie przenika, nie zaprzecza istnieniu różnic, nie ignoruje indywidualności, nie każe widzieć świata jako bezpostaciowej brei. Świat zawiera różne typy kształtów, powierzchni i linii, lecz są one wplecione w jedno bezszwowe pole. Spójrz na to w następujący sposób: twoja dłoń jest z pewnością różna od twojej głowy, twoja głowa zaś jest różna od twoich stóp, twoje stopy zaś są różne od twoich uszu. Bez trudu rozumiemy jednak, że są one wszystkie częściami jednego ciała, i na odwrót: że jedno ciało przejawia się we wszystkich swych częściach. Wszystko w jednym i jedno we wszystkim. Analogicznie, na terytorium nie podzielonym wszystkie przedmioty i zdarzenia są częściami jednego ciała, Dharmakaya, mistycznego ciała Chrystusa, uniwersalnego pola Brahmana, organicznej struktury tao. Fizyk powie, że wszystkie byty w kosmosie są tylko różnymi formami jednej Energii — a czy nazwiemy ją Brahmanem, Tao, Bogiem, czy po prostu Energią, to wydaje mi się zupełnie nieistotne.

W ostatnich dwóch rozdziałach przekonaliśmy się, że zgodnie z najnowszymi odkryciami nauki i starożytną mądrością Wschodu rzeczywistość jest nie podzielona. Każda możliwa do pomyślenia granica jest jedynie wyabstrahowana z bezszwowej szaty wszechświata. Granice są czystym złudzeniem, w tym sensie, że stwarzają oddzielenie (a w ostateczności konflikt) tam, gdzie ono wcześniej nie istniało. Granice pomiędzy przeciwieństwami, jak również granice pomiędzy przedmiotami i zdarzeniami, są tylko oszukańczym wytworem naszych umysłów.

Dla ludzi Wschodu rzeczywistość nie podzielona nigdy nie była jednak kwestią wyłącznie teoretyczną czy filozoficzną, czymś, co można analizować na tablicy szkolnej czy w laboratorium (nie chcę tu oczywiście dyskredytować pracy laboratoryjnej). Rzeczywistość nie podzielona była dla nich sprawą codziennego, konkretnego życia. Ludzie bowiem zawsze starają się podzielić granicami swe życie, swe doświadczenie, swą rzeczywistość. Każda zaś linia

graniczna jest, niestety, potencjalną linią frontu. W związku z tym wschodnie (jak również ezoteryczne zachodnie) szkoły myśli widzą drogę do wyzwolenia w usunięciu granic, co uwalnia ludzi od konfliktów. Sposobem na konflikt nie jest podjęcie wyzwania, to bowiem przypomina próbę zmycia krwi krwią. Zamiast stawać do walki, szkoły te ukazują złudność granic, które są tych walk przyczyną. Dzięki tej metodzie obie strony konfliktu wygrywają walkowerem.

A zatem ujawnienie faktu, że rzeczywistość jest nie podzielona, prowadzi do usunięcia wszystkich konfliktów jako złudnych. Ten najwyższy stopień zrozumienia nosi nazwę nirwany, mokszy, wyzwolenia, oświecenia, satori. Jest to uwolnienie od par, od pociągającej wizji odrębności, od złudnych granic. Osiągnąwszy to zrozumienie, możemy się teraz przyjrzeć świadomości nie podzielonej, zwanej świadomością jedyną.

IV

Świadomość nie podzielona

Świadomość jedyna to po prostu świadomość rzeczywistego terytorium nie podzielonego. Aby ją wytłumaczyć, nie potrzebujemy żadnych sztuczek, szarlatanerii, mistycznego żargonu ani okultystycznych miazmatów. Jeżeli rzeczywistość w istocie nie jest podzielona granicami — a żeby temu zaprzeczyć, musielibyśmy zlekceważyć teorię względności, nauki ekologiczne, filozofię organizmu i mądrość Wschodu — jeżeli więc rzeczywistość nie jest podzielona, świadomość jedyna jest naturalnym stanem świadomości, która tę rzeczywistość uznaje. Krótko mówiąc, świadomość jedyna to świadomość nie podzielona.

Choć brzmi to bardzo prosto, skuteczna analiza świadomości jedynej czy świadomości nie podzielonej jest niezwykle trudna. Przyczyną tej trudności jest nasz język — środek przekazu, w obrębie którego musi się poruszać wszelka dyskusja słowna — który jest językiem granic. Jak już widzieliśmy, słowa, symbole i myśli to w istocie nic innego jak granice, ponieważ za każdym razem, gdy myślisz czy wypowiadasz jakieś słowo lub nazwę, stwarzasz granice. Nawet stwierdzenie, że „rzeczywistość nie jest podzielona granicami”, wprowadza rozróżnienie na granice i brak granic! Musimy więc cały czas mieć w pamięci olbrzymią trudność, która rodzi się z dualistycznej natury języka. Stwierdzenie, że „rzeczywistość nie jest podzielona granicami”, jest prawdziwe, o ile pamiętamy, że świadomość jedyna jest świadomością bezpośrednią i pozajęzykową, nie zaś tylko kolejną teorią filozoficzną. Z tych właśnie powodów mistyczni mędrcy podkreślają, iż rzeczywistość leży poza nazwami i formami, słowami i myślami, podziałami i granicami. Poza wszelkimi granicami znajduje się świat Takości, Pustki, Dharmakaya, Tao, Brahmana, Bóstwa. W świecie takości nie ma dobra i zła, świętych i grzeszników, narodzin i śmierci, ponieważ w świecie takości nie ma granic.

Przede wszystkim nie ma granicy pomiędzy podmiotem i przedmiotem, ja i nie-ja, widzącym i widzianym. Podkreślam tę

kwestię i zajmę się nią w tym rozdziale bardziej szczegółowo, ponieważ ze wszystkich granic, konstruowanych przez człowieka, granica pomiędzy ja i nie-ja jest najbardziej podstawowa. Jest to granica, z którą z największą niechęcią się rozstajemy. Była to przecież pierwsza granica, jaką kiedykolwiek ustanowiliśmy, dlatego najbardziej ją hołubimy. Poświęciliśmy całe lata na jej umacnianie i obronę. Jest to granica, na której zasada się nasze poczucie odrębnego ja. Na stare lata, gdy pełni doświadczeń i wspomnień zaczynamy się rozpływać w ostatecznej nicości śmierci, jest to ostatnia granica, której się pozbywamy. Granica pomiędzy ja i nie-ja jest pierwszą, którą wytyczamy, i ostatnią, którą skreślamy. Ze wszystkich granic, jakie stwarzamy, ta jest najbardziej pierwotna.

Od istnienia tej pierwotnej granicy pomiędzy ja i nie-ja zależą wszystkie pozostałe granice. Nie potrafimy rozróżniać granic pomiędzy przedmiotami, dopóki nie odróżnimy przedmiotów od siebie samych. Ponieważ to ty stwarzasz granice, są one zależne od twego odrębnego istnienia, to jest od istnienia pierwotnej granicy pomiędzy ja i nie-ja.

Przeszkodę w osiągnięciu świadomości jedynej stanowi oczywiście każda granica, ale ponieważ wszystkie granice zależą od pierwotnej, usunięcie jej powoduje likwidację wszystkich pozostałych. W pewnym sensie mamy szczęście, że tak jest, ponieważ gdybyśmy musieli się zajmować wszystkimi granicami z osobna, osiągnięcie „wyzwolenia od par” zajęłoby nam całe życie, albo i dłużej. Możliwość skoncentrowania się na pierwotnej granicy niezmiernie upraszcza nam zadanie. To tak, jakby nasze rozmaite granice tworzyły odwróconą piramidę z klocków, opartą o podłoże tylko jednym klockiem. Wystarczy wyszarpnąć ten klocek, a cała budowla legnie w gruzach.

Możemy patrzeć na pierwotną granicę z wielu punktów widzenia i nadawać jej rozmaite nazwy, zawsze pozostanie ona jednak nieredukowalnym do niczego innego rozdzieleniem pomiędzy tym, co nazywam moim ja, a zewnętrznymi wobec ja przedmiotami. Jest to rozszczepienie na poznający podmiot i poznawany przedmiot. Jest to przestrzeń pomiędzy moim organizmem a otoczeniem. Jest to pęknięcie pomiędzy ja, które w tej chwili czyta, a czytaną stroną. Razem wzięwszy, jest to pęknięcie pomiędzy tym, kto doświadcza, a

doświadczanym światem. Wydaje się zatem, że wewnątrz pierwotnej granicy istnieje moje ja, podmiot myślący, czujący i postrzegający, po drugiej zaś stronie istnieje nie-ja, świat przedmiotów, wrogie i odrębne wobec mnie otoczenie.

W świadomości jedynej, w świadomości nie podzielonej, poczucie ja rozszerza się i ogarnia wszystko, co poprzednio było postrzegane jako nie-ja. Poczucie tożsamości obejmuje cały wszechświat, wszystkie światy, boski i ziemski, przejawiony i nieprzejawiony, święty i świecki. Oczywiście jest, że dopóki pierwotna granica — która oddziela jaźń od wszechświata — uchodzi za realną, tego poczucia jedności nie da się osiągnąć. Kiedy się jednak zrozumie, że pierwotna granica jest złudna, poczucie własnego ja obejmuje Całość — na zewnątrz jaźni nie pozostaje już nic, przeto nie ma gdzie poprowadzić jakiegokolwiek granicy. Kiedy więc złudność pierwotnej granicy znajdzie się w zasięgu naszego pojmowania, świadomość jedyna również nie będzie odległa.

Przeczytawszy powyższy fragment, można wyciągnąć pochopny i błędny wniosek, że wystarczy znieść pierwotną granicę, aby z honorami wprowadzić świadomość jedyną. Z grubsza biorąc, to prawda, lecz w istocie sytuacja jest o wiele prostsza. Tak naprawdę nie musimy zadawać sobie trudu znoszenia pierwotnej granicy, a to z niezwykle prostego powodu: pierwotna granica nie istnieje.

Jak wszystkie granice, jest ona tylko złudzeniem. Tylko wydaje się, że istnieje. Udajemy, że istnieje, przyjmujemy, że istnieje, pod każdym względem zachowujemy się tak, jakby istniała. Mimo to nie istnieje. Kiedy udamy się na poszukiwania pierwotnej granicy, nic nie znajdziemy, ponieważ zjawy nie pozostawiają po sobie żadnych śladów. W tym konkretnym momencie, kiedy czytasz te słowa, nie istnieje rzeczywista pierwotna granica, więc już w tej chwili nie stoi żadna przeszkoda na drodze do świadomości jedynej.

Nie będzie więc tak, że znajdziemy pierwotną granicę, a następnie spróbujemy ją usunąć. Faktycznie byłby to poważny błąd, a w każdym razie kolosalna strata czasu, ponieważ nie da się zniszczyć tego, co w ogóle nie istnieje. Próbować zniszczyć pierwotną granicę to tak, jakby machać rozpaczliwie rękoma, aby rozwiązać miraż, który nam się ukazał — czynność ta jest wprawdzie niezwykle pobudzająca,

lecz całkowicie daremna. Nie można wykorzenić złudzenia. Można tylko zrozumieć jego złudność i stracić je z oczu. Kiedy przyjmie się ten punkt widzenia, okazuje się, że nawet takie rozbudowane techniki znoszenia pierwotnej granicy, jak joga, koncentracja umysłu, modlitwa, rytuał, liturgia czy post prowadzą tylko do umocnienia i utrwalenia pierwotnej granicy, ponieważ zakładają na wstępie, że nie jest ona złudzeniem. Jak to ujął Fenelon, arcybiskup Cambrai: „Nie ma złudzeń bardziej niebezpiecznych nad te, za pomocą których ludzie starają się uniknąć złudzeń”.

Zamiast zakładać, że pierwotna granica jest rzeczywista, a następnie podejmować kroki w celu jej usunięcia, najpierw udamy się na poszukiwanie pierwotnej granicy. Jeżeli rzeczywiście jest złudzeniem, nie znajdziemy żadnego jej śladu. Być może zrozumiemy wtedy samorzutnie, że to, co uważaliśmy za przeszkodę na drodze do świadomości jedynej, w ogóle nigdy nie istniało. A jak się wkrótce okaże, już samo to zrozumienie wystarczy, aby przynajmniej chwilowo doświadczyć świadomości jedynej.

Co to dokładnie znaczy: szukać pierwotnej granicy? Szukać pierwotnej granicy to próbować dotrzeć do poczucia, że jesteś odrębnym ja, osobnym podmiotem doświadczającym i czującym, oddzielnym od doświadczanych i odczuwanych przedmiotów. Sugeruję tutaj, że choćbyśmy jak najskrupulatniej szukali tego ja, nie znajdziemy go. A ponieważ to poczucie bycia odrębnym ja sprawia wrażenie najpoważniejszej przeszkody na drodze do świadomości jedynej, szukać go i nie znaleźć oznacza zaznać przez chwilę świadomości jedynej. Posłuchaj wielkiego mędrca buddyjskiego, Padmy Sambhavy: „Jeżeli poszukujący nie może znaleźć poszukiwanego, osiągnięty zostaje cel i kres poszukiwania”.

Podejmując taki eksperyment, musimy sobie bardzo wyraźnie powiedzieć, co oznacza ta nieobecność jaźni czy nieobecność pierwotnej granicy. Nie oznacza utraty wrażliwości na bodźce zewnętrzne; nie oznacza stanu transu, chaosu, pomieszania, utraty panowania nad sobą. Nie chodzi o to, aby mój umysł i ciało eksplodowały, wyparowały i stopiły się w jedno z Wielkim Kawałem Czegoś Tam. Nie ma to nic wspólnego ze schizofreniczną regresją,

podczas której granica pomiędzy ja i nie-ja wcale nie zostaje przekroczona, a jedynie rozmyta.

Kiedy mówimy o „utracie ja”, mamy na myśli rzecz następującą: poczucie bycia odrębnym ja jest błędnie rozumiane i błędnie interpretowane, toteż dążymy do rozwikłania tego nieporozumienia. Wszyscy doznajemy tego poczucia, najzupełniej podstawowego, że jesteśmy czymś osobnym wobec strumienia doświadczenia i otaczającego nas świata. Wszyscy mamy poczucie, że istnieje z jednej strony nasze ja, z drugiej świat zewnętrzny. Kiedy jednak przyjrzymy się uważnie wrażeniu wewnętrznego ja i zewnętrznego świata, stwierdzimy, że jest to w istocie jedno i to samo wrażenie. Innymi słowy, to, co obecnie odczuwam jako obiektywny świat na zewnątrz, jest identyczne z tym, co odczuwam jako subiektywne ja wewnątrz. Pęknięcie pomiędzy podmiotem doświadczającym i światem doświadczeń nie istnieje, toteż nie można go znaleźć...

Ponieważ tak bardzo przywykliśmy wierzyć w granice, powyższe stwierdzenie z początku brzmi bardzo osobliwie. Wydaje się takie oczywiste, że to ja jestem słyszącym, który słyszy dźwięki, doznającym, który doznaje wrażeń, widzącym, który widzi obrazy. Ale czy to nie dziwne, że określam się jako widzący, który widzi rzeczy widziane? Bądź też jako słyszący, który słyszy rzeczy słyszane? Czy postrzeganie naprawdę jest aż tak skomplikowane? Czy rzeczywiście wymaga aż trzech odrębnych bytów — widzącego, widzenia i widzianego?

Z całą pewnością w postrzeganiu nie ma trzech odrębnych bytów. Bo czy kiedykolwiek istnieje coś takiego, jak widzący bez widzenia lub rzeczy widzianej? W istocie widzący, widzenie i widziane to różne aspekty tego samego procesu, z których żaden nigdy nie występuje bez pozostałych dwóch.

Nasz problem polega na tym, że mamy trzy słowa — widzący, widzi, widziane — na oznaczenie jednej czynności, doświadczenia widzenia. Równie dobrze moglibyśmy określić jeden strumień wody jako „płynący płynie płynięte”. Jest to konstrukcja całkowicie redundantna, która wprowadza trzy elementy tam, gdzie istnieje tylko jeden. A jednak, zaczarowani Adamową magią słów, zakładamy, że odrębny byt, widzący, za pośrednictwem procesu zwanego

widzeniem, zyskuje wiedzę o innym bycie, widzianym. Potem siłą rzeczy wnioskujemy, że my jesteśmy tylko widzącym, całkowicie osobnym od widzianego. Nasz świat, który dany jest tylko raz, rozpada się na dwie części, z widzącym, który staje naprzeciwko widzianego, po drugiej stronie ziejącej przepaści.

Powróćmy więc do samego początku procesu doświadczania i sprawdźmy, czy doświadczający jest rzeczywiście aż tak odrębny od tego, co doświadczane. Zaczniemy od zmysłu słuchu. Zamknij oczy i skup się na faktycznym procesie słuchania. Zwróć uwagę na unoszący się w powietrzu chaos dźwięków — śpiew ptaków, warkot samochodów, cykanie świerszczy, śmiech dzieci, jazgot telewizora. Zauważ jednak, że choćbyś jak najusilniej natężał słuch, wśród tych wszystkich dźwięków nie usłyszysz jednej rzeczy: nie usłyszysz słyszającego. Słyszysz wszystkie wymienione dźwięki, ale nie słyszysz tego, kto je słyszy.

Nie słyszysz słyszającego, ponieważ on nie istnieje. To, co nauczono cię nazywać słyszającym, jest w istocie tylko samym doświadczeniem słyszenia, a nie można usłyszeć słyszenia. W rzeczywistości jest tylko strumień dźwięków, nie rozczłonkowany na podmiot i przedmiot. Nie istnieje tu żadna granica.

Jeżeli pozwolisz, by wrażenie bycia słyszającym wewnątrz czaszki rozproszyło się w samym słyszeniu, być może twoje ja rozplynie się w całości świata zewnętrznych dźwięków. Doznawszy oświecenia, jeden z mistrzów zen oznajmił: „Kiedy usłyszałem dźwięk dzwonu świątyni, nagle nie było żadnego dzwonu i żadnego ja, tylko dzwonienie”. Podobno właśnie dzięki tego rodzaju eksperymentowi Avalokiteśvara doznał oświecenia, ponieważ skupiwszy świadomość na procesie słyszenia, zdał sobie sprawę, że nie istnieje odrębna, słyszająca jaźń, zewnętrzna wobec strumienia samego słyszenia. Kiedy usiłujesz usłyszeć s u b i e k t y w n e g o słyszającego, znajdujesz jedynie o b i e k t y w n e dźwięki. Co oznacza, że nie s ł y s z y s z dźwięków, lecz j e s t e ś dźwiękami. Słyszący jest tożsamy z każdym słyszonym dźwiękiem. Nie ma odrębnego bytu, który stawia się na zewnątrz i słyszy słyszenie.

To samo dotyczy procesu widzenia. Gdy rozglądam się uważnie po moim polu widzenia, wydaje się ono niemal zawieszone w przestrzeni,

w nicości. A jednak składa się z nieskończenie bogatego wzoru wzajemnie się przenikających światła, barw i cieni, przyjmujących formę to góry, to chmury, to strumienia. Choćbym jednak godzinami wyteżał wzrok, wśród wszystkich tych widoków nie ujrzę jednego: nie ujrzę widzącego.

Im usilniej staram się zobaczyć widzącego, tym bardziej zdumiewa mnie jego nieobecność. Przez całe lata zupełnie naturalne wydawało się założenie, że widoki widzi widzący. A jednak z chwilą, gdy wyruszam na poszukiwania widzącego, nie znajduję ani śladu takiego bytu. Zamiast widzącego widzę tylko widziane. Co oznacza, że ja, widzący, nie widzę widoków — ja, widzący, jestem tożsamy ze wszystkimi zaistniałymi obecnie widokami. Kiedy patrzę na drzewo, nie istnieje jedno doświadczenie zwane drzewem oraz drugie doświadczenie zwane widzeniem drzewa. Istnieje tylko jedno doświadczenie widzenia — drzewa. Nie mogę zobaczyć widzenia, tak jak nie mogę powąchać wąchania ani skosztować kosztowania.

Wydaje się, że gdy szukamy odrębnej od doświadczenia jaźni, rozmywa się ona zawsze w doświadczeniu. Kiedy szukamy doświadczającego, znajdujemy tylko jeszcze jedno doświadczenie — podmiot i przedmiot zawsze okazują się jednym i tym samym. Ponieważ jest to przeżycie dość irytujące, być może czujesz się teraz cokolwiek skołowany, gdy siedzisz i zastanawiasz się nad tym wszystkim. Wytrzymaj jednak jeszcze chwilę. Skoro już rozmyślasz nad tą kwestią, czy potrafisz znaleźć myślącego, który rozmyśla?

Innymi słowy, czy istnieje myślący, który myśli myśl: „Jestem skołowany”, czy też istnieje tylko myśl: „Jestem skołowany”? Z pewnością istnieje tylko myśl, ponieważ gdyby istniał także myślący myśl, wtedy myślałbyś o myślącym, który myśli myśl. Wydaje się oczywiste, że to, co błędnie bierzemy za myślącego, jest w istocie niczym innym jak strumieniem obecnie zaistniałych myśli.

Kiedy więc obecnie zaistniała myśl brzmiała: „Jestem skołowany”, nie byłeś jednocześnie świadomy myślącego, który myślał: „Jestem skołowany”. Była tylko obecnie zaistniała myśl — „Jestem skołowany”. Dopiero wtedy, gdy zacząłeś się rozglądać za myślącym tę myśl, znalazłeś tylko kolejną obecnie zaistniałą myśl, a mianowicie, „Myślę, że jestem skołowany”. Nigdy nie znalazłeś

myślącego, który znajdowałby się poza obecnie zaistniałą myślą, co dowodzi, że myślący i myśl są ze sobą tożsame.

Właśnie dlatego mędrcy nie doradzają nam, abyśmy spróbowali zniszczyć jaźń, lecz tylko jej poszukali, ponieważ gdziekolwiek się zwrócimy, stwierdzimy, że jaźni nigdy tam nie było. Lecz nawet gdy już zaczniemy rozumieć, że nie istnieje odrębny słyszający, wachający, widzący i myślący, prawdopodobnie nadal znajdziemy w sobie nieredukowalne, nieusuwalne poczucie bycia odrębną, odizolowaną jaźnią. Nadal pozostanie wrażenie bycia odrębnym od świata. Nadal pozostanie to instynktowne poczucie, że tak czy inaczej znam się jako swoje wewnętrzne ja. Nawet jeśli nie potrafię zobaczyć, skosztować ani usłyszeć mego ja, niewątpliwie potrafię je odczuć.

No dobrze, ale czy oprócz odczucia tego, co nazywasz swoim ja, potrafisz znaleźć odczuwającego, który to odczucie odczuwa? A jeśli ci się wydaje, że tak, czy potrafisz odczuć odczuwającego, który odczuwa odczucie odczuwającego? Znow się okazuje, że to nieredukowalne, nieusuwalne odczucie bycia odczuwającym, który odczuwa odczucia, jest tylko kolejnym odczuciem. Odczuwający jest niczym innym jak tylko obecnie zaistniałym odczuciem, podobnie jak myślący jest tylko obecnie zaistniałą myślą, a smakujący tylko obecnie zaistniałym smakiem. Również w tym przypadku nie istnieje odczuwający odrębny od obecnie zaistniałych odczuć — i nigdy nie istniał.

Zaczyna nam więc wreszcie świtać nieuchronny wniosek: nie istnieje odrębna, zewnętrzna wobec świata jaźń. Zawsze zakładałeś, że jesteś odrębnym doświadczającym, lecz z chwilą, gdy udasz się na poszukiwania doświadczającego, rozmywa się on w doświadczeniu. Jak to ujął Alan Watts:

Istnieje tylko doświadczenie. Nie ma czegoś lub kogoś doświadczającego doświadczenie! Nie odczuwasz odczuwania ani nie myślisz myślenia, tak samo jak nie słyszysz słyszenia, nie widzisz widzenia ani nie wachasz wachania. „[Ja] czuję się dobrze” oznacza, że odczucie to jest obecne. Nie oznacza jednak, że istnieje coś, co nazywa się „ja”, oraz odrębna rzecz,

zwana „czuciem się”, a kiedy je połączyć razem, powstanie „ja, które czuje się dobrze”. Nie ma odczuć prócz obecnych odczuć, a wszelkie obecne odczucia tworzą „ja”. Nikt nigdy nie znalazł „ja” odrębnego od jakiegoś obecnego doświadczenia ani doświadczenia odrębnego od „ja” — co oznacza, że „ja” i doświadczenie są tym samym.

Teraz, kiedy już rozumiesz, że nie istnieje pęknięcie pomiędzy tobą a twymi doświadczeniami, czy zaczyna być dla ciebie oczywiste, że nie istnieje pęknięcie pomiędzy tobą a doświadczanym światem? Jeżeli jesteś swymi doświadczeniami, jesteś również doświadczanym w ten sposób światem. Nie odbierasz wrażenia ptaka, lecz jesteś wrażeniem ptaka. Nie odbierasz doświadczenia stołu, lecz jesteś doświadczeniem stołu. Nie słyszysz dźwięku grzmotu, lecz jesteś dźwiękiem grzmotu. Wewnętrzne wrażenie, zwane tobą, i zewnętrzne wrażenie, zwane światem, są jednym i tym samym wrażeniem. Wewnętrzny podmiot i zewnętrzny przedmiot to dwie nazwy jednego odczucia, przy czym nie jest to coś, co powinienś odczuwać, lecz jedyna rzecz, jaką możesz odczuwać.

Oznacza to, że stan świadomości, w jakim się obecnie znajdujesz, niezależnie od tego, czy sobie z tego zdajesz sprawę, czy też nie, jest świadomością jedyną. Już w tej chwili jesteś kosmosem, już w tej chwili jesteś całością swego obecnego doświadczenia. Twój obecny stan jest zawsze świadomością jedyną, ponieważ odrębna jaźń, która wydaje się poważną przeszkodą na drodze do świadomości jedynej, to zawsze złudzenie. Nie musisz podejmować starań, by usunąć odrębne ja, ponieważ ono od samego początku nie istnieje. Tak naprawdę wystarczy, byś go poszukał, ponieważ go nie znajdziesz. Ten akt nieznaalezienia już sam w sobie jest uznaniem świadomości jedynej. Innymi słowy, zawsze kiedy wyruszasz na poszukiwanie swego ja i nie znajdujesz go, natychmiast zanurzasz się w pierwotny i prawdziwy stan świadomości jedynej.

Choć początkowo wszystko to może wydawać się osobliwe, stwierdzenie, że nie istnieje odrębna jaźń, było oczywiste dla mistyków i mędrców wszystkich czasów i stanowi jedną z podstawowych tez *philosophiae perennis*. Można by przytoczyć wiele

cytatów, ilustrujących tę mądrość, lecz jest ona w całości zawarta w słynnym streszczeniu nauk Buddy:

Istnieje tylko cierpienie, a nie cierpiący; Istnieje czyn, a nie czyniący; Istnieje nirwana, a nie ten, kto jej szuka; Istnieje Droga, a nie ten, kto nią podąża.

Mądrość ta powszechnie uchodzi za drogę do wyzwolenia od wszelkiego cierpienia. W ujęciu pozytywnym: kiedy zdasz sobie sprawę, że twoje ja jest Całością, na zewnątrz twego ja nie pozostaje nic, co by mogło zadać ci cierpienie. Na zewnątrz wszechświata nie ma nic, z czym wszechświat mógłby się zderzyć. W ujęciu negatywnym: mądrość ta wyzwala od cierpienia, ponieważ wyzwala od poglądu, że istnieje jakieś ja, które w ogóle może doznawać cierpienia. Jak to powiedział Wei Wu Wei:

Dlaczego jesteś nieszczęśliwy?
Ponieważ 99,9 procent
Tego, co myślisz, i
Tego, co czynisz,
Myślisz i czynisz dla swego ja —
Które nie istnieje.

Cierpią tylko części, nie Całość. W negatywnym ujęciu mistyków jest to równoważne ze stwierdzeniem, że jesteś wyzwolony od cierpienia, gdy zdasz sobie sprawę, że część jest złudzeniem — nie istnieje odrębne ja, które mogłoby cierpieć. W ujęciu pozytywnym mistycy mówią, że jesteś zawsze Całością, która zna tylko wolność i radość. Wcielić się w Całość to ująć losu części, który polega wyłącznie na cierpieniu i śmierci. Za ujęciem negatywnym opowiada się buddyzm hinajana, za pozytywnym hinduizm i chrześcijaństwo, szczęśliwym zaś wypośrodkowaniem jest buddyzm mahajana. Wszystkie te religie zaświadczenia o jednej i tej samej prawdzie.

Kiedy zdamy sobie sprawę, że nie istnieją części, wtapiamy się w Całość. Kiedy zdamy sobie sprawę, że nigdy nie istnieje ja (także w tej

chwili!), wiemy, że nasza tożsamość jest zawsze Tożsamością Najwyższą. W wiecznie obecnym świetle świadomości nie podzielonej to, co kiedyś przedstawialiśmy sobie jako odizolowane wewnętrzne ja, okazuje się zespolone z zewnętrznym kosmosem. Jeżeli w ogóle istnieje jakieś ja, to właśnie to.

Pewien mistrz zen w następujący sposób opisał swoje spotkanie ze świadomością nie podzieloną:

Wróciłem do świątyni i miałem udać się na swoje miejsce, lecz nagle wszystko całkowicie zmieniło zabarwienie. Kiedy rozglądałem się dokoła, cały wszechświat z jego niepoliczonymi przedmiotami zmysłowymi jawił się zupełnie inaczej; co uprzednio było odrażające, łącznie z niewiedzą i namiętnościami, teraz postrzegałem jako wykwit mojej najgłębszej natury, która sama w sobie pozostała jasna, prawdziwa i przejrzysta.

Tat twam asi, powiadają hindusi. „To jesteś ty. Twoje prawdziwe ja jest tożsame z Energią, która jest istotą całego wszechświata”.

Temu prawdziwemu ja różne tradycje mistyczne i metafizyczne w historii ludzkości nadały dziesiątki różnych nazw. Prawdziwe ja znane było jako Syn Boży, al-insan al-Kamil, Adam-kadmon, ruarch adonai, Nous, Pneuma, Purusza, Tathagatagarbha, Człowiek Uniwersalny, Gospodarz Brahman-Atman. Z trochę innego punktu widzenia prawdziwe ja jest tożsame z Dharmadhatu, Pustką, Takością i Bóstwem. Wszystkie te słowa są po prostu symbolami prawdziwego świata nie podzielonego.

W naszych czasach prawdziwe ja określa się niekiedy za pomocą nazw, które sugerują, iż jest to najgłębsza istota człowieka, czyli byt w najwyższym stopniu subiektywny, wewnętrzny, osobowy. Mistycy mówią nam jednomyślnie, że „królestwo niebieskie jest w nas”, że winniśmy zgłębić otchłanie naszej duszy, aby dotrzeć do naszej najgłębszej istoty, do prawdziwego sedna naszego istnienia. Jak mawiał Swami Prabhavananda: „Jak sądzisz, kim, czym jesteś? Absolutnie, dogłębnie, u podstaw?”

Prawdziwe ja często określane jest takimi sformułowaniami, jak „wewnętrzny obserwator” (*witness*), „wszechwidzący i wszechwiedzący”, „najgłębsza natura”, „absolutna subiektywność” itd. Siankara, mistrz wedanty, mawiał: „Istnieje samoistna rzeczywistość, która jest podstawą świadomości naszego ja. Rzeczywistość ta jest obserwatorem trzech stanów świadomości [jawy, marzenia i snu], różnych od pięciu stanów cielesnych. Rzeczywistość ta jest wiedzącym we wszystkich stanach świadomości. Jest świadoma obecności lub nieobecności umysłu. Rzeczywistość ta to Atman, Najwyższa Istota, prazasada”. Albo weźmy ten znakomity cytat z mistrza zen Shibyamy:

To [rzeczywistość] jest absolutną subiektywnością, która transcenduje zarówno subiektywność, jak i obiektywność, swobodnie je stwarzając i pożytkując. Ta fundamentalna subiektywność nie może być zobiektywizowana ani ujęta poglądowo, jest zupełna i samowystarczalna, sama sobie nadając znaczenie. Stosowanie do niej tych nazw już jest błędem, krokiem w stronę jej obiektywizacji i wtłoczenia w strukturę pojęć. Dlatego mistrz Eisai powiedział: „To jest wiecznie nienazywalne”.

Absolutna subiektywność, której nie można zobiektywizować ani wtłoczyć w strukturę pojęć, jest wolna od ograniczeń czasoprzestrzennych; nie podlega życiu i śmierci; wykracza poza podmiot i przedmiot, a choć żyje w jednostce, nie jest do jednostki ograniczona.

Stwierdzenie, że prawdziwe ja jest prawdziwym widzącym, wewnętrznym obserwatorem czy absolutną subiektywnością, może wydać się sprzeczne z tym, co zostało wcześniej powiedziane na temat świadomości jedynej. Bo przecież przekonał się, że prawdziwe ja jest stale obecną świadomością nie podzieloną, w której podmiot i przedmiot, widzący i widziane, doświadczający i doświadczane stanowią kontinuum, teraz zaś określamy prawdziwe ja mianem wewnętrznego obserwatora bądź absolutnego wiedzącego.

Teraz mówimy tylko o widzącym, a nie widzianym, o tym, co wewnątrz, nie o tym, co na zewnątrz. Jak rozwikłać tę sprzeczność?

Najpierw musimy zdać sobie sprawę, jakie trudności napotyka mistyk, usiłując opisać niewyrażalne w słowach doświadczenie świadomości jedynej. Przede wszystkim staje mu na przeszkodzie fakt, że prawdziwe ja to świadomość nie podzielona granicami, wszystkie zaś nasze słowa i myśli to nic innego jak granice. Usterka ta dotyczy wszystkich języków, z racji samej ich natury. Język jest użyteczny tylko o tyle, o ile potrafi budować umowne granice. Język pozbawiony granic wcale nie jest językiem, toteż mistyk, który usiłuje mówić o świadomości jedynej, z konieczności popada w paradoksy i sprzeczności. Problem polega na tym, że struktura żadnego języka nie pozwala uchwycić natury świadomości jedynej, tak jak dłoń nie może uchwycić wody.

Mystyk musi się zatem zadowolić wskazaniem drogi ku samodzielnemu przeżyciu świadomości jedynej. W tym sensie ścieżka mistyczna jest ścieżką czysto eksperymentalną. Mistyk nie każe ci nic przyjmować na wiarę, nie odwołuje się do żadnych autorytetów prócz autorytetu twego własnego pojmowania i doświadczenia. Prosi cię tylko, byś spróbował kilku eksperymentów ze świadomością, byś przyjrzał się uważnie swemu obecnemu istnieniu i sam spróbował zobaczyć siebie i świat z jak największą jasnością. Nie myśl, tylko patrz! — jak postulował Wittgenstein.

No tak, ale gdzie mamy patrzeć? Mistycy odpowiadają na to pytanie jednomyślnie: „Patrz do wewnątrz. Głęboko do wewnątrz. Ponieważ prawdziwe ja znajduje się we wnętrzu”. Nie należy z tego wnioskować, że mistyk określa jaźń jako znajdującą się wewnątrz — on tylko kieruje cię ku wnętrzu.

Mówi, byś spojrział w siebie nie dlatego, że tam właśnie znajduje się ostateczna odpowiedź. Mistyk kieruje cię do wewnątrz dlatego, że jeśli uważnie i konsekwentnie przeszukasz swe wnętrze, prędzej czy później znajdziesz tam to samo, co na zewnątrz. Innymi słowy, zdasz sobie sprawę, że wnętrze i zewnątrz, podmiot i przedmiot, widzący i widziany to jedno, po czym samoczynnie zanurzysz się w przyrodzonym ci stanie. Chociaż więc mistyk wyraża się o prawdziwym ja w sposób, który zaprzecza wszystkim naszym

wcześniejszym rozważaniom, jeżeli jednak pójdziemy aż do końca za jego poradą, ostateczny wniosek okaże się identyczny.

Na początek zastanów się, co mogą oznaczać sformułowania typu absolutna subiektywność czy wewnętrzny obserwator, przynajmniej w znaczeniu, jakie nadaje im mistyk. Absolutna subiektywność to coś, co o żadnym czasie i w żadnych okolicznościach nie przybiera formy przedmiotu (obiekту), który można zobaczyć, usłyszeć, odczuć czy którego można w jakikolwiek sposób doznać. Jako absolutny widzący nigdy nie jest ona widziana. Jako absolutny poznający nigdy nie jest poznawana. Oto jak o absolutnej subiektywności, nazywanej przezeń Tao, mówi Lao Tsy:

Patrzemy nań, lecz nie dostrzegamy. Przeto zwiemy je niewidzialnym.

Nasłuchujemy go, lecz nie słyszymy. Przeto zwiemy je niesłyszalnym.

Pragniemy je ująć w dłonie, ale nie możemy go dosięgnąć.

Przeto zwiemy je nieuchwytnym*

Aby dotrzeć do prawdziwego ja czy absolutnej subiektywności, mistyk wychodzi od jakiejś wersji stwierdzenia poczynionego przez Sri Ramanę Maharshi'ego: „Zwierzęce ciało, które składa się z siedmiu płynów organicznych, to n i e j a; pięć narządów zmysłów, które postrzegają właściwe im przedmioty, to n i e j a; nawet umysł, który myśli, to nie ja”.

Czymże zatem mogłoby być prawdziwe ja? Jak orzekł Ramana, prawdziwe ja nie może być moim ciałem, ponieważ odczuwam je i poznaję, a co może być poznane, nie jest absolutnym poznającym. Prawdziwe ja nie może być moimi pragnieniami, nadziejami, lękami i emocjami, ponieważ w pewnym stopniu mogę je postrzegać i odczuwać, a co może być postrzegane, nie jest absolutnym postrzegającym. Prawdziwe ja nie może być moim umysłem, osobowością, myślami, gdyż te można obserwować, a co może być obserwowane, nie jest absolutnym obserwatorem.

* Przekład Tadeusz Żbikowski

Kiedy uporczywie szukam prawdziwej jaźni w swym wnętrzu, zaczynam zdawać sobie sprawę, że wcale jej tam nie ma. Niegdyś myślałem o sobie jako o małym podmiocie w środku, który patrzy na wszystkie przedmioty na zewnątrz. Mistyk wykazał mi jednak ponad wszelką wątpliwość, że ten mały podmiot można w istocie postrzegać jako przedmiot! Nie jest to wcale prawdziwy podmiot, moje prawdziwe ja.

Zdaniem mistyka właśnie na tym polega nasz główny problem życiowy. Większość z nas wyobraża sobie, że potrafi w jakiś sposób odczuwać, poznawać czy postrzegać samych siebie, bądź przynajmniej mieć świadomość siebie. Nawet w tej chwili odnosimy takie wrażenie. Mistyk odpowiada jednak, że jeżeli widzę, poznaję lub odczuwam moje ja, dowodzi to tylko w sposób oczywisty, że nie jest to moje prawdziwe ja. To, co widzę, poznaję lub odczuwam, to fałszywe ja, pseudo-ja, urojenie lub psikus ze strony naszej świadomości. Mimowolnie utożsamiliśmy się z zespołem przedmiotów, które znamy lub możemy poznać, a poznawalne przedmioty nie są prawdziwym poznającym, czyli prawdziwym ja. Utożsamiliśmy się z naszym ciałem, umysłem, osobowością, wyobrażając sobie, że te przedmioty stanowią nasze prawdziwe ja, po czym poświęcamy całe życie, broniąc czegoś i troszcząc się o coś, co jest tylko złudzeniem.

Jesteśmy ofiarami epidemii fałszywej świadomości, a tymczasem świadomość najwyższa cierpliwie czeka na odkrycie. Mistyk pragnie tylko, byśmy się przebudzili ku temu, czym prawdziwie i odwiecznie jesteśmy, poza, ponad czy przed naszym pseudo-ja. Każe nam zatem, byśmy przestali się utożsamiać z tym fałszywym ja, zdawszy sobie sprawę, że cokolwiek możemy poznać, pomyśleć lub odczuć, nie jest naszym prawdziwym ja.

Mój umysł, moje ciało, moje myśli, moje pragnienia należą do mego prawdziwego ja w nie większym stopniu niż drzewa, gwiazdy, chmury i wzgórza, ponieważ z równą łatwością doświadczam ich wszystkich jako przedmiotów. Dokonując takiej eliminacji, staję się dla siebie przejrzysty i pojmuję, że to, czym jestem, daleko wykracza poza ten wyobcowany, zamknięty w granicach skóry organizm. Im głębiej pogrążam się w jego wnętrzu, tym bardziej wydostaję się na zewnątrz.

Jeżeli pójdziemy w tych badaniach o krok dalej, następuje osobliwy ruch świadomości, który *Lankavatara Sutra* nazywa „obróceniem się w najgłębszych posadach świadomości”. Im dłużej się rozglądam za absolutnym widzącym, tym wyraźniej zdaję sobie sprawę, że go nie znajdę jako przedmiotu. Nie mogę go zaś znaleźć jako konkretnego przedmiotu z tej prostej przyczyny, że absolutny widzący jest każdym przedmiotem! Nie mogę go odczuć, gdyż jest wszystkim, co odczuwane. Nie mogę go doświadczyć, gdyż jest wszystkim, co doświadczane. Kiedy udaję się do wnętrza na poszukiwania mego prawdziwego ja, znajduję tylko świat.

Zdarzyła się jednak dziwna rzecz, zdaję sobie bowiem sprawę, że prawdziwe ja wewnątrz jest tożsame z prawdziwym światem na zewnątrz. Podmiot i przedmiot, wewnątrz i zewnątrz są i zawsze były jednym i tym samym. Nie istnieje pierwotna granica. Świat jest moim ciałem, a miejsce, z którego patrzę, jest jednocześnie tym, na co patrzę.

Ponieważ prawdziwe ja nie mieści się ani wewnątrz, ani na zewnątrz, ponieważ podmiot i przedmiot są niedwoiste, mistyk może mówić o rzeczywistości na różne, tylko pozornie sprzeczne ze sobą sposoby. Może powiedzieć, że w istocie nie istnieją żadne przedmioty, orzec, że rzeczywistość nie zawiera żadnych podmiotów, lub też zaprzeczyć istnieniu zarówno podmiotów, jak i przedmiotów. Może też oznajmić, iż absolutna subiektywność jest transcendentna wobec relatywnych podmiotów i relatywnych przedmiotów, a jednocześnie zawiera je w sobie. Są to tylko różne warianty tego samego stwierdzenia, że świat zewnętrzny i wewnętrzny to tylko dwie różne nazwy jednego, wiecznie obecnego stanu świadomości nie podzielonej.

Teraz powinno już stać się oczywiste, że chociaż *philosophiae perennis* często przyjmuje postać skomplikowanych sformułowań teoretycznych, istota mistycznego przesłania jest prosta i jednoznaczna. Reasumując: w rozdziale II stwierdziliśmy, że rzeczywistość jest niedwoistą unią przeciwieństw. Ponieważ wyodrębnianie przeciwieństw i czynienie z nich nieprzejednanych wrogów jest skutkiem stosowania przez nas symboli, map i granic,

teza o rzeczywistości niedwoistej jest równoznaczna z tezą o rzeczywistości nie podzielonej.

W rozdziale III przekonaliśmy się, że rzeczywistość nie jest zbiorem odrębnych, niezależnych przedmiotów, oddzielonych od siebie w przestrzeni i czasie. Wszystkie przedmioty i zdarzenia w kosmosie są współzależne i wzajemnie ze sobą powiązane. I znów, ponieważ złudzenie odrębnych bytów to wytwór symboli, map i granic, stwierdzenie, że rzeczywisty świat nie zawiera odrębnych bytów, jest jeszcze jednym ujęciem tezy o rzeczywistości nie podzielonej.

W tym rozdziale przekonaliśmy się, że odkrycie rzeczywistego świata pozbawionego granic to świadomość jedyna. Nie chodzi o to, by dotrzeć do rzeczywistego terytorium nie podzielonego p o p r z e z świadomość jedyną: świadomość jedyna i rzeczywiste terytorium nie podzielone są ze sobą tożsame. Według wszelkich danych rzeczywistość to świadomość nie podzielona, identyczna z twoim prawdziwym ja. „A zatem — zacytujmy jednego z twórców mechaniki kwantowej, Erwina Schrödingera — możesz się położyć, wyciągnąć na plecach na Matce Ziemi z całkowitym przekonaniem, że jesteście ze sobą nawzajem zespoleni. Jesteś równie trwały i niewzruszony jak ona, ba, tysiąckroć trwalszy i bardziej niewzruszony. Jutro znów cię ogarnie i znów napełni mocą, która pozwoli ci stawić czoło cierpieniu. Nie stanie się to «kiedyś»: już teraz, dzisiaj, codziennie napełnia cię mocą, nie raz, lecz tysiące razy, tak samo jak co dnia tysiące razy cię ogarnia. Zawsze bowiem i na wieki istnieje tylko teraz, jedno i to samo teraz; teraźniejszość to jedyna rzecz, która nie ma końca”.

V

Moment nie podzielony

„Rzekłbym, że zdałoby się pojąć znaczenie, w jakim Pismo mówi o czasie i wieczności”. Św. Dionizy dotknął w tych słowach sedna myśli mistycznej, ponieważ oświeceni mędrcy wszystkich epok i krajów zgadzają się, że świadomość jedyna nie jest czasowa, lecz wieczna. Nie zna początku ani końca, narodzin ani śmierci. A zatem dopóki mocno nie uchwycimy istoty wieczności, sens Rzeczywistego będzie się nam wymykał. Pyta św. Augustyn: „Któż utwierdzi [zatrzyma] myśl ludzką, aby w spokoju zrozumiała, w jaki sposób wieczność, w której nie ma ani przyszłości, ani przeszłości, swoją trwałością określa, co jest przyszłością, a co przeszłością?”*

Któż, zaiste? Ponieważ uchwycenie tego, co wieczne — o ile faktycznie coś takiego istnieje — jawi się zadaniem tak ogromnym, przytłaczającym i nieosiągalnym, że trudno się na nie poważić. Człowiek współczesny wydaje się tak do cna wyzuty z jakichkolwiek skłonności mistycznych, że wzrusza ramionami na samo pojęcie wieczności, z pozytywistyczną furią dowodzi jego absurdalności, bądź też pyta, co wieczność ma wspólnego z „życiem praktycznym”.

A przecież mistyk utrzymuje, że wieczność nie jest wytworem spekulacji filozoficznej, religijnym dogmatem czy niedościgłym ideałem. Wieczność jest tak prosta, tak oczywista, tak obecna, tak jednoznaczna, że wystarczy szeroko otworzyć oczy na empiryczną rzeczywistość i p a t r z e ć . Jak stale powtarzał mistrz zen Huang Po: „Masz to przed oczyma!”

Skomunikowanie się z wiecznością wydaje nam się tak niedostępne częściowo dlatego, że zazwyczaj opacznie rozumiemy prawdziwy sens słowa wieczność. Z reguły wyobrażamy sobie wieczność jako bardzo, bardzo długi okres, nie kończący się upływ lat, milion razy milion, razy milion... Mistyk wcale jednak nie pojmuje wieczności w ten sposób. Wieczność nie jest bowiem świadomością nie kończącego się czasu, lecz świadomością całkowicie bez czasu. Moment wieczny to moment bezczasowy, moment, który nie zna ani

* Przekład Zygmunt Kubiak

przeszłości, ani przyszłości, ani przedtem, ani potem, ani wczoraj, ani dziś, ani narodzin, ani śmierci. Życ w świadomości jedynej to żyć w momencie bezczasowym i jako moment bezczasowy, ponieważ nic tak skutecznie nie przesłania światłości Bożej jak smuga czasu. Jak to ujął Mistrz Eckhart: „Czas jest tym, co przesłania nam światłość. Nic tak nie zagradza drogi do Boga [świadomości jedynej] jak czas, jak wszystko, co czasowe, co choćby odrobinę skażone czasem”.

Musimy jednak zapytać, czym jest moment bezczasowy? Czy istnieje jakaś chwila bez daty i trwania? Czy istnieje moment nie tyle szybki czy krótkotrwały w czasie, ile absolutnie wyprany z czasu?

Choć z początku pytania te wydadzą się dziwne, większość z nas przyzna, że zazналиśmy chwil, najwznioślejszych chwil, które zdawały się tak odległe od czasu, że przeszłość i przyszłość rozplynęły się w mroku. Zagubieni o zachodzie słońca; zahipnotyzowani grą światła księżycowego na kryształowo czarnym stawie bez dna; wyrwani z siebie i czasu w namiętnych ramionach ukochanej osoby; unieruchomieni echem grzmotu pośród całunów deszczu. Któż nie dotknął bezczasowego?

Co te wszystkie doświadczenia mają ze sobą wspólnego? Wydaje się, i potwierdza to mistyk, że we wszystkich tych doświadczeniach czas ulega zawieszeniu, ponieważ jesteśmy całkowicie pochłonięci chwilą teraźniejszą. A w chwili teraźniejszej, gdybyśmy tylko zechcieli się jej przyjrzeć, czas się nie pojawia. Chwila teraźniejsza to moment bezczasowy, a moment bezczasowy to moment wieczny — moment, który nie zna ani przeszłości, ani przyszłości, ani przedtem, ani potem, ani wczoraj, ani jutro. Pogrzeżyć się w chwili teraźniejszej to zanurzyć się w wieczność, to przejść na drugą stronę lustra do świata Nie Zrodzonego i Nieśmiertelnego.

Ta bowiem chwila teraźniejsza nie ma początku, a co nie ma początku, jest Nie Zrodzone. Choćbyś nawet najusilniej szukał, nie potrafisz znaleźć, zobaczyć ani odczuć początku swego doznania tej chwili teraźniejszej. Kiedy teraźniejszość się zaczęła? Czy w ogóle miała początek? A może teraźniejszość unosi się tak wysoko nad czasem, że nigdy, w żadnym początku, nie zanurzyła się w czasowy strumień? Analogicznie — nie istnieje koniec tej chwili teraźniejszej, a co nie ma końca, jest Nieśmiertelne. Znow możesz szukać, ile zechcesz, lecz nie

znajdziesz, nie zobaczysz ani nie odczujesz końca swego doznania chwili teraźniejszej. Nigdy nie doznasz końca teraźniejszości (nawet gdy umrzesz — już cię bowiem nie będzie. więc nie odczujesz, że cokolwiek się skończyło). Dlatego właśnie Schrödinger mógł powiedzieć, że „teraźniejszość to jedyna rzecz, która nie ma końca”. Choć nie da się zaprzeczyć, że zewnętrzne formy chwili teraźniejszej biegną do przodu w zdumiewającym pochodzie, to jednak teraźniejszość pozostaje niezniszczalna, nie tknięta tym, co zwykliśmy określać mianem czasu. W tej chwili teraźniejszej nie ma ani przeszłości, ani przyszłości — nie ma czasu. A to, co bezczasowe, jest wieczne. Mistrz zen Seppo powiedział: „Jeżeli chcesz wiedzieć, co oznacza wieczność, nie szukaj dalej niż w tej chwili. Jeżeli nie uchwycisz wieczności w tej chwili, nie osiągniesz jej nigdy, choćbyś się po wielekroć ponownie narodził w ciągu setek tysięcy lat”.

A zatem pojęcie nie kończącego się czasu to nieporozumienie — nie można go w żaden sposób uchwycić ani doświadczyć. Natomiast wieczne teraz, ten wieczny moment, jest tak prosty i dostępny, jak two własne teraźniejsze doświadczenie — ponieważ wieczny moment i teraźniejszość to jedno. Wittgenstein powiedział przeto: „...życie wieczne należy do tych, którzy żyją w teraźniejszości”.

Ponieważ wieczność stanowi istotę tej teraźniejszości i chwili bezczasowej, mistyk informuje nas, że wielkie wyzwolenie, wstąpienie do królestwa niebieskiego, wrota wiodące „poza parę przeszłości i przyszłości”, istnieje tylko tu i teraz. Mówiąc słowami chrześcijańskiego mędrca de Caussade: „O, wy, którzy cierpicie pragnienie! Wiedźcie, że nie trzeba wam daleko szukać krynicy wody żywej, co bije opodal was w chwili teraźniejszej... Chwila teraźniejsza jest objawieniem Imienia Bożego i nadejścia Królestwa Jego”. Muzułmański mistyk Rumi powiedział zaś, że „sufi jest synem Chwili”. Tego rodzaju cytaty można by mnożyć, czerpiąc je z wypowiedzi wielkich mędrców każdej z wielkich tradycji religijnych i filozoficznych, lecz wszystkie sprowadzają się do tego samego stwierdzenia. Wieczności nie można znaleźć jutro, zapieć minut, za dwie sekundy. Wieczność zawsze jest już Teraz. Teraźniejszość to jedyna rzeczywistość. Inna nie istnieje.

A jednak wydaje się — z przyczyn, które wkrótce staną się oczywiste, kładę nacisk na „wydaje się” — że tak niewielu z nas żyje wyłącznie i zupełnie w teraźniejszości. Tkwimy w dniach przeszłych i wiecznie marzymy o przyszłych, skuwając się ciężkimi kajdanami czasu i kontemplując nierzeczywiste widma. Trwonimy energię na wyimaginowane miazmaty wspomnień i oczekiwań, pozbawiając żywą teraźniejszość istotnej realności i redukując ją do teraźniejszości złudnej, ułomnej, trwającej zaledwie parę sekund, teraźniejszości, która jest bladym cieniem momentu wiecznego. Nie umiejąc żyć w bezczasowej teraźniejszości i pławić się w rozkoszach wieczności, szukamy marnych środków zastępczych w trywialnych obietnicach, składanych przez czas, ciągle mając nadzieję, że przyszłość przyniesie to, czego tak żałośnie brakuje rachitycznej teraźniejszości.

Zdaniem mistyka życie w czasie jest życiem w cierpieniu. Mistyk twierdzi bowiem, że wszystkie nasze problemy istnieją w czasie i z niego się rodzą. Być może jeszcze nigdy na to nie spojrzaleś z tej perspektywy, ale wystarczy odrobina zastanowienia, aby zdać sobie sprawę z oczywistości tej prawdy. Wszystkie nasze problemy dotyczą czasu — martwimy się zawsze przeszłością lub przyszłością. Płacemy nad naszymi minionymi działaniami i trwożą nas ich przyszłe konsekwencje. Nasze poczucie winy jest nierozzerwalnie związane z przeszłością i niesie w sobie mękę przygnębienia, goryczy i żalu. Jeśli nie jest to dla ciebie jasne, wyobraź sobie, jak by wyglądało twoje życie bez żadnych ran z przeszłości. Wszelki strach jest natomiast związany z myślami o przyszłości, które kładą się na naszym horyzoncie cieniem trwogi i katastroficznych przeczuć. Przeszłość i przyszłość! Oto ogniwa kajdan naszego cierpienia. *Bhagawad Gita* ostrzega:

Jestem Czasem sędziwym, niosę zagładę światu.
Przybyłem tu, by temu światu położyć kres!*

Faktycznie jednak, w sensie ścisłym, w teraźniejszości nie istnieją fundamentalne problemy — ponieważ nie istnieje czas. Nie ma takiego tworu jak teraźniejszy problem — a jeśli mimo wszystko

* Przekład Joanna Sachse

wyduje ci się, że jest, przy bliższym spojrzeniu okaże się, że w istocie problem zrodził się z przeszłej winy lub przyszłego lęku. Wszelkie bowiem poczucie winy to stan zagubienia w przeszłości, lęk zaś to stan zagubienia w przyszłości. Jak biadał Stephen w *Ulissesie*: „Historia to zły sen, z którego staram się przebudzić”. Jak pięknie pokazał Emerson, przebudzenie ze snu historii następuje dopiero wtedy, gdy uobecnimy się w teraźniejszości:

Te róże pod moim oknem nie odwołują się do róż poprzednich lub do lepszych; są na to, na co są; istnieją wraz z Bogiem dzisiaj. Dla nich czas nie istnieje. Po prostu jest to róża, jest doskonała w każdej chwili swego bytu (...) Ale człowiek odsuwa się w przyszłość lub przypomina sobie, nie żyje w teraźniejszości, ale z odwróconym wstecz okiem obżałowuje przeszłość lub nie zwracając uwagi na bogactwa, które go otaczają, staje na palcach, aby przewidzieć przyszłość. Nie może jednak być szczęśliwy i mocny, póki nie zacznie żyć z naturą w teraźniejszości, ponad czasem.^{**}

„Żyć w teraźniejszości, ponad czasem” i być „synem Chwili” — zdaje się, że tu leży klucz do kwestii wieczności i świadomości jedynej, ponieważ beczasowa teraźniejszość to nic innego jak tylko prosta, wąska droga, która prowadzi „od czasu ku wieczności, od śmierci ku nieśmiertelności”.

W tym miejscu naszych rozważań musimy być jednak bardzo ostrożni, ponieważ owo życie w beczasowej teraźniejszości, skupienie całej uwagi na chwili obecnej, nie ma nic wspólnego z powszechnie stosowaną psychologiczną sztuczką, która polega na zwyczajnym zapominaniu o przeszłości i przyszłości. Mistyk nie chce powiedzieć, że powinniśmy żyć w teraźniejszości, zapominając czy usiłując zlekceważyć przeszłość i przyszłość. Mistyk mówi — co z początku zabrzmiałoby jeszcze gorzej — że przeszłość i przyszłość nie istnieją.

^{**}Przekład Andrzej Tretiak.

Przeszłość bowiem i przyszłość to po prostu złudne wytwory symbolicznej granicy nadbudowanej na wiecznym teraz, umownej granicy, która wydaje się rozszczepiać teraźniejszość na wczoraj i jutro, przedtem i potem, czas miniony i czas, który jeszcze nie nadszedł. Problemem, który należy zlikwidować, nie jest zatem czas jako granica, przecinająca wieczność na pół, lecz nie istniejące złudzenie.

Musimy więc, powtarzam, być bardzo ostrożni, aby właściwie zrozumieć ową wieczną świadomość. Wiele osób, uchwyciwszy teoretycznie fakt, że wieczność nie jest nie kończącym się czasem, lecz bezczasową teraźniejszością, usiłuje nawiązać kontakt z bezczasową teraźniejszością poprzez skupienie uwagi na teraz, na tym, czego obecnie doświadczają.

Brzmi to wprawdzie rozsądnie, lecz jest zupełnie bezcelowe. Próba nawiązania kontaktu z t ą chwilą teraźniejszą wymaga bowiem istnienia i n n e j chwili teraźniejszej, w której ten kontakt miałby miejsce. Innymi słowy, dla samego podjęcia próby życia w bezczasowej teraźniejszości konieczny jest czas. Próba skupienia uwagi na teraźniejszości wymaga przyszłości, w której to skupienie uwagi odniesie skutek. A przecież nie mówimy o jakiejś nieokreślonej przyszłości, w której ta chwila teraźniejsza zostanie uchwycona: mówimy o tej chwili teraźniejszej. Krótko mówiąc, do ucieczki z czasu nie można posłużyć się czasem. Tak czyniąc, tylko utwierdzamy to, co pragniemy wykorzenić.

Jeżeli nas to przygnębia, to tylko dlatego, że nadal zakładamy, iż wieczne teraz trzeba dopiero osiągnąć, podejmując jakieś kroki, które spowodują, że w przyszłości zamieszkamy w chwili teraźniejszej. Inaczej mówiąc: zakładamy, że czas jest rzeczywisty, a następnie usiłujemy go zniszczyć. Co gorsza, chcemy zniszczyć czas za pomocą czasu, co nie może się udać. Otóż mistyk, jak zawsze, nie każe nam likwidować złudzeń — każe nam tylko, byśmy ich starannie poszukali. Jeżeli bowiem się okaże, że czas faktycznie nie istnieje, nie musimy zaprzętać sobie głowy jego likwidacją. Czyli zanim spróbujemy pozbyć się czasu, sprawdźmy, czy w ogóle potrafimy go znaleźć. Jeżeli poszukiwania czasu okażą się bezskuteczne, tym samym już zaznamy bezczasowości.

Przekonaliśmy się, że w bezpośrednim doświadczeniu nie występuje odrębne ja, stojące poza światem wrażeń. Teraz z kolei odwołam się do bezpośredniego doświadczenia, aby sprawdzić, czy istnieje czas, zamieniający przyszłość w przeszłość.

Zwróćmy się ku naszym zmysłom. Czy odbieramy czas za pomocą zmysłów? Innymi słowy, czy kiedykolwiek bezpośrednio odbieramy przeszłość lub przyszłość? Zacznijmy od zmysłu słuchu. Na razie spróbuj skoncentrować uwagę wyłącznie na polu słyszenia i zauważ kalejdoskopowy strumień dźwięków przepływający przez twą świadomość. Usłyszysz gwar rozmów, szczekanie psów, igraszki dzieci, może szum wiatru, plusk deszczu, kapanie wody z kranu; może usłyszysz skrzypienie desek podłogi, klaksony samochodów, czyjś śmiech. Zwróć jednak uwagę, że wszystkie te dźwięki to dźwięki teraźniejsze. Nie usłyszysz dźwięków przeszłych ani przyszłych. Wszystkim, co słyszysz, jest zawsze teraźniejszość. Nie słyszysz, bo nie możesz słyszeć, przeszłości ani przyszłości.

Tylko i wyłącznie teraźniejsze są także smaki, zapachy i widoki. Nie można skosztować, powąchać ani zobaczyć niczego, co trąciłoby przeszłością lub przyszłością. Innymi słowy, w twojej bezpośredniej świadomości nie istnieje czas — nie istnieje przeszłość ani przyszłość, a tylko podlegająca nieprzerwanej zmianie teraźniejszość, krótsza niż minisekunda, a jednak nigdy nie dochodząca kresu. Wszelka bezpośrednia świadomość to świadomość beczasowa.

Ale w takim razie co jest powodem mego nieodpartego wrażenia, że jestem świadomy czasu, szczególnie czasu przeszłego, całej mojej osobistej historii, wszystkiego, co było? Bo chociaż bez zastrzeżeń przyjmuję, że w moim bezpośrednim doświadczeniu nie istnieje przeszłość, a tylko nie kończąca się teraźniejszość, jestem mimo to stanowczo przekonany, że wiem coś na temat przeszłości. Żadne językowe sztuczki nie zdołają mnie odwieść od tego przekonania, ponieważ istnieje coś, co jednoznacznie i dobitnie mówi mi o rzeczach, które zdarzyły się kilka minut, kilka dni czy kilka lat temu. Co to jest? I jak można temu zaprzeczyć?

Odpowiedź na pierwsze pytanie wydaje się oczywista: to pamięć. Bo chociaż nie mogę bezpośrednio zobaczyć, poczuć ani dotknąć przeszłości, mogę ją pamiętać. Wyłącznie pamięć upewnia mnie, że

była przeszłość i gdyby nie pamięć, w ogóle by mi nie przyszło do głowy, że istnieje coś takiego jak czas. Co więcej, zauważam, że inni ludzie również posiadają pamięć i że zapamiętana przez nich przeszłość jest w znacznym stopniu identyczna z tą, którą pamiętam ja.

Zakładam przeto, że pamięć daje mi wiedzę o rzeczywistej przeszłości, chociaż bezpośrednio nie potrafię jej doświadczać. I właśnie w tym miejscu, twierdzi mistyk, popełniam fatalny błąd. Mistyk zgadza się, że kiedy myślę o przeszłości, wszystko, co naprawdę poznaję, to wspomnienie — dodaje jednak, że pamięć jest również doświadczeniem teraźniejszym. Alan Watts rozwija tę kwestię: „Ale co ze wspomnieniami? Wspominając, mogę chyba przecież poznać przeszłość? Dobrze zatem: przypomnij sobie coś. Przypomnij sobie, jak ujrzałeś na ulicy znajomego. Czego jesteś świadomy? Nie przyglądasz się rzeczywistemu zdarzeniu, w którym twój znajomy idzie ulicą. Nie możesz do niego podejść i uścisnąć mu dłoni albo zadać mu pytania, które zapomniałeś postawić w pamiętanym przez ciebie momencie. Innymi słowy, nie masz do czynienia z rzeczywistą przeszłością. Masz do czynienia z teraźniejszym śladem przeszłości (...) Na podstawie wspomnień wyciągasz wniosek, że przeszłe zdarzenia zaistniały. Nie jesteś jednak świadomy żadnych przeszłych wydarzeń. Znasz przeszłość tylko w teraźniejszości i jako cząstkę teraźniejszości”.

A zatem nigdy nie poznaję rzeczywistej przeszłości, poznaję tylko wspomnienia z przeszłości, a wspomnienia te istnieją tylko jako teraźniejsze przeżycie. Co więcej, to, co nazywamy przeszłością, rzeczywiście się zdarzyło, było zdarzeniem teraźniejszym. Analogicznie—nigdy nie poznaję przyszłości, poznaję tylko przewidywania i oczekiwania, które są wszakże częścią teraźniejszego przeżycia. Przewidywanie, podobnie jak pamięć, to fakt teraźniejszy.

Pojąć, że przeszłość jest wspomnieniem, a przyszłość oczekiwaniem, to pojąć, że czas istnieje tylko teraz. Kiedy spojrzysz na to z tego punktu widzenia, wypowiedzi mistyków na temat czasu i wieczności stają się bardziej zrozumiałe. Przeczytaj na przykład sławne stwierdzenie Mistrza Eckharta na temat dwóch rodzajów dni biblijnych: „Dni jest więcej niż jeden. Jest dzień duszy i dzień Boga.

Każdy dzień, czy sześć, czy siedem, czy też więcej niż sześć tysięcy lat temu, jest równie bliski teraźniejszości co dzień wczorajszy. Dlaczego? Ponieważ czas w całości zawiera się w chwili teraźniejszej. W tym czasie mieści się dzień duszy, złożony z naturalnego światła, w którym widać przedmioty. Dzień Boga jest wszakże dniem zupełnym, zawierającym w sobie i noc, i dzień. Dzień Boży to rzeczywiste Teraz. Przeszłość i przyszłość zeszły z drogi do Boga i oddalają się od Niego". Przeczytaj też Mikołaja z Kuzy: „Wszelkie następstwo czasowe zbiega się w jednym Wiecznym Teraz. Nie ma więc nic przeszłego ani przyszłego”.

Przeto niewola czasu i wszystkie związane z tym problemy to tylko złudzenie. Nie ma innego czasu prócz teraźniejszości i wszystko, czego doświadczamy, to wieczne teraz — niezależnie od tego, jakie ono przybiera zewnętrzne formy. Większość z nas czuje jednak zazwyczaj, że nasza chwila teraźniejsza wcale nie jest wieczna. Mamy wrażenie, że nasza chwila teraźniejsza jest krótka i ulotna, trwa tylko sekundę czy dwie. Mistycy chrześcijańscy określają to mianem *nunc fluens*, przemijającego teraz. Można to ująć jeszcze inaczej: czujemy, że nasza chwila teraźniejsza jest ograniczona, wciśnięta pomiędzy przeszłość i przyszłość. Uważamy bowiem symbole pamięci za fakty i nakładamy granicę na bezczasową teraźniejszość, dzieląc ją na przeciwstawne sobie przeszłość i przyszłość, po czym pojmujemy czas jako ruch od przeszłości poprzez ulotną teraźniejszość ku przyszłości. Terytorium wieczności przedzielamy granicą i sami zamykamy się w okowach czasu.

A zatem nasza chwila teraźniejsza wydaje się ograniczona z jednej strony przeszłością, a z drugiej — przyszłością. Przeszłość jawi się jako coś rzeczywistego i namacalnego, co jest za mną. Wielu ludzi odnosi wrażenie, że przeszłość jest położona nie tylko za nimi, ale również trochę na lewo, przypuszczalnie dlatego, że czytamy od lewej do prawej. W każdym razie ponieważ wyobrażamy sobie, że pamięć kieruje nas ku rzeczywistej przeszłości, przeszłość wydaje się zlokalizowana z tyłu teraźniejszości. Przeszłość ogranicza zatem teraźniejszość, odgradzając od tyłu, od lewej, od zewnątrz.

Po drugiej stronie naszej przemijającej teraźniejszości znajduje się przyszłość. Ona również jawi się jako rzeczywista i namacalna —

oczywiście trochę bardziej niepewna niż przeszłość, ponieważ możemy tylko zgadywać, jaka będzie. Jej istnienie wydaje się jednak pewne. Przyszłość ogranicza naszą teraźniejszość od przodu, czy też na prawo od nas. Ponieważ wyobrażamy sobie, że oczekiwanie kieruje nas ku rzeczywistej przyszłości, przyszłość zdaje się leżeć tuż przed teraźniejszością, a zatem ją ogranicza.

Nasza teraźniejszość jest więc ze wszystkich stron ograniczona, obwarowana, obwiedziona, wciśnięta jak szynka w kanapce pomiędzy przeszłość i przyszłość. Nie jest chwilą otwartą, lecz chwilą spętaną, zgniecioną i dlatego ulotną. Po prostu przemija. Ponieważ przeszłość i przyszłość wydają się takie rzeczywiste, nasza chwila teraźniejsza, szynka w naszej kanapce, staje się cieniutętkim plasterkiem, toteż rzeczywistość przyjmuje postać dwóch pustych kromek chleba.

Kiedy się jednak przekonamy, że przeszłość jako wspomnienie jest zawsze przeżyciem teraźniejszym, upada tylna granica chwili teraźniejszej. Staje się oczywiste, że przed teraźniejszością nic nie było. Kiedy się zaś przekonamy, że przyszłość jako oczekiwanie również jest teraźniejszym przeżyciem, upada przednia granica chwili teraźniejszej. Znika cały ciężar jakiegokolwiek realnego bytu przed nami i za nami. Teraźniejszość nie jest już ogrodzona, lecz pęcznieje i wypełnia sobą cały czas. Przemijająca teraźniejszość rozrasta się w wieczne teraz, które chrześcijańscy mistycy określają mianem *nunc stans*. *Nunc fluens*, przemijająca teraźniejszość, przechodzi w *nunc stans*, wieczną teraźniejszość. Ta inna teraźniejszość nie jest już tylko cienkim plasterkiem rzeczywistości. Przeciwnie, zawiera się w niej cały kosmos, wszystek czas i wszystka przestrzeń we wszechświecie.

Nunc stans to moment nie podzielony. *Nunc stans* nie jest podzielone granicami, ponieważ przeszłość jako wspomnienie i przyszłość jako oczekiwanie są w nim, a nie wokół niego. Ponieważ nie istnieje przeszłość i przyszłość na zewnątrz chwili teraźniejszej, nie posiada ona granic — nic jej nie poprzedza, nic nie następuje po niej. Nigdy nie doświadczasz jej początku; nigdy nie doświadczasz jej kresu. Jak mówi *Platform Sutra*:

W tej chwili nic nie powstaje. W tej chwili nic nie przestaje być. Nie ma przeto narodzin-i-śmierci, na które miałyby przyjąć kres. Stąd absolutny spokój w chwili teraźniejszej. Choć jest to ta chwila, nie ma ona granic i zawiera się w niej wieczna rozkosz.

Nie jest zatem prawdą, że mistyk ucieka od czasu, chwytając się kurczowo teraźniejszości, i przez to wyrzeka się odpowiedzialności za świat historii. Aby to oskarżenie było zasadne, mistyk musiałby interesować się wyłącznie teraźniejszością ulotną, parosekundowym *nunc fluens*. Mistyk nie tyle ucieka od czasu, ile ogarnia go w całości; nic nie stoi na przeszkodzie, by rozmyślał nad przeszłością i przyszłością, ale ponieważ zdaje sobie sprawę, że te rozmyślenia również należą do teraźniejszości, jego teraźniejszość nie jest nigdy podzielona na przeszłość i przyszłość. Teraźniejszość mistyka zawiera w sobie przyszłość i przeszłość, toteż nie istnieje żadna zewnętrzna siła, która by go ciągnęła lub popychała.

Teraz możemy postawić pytanie, jak wieczne teraz, *nunc stans*, ma się do świadomości jedynej. Czy istnieje pomiędzy nimi jakiś związek? Odpowiedź jest przecząca: żaden związek nie istnieje, ponieważ wieczne teraz i świadomość jedyna są tym samym. Jak to ujął Aldous Huxley: „Wieczne teraz to stan świadomości”. Stosując przyjętą przez nas terminologię, wieczne teraz to świadomość jedyna.

Świadomość jedyna to zrozumienie, że nasze ja jest nie podzielone, zawiera w sobie kosmos, tak jak lustro zawiera odbijane przedmioty. Jak się przekonał w tym rozdziale, poważną, lecz pozorną przeszkodą na drodze do świadomości jedynej jest pierwotna granica. Powoduje ona bowiem, że mylnie utożsamiamy się tylko z naszym wewnętrznym ja, które, jak sobie wyobrażamy, odbiera wrażenia z zewnętrznego świata. Jednak, jak często przypominał Krishnamurti, odrębne ja, „mały człowieczek w środku”, składa się w całości ze wspomnień. A zatem to, co traktujesz jako wewnętrznego obserwatora, który czyta tę stronę, to tylko zespół wspomnień z przeszłości. Twoje sympatie i antypatie, nadzieje i obawy, ideały i zasady oparte są na wspomnieniach. Kiedy ktoś cię zapyta: „Kim

jesteś? Opowiedz mi o sobie”, zaczniesz szukać w pamięci odpowiednich faktów, które zilustrują to, co robiłeś, co widziałeś, co czułeś i co osiągnąłeś w przeszłości. Krishnamurti twierdzi nawet, że samo doznanie istnienia jako odrębny byt jest oparte wyłącznie na wspomnieniach. Jeżeli postanowisz uchwycić siebie, okaże się, że trzymasz w ręku tylko wspomnienia.

Krishnamurti dodaje jednak, że w pamiętaniu przeszłości nie ma oczywiście nic złego, ponieważ w tym świecie jest to konieczność. Problematyczny jest tylko fakt, że się z tymi wspomnieniami utożsamiamy, tak jakby istniały na zewnątrz chwili teraźniejszej, czyli tak, jakby zawierały w sobie wiedzę o rzeczywistej, zewnętrznej wobec nas przeszłości.

Zastanów się jednak, co z tego wynika. Ponieważ wierzymy, że wspomnienia znajdują się na zewnątrz teraźniejszego doświadczenia, również złożona ze wspomnień jaźń wydaje się tkwić na zewnątrz teraźniejszego doświadczenia. Według takiej interpretacji ja wydaje się doznawać teraźniejszych doświadczeń, a nie z nimi tożsame. Poczucie, że pamięć to przeszłe doświadczenia, znajdujące się z tyłu za chwilą teraźniejszą, jest równoznaczne z poczuciem, że nasza jaźń jest odrębnym bytem z tyłu za chwilą teraźniejszą. Obserwator jawi się jako zewnętrzny wobec Teraz tylko dlatego, że wspomnienia jawią się jako rzeczywiste doświadczenie z przeszłości. Obserwator składa się wyłącznie ze wspomnień; jeżeli wspomnienia wydają się odrębne od teraźniejszości, obserwator ma poczucie, że i on jest odrębny od teraźniejszości.

Kiedy jednak zrozumie się, że wspomnienia należą do teraźniejszości, pojęcie odrębnego od teraźniejszości ja staje się absurdalne. Twoje ja, które składa się ze wspomnień, jest tylko kolejnym teraźniejszym doświadczeniem — a zatem nie może być czymś, co doznaje teraźniejszych doświadczeń. Gdy przeszłość zlewa się z teraźniejszością, ty jako obserwator również zlewasz się z teraźniejszością. Nie możesz już postawić się na zewnątrz tej chwili, ponieważ poza nią nic nie istnieje.

A zatem ujrzyć wszelkie wspomnienia jako teraźniejsze doświadczenie to znieść granice chwili teraźniejszej, wyzwolić ją ze złudnych okowów, wyrwać z podziału na przeszłość i przyszłość. Staje

się wtedy oczywiste, że w czasie nie ma nic, co stałoby za tobą albo przed tobą. A zatem nie ma dla ciebie miejsca poza bezczasową teraźniejszością; nie ma dla ciebie miejsca poza wiecznością.

VI

Powstawanie granic

Poświęciliśmy stosunkowo dużo miejsca bezczasowej świadomości jedynej, ponieważ kiedy się ją zrozumie, choćby najbardziej ogólnie, charakter pozostałych pasm spektrum świadomości staje się znacznie bardziej oczywisty. Konwencjonalna psychologia, która definiuje prawdziwe ja człowieka jako ego, z konieczności uznaje świadomość jedyną za patologiczną i wymagającą leczenia, za odmienny stan świadomości. Jednak kiedy się przekonamy, że świadomość jedyna jest naszym naturalnym ja, naszym jedynym prawdziwym ja, wtedy ego należy postrzegać jako nienaturalne ograniczenie świadomości jedynej. W gruncie rzeczy każde kolejne pasmo spektrum można interpretować jako narastające ograniczanie, ogradzanie, zawężanie naszego prawdziwego ja, czyli świadomości jedynej, świadomości nie podzielonej.

W tym rozdziale przyjrzymy się niezwyklej historii powstawania granic. Jak się przekonaliśmy, natura w ogóle nie zna tego obłąkanego świata podzielonego granicami — w naturze nie występują mury ani płoty. A jednak żyjemy w świecie, w którym granice, mury i linie frontu odgrywają dominującą rolę. Ponieważ nasze prawdziwe ja to zawsze świadomość jedyna, jak to się dzieje, że istnieją również te pozostałe poziomy świadomości? Z czego rodzą się inne poziomy świadomości?

Ponieważ każde kolejne pasmo spektrum to nic innego jak narastające dzielenie, ograniczanie i zawężanie świadomości jedynej, wystarczy, że przeanalizujemy sam początek procesu powstawania granic, jego pierwszą przyczynę, czyli pierwszą granicę. Mieliśmy już z nią do czynienia. Nazwaliśmy ją wtedy granicą pierwotną. Pierwotna granica to pęknięcie pomiędzy widzącym i widzianym, poznającym i poznawanym, podmiotem i przedmiotem. Kiedy granica pierwotna już się pokaże, następuje nieuchronna reakcja łańcuchowa. Jak dywan odwija się cała rzesza dalszych granic, nadbudowanych na granicy wyjściowej; rozpościerają się kolejne pasma spektrum; zostaje powołany do istnienia wspólny nam wszystkim świat, w

którym człowiek jest zagubiony, zdumiony i zachwycony, rozproszony i pogmatwany, darzy ten podzielony przeciwieństwami kosmos miłością i nienawiścią.

Religia, filozofia, mitologia, a nawet nauka potwierdzają naszą wersję tych początków, tej pierwszej przyczyny, tego impulsu stworzenia. Astronomowie mówią nam, że w przybliżeniu 15 miliardów lat temu nie istniało nic, absolutnie nic, a potem... bęc! Nicość eksplodowała i obsypała kosmos istnieniem. Mitologia chrześcijańska mówi nam, że tysiące lat temu istniał tylko Bóg, a potem, w serii siedmiu jednodniowych minieksplozji, powstał świat, jaki znamy. Zarówno nauka ze swym Wielkim Wybuchem, jak i religia ze swym Wielkim Tata, usiłowały uchwycić ten początkowy moment stworzenia i przejawienia. Jednak żadne poszukiwania pierwszej przyczyny w przeszłości nie przyniosą rezultatu, a to dlatego, że przeszłość nie istnieje. Pierwsza przyczyna nie powstała wczoraj, jest to bowiem teraźniejsze zaistnienie, teraźniejszy fakt, teraźniejsze działanie. Co więcej, pierwszej przyczyny nie można przypisać Bogu odrębnemu od naszego bytu, ponieważ Bóg to prawdziwe ja wszystkiego, co jest. Pierwotna granica, ta nieprzerwanie aktywna pierwsza przyczyna, jest naszym dziełem w tej właśnie chwili.

Najbardziej zaskakujące jest pytanie, dlaczego pierwotna granica w ogóle powstaje. Inaczej mówiąc: skąd się bierze grzech pierworodny? Skąd się bierze samsara, maja, koszmar podzielonego? Pytanie to wydaje się naturalne, a jednak kryje się w nim pułapka. Kiedy bowiem pytamy: „Skąd się bierze pierwotna granica?”, zakładamy, że coś ją poprzedza. Pierwotnej granicy nic jednak nie poprzedza, to jest nic jej nie powoduje, nic jej nie wytwarza, nic jej nie powołuje do istnienia. Gdyby istniała przyczyna pierwotnej granicy, przyczyna ta stałaby się nową pierwotną granicą. Posługując się terminologią scholastyczną, powiemy, że gdyby pierwsza przyczyna miała przyczynę, nie byłaby pierwszą przyczyną. Choć więc z początku wydaje się to niezadowalające, jedyna możliwa odpowiedź na pytanie: „Skąd się bierze pierwotna granica?” brzmi: „Znikąd”. Pierwotna przyczyna powstaje sama z siebie, jako samoistne teraźniejsze działanie, które nie posiada przyczyny. Jest to

wewnętrzny ruch świadomości jedynej, ruch, który ma wiele skutków, ale sam nie jest skutkiem.

Do tego ruchu początkowego powrócimy w ostatnim rozdziale książki i sprawdzimy, czy potrafimy wnikać w jego tajemne działanie, a na razie powiemy tylko, że w tej chwili, i w tej chwili, i w tej chwili, nagle powstaje pierwotna granica. Przekonaliśmy się — chociażby na przykładzie z wklęsłością i wypukłością — że za każdym razem, gdy na rzeczywistości nadbudowana zostanie jakaś granica, granica ta rodzi dwa pozorne przeciwieństwa. To samo dotyczy granicy pierwotnej, dzieli ona bowiem świadomość jedyną, rozcina ją na pół i podaje nam jako podmiot i przedmiot, poznającego i poznawane, widzącego i widziane, czy też, w bardziej konkretnych terminach, jako organizm i otoczenie. Naturalna linia — linia skóry, której istnienia nie sposób zaprzeczyć — pomiędzy organizmem i otoczeniem staje się urojoną granicą, murem, rozdzieleniem tego, co w istocie jest nierozdzielne. Powiada Krishnamurti: „W tej szczelinie, w tym pęknięciu pomiędzy widzącym a rzeczą widzianą, zawiera się cały konflikt człowieka”.

Zwróć uwagę, że kiedy powstanie pierwotna granica (co dzieje się właśnie teraz, z chwili na chwilę), człowiek nie utożsamia się już ze swym organizmem oraz z otoczeniem, nie jest już zespolony ze światem, który postrzega, ponieważ te dwa „przeciwieństwa” wydają się teraz nie do pogodzenia ze sobą. Organizm to ja, lecz całe otoczenie to nie-ja. Człowiek wprowadza się do mieszkania tylko po jednej stronie granicy skóry i wygląda z okien na obcy świat na zewnątrz. „Ja, obcy, samotny, przejęty trwogą, w świecie, którego nie uczyniłem”. Gdy powstanie pierwotna granica, człowiek zapomina o swym uprzednim utożsamieniu z Całością i skupia się wyłącznie na swym ciele i umyśle.

Człowiek udaje więc, że opuścił swe prawdziwe ja, że opuścił poziom świadomości jedynej, i wyobraża sobie, że żyje wyłącznie jako odrębny, odizolowany organizm. Nastąpiło zatem przejście na kolejny poziom spektrum — a mianowicie poziom całości organizmu. Pierwsza granica doprowadziła do rozbicia jedności organizmu i otoczenia, aby uczynić z nich pozorne przeciwieństwa: ja wewnątrz, świat na zewnątrz. Wszystkie kolejne granice zbudowane są na tej

początkowej podstawie, bowiem, jak wyjaśnił Czuang Tsy: „Jeżeli nie będzie innego, nie będzie ja. Jeżeli nie będzie ja, nie będzie komu czynić rozróżnień”.

Po powstaniu granicy pierwotnej nasze ja wydaje się na zawsze wyodrębnione, oddzielone od świata dokoła nieprzebytą przepaścią. Przestajemy być światem, jesteśmy jego obserwatorami. Świadomość jedyna staje się świadomością indywidualną, Najwyższa Tożsamość staje się tożsamością jednostkową, jedyne Ja staje się jakimś ja. A zatem pierwsze dwa istotne przeciwieństwa — widzący podmiot i widziany przedmiot — zostają wyrwane z wiecznego uścisku i stają wobec siebie twarzą w twarz jako śmiertelni wrogowie. Rozpoczyna się wojna: ja przeciwko memu światu. Środowisko zewnętrzne stało się potencjalnym zagrożeniem, ponieważ posiada władzę, by zniszczyć to, co teraz odczuwam jako moje prawdziwe ja, a mianowicie mój organizm, mój byt psychofizyczny. Po raz pierwszy pojawia się zupełnie nowy czynnik, czynnik, który z czasem nabierze przytłaczającego znaczenia: pojawia się świadomy lęk przed śmiercią.

Ponownie oddajmy głos Czuang Tsy: „Prawdziwi mężowie starożytni nie znali miłości życia ani nienawiści śmierci. Nie radowało ich wejście w życie ani nie martwiło wyjście z życia. (...) Przyjmowali z radością, tracili z poddaniem się. To znaczy, że w umysłach swoich nie sprzeciwiali się tao, ani też sztucznymi środkami nie pomagali przyrodzie”. Ale jakim człowiekiem jest prawdziwy mąż starożytny? W innym miejscu Czuang Tsy wkłada w usta prawdziwego męża następujące słowa: „Nie jestem przywiązany do ciała i wyrzekam się wszelkiej wiedzy. Wyzwalając się od ciała i umysłu [tj. odrębnego bytu psychofizycznego], jednoczę się z nieskończonym”. Inaczej mówiąc, śmierć organizmu stanowi problem tylko dla tej jaźni, która wyłącznie z organizmem się utożsamia.

Ponieważ świadomy lęk przed śmiercią pojawia się dopiero z chwilą, gdy człowiek oddzieli swoje ja od otoczenia, prawdziwy mąż starożytny nie lękał się śmierci: nie z głupoty, lecz dlatego, że transcendując ciało i umysł, był wiecznie zespolony z nieskończonym. Prawdziwy mąż, jak mówi buddyjska szkoła Rinzai, jest w istocie swym prawdziwym ja, swą świadomością jedyną. Kiedy zdamy sobie

sprawę, że ta fundamentalna jaźń jest jaźnią kosmosu, pozorna śmierć jednostkowych form staje się nie tylko znośna, ale i upragniona.

Śmierć jest pisana tylko częściom, nie zaś Całości. Jednakże z chwilą, gdy jednostka wyobrazi sobie, że jej prawdziwe ja jest ograniczone wyłącznie do poszczególnego organizmu, jej myślami owłada niepokój przed śmiercią tego właśnie organizmu. Problem śmierci, lęk przed nicością, staje się treścią jaźni, która wyobraża sobie, że jest tylko częstką, a nie Całością.

Ten pierwotny impuls lęku praktycznie uniemożliwia zrozumienie jedności życia i śmierci. Podobnie jak wszystkie inne przeciwieństwa, które analizowaliśmy, byt i niebyt stanowią niepodzielną całość. Życie i umieranie, narodziny i śmierć to tylko dwa różne aspekty tej beczasowej chwili.

Spójrz na to w ten sposób: Nic, co się właśnie narodziło, co właśnie uzyskało istnienie, nie ma za sobą przeszłości. Innymi słowy, narodziny to stan nieposiadania przeszłości. Analogicznie — wszystko, co właśnie umarło, co właśnie przestało być, nie ma przed sobą przyszłości. Śmierć to stan nieposiadania przyszłości. Ale jak się już zdążyliśmy przekonać, chwila teraźniejsza nie posiada ani przeszłości, ani przyszłości. A zatem w tej chwili teraźniejszej narodziny i śmierć są jednym. Ta chwila właśnie się rodzi — nigdy nie można znaleźć przeszłości tej chwili teraźniejszej, nigdy też nie można znaleźć niczego, co ją poprzedza. Ta chwila właśnie umiera — nigdy nie można znaleźć przyszłości tej chwili, nigdy nie można znaleźć niczego, co następuje po niej. Chwila teraźniejsza równocześnie powstaje i ginie. Teraźniejszość jest więc nie podzielonym zbiegiem przeciwieństw, jednością narodzin i śmierci, bytu i niebytu, życia i umierania. Jak to ujął Ippen: „Każda chwila jest ostatnią i każda chwila jest powtórными narodzinami”.

Jednakże człowiek, utożsamiając się wyłącznie ze swym organizmem (pierwotną granicą), bierze tylko połowę życia-i-śmierci. Druga połowa, śmierć, zostaje odrzucona. Śmierć jest tym, czego po uznaniu granicy pierwotnej człowiek najbardziej się lęka. A ponieważ śmierć jest stanem nieposiadania przyszłości, kiedy człowiek odrzuca śmierć, w istocie odrzuca życie bez przyszłości. Człowiek domaga się

przyszłości jako rękojmi, że w chwili terażniejszej nie zazna ani śladu śmierci. Jego lęk przed śmiercią, niezależnie od tego, czy wyraża się natrętnie, czy subtelnie, skłania go do rozmyślania, planowania, tęsknoty za przyszłością. Lęk przed śmiercią powoduje, że człowiek szuka przyszłości, sięga ku przyszłości i kieruje się ku niej. Krótko mówiąc, lęk przed śmiercią wytwarza silne poczucie czasu. Ponieważ zaś odrębne ja jest złudzeniem, rzeczywista śmierć odrębnego ja jest również złudzeniem. Jak to ujął sufijski mistyk Hazrat Kahn: „Nie istnieje coś takiego jak śmiertelność, prócz złudzenia i doznania tego złudzenia, które towarzyszy człowiekowi przez całe życie w postaci lęku”. Człowiek wytwarza złudzenie czasu, aby złagodzić lęk przed urojoną śmiercią.

W tym sensie czas jest złudzeniem, zmagającym się z innym złudzeniem. Pozwolę sobie przytoczyć anegdotę o człowieku, który zauważył w autobusie pewnego dość mizernie wyglądającego starca. Starzec trzymał w jednej ręce brązową papierową torbę, a drugą wkładał do torby kawałki jedzenia. Wreszcie drugi pasażer nie wytrzymał i zapytał, cóż to za stworzenie starzec karmi. „To mangusta. Wie pan, to zwierzę, które zabija węże”. „Ale po co ją pan ze sobą wozi?” „Wie pan — odparł starzec — jestem alkoholikiem i potrzebuję mangusty, żeby odstraszyła węże, kiedy dostanę delirium tremens”. „Ale przecież węże są tworem pańskiej wyobraźni!” „Oczywiście, że tak, podobnie jak mangusta”. My również wykorzystujemy złudzenie czasu, aby odstraszyć złudzenie śmierci.

Wieczne, bezczasowe teraz to świadomość, która nie zna przeszłości ani przyszłości. Wieczne teraz nie posiada przyszłości, granicy, jutra — nic przed nim nie stoi. Ale przecież to samo można powiedzieć o śmierci, ponieważ śmierć jest stanem bez przyszłości, bez jutra, bez czasu przyszłego. A zatem pogodzić się ze śmiercią to przyjąć bez zastrzeżeń życie bez przyszłości, to jest, jak to ujął Emerson, życie w terażniejszości ponad czasem.

Jednakże po powstaniu pierwotnej granicy człowiek odrzuca śmierć, a zatem odrzuca życie bez przyszłości. Człowiek odrzuca życie bez czasu, domaga się czasu, stwarza czas, żyje w czasie. Przetrwanie staje się jego nadzieją, czas — jego najcenniejszym skarbem, przyszłość — jedynym celem. Czas, jedyne źródło wszystkich

cierpień, staje się wyimaginowanym źródłem zbawienia. Człowiek pogrąża się w czasie... aż przyjdzie na niego czas, a wtedy, jak na początku, staje przed esencją swego odrębnego ja, czyli śmiercią.

Ponieważ domagamy się przyszłości, każda chwila jest oczekiwaniem i niespełnieniem. W każdej chwili jesteśmy tylko przelotnie. Tym sposobem rzeczywiste *nunc stans*, beczasowa terażniejszość, zostaje zredukowana do *nuncfluens*, przemijającej terażniejszości, która rozwiewa się po paru sekundach. Od każdej chwili oczekujemy, by ustąpiła miejsca następnej, przyszłej chwili, i wmawiamy sobie, że unikamy śmierci, stale pogrążając się w wyimaginowanej przyszłości. Pragniemy spotkać siebie samych w przyszłości. Nie zadowala nas nasze teraz — pragniemy innego teraz, potem następnego i następnego, jutra za jutrem. Trudno się zatem dziwić, że nasza zubożała terażniejszość jest ulotna, skoro sami od niej żądamy, żeby się skończyła! Chcemy, żeby się skończyła i ustąpiła miejsca kolejnej chwili, przyszłej chwili, która też będzie musiała ustąpić miejsca następnej.

To wszystko jednak to tylko połowa całej historii z czasem. Ponieważ człowiek utożsamia się teraz wyłącznie ze swym organizmem, ponad wszelką miarę zyskują na wadze wspomnienia, obecne w organizmie w sposób naturalny. Człowiek chwytą się wspomnień, jakby były czymś rzeczywistym — jakby zdawały sprawę z rzeczywistej przeszłości rzeczywistego ja. Trawi go łagodna obsesja jego przeszłości, bezwarunkowo się z nią utożsamia. Ponieważ domaga się przeszłości, która jest rzeczywista, a zarazem przeminęła, musi udawać, że pamięć zdaje sprawę z rzeczywistych minionych wydarzeń, podczas gdy w istocie pamięć jest częścią terażniejszego doświadczenia. Człowiek trzyma się wspomnień jako rękojmi, że istniał wczoraj, a zatem przypuszczalnie będzie istniał jutro. Żyje więc wyłącznie we wspomnieniach i oczekiwaniu, ograniczając i krępując swą terażniejszość gorzko-słodkimi lamentami nad czasem minionym i żarliwymi nadziejami na czas przyszły. Pragnie stworzyć wokół terażniejszości otoczkę, która uchroni go przed śmiercią, toteż okłada terażniejszość przeszłością i przyszłością.

Spójrz na rys. 1 (s. 24) i zwróć uwagę, że człowiek utożsamia się teraz z całością organizmu, żyjącego w przestrzeni i czasie.

(Przypominam, że szeroka ukośna linia odwzorowuje omawianą przez nas granicę pomiędzy ja i nie-ja. Ostatnio zaobserwowaliśmy, że granica ta przesunęła się z kresów wszechświata na jednostkowy organizm). Dotychczas jednak pominęliśmy w naszej dyskusji pośrednie pasma transpersonalne. Pasma te są zbyt subtelne i skomplikowane, aby je w tym miejscu omawiać. Powrócimy do nich w rozdziale IX, po uzyskaniu informacji niezbędnych do ich zrozumienia. Na razie wystarczy tylko zauważyć, że pasma te znajdują się w tej części spektrum, w której jednostka nie utożsamia się w zupełności z Niepodzielonym (to byłby poziom świadomości jedynej), ale też identyfikuje się z czymś więcej niż własny byt psychofizyczny (to byłby poziom całości organizmu). Przy przejściu do tych pasm granica pomiędzy ja i nie-ja znacznie się poszerza, toteż poziom świadomości znacznie wykracza poza odrębny organizm.

Powróćmy teraz do poziomu całości organizmu i prześledźmy dalej historię rozrastania się spektrum. Na tym poziomie człowiek utożsamia się wyłącznie ze swym organizmem, istniejącym w czasie, uciekającym od śmierci. Mimo wszystko znajduje się jednak w kontakcie z całym swym bytem psychofizycznym. Z tego właśnie powodu poziom całości organizmu określamy zwykle prostszym mianem poziomu centaury. Legendarny centaur to półczłowiek, półkoń, co symbolizuje doskonałe zespolenie aspektu umysłowego i cielesnego. Centaur to nie jeździec, który dosiada konia, lecz jeździec zespolony z koniem; nie psyche, zawiadująca somą, lecz samorządna psychosomatyczna całość.

Dotarliśmy jednak do bardzo ważnego punktu. Przy przejściu na kolejny poziom spektrum — poziom ego — centaur zostaje przepołowiony, ponieważ człowiek rezygnuje z kontaktu z całym swym organizmem; usuwa czynności organiczne poza obręb swej tożsamości; nie doznaje już swego ciała jako integralnej części siebie. Zawęża swą tożsamość do tylko jednego aspektu całości organizmu. Identyfikuje się wyłącznie ze swym ego, swym autowizerunkiem, swą czysto umysłową osobowością, abstrakcyjnym wycinkiem centaury. Oznacza to, że radykalnie odrzuca swe ciało i zamienia je w przedmiot, do którego posiada rzekome prawo

własności. Jest jeźdźcem, który dosiada konia; sprowadza ciało do roli bezmyślnego, ujeżdżanego zwierzęcia.

Dlaczego tak się dzieje? Skąd się bierze ta kolejna granica? Co odpycha człowieka od centaury, od utożsamienia się z całością organizmu? Jak się można spodziewać, przyczyn jest kilka. Najważniejsza przyczyna pozostaje jednak ta sama — człowiek nadal ucieka przed śmiercią. Unika wszystkiego, co mogłoby mu w jakikolwiek sposób przypominać o śmierci. Kiedy buduje swą rzeczywistość w ucieczce przed śmiercią, pierwszą, a zarazem najtrudniejszą przeszkodą, jaką napotyka, jest jego ciało. Wydaje się, że właśnie w ciele śmierć posiada swą siedzibę. Człowiek wie, że jego ciało jest śmiertelne; wie, że rozsypie się w proch. Ciało jest bezwzględnie nietrwałe, człowiek zaś, uciekający przed śmiercią, szuka tylko tego, co obiecuje mu jakieś jutro; szuka nieśmiertelnego jutra. A nieśmiertelność i cielesność zdają się nawzajem wykluczać.

Człowiek zaczyna zatem żywić sekretne pragnienie, by jego ja było nieprzemijające, statyczne, niezmiennie, niewzruszone, wieczne. Takie jednak — statyczne, nieruchome, niezmiennie i ustalone — są symbole, pojęcia i idee. Na przykład słowo „drzewo” pozostaje tym samym słowem, chociaż każde rzeczywiste drzewo przekształca się, rośnie, umiera. Poszukując tej statycznej nieśmiertelności, człowiek zaczyna ześrodkowywać swą tożsamość na idei siebie samego — tym sposobem powstaje mentalna abstrakcja, zwana ego. Człowiek nie chce żyć ze swym ciałem, gdyż jest ono zniszczalne, toteż żyje tylko jako ego, jako autowizerunek, wizerunek, w którym nie ma miejsca na żadne istotne odniesienia do śmierci.

Tak rodzi się poziom ego (rys. I). Naturalna linia pomiędzy ciałem i umysłem staje się złudną granicą, warownym murem, dzielącym to, co niepodzielne. Ponieważ zaś każda granica rodzi nowe konflikty, rozpoczyna się nowa wojna przeciwieństw. Pragnienia ciała zmagają się z potrzebami duszy i jakże często „duch wprawdzie ochoczy, ale ciało mdłe”. Organizm popada w wewnętrzny konflikt, znika jego głęboka spójność. Człowiek traci kontakt z całością swego organizmu, dopuszcza do siebie tylko pewien fragment, w postaci umysłowego autowizerunku. Nie należy przez to rozumieć, że człowiek traci kontakt ze swym ciałem: traci kontakt z jednością ciała i umysłu,

jednością doznań i myśli charakterystyczną dla centaury. Jedność doznań i myśli zostaje zakłócona i zniekształcona, po czym wyłania się z jednej strony kompulsywne myślenie, a z drugiej odseparowane ciało.

Znajdujemy się zatem na poziomie ego: człowiek utożsamia się z mentalnym odbiciem całości swego organizmu, z autowizerunkiem. Nie jest to wizerunek zbyt precyzyjny. Pozostawia miejsce na całą umowną historię organizmu. Zawiera w sobie infantylne, emocjonalne, racjonalne i irracjonalne aspekty organizmu. Zna silne i słabe punkty całości organizmu. Posiada sumienie (czyli superego), dwuznaczny prezent od rodziców, jak również filozoficzny światopogląd, czyli osobistą matrycę granic. Zdrowe ego w sposób harmonijny łączy w sobie wszystkie te aspekty.

Zdarza się jednak niekiedy, że z ego nie wszystko jest w porządku. W niepewnych okolicznościach jednostka może się wyprzeć pewnych aspektów swego ego. Niektóre z pragnień ego wydają się dziwaczne, groźne lub społecznie niedozwolone, toteż jednostka może ich nie przyjąć do wiadomości. Obawia się, że posiadanie pragnienia może być równie katastrofalne w skutkach, co jego spełnienie, toteż zaprzecza istnieniu samego pragnienia.

Może na przykład odczuwać przelotne pragnienie, mało istotne poruszenie ego, by się na kogoś wściec. Niewielu jest ludzi wolnych od takich chwilowych kaprysów. Obawiając się jednak, że mogłaby to pragnienie wprowadzić w czyn, osoba ta po prostu zaprzecza, jakoby to pragnienie powstało w jej umyśle, po czym zapomina, że wyparcie się pragnienia miało miejsce. „Ja? Nigdy by mi to nie przyszło do głowy. A ponieważ nigdy bym czegoś takiego nie pomyślał, nie mam potrzeby niczego się wypierać”. Niestety, pragnienie nadal pozostaje własnością tego człowieka, który może tylko udawać, że się tego pragnienia wyrzekł. Zakazane pragnienie zostaje usunięte poza granicę pomiędzy ja i nie-ja, a przynajmniej tak się wydaje. Na podobnej zasadzie wszystkie aspekty ego, które się nie podobają, są niezrozumiałe lub nie uznawane, zostają potajemnie przerzucone na drugą stronę muru. Tam zaś wstępują w szeregi wroga.

Dla ilustracji tego rozdarcia ego, weźmy wspomnianego człowieka, który pragnie się na kogoś wściec (powiedzmy, że na

szefa), ale nie dopuszcza tego pragnienia do swej świadomości. Pragnienie nie znika jednak. Nadal istnieje, lecz wydaje się, że istnieje na zewnątrz ego. Posługując się technicznym żargonem, powiemy, że nastąpiła projekcja pragnienia. Ów człowiek wie, że gdzieś w okolicy kręci się jakiś zabijaka, ale ponieważ to nie on, trzeba znaleźć kandydata na to stanowisko. Innymi słowy, gniewny impuls nadal działa, lecz ponieważ jego właściciel się go wypiera, widzi go w jedynym innym możliwym miejscu: u innych ludzi. Nagle wszyscy wkoło wydają się na niego wściekli, bez żadnego widocznego powodu! Jego pragnienie, by się na kogoś wściec, pochodzi od innych i jest skierowane przeciwko niemu, zamiast odwrotnie. „Jestem wściekły na świat” po projekcji przechodzi w: „Świat jest wściekły na mnie”. Nic dziwnego, że u takiego człowieka rodzą się objawy depresji.

Mamy tu wszakże do czynienia z jeszcze jednym istotnym zdarzeniem. Człowiek taki traci bowiem kontakt z niektórymi dążnościami swego ego. Mało, że utracił kontakt z całością swego organizmu (z definicji taki jest los każdego ego), teraz nie może nawet myśleć o wszystkich aspektach swego organizmu, ponieważ niektóre myśli zostały wyjęte spod prawa. Innymi słowy, nie potrafi utworzyć poprawnego i akceptowalnego autowizerunku. Zniekształcił swój autowizerunek, usiłując przysposobić pewne cechy, lecz później cech tych się wyparł. Wytworzył zatem oszukany obraz samego siebie, fałszywy autowizerunek. Innymi słowy, wytworzył personę — wszystkie niepożądane aspekty ego wydają się teraz zewnętrzne, obce, nie należące do ja. Uległy projekcji do cienia. Ego zostaje podzielone granicą, wskutek czego w odczuciu danej osoby ja jest teraz mniejsze, rozrosło się natomiast obce i wrogie nie-ja. Zachodzi przejście na poziom persony (patrz rys. 1).

Jak więc widzimy, na skutek powstania kolejnych granic spektrum świadomości ulega zmianom. Z każdą nową granicą poczucie własnego ja zmniejsza się, kurczy, zawęża. Najpierw otoczenie, potem ciało, potem cień jawią się jako nie-ja, jako coś istniejącego na zewnątrz, jako obce przedmioty, i to przedmioty wrogie, ponieważ każda granica jest zarazem linią frontu.

Jednak wszystkie te „zewnętrzne przedmioty” są tylko projekcjami naszej własnej istoty i istnieje możliwość, by je sobie na

powrót przyswoić jako aspekty naszego ja. Tym procesem odkrywania i odzyskiwania aspektów naszego ja zajmiemy się w dalszej części książki. Każde odkrycie, choć czasem bolesne, ostatecznie przynosi radość, ponieważ każde odkrycie zewnętrznego przedmiotu, który w istocie okazuje się aspektem naszego ja, przemienia wrogów w przyjaciół, wojnę w taniec, walkę w zabawę. Cień, ciało i całe otoczenie stały się częścią naszej nieświadomości, na skutek naszych rojeń w podzielonym świecie map i granic, świecie, który otrzymaliśmy w spadku po naszym praojcu Adamie. Znieśmy zatem granice i od nowa spójrzmy na rzeczywisty świat. Znieśmy granice, abyśmy mogli ponownie dotknąć naszych cieni, naszych ciał i naszego świata, wiedząc również, że to, czego dotykamy, to w istocie rzeczy pierwotne oblicze naszego prawdziwego ja.

VII

Poziom persony: początek wędrówki

Wędrówka, zmierzająca ku odkryciu własnego ja, rozpoczyna się z chwilą, gdy poczujesz się świadomie niezadowolony z życia. Wbrew opinii większości fachowców dotkliwie niezadowolenie z życia nie jest oznaką choroby psychicznej, braku przystosowania społecznego czy zaburzeń osobowości. W odczuciu tym kryje się bowiem zawiązek rozumienia, szczególnego rozumienia, które zwykle tkwi głęboko ukryte pod nawarstwieniami społecznych konwenansów. Osoba, która zaczyna odczuwać życie jako cierpienie, jednocześnie rozbudza się ku głębszej, prawdziwszej rzeczywistości. Cierpienie rozbija bowiem w drobny mak nasze dogodne fikcje, dotyczące rzeczywistości, i zmusza nas, byśmy żyli inaczej — byśmy staranniej patrzyli, głębiej odczuwali, poznawali siebie i nasze światy metodami, których wcześniej unikaliśmy. Ktoś powiedział, jak sądzę słusznie, że cierpienie jest największą łaską. W pewnym sensie cierpienie jest właściwie powodem do radości, ponieważ wyznacza początek twórczej wędrówki ku odkryciu swego ja.

Ale tylko w szczególnym sensie. Niektórzy ludzie przywiązują się do swego cierpienia jak matka do dziecka i noszą je ze sobą jak brzemię, którego nie śmia się pozbyć. Nie przeciwstawiają cierpieniu świadomości, lecz wczepiają się w nie pazurami, masochistycznie hołubiąc sekretne rozkosze samoudręczenia. Cierpienia nie wolno unikać, usuwać ze świadomości czy brzydzić się nim, lecz nie należy go również gloryfikować ani napawać się jego dramatyzmem. Pojawienie się cierpienia jest nie tyle dobrem, ile dobrą wróżbą, sygnałem, że zaczynasz zdawać sobie sprawę, iż życie poza świadomością jedyną oznacza ból, smutek i żal. Życie podzielone to życie w nieustannej walce, lęku i bólu — życie, zmierzające nieuchronnie ku śmierci. Tylko za cenę przeróżnych otepiających rekompensat, rozrywek i przelotnych przyjemności godzimy się nie kwestionować naszych złudnych granic, siły napędzającej kołowrót cierpienia. Jednak prędzej czy później, jeżeli pozostanie w nas choćby ślad wrażliwości, rekompensaty, które odgradzają nas od prawdy, utracą swe uśmierzające działanie. Kiedy to się stanie,

zaczniemy odczuwać cierpienie, ponieważ nasza świadomość skieruje się ku pełnej konfliktów naturze naszych fałszywych granic i podzielonego życia, jakie na nich zbudowaliśmy.

Cierpienie jest zatem pierwotnym impulsem ku uznaniu fałszywości granic. Jeżeli się je dobrze rozumie, posiada działanie wyzwajające, ponieważ popycha ku przekroczeniu granic. Cierpimy zatem nie dlatego, że jesteśmy chorzy, lecz dlatego, że pojawia się przeblýsk prawdy. Aby tego przeblýsku nie zmarnować, konieczne jest jednak właściwe zrozumienie cierpienia. Musimy poprawnie zinterpretować cierpienie, aby się w nim pogrążyć, żyć w nim i ostatecznie się od niego wyzwolić. Jeżeli zaś błędnie zrozumiemy cierpienie, utkwimy w nim na zawsze — będziemy pławili się w cierpieniu, nie widząc innego wyjścia.

Przez całą historię ludzkości rozmaici szamani, kapłani, mędracy, mistycy, święci, psycholodzy i psychiatrzy starali się pokazać takie sposoby życia w cierpieniu, które pozwalają ostatecznie wznieść się ponad cierpienie. Przekazywali ludziom wiedzę na temat cierpienia, aby je właściwie zrozumieli i umieli się z niego wyswobodzić. Wiedza oferowana przez rozmaitych lekarzy duszy nie zawsze była jednak taka sama.

W istocie wiele z tych mądrości wzajemnie się wyklucza. Starożytni lekarze duszy radzili nawiązać kontakt z Bogiem. Współcześni lekarze duszy proponują więź z podświadomością. Bardziej awangardowi znachorzy każą powrócić do swego ciała, jasnowidze radzą wznieść się ponad ciało. W naszych czasach pomiędzy lekarzami duszy panuje bodaj największa niezgoda w całej historii ludzkości, skutkiem czego jesteśmy sparaliżowani w naszym cierpieniu, nie wiemy, jak je rozumieć, nie wiemy nawet, do kogo się w tej sprawie zwrócić. A kiedy tak tkwimy zamarli w cierpieniu, nie potrafimy głębiej wnikać w prawdziwą rzeczywistość. Nie potrafimy pogrążyć się w cierpieniu świadomie, tak aby zawarta w nim mądrość nas wyzwoliła.

Cierpienie nie może zaowocować, jeżeli nie wiemy, co ono oznacza, jeżeli nie wiemy, dlaczego zaistniało. A nie wiemy, co ono oznacza, ponieważ nie mamy lekarza duszy, któremu moglibyśmy prawdziwie i bez reszty zaufać. Był czas, kiedy z niewinną wiarą szukaliśmy

porady u kapłana, mędrca lub szamana i kierowaliśmy naszą świadomość ku Bogu. W ostatnim stuleciu kapłana w dużej mierze wyparł jednak psychiatra, jako autorytet, ku któremu można się zwrócić w potrzebie duszy, ten zaś nowy kapłan skierował naszą świadomość ku aspektom naszej własnej psyche. Dziś jednak zaufanie do psychiatrów jako lekarzy duszy stopniowo maleje. Powstają nowocześniejsze, skuteczniejsze, bardziej wyzwalające terapie. Nowi lekarze duszy, którzy wychodzą z takich ośrodków rozwoju, jak Esalen czy Oasis, zrewolucjonizowali znaczenie terapii, kierując naszą świadomość ku całemu organizmowi, a nie tylko ku ubezwłasniej psyche. Na naszych oczach rodzi się też transpersonalny lekarz duszy, który kieruje naszą świadomość bezpośrednio ku świadomości ponadjednostkowej. Komu jednak wierzyć, skoro lekarze ci, niestety, nie zgadzają się ze sobą?

Największa trudność w tej ogólnej kwestii: „kto ma rację?” polega na tym, że zarówno laicy, jak i fachowcy uparcie zakładają, że ci wszyscy lekarze duszy podchodzą do człowieka z różnych punktów widzenia. Tymczasem tak nie jest. Lekarze ci podchodzą z różnych punktów widzenia do różnych poziomów ludzkiej świadomości. Nie ma dziś lekarzy duszy, którym moglibyśmy w pełni zaufać, ponieważ wyobrażamy sobie, że wszyscy mówią o tym samym poziomie naszej świadomości, a skoro tak, to bez wątpienia wzajemnie sobie zaprzeczają w najważniejszych kwestiach.

Jednakże kiedy zdamy sobie sprawę z wielopoziomowości ludzkiej świadomości, kiedy zrozumiemy, że jesteśmy istotami wielowarstwowymi, przekonamy się, że te rozmaite terapie w tak wielkim stopniu różnią się od siebie właśnie dlatego, że są ukierunkowane na różne warstwy duszy. Kiedy zaś zrozumiemy, że opinie lekarzy duszy niekoniecznie są sprzeczne, tylko dotyczą różnych poziomów, być może zechcemy uważniej wysłuchać, co każdy z nich ma do powiedzenia na temat poziomu, którym się zajmuje. Może się okazać, że nasze cierpienie rozgrywa się właśnie na tym poziomie, a wtedy lekarz przypuszczalnie pomoże nam zrozumieć jego znaczenie, znieść je świadomie, a następnie je przekroczyć.

Kiedy zyskamy ogólną znajomość spektrum świadomości, poszczególnych warstw naszej istoty, łatwiej nam przyjdzie dostrzec,

na którym poziomie obecnie żyjemy i na którym poziomie rodzi się nasze ewentualne cierpienie. Dzięki temu będziemy mogli dobrać lekarza i metodę odpowiednią dla naszego cierpienia i przestaniemy tkwić w nim jak sparaliżowani.

Aby to osiągnąć, w następnych rozdziałach zajmiemy się najważniejszymi poziomami spektrum. Przyjrzymy się możliwościom, radościom i wartościom, zawartym w każdym poziomie, a szczególnie zrodzonym z poszczególnych poziomów problemom, bólom i symptomom. Zajmiemy się również najważniejszymi terapiami, które stworzono, aby zaradzić cierpieniom typowym dla poszczególnych poziomów. Mam nadzieję, że powstanie w ten sposób czytelna mapa głębin świadomości, która umożliwi czytelnikowi poruszanie się po labiryncie jego własnych granic.

Będziemy zmierzać od góry do dołu spektrum świadomości. Ten ruch zstępujący można opisywać jako harmonizowanie sprzeczności, poszerzanie świadomości czy rozbijanie kompleksów, jednak przede wszystkim jest to usuwanie granic, scalanie podzielonego. Przekonaliśmy się, że za każdym razem, gdy powstaje nowa granica, zawężamy, krępujemy i zacieśniamy poczucie naszego ja: nasza tożsamość, początkowo ogarniająca cały wszechświat, później zawiera w sobie kolejno tylko organizm, ego i personę. Mówiąc przenośnie, ja coraz bardziej ubywa, nie-ja zaś coraz bardziej przybywa. Z powstaniem każdej nowej granicy jakiś aspekt jaźni ulega projekcji, skutkiem czego wydaje się zewnętrzny i obcy. Zbudować granicę to dokonać projekcji — jakiś aspekt jaźni jest teraz postrzegany jako nie-ja. Analogicznie — odwrócenie mechanizmu projekcji, czyli introjekcja, polega na usunięciu granicy. Kiedy zdajesz sobie sprawę, że pozornie zewnętrzna projekcja jest w istocie odbiciem ciebie samego, usuwasz tę konkretną granicę pomiędzy ja i nie-ja. Pole twojej świadomości staje się rozleglejsze, bardziej otwarte i wolne, mniej podzielone. Prawdziwie się zaprzyjaźnić, a ostatecznie całkowicie się zjednoczyć z dawnym wrogiem to to samo, co zlikwidować linię frontu i poszerzyć terytorium, na którym możesz się swobodnie poruszać. Uległe projekcji aspekty nie będą już dla ciebie zagrożeniem, ponieważ są tobą. Zstąpienie w dół spektrum polega

zatem na introjeksji, dokonanej poprzez usunięcie granicy. Odbywa się to z każdym krokiem po drabinie świadomości.

Większość kwestii, dotyczących granic, projekcji, introjeksji i konfliktu przeciwieństw, stanie się jaśniejsza, gdy przejdziemy do konkretnych przykładów. Ten rozdział poświęcony będzie pojęciom osoby i cienia, jak również środkom, które pomagają zejść z poziomu osoby na poziom ego. W następnym rozdziale zajmiemy się schodzeniem do poziomu centaury, potem do świadomości transpersonalnej i wreszcie do świadomości jedynej. W każdym z tych rozdziałów stawiam sobie przede wszystkim praktyczne cele: 1) umożliwić czytelnikowi zrozumienie poszczególnych poziomów; 2) pozwolić mu empirycznie zaznać każdego z poziomów i 3) ogólnie przedstawić stosowane dziś rodzaje terapii, ukierunkowane na dany poziom. Rozdziały te nie służą temu, by się na dłużej zadomowić na jakimś konkretnym poziomie, lecz tylko z grubsza się zapoznać z obowiązującymi na tym poziomie terapiami. Dłuższe przebywanie na którymś z głębszych poziomów świadomości wymaga wiele pracy i nauki, w związku z czym na końcu każdego rozdziału podaję zalecaną bibliografię i listę terapii, ukierunkowanych na dany poziom.

Zacznijmy od poziomu osoby, na którym uwięziona jest większość ludzi. Persona to w mniejszym lub większym stopniu zniekształcony i zubożały autowizerunek. Persona powstaje wtedy, gdy jednostka usiłuje zaprzeczyć istnieniu pewnych swoich cech i impulsów, takich jak złość, upór, popęd płciowy, radość, wrogość, odwaga, agresja, ambicja, ciekawość itp. Wypieranie się tych cech i impulsów nie powoduje jednak ich zaniku. Ponieważ są one realne, jednostka może tylko udawać, że przynależą do kogoś innego. A zatem koniec końców jednostka nie zaprzecza istnieniu tych cech i impulsów, a tylko przenosi tytuł własności na kogoś innego. Zaczyna wierzyć, że są obce, zewnętrzne, znajdują się poza nią. Zawężyła swe granice, tak aby usunąć na zewnątrz niechciane cechy i skłonności. Projektowane, wyalienowane skłonności tworzą cień, jednostka zaś utożsamia się z tym, co pozostało: zawężonym, zubożalym i zniekształconym autowizerunkiem, czyli personą. Powstała nowa granica i rozgorzała nowa wojna przeciwieństw: osoby i jej własnego cienia.

Proces projekcji cienia łatwo pojąć, lecz trudno odtworzyć, ponieważ zniszczylibyśmy wtedy niektóre z naszych najcenniejszych złudzeń. Prześledzimy ten proces na następującym przykładzie.

Jan bardzo chce posprzątać garaż, w którym panuje rozpaczliwy bałagan. Z zamiarem tym nosi się już od jakiegoś czasu. Wreszcie uznaje, że nadszedł znakomity moment. Wskakuje w stare robocze ubranie i z umiarkowanym entuzjazmem udaje się do garażu. W tej fazie Jan posiada silny kontakt ze swym popędem, ponieważ mimo że wie, iż konieczny będzie spory wysiłek, posprzątanie garażu jest zdecydowanie czymś, co chce zrobić. To prawda, że jakaś jego część nie ma ochoty babrać się w tych wszystkich śmieciach, ważne jest jednak, że pragnienie posprzątania garażu przewyższa pragnienie zaniechania tej czynności, gdyż w przeciwnym razie Jan by się do tego nie zabrał.

Jednak gdy Jan wchodzi do garażu i jego oczom ukazuje się nieprawdopodobne pobożowisko, zaczynają się dziać dziwne rzeczy. Jan zaczyna mieć wątpliwości. Nie wraca jednak do domu. Kręci się po garażu, przegląda stare czasopisma, bawi się starą rękawicą do baseballu, snuje marzenia. W tej fazie Jan zaczyna tracić kontakt ze swym popędem. Ważne jest jednak, że pragnienie posprzątania garażu nie zanikło, bo w przeciwnym razie Jan wróciłby do domu. Pragnienie posprzątania garażu jest nadal silniejsze niż pragnienie, by dać sobie z tym spokój. Jan zaczyna jednak zapominać o swym własnym popędzie, zaczyna się alienacja i projekcja popędu.

Projekcja popędu przebiega w następujący sposób: pragnienie Jana, by posprzątać garaż, jest, jak widzieliśmy, nadal obecne. Jest nadal aktywne i domaga się, by zwrócić na nie uwagę, podobnie jak na przykład głód będzie się domagał, byś zaspokoił swój popęd zjedzenia czegoś. Ponieważ popęd posprzątania garażu jest nadal obecny i aktywny, Jan wie pół-świadomie, że ktoś chce od niego, by posprzątał garaż. Z tego właśnie powodu Jan kręci się po garażu, zamiast wrócić do domu. Wie, że ktoś chce od niego, aby posprzątał garaż. Problem polega na tym, że zapomniał, kto to jest. Całe przedsięwzięcie zaczyna go więc złościć i w miarę upływu czasu Jan staje się coraz bardziej niezadowolony ze swej sytuacji. Wszystko, czego mu teraz potrzeba, aby dokończyć projekcji — czyli zupełnie

zapomnieć o swym własnym popędzie posprzątania garażu — to odpowiedni kandydat, na którego mógłby przenieść swój popęd. Ponieważ wie, że ktoś domaga się od niego posprzątania garażu, co doprowadza go do szału, ma wielką ochotę zidentyfikować tę osobę.

Na scenie pojawia się niczego nie podejrzewająca ofiara: koło garażu przypadkiem przechodzi żona Jana, zagląda do środka i najzwyczajniej w świecie pyta, czy już skończył. W umiarkowanym napadzie wściekłości Jan odpowiada, żeby „odczepiła się od niego!” Teraz bowiem czuje, że to nie on, lecz jego żona chce, by posprzątał garaż. Projekcja jest zupełna, ponieważ popęd Jana pochodzi teraz z zewnątrz. Jan rzutował swój popęd, cisnął za mur, skąd popęd go atakuje.

Jan zaczyna przeto odczuwać, że żona wywiera na niego presję. Tymczasem presja pochodzi od jego własnego, rzutowanego popędu, przeniesionego pragnienia, by posprzątać garaż. Jan może wrzasnąć na żonę, że nie ma ochoty sprzątać tego idiotycznego garażu i żeby przestała go wreszcie dręczyć i ponaglać. Lecz gdyby Jan naprawdę nie chciał posprzątać garażu, gdyby ten popęd naprawdę był mu obcy, odpowiedziałby po prostu, że zmienił zdanie i posprząta kiedy indziej. Nie odpowiedział jednak w ten sposób, ponieważ półświadomie wiedział, że ktoś naprawdę chce, żeby garaż został posprzątnięty, a skoro to nie on, to na pewno ktoś inny. Odpowiednim kandydatem jest oczywiście żona. Gdy pojawia się na horyzoncie, Jan projektuje na nią swój popęd.

Reasumując, Jan rzutował swój popęd i zaczął go doświadczać jako popędu zewnętrznego, nie pochodzącego z niego samego. Popęd zewnętrzny można określić mianem presji. Za każdym razem, gdy dokonamy projekcji jakiegoś popędu, czujemy presję, czujemy, jak nasz własny popęd zwraca się ku nam od zewnątrz. Co więcej — w tym miejscu większość ludzi mruga z niedowierzaniem oczami — **k a ż d a** presja jest skutkiem projekcji popędu. W powyższym przykładzie zwróć uwagę na fakt, że gdyby Jan nie posiadał popędu posprzątania garażu, nie odczułby żadnej presji ze strony żony. Całą sytuację potraktowałby zupełnie spokojnie i odpowiedziałby, że dziś nie ma ochoty tego robić albo że zmienił zamiar. Tymczasem czuł się poddany presji! W istocie jednak presji nie wywierała żona, lecz jego

własny popęd. Bez popędu nie ma presji. Każda presja jest w gruncie rzeczy rzutowanym popędem osoby, która odczuwa presję.

Założmy jednak, że po wejściu do garażu żona Jana rzeczywiście zażąda, żeby Jan nie odkładał sprzątanina na inny dzień. Czyż sytuacja nie zmieni się radykalnie? Czy odczuwana przez Jana presja nie będzie rzeczywiście pochodzić od żony? W istocie jednak sytuacja wcale nie ulegnie zmianie, prócz tego, że Janowi znacznie łatwiej będzie dokonać projekcji. Ponieważ żona okazuje identyczny popęd, co Jan, jest dla niego wprost wymarzoną ofiarą, co nie zmienia faktu, że rzutowany popęd pozostaje jego własnym. Gdyby sam nie posiadał popędu i nie potrzebował go rzutować, nie wystąpiłoby odczucie presji. Być może żona rzeczywiście naciska, aby coś zrobił, ale Jan odczuje presję tylko wtedy, gdy sam też będzie chciał to zrobić, a później dokona projekcji tego pragnienia. Jego odczucia są bowiem zawsze tylko jego własne.

Terapeuci tego poziomu świadomości zasugerują więc, że pacjent, który nieustannie odczuwa presję, po prostu ma więcej popędu i energii niż sądzi. Gdyby nie miał popędu, niczym by się nie przejmował. A zatem odczuwając jakiegoś rodzaju presję — ze strony szefa, małżonka, nauczycieli, znajomych, współpracowników, dzieci — dojrzała osoba umie wykorzystać te odczucia jako sygnał, że tkwi w niej jakaś energia i popęd, którego jest w danej chwili nieświadoma. Osoba ta nauczyła się przekładać zdanie: „Czuje presję” na: „Posiadam więcej energii niż sądziłem”. Zdawszy sobie sprawę, że wszelkie odczucia presji to tylko jej własne, nie uświadomione popędy, może od nowa zdecydować, czy te popędy zrealizować, czy też odłożyć ich realizację na później. Tak czy tak dojrzała osoba wie, że są to jej własne popędy.

Podstawowy mechanizm projekcji jest zatem dość prosty. Impuls (taki jak popęd, złość lub pragnienie), który rodzi się wewnątrz ciebie i jest naturalnie skierowany na zewnątrz, ku otoczeniu, uległszy projekcji, sprawia wrażenie impulsu pochodzącego z zewnątrz, z otoczenia, i skierowanego do wewnątrz, ku tobie. Jest to mechanizm bumerangu: maltretujesz się za pomocą swojej własnej energii. Przestajesz być motorem swego własnego działania. Przeniosłeś

impuls na drugą stronę granicy pomiędzy ja i nie-ja, toteż atakuje cie on z zewnątrz, zamiast pomóc tobie zaatakować otoczenie.

Widzimy zatem, że projekcja cienia posiada dwie istotne konsekwencje. Po pierwsze, czujesz, że jesteś całkowicie pozbawiony rzutowanego impulsu, cechy czy skłonności. Po drugie, one istnieją „na zewnątrz”, w otoczeniu, zazwyczaj u innych ludzi. Ja zostaje pomniejszone, nie-ja powiększone. Jednak choćby ten stan rzeczy nie był zbyt wygodny, projektująca osoba będzie zażarcie bronić swego błędnego obrazu rzeczywistości. Gdybyś podszedł do Jana, wrzeszczącego na swą Bogu ducha winną żonę, i powiedział mu, że jego odczucie presji i ponaglenia to w istocie jego własny popęd, przypuszczalnie zostałbyś pobity. Projektująca jednostka za wszelką cenę pragnie bowiem dowieść, że jej wizja rzeczywistości jest słuszna.

Większość ludzi odczuwa bardzo silny opór przed uznaniem swego cienia za własny, opór przed przyznaniem się do nie chcianych cech i impulsów. W istocie opór ten jest jedną z ważniejszych przyczyn projekcji. Człowiek stawia opór cieniowi, stawia opór nie chcianym aspektom siebie samego i dlatego je projektuje. W przypadku projekcji mamy więc zawsze do czynienia z oporem. Czasem opór jest umiarkowany, czasem gwałtowny. Jego działanie jest szczególnie oczywiste w najpowszechniejszej formie projekcji, czyli polowaniu na czarownice.

Prawie każdy słyszał kiedyś lub sam uczestniczył w jakiejś formie polowania na czarownice. Te groteskowe imprezy ilustrują, jak katastrofalne mogą być skutki projekcji i nieuleczalnej ślepoty ludzi na własne słabości. Polowanie na czarownice w sposób najbardziej wyrazisty oddaje istotę projekcji, która polega na tym, że brzydzą nas u innych tylko i wyłącznie te cechy, które podświadomie budzą w nas odrazę u siebie samych.

Polowanie na czarownice zaczyna się z chwilą, gdy ktoś traci z oczu jakąś swoją cechę lub skłonność, którą uważa za złą, diaboliczną, demoniczną, a przynajmniej naganną. Skłonność ta czy cecha może być w istocie zupełnie błaha —jakaś drobna ludzka przewrotność czy złośliwość. Każdy z nas ma swoją ciemną stronę. Ale „ciemna strona” nie znaczy „zła”: w każdym z nas tkwi coś mrocznego, lecz jeśli jesteśmy tego z grubsza świadomi i

akceptujemy to, „mroki serca” dodają nawet życiu kolorytu. Zgodnie z tradycją hebrajską sam Bóg umieścił w sercach ludzi te przewrotne, łobuzerskie i szelmowskie skłonności, przypuszczalnie po to, aby nie umarli z nudów.

Polujący na czarownice wierzy jednak, że w jego sercu nie kryją się żadne grzeszki. Przyjmuje osobliwą postawę jedyne go sprawiedliwego. Prawda jest taka, że wbrew temu, w co sam wierzy i do czego chciałby przekonać innych, grzeszki istnieją, tyle że wyjątkowo go uwierają. Stawia im opór, usiłuje się ich wyprzeć, usunąć ze swego ja. Grzeszki jednak pozostają i nieustannie zwracają na siebie uwagę. Im bardziej grzeszki zwracają na siebie uwagę, tym większy osoba polująca na czarownice stawia im opór. Im większy stawia im opór, tym bardziej przybierają na sile. Wreszcie przychodzi moment, kiedy nie potrafi już ich więcej nie dostrzegać. Dostrzega je jednak na swój sposób — u innych ludzi. Wie, że w czyimś sercu kryją się grzeszki, ale ponieważ u siebie ich nie widzi, winien jest ktoś inny. Teraz wystarczy już tylko znaleźć tego kogoś, co staje się niezwykle istotnym zadaniem, ponieważ jeżeli polujący na czarownice nie znajdzie osoby, na którą będzie mógł rzutować cień, sam zostanie nim obarczony. W tej właśnie fazie swą kluczową rolę zaczyna odgrywać opór, ponieważ nienawiść i opór wobec własnego cienia zostają przeniesione na osobę, na którą dokonała się projekcja cienia.

Polowanie na czarownice przybiera niekiedy przerażający wymiar: wystarczy wymienić nazistowskie prześladowania Żydów, procesy czarownic w Salem, działalność Ku-Klux-Klanu. Zwróć uwagę, że we wszystkich tych przypadkach prześladowający z barbarzyńską furją nienawidzi u prześladowanego dokładnie tych cech, które sam wykazuje. Z reguły polowanie na czarownice przybiera postać łagodniejszą — na przykład strachu przed „komuchem pod każdym łóżkiem”, właściwego epoce zimnej wojny. Niekiedy bywa komiczne: taką zabawną formą polowania na czarownice jest plotkarstwo, które więcej mówi o plotkującym niż o przedmiocie plotek. Są to jednak wszystko przykłady jednostek rozpaczliwie pragnących udowodnić, że ich własne cienie należą do innych ludzi.

Wiele osób uwielbia wygłaszać tyrady o tym, jak bardzo obrzydliwi są homoseksualiści. Choćby we wszystkim innym byli zupełnie przyzwoici i racjonalni, na każdą wzmiankę o homoseksualistach dostają szału i w napadzie świętego oburzenia postulują odebranie gejom praw obywatelskich (lub jeszcze gorsze represje). Dlaczego tego rodzaju osoby nienawidzą homoseksualistów z taką pasją? Nie dlatego, że sami są homoseksualistami, lecz dlatego, że widzą w homoseksualistach to, czego podświadomie obawiają się u siebie. Bardzo im przeszkadzają naturalne, nieuniknione, lecz mało istotne skłonności homoseksualne, które występują u każdego człowieka, toteż usiłują je rzutować. Zaczynają więc nienawidzić skłonności homoseksualnych u innych ludzi — ale tylko dlatego, że najpierw nienawidzą ich u siebie.

I oto zaczyna się polowanie na czarownice, w takiej czy innej formie. Nienawidzimy ludzi, bo są — w naszej opinii — brudni, głupi, zboczeni, niemoralni... Może mamy słuszność. A może nie. To, jacy naprawdę są, nie ma jednak najmniejszego znaczenia, ponieważ nienawiść powstaje tylko wtedy, gdy my sami nieświadomie posiadamy pogardzane cechy, które przypisujemy innym. Nienawidzimy ich, ponieważ nieustannie nam przypominają o aspektach nas samych, do których nie chcemy się przyznać.

Zaczynamy tu dostrzegać ważny wyróżnik projekcji. Te elementy otoczenia (ludzie lub rzeczy), które posiadają dla nas silną zawartość emocjonalną, a nie tylko informacyjną, są zazwyczaj naszymi własnymi projekcjami. Te elementy, które nas martwią, niepokoją, odpychają lub też — przeciwnie — przyciągają, oczarowują, fascynują, są z reguły odbiciami cienia. Jest takie stare powiedzenie: patrzyłem na ciebie, ujrzałem siebie.

Posiadając podstawowe zrozumienie cienia, możemy przystąpić do analizy innych typowych projekcji. A zatem, tak jak presja jest rzutowanym popędem, zobowiązanie jest rzutowanym pragnieniem. Innymi słowy, nie ustępujące poczucie zobowiązania jest sygnałem, że robisz coś, co pragniesz robić, tylko nie chcesz się do tego przyznać. Poczucie zobowiązania, wyrażające się słowami: „Robię to tylko ze względu na ciebie”, najczęściej powstaje w sytuacji rodzinnej. Rodzice czują się zobowiązani do opieki nad dziećmi, mąż czuje się

zobowiązany zapewnić żonie utrzymanie, żona czuje się zobowiązana być posłuszną mężowi itd. Z czasem ludzie zaczynają odczuwać niechęć wobec zobowiązań, choćby inni odbierali je jako zupełnie nieuciągliwe. W miarę narastania tej niechęci jednostka przypuszczalnie powróci do polowania na czarownice, skutkiem czego mąż i żona wylądują u wiedźmy, potocznie zwanej specjalistą od poradnictwa małżeńskiego.

Osoba, która odczuwa straszliwy ciężar zobowiązania, aby zrobić to czy tamto, w istocie po prostu rzutuje swe rzeczywiste pragnienie, by to zrobić. Nie chce się jednak do tego przyznać (stawia opór cieniowi). Mówi wszystkim coś wręcz przeciwnego: twierdzi, że czuje się zobowiązana, ponieważ tak naprawdę nie chce robić tego czy tamtego. To jednak nie może być do końca prawdą, ponieważ gdyby nie odczuwała żadnego pragnienia, by pomóc, nie odczuwałaby również żadnego zobowiązania. Chce pomóc innym, lecz rzutuje to pragnienie, po czym jej się wydaje, że to inni żądają od niej pomocy. A zatem zobowiązanie nie jest ciężarem żądań innych, lecz ciężarem naszej własnej życzliwości, do której nie chcemy się przyznać. Przyjrzyjmy się teraz innej powszechnej projekcji. Nie ma chyba nic bardziej przykrego niż gwałtowna trema, poczucie, że wszyscy na nas patrzą. Kiedy musimy wygłosić przemowę, zagrać w jakimś spektaklu czy odebrać nagrodę, jesteśmy sparaliżowani, ponieważ czujemy, że wszyscy na nas patrzą. A przecież wielu ludzi czuje się swobodnie, występując publicznie, z czego wynika, że problem nie kryje się w samej sytuacji, lecz w czymś, co my w tej sytuacji robimy. Cóż więc takiego robimy? Zdaniem wielu terapeutów projektujemy nasze własne zainteresowanie ludźmi, toteż wszyscy wydają się zainteresowani nami. Zamiast patrzeć na innych, czujemy, że oni na nas patrzą. Oddajemy nasze oczy publiczności, toteż jej naturalne zainteresowanie nami rozdyma się ponad wszelką miarę — czujemy się przygwożdżeni wzrokiem, jakby wszyscy obsesyjnie śledzili każdy nasz najdrobniejszy ruch i gest. Nic więc dziwnego, że jesteśmy sparaliżowani, co trwa dopóty, dopóki nie ośmielimy się dokonać introjekcji — zacząć patrzeć, zamiast udzielać naszych oczu innym.

A teraz wyobraź sobie, że ktoś analogicznie projektuje trochę swej wrogości — swego pragnienia, by wyżyć się na otoczeniu. Poczucie wtedy, że bez żadnego powodu ludzie prowokują go i zachowują się wobec niego nieprzyjaźnie. Zacznie się czuć zaniepokojony, a może nawet przerażony ilością wrogiej energii, jaka się na nim zogniskowała. Będzie to jednak strach nie przed wrogością otoczenia, lecz przed własną wrogością, rzutowaną na otoczenie. A zatem nieuzasadniony strach przed ludźmi i miejscami jest zazwyczaj sygnałem, że dana osoba czuje gniew i wrogość, tylko że o tym nie wie.

Podobnie jest z jedną z najczęstszych skarg zgłaszanych przez ludzi, którzy korzystają z poradnictwa emocjonalnego, a mianowicie poczuciem odrzucenia. Wydaje im się, że tak naprawdę nikt ich nie lubi, nikomu na nich nie zależy lub też wszyscy są wobec nich bardzo krytyczni. Uważają, że sami nie wykazują prawie żadnych skłonności do odrzucania innych. Starają się jak mogą, żeby okazać innym życzliwość i powstrzymać się od krytyki. Lecz takie są właśnie wyróżniające cechy projekcji: tobie brakuje jakiejś cechy, u wszystkich zaś innych pojawia się ona w nadmiarze. Osoba, która czuje się przez wszystkich odrzucona, w istocie jest zupełnie nieświadoma swych własnych skłonności do odrzucania i krytykowania innych. Skłonności te mogą być mało istotnym aspektem całej osobowości tej osoby, lecz jeżeli jest ich nieświadoma, będzie je projektować na każdego, kogo zna lub poznaje. To zaś potęguje pierwotny impuls, toteż świat nagle przybiera ponurą, krytyczną maskę.

Rzecz w tym — dotyczy to zresztą wszystkich rodzajów projekcji — że niektórzy ludzie rzeczywiście mogą mieć do ciebie bardzo krytyczny stosunek. To jednak nie będzie dla ciebie stanowiło problemu, o ile nie uzupełnisz ich rzeczywistego krytycyzmu swoim własnym, rzutowanym. A zatem zawsze, kiedy masz silne poczucie niskiej wartości i odrzucenia, mądrze byłoby najpierw poszukać projekcji i przyznać, że jesteś trochę bardziej krytyczny wobec świata niż sądziłeś.

Po tych wszystkich rozważaniach powinno być oczywiste, że projekcja cienia nie tylko zniekształca nasz obraz rzeczywistości

zewnętrznej, ale także w dużym stopniu zmienia nasze wewnętrzne poczucie własnego ja. Kiedy projektuję jakąś cechę czy emocję jako cień, nadal ją postrzegam, lecz tylko w zniekształconej i złudnej postaci — jawi mi się jako „przedmiot zewnętrzny”. Na podobnej zasadzie nadal odczuwam cień, ale tylko w sposób zniekształcony i zakamuflowany — po projekcji cienia odczuwam go tylko jako symptom.

A zatem, jak się właśnie przekonaaliśmy, jeżeli dokonam projekcji mej wrogości na innych ludzi, odniosę wrażenie, że to oni żywią wrogie uczucia wobec mnie, i zacznę się lękać ludzi. Moja pierwotna wrogość stała się rzutowanym cieniem. Widzę ją zatem tylko u innych ludzi, a w sobie odczuwam ją tylko jako symptom lęku. Mój cień stał się symptomem mej choroby.

Kiedy więc staram się pozbyć mego cienia, nie wyzwalam się od niego. Nie zostaję z próżnią, szczeliną czy pustą przestrzenią w obrębie mej osobowości. Zostaję z symptomem, bolesnym przypomnieniem, że nie uświadamiam sobie jakiegoś aspektu siebie samego. Co więcej, kiedy cień stanie się moim symptomem, będę walczył z symptomem, tak jak kiedyś walczyłem z cieniem. Kiedy próbuję się wyprzeć którejś z mych skłonności (cienia), skłonności te zjawiają się pod postacią symptomów, których nienawidzę równie serdecznie, jak kiedyś nienawidziłem cienia. Przypuszczalnie będę się nawet starał ukryć me symptomy (lęk, poczucie niższości, przygnębienie itp.) przed innymi ludźmi, tak jak kiedyś starałem się ukryć cień przed sobą samym.

A zatem każdy symptom — przygnębienie, lęk czy nuda — zawiera pewien aspekt cienia, jakąś rzutowaną emocję czy cechę. Ważne jest, by zrozumieć, że naszym symptomom, choćby były bardzo dokuczliwe, nie należy stawiać oporu czy unikać ich, jako że w nich samych zawiera się klucz do ich unicestwienia. Walczyć z symptomem to walczyć z tkwiącym w symptomie cieniem, a przecież właśnie od tego zaczął się cały problem.

Pierwszym krokiem w terapii na tym poziomie winno być zrobienie miejsca dla naszych symptomów, pozwolenie, by się rozwinęły, a nawet zawarcie przyjaźni z dokuczliwymi doznaniem o nazwie symptomów, których wcześniej nie mogliśmy ścierpieć.

Musimy dotknąć naszych symptomów świadomie oraz z największą otwartością i akceptacją, na jaką nas stać.

Oznacza to, że musimy dopuścić do siebie odczucia przygnębienia, lęku, odrzucenia, znudzenia, bólu czy wstydu. Zamiast —jak poprzednio— na wszelkie sposoby stawiać tym odczuciom opór, teraz po prostu pozwalamy im się ujawnić, a nawet czynnie je w sobie rozbudzamy. Zapraszamy symptom do naszego domu, pozwalamy mu się rozgościć, starając się jedynie zachować świadomość symptomu w jego prawdziwej formie. Taki jest pierwszy krok w terapii, a w wielu przypadkach niczego więcej nie potrzeba, ponieważ z chwilą, gdy prawdziwie zaakceptujemy symptom, przyjmujemy także znaczną część ukrytego w symptomie cienia. Problem zazwyczaj znika.

Jeżeli jednak symptom trwa uporczywie, w terapii na poziomie osoby przechodzimy do drugiego kroku. Zalecenia są proste, lecz ich wykonanie wymaga czasu i wytrwałości. W ramach długiego kroku dokonujemy świadomego przekładu symptomów z powrotem na ich pierwotną formę. Pomocne mogą być zwroty i wyrażenia podane w tabeli 1 i zalecanym piśmiennictwie. Drugi krok zasadza się na tym, by zdać sobie sprawę, iż każdy symptom jest jedynie sygnałem (lub symbolem) jakiejś nieświadomej skłonności, należącej do cienia. Możesz na przykład odczuwać, że jesteś poddawany silnej presji w miejscu pracy. Jak już widzieliśmy, symptom presji jest zawsze wskazówką, sygnałem, że wkładasz w swą pracę więcej zaangażowania (popędu) niż sądzisz bądź chcesz się przyznać. Być może nie chcesz się otwarcie przyznać do swego zainteresowania i zapału do pracy, toteż pragniesz wzbudzić w innych poczucie winy za wszystkie nadgodziny, za to, że „tyrasz za innych” bez słowa podziękowania z ich strony. Możesz też zechcieć przełożyć swe „bezinteresowne” zaangażowanie na większe wynagrodzenie. Możesz również nieświadomie stracić kontakt ze swym popędem. Niezależnie od jego przyczyny symptom presji to nieomylny znak, że jesteś do czegoś bardziej zapalony niż sądzisz. Możesz więc przełożyć symptom z powrotem na jego pierwotną i poprawną formę. „Muszę” przechodzi w „chcę”.

TABELA 1**NAJCZĘSTSZE ZNACZENIE RÓŻNYCH SYMPTOMÓW CIENIA**

Słowniczek służący do przekładu symptomów z powrotem na ich pierwotne formy w cieniu

<u>SYMPTOM</u>	<u>JEGO PIERWOTNA FORMA W CIENIU</u>
Presja	Popęd
Odrzucenie („Nikt mnie nie lubi”)	„Mam ich gdzieś!”
Wina („Wzbudzasz we mnie poczucie winy”)	Mam ci za złe twoje wymagania”
Niepokój	Podniecenie
Trema („Wszyscy na mnie patrzą”)	Próżność
Impotencja/Oziębłość	„Nie chcę go/jej zaspokoić”
Strach („Chcą mnie skrzywdzić”)	Wrogość („Jestem wściekły i napastliwy, nie wiedząc o tym”)
Wycofanie	„Nie chcę was wszystkich!”
Niemoc („Nie potrafię tego zrobić”)	„Nie zrobię tego, do cholery!”
Zobowiązanie („Muszę”)	Pragnienie („Chcę”)
Niechęć („Nie lubię cię za to a to”)	Samoobmawianie się („Nie lubię tego a tego u siebie”)
Zazdrość („Jesteś taki wspaniały”)	„Jestem trochę bardziej wartościowy niż myślę”

Przełożenie, czy też przeniesienie, jest kluczem do terapii. Na przykład aby zlikwidować presję, nie trzeba stwarzać popędu, czy też starać się odczuć popęd, którego nie ma. Nie twierdzę, że jeżeli zmusisz się do odczuwania popędu i zainteresowania pracą, to nie będziesz czuł presji. Twierdzę natomiast, że jeżeli czujesz presję, niezbędny popęd już jest obecny, lecz ukryty pod postacią symptomu

presji. Nie musisz stwarzać popędu i stawiać go obok poczucia presji. Poczucie presji jest bowiem tożsame z popędem, którego ci potrzeba. Musisz po prostu przywrócić poczuciu presji jego pierwotną i poprawną nazwę — popęd. Jest to zatem prosty przekład, a nie stwarzanie.

A zatem symptomy nie tylko nie są niepożądane: symptomy są szansą rozwoju. Symptomy to nieomylny sygnał jakiejś rzutowanej do cienia skłonności. Poprzez symptom odnajdujesz cień, a poprzez cień osiągasz rozwój, zniesienie granic, odnajdujesz drogę do adekwatnego i akceptowalnego autowizerunku. Krótko mówiąc, masz szansę zejść z poziomu osoby na poziom ego. Można to nieomal wyrazić banalnie prostym równaniem: persona + cień = ego.

Byłoby z mojej strony niedopatrzaniem, gdybym zakończył ten rozdział, nie podając prostego klucza do zrozumienia istoty technik terapeutycznych, stosowanych na tym poziomie. Jeżeli nie będziesz zwracał uwagi na techniczny żargon terapeuty analitycznego, tylko postarasz się wyłowić ogólny zamysł jego wypowiedzi, zauważysz, że układają się one w pewien schemat. Jeżeli powiesz, że kochasz swoją matkę, on odpowie, że jej podświadomie nienawidzisz. Jeżeli powiesz, że jej nienawidzisz, on odpowie, że ją podświadomie kochasz. Jeżeli powiesz, że depresja jest dla ciebie męką, on odpowie, że sam ją na siebie sprowadzasz, podświadomie bowiem lubisz się samoudręczać. Jeżeli powiesz, że nie znosisz czuć się upokorzony, on odpowie, że w istocie o niczym innym nie marzysz. Jeżeli jesteś gorąco zaangażowany w religijną, polityczną lub ideologiczną krucjatę, której celem jest nawrócenie innych na twoje przekonania, zasugeruje, że tak naprawdę nie dzielasz tych przekonań, a krucjata ma za cel nawrócenie ciebie samego. Jeżeli powiesz: tak, on odpowie: nie. Jeżeli powiesz: góra, on powie: dół. Jeżeli zamiauczysz, on zaszczeka. A jeżeli w końcu odwarkniesz, że zawsze podejrzewałeś się o nienawiść do psychologów, a teraz już jesteś tego pewien, on odpowie, że w istocie jesteś niedoszłym psychologiem i czujesz podświadomą zawiść do wszystkich terapeutów.

Zaczyna to brzmieć infantylnie, ale za pomocą tej przekornej logiki terapeuta, czy sobie z tego zdaje sprawę, czy też nie, usiłuje

skonfrontować cię z twymi własnymi przeciwieństwami. Jeżeli przyjrzymy się wszystkim przykładom z tego rozdziału pod tym kątem, zauważymy, że w każdej z tych sytuacji jednostka jest świadoma tylko jednego bieguna z pary przeciwieństw. Nie chcąc zauważyć drugiego bieguna, nie potrafi zrozumieć, że przeciwieństwa stanowią jedność. Ponieważ przeciwieństwa nie mogą istnieć w pojedynkę, jeżeli nie jesteś świadomy obu biegunów, oznacza to, że jeden z nich zesłałeś do podziemia, zepchnąłeś do podświadomości, dokonałeś jego projekcji. Krótko mówiąc, rozdzieliłeś przeciwieństwa granicą, co doprowadzi do bolesnego konfliktu, w którym nie ma zwycięzców, lecz wyłącznie pokonani, ponieważ walczące strony są w istocie dwoma aspektami tego samego.

A zatem cień to nic innego jak twoje nieświadome przeciwieństwa. Prosta droga do wejścia w kontakt z twym cieniem jest zatem wzbudzenie w sobie pragnienia przeciwstawnego wobec tego, które żywisz świadomie. Dowiesz się dzięki temu, jak twój cień patrzy na świat. Spojrzenie to musisz teraz uznać za swoje. Nie oznacza to, że masz wprowadzać w czyn przeciwieństwa swoich pragnień — masz je sobie tylko uświadomić. Jeżeli czujesz, że kogoś bardzo nie lubisz, bądź świadomy tej części siebie, która czuje sympatię do tej osoby. Jeżeli jesteś szaleńczo zakochany, bądź świadomy tej części, której obiekt twojej miłości jest zupełnie obojętny. Jeżeli nienawidzisz jakiegoś swojego symptomu, bądź świadomy tego aspektu siebie, który się tym symptomem w sekrecie rozkoszuje. Z chwilą, gdy sobie faktycznie uświadomisz swe przeciwieństwa — zarówno pozytywne, jak i negatywne odczucia wobec jakiejś sytuacji — wiele napięć związanych z tą sytuacją zniknie, ponieważ nie będzie konfliktu przeciwieństw, które to napięcie wywołały. I na odwrót: z chwilą, gdy utracisz jedność przeciwieństw, świadomość obu stron siebie samego, przeciwieństwa zostaną rozszczepione, oddzielone granicą, a zepchnięty do nieświadomości biegun powróci pod postacią dokuczliwego symptomu. Ponieważ przeciwieństwa zawsze są jednością, można je rozdzielić tylko poprzez nieświadomość — selektywną uwagę.

Gdy przystąpisz do analizy swych przeciwieństw, swego cienia, swych projekcji, stwierdzisz, że zaczynasz brać na siebie

odpowiedzialność za swe uczucia i stany umysłu. Zaczyniesz dostrzegać, że konflikty pomiędzy tobą a innymi ludźmi w istocie są konfliktami pomiędzy tobą a twymi rzutowanymi przeciwieństwami. Zaczyniesz dostrzegać, że twoje symptomy nie są skutkiem krzywdy, wyrządzonej ci przez otoczenie, lecz skutkiem twego własnego działania, które tak naprawdę pragnąłbyś skierować przeciwko innym. Stwierdzisz, że ludzie i wydarzenia nie są przyczyną twoich złych stanów, a jedynie pretekstem, który pozwala tobie samemu wprowadzić się w zły stan. Odczujesz wielką ulgę, kiedy po raz pierwszy zrozumiesz, że ty sam wytwarzasz swoje symptomy, ponieważ oznacza to zarazem, że możesz przestać to robić, przełożywszy symptomy na ich pierwotną formę. Stajesz się przyczyną swych własnych emocji, a nie ich skutkiem.

W tym rozdziale przekonał się, że próbując wyprzeć się pewnych aspektów naszego ego, otrzymujemy fałszywy i zniekształcony obraz samych siebie, zwany personą. Ogólnie mówiąc, wzniesiona zostaje granica pomiędzy tym, co u siebie lubisz (persona), i tym, czego nie lubisz (cień). Przekonał się również, że te wyparte aspekty ego (cień) ulegają projekcji, skutkiem czego znajdują się na zewnątrz, w otoczeniu. Z tą chwilą nasze życie staje się walką z cieniami. Granica pomiędzy personą i cieniem przechodzi w linię konfliktu, odbieranego jako symptom. Zaczynamy nienawidzić naszych symptomów z taką samą pasją, z jaką kiedyś nienawidziliśmy naszego cienia, gdy zaś cień ulegnie projekcji na innych ludzi, ich również zaczynamy darzyć nienawiścią. Traktujemy innych jak symptom: coś, co trzeba zwalczyć. Podział jaźni, który następuje na tym poziomie świadomości, rodzi zatem różnorodne formy konfliktu.

Stworzyć mniej więcej poprawny autowizerunek — to jest zejść z poziomu osoby na poziom ego — to nic innego, jak uzyskać dogłębną świadomość tych aspektów twego ja, o których istnieniu wcześniej nie wiedziałeś. Aspekty te nietrudno dostrzec, ponieważ pojawiają się jako symptomy, przeciwieństwa, projekcje. Aby zreintegrować projekcję, wystarczy obalić granicę, włączyć w siebie cechy i skłonności, uprzednio uważane za obce, zrozumieć i zaakceptować rozmaite swoje potencjalności, negatywne i pozytywne, dobre i złe, sympatyczne i godne potępienia, a tym samym stworzyć

stosunkowo poprawny obraz tego wszystkiego, czym jest twój psychofizyczny organizm. Projekcja znika, kiedy zniesie się granice i sporządzi od nowa mapę swej duszy, tak aby dawni wrogowie zostali sprzymierzeńcami, a toczące sekretne wojny przeciwieństwa zawarły przyjaźń. Koniec końców stwierdzisz, że nie wszystko jest w tobie pożądane, ale wszystko można polubić.

BIBLIOGRAFIA

Chociaż klasyczną terapią na poziomie ego (tj. taką terapią, która pomaga osobie żyjącej jako persona zejść na poziom ego) pozostaje psychoanaliza, nie mogę jej już polecić jako najlepszej, nawet jeżeli miałbyś wystarczająco dużo czasu i pieniędzy. Po pierwsze, istnieją metody co najmniej równie skuteczne, a dużo szybsze. Po drugie, sama analiza często zniekształca obrazy, które rodzą się spontanicznie na głębszych poziomach spektrum, i usiłuje je wtłoczyć w jeden wspólny schemat. Teoria psychoanalizy pozostaje jednak kluczem do zrozumienia dynamiki ego, osoby i cienia. Jako dobre wprowadzenie warto przeczytać *A Primer of Freudian Psychology* Calvina Halla (New York, 1973). Studenci bardziej zaawansowani mogą przeczytać *Wstęp do psychoanalizy* samego Freuda (wiele wydań). Poważną lekturą jest *The Psychoanalytic Theory of Neurosis* Ottona Fenichela (New York, 1972).

Z książek poświęconych nowszym technikom terapeutycznym na poziomie osoby/ego warto wymienić następujące: William Glasser, *Reality Therapy* (New York, 1965); A. Ellis i R. Harper, *A New Guide to Rational Living* (Hollywood, 1975); M. Maltz, *Psychocybernetics* (Hollywood, 1960); Karen Horney, *Self-Analysis* (New York, 1942; prace Horney zawierają elementy metody holistycznej, dzięki czemu są przydatne także na poziomie centaury). *Self-Psyching* M. Werthmana (Los Angeles, 1966) to bardzo dobre kompendium technik, z których większość jest ukierunkowana na poziom ego. Znakomitą książkę *The Adjusted American* napisali Putney i Putney (New York, 1966); zaczerpnąłem z niej wiele przykładów do niniejszego rozdziału, za co winien jestem autorom wdzięczność. Bardzo skutecznie radzi sobie z cieniem również terapia postaci, ale ponieważ funkcjonuje ona na poziomie centaury, zalecane lektury znajdziesz w następnym rozdziale.

Najskuteczniejszą metodą na poziomie ego mnie osobiście wydaje się analiza transakcyjna. Zachowuje ona najważniejsze elementy freudyizmu, lecz umieszcza je w prostym, jasnym i zwięzłym kontekście. Co więcej, analiza transakcyjna z reguły uznaje możliwość istnienia głębszych poziomów ja, toteż nie tłumi z premedytacją głębszych obrazów. Por. T. Harris, *I'm OK— You're OK* (New York, 1969) oraz Erie Berne, *W co grają ludzie* (Warszawa, 1987) i *What Do You Say After You Say Hello?* (New York, 1974).

VIII

Poziom centaura

W ostatnim rozdziale przekonaliśmy się, że dotykając naszego rzutowanego cienia, a w końcu powtórnie wchodząc w jego posiadanie, potrafiliśmy rozszerzyć naszą tożsamość od zubożalej osoby do zdrowego ego. Potrafiliśmy znieść granicę, zlikwidować podział pomiędzy personą a cieniem, a tym samym znaleźć obszerniejsze i trwalsze poczucie tożsamości. Przypomina to przeprowadzkę z ciasnego mieszkania do komfortowej willi. W tym rozdziale przeniesiemy się z komfortowej willi do rozległego pałacu. Będziemy kontynuować podstawowy proces znoszenia granic i podziałów, lecz na głębszym poziomie. Zajmiemy się niektórymi z metod rozszerzania świadomości od ego do centaura, poprzez dotykanie i rewindykację naszych rzutowanych ciał.

Rewindykacja ciała z początku może się wydać pomysłem dość osobliwym. Granica pomiędzy ego i ciałem jest tak głęboko zakorzeniona w nieświadomości przeciętnej osoby, że na propozycję zniesienia tego podziału osoba ta reaguje zdumieniem lub brakiem zainteresowania. Żywi przekonanie, że granica pomiędzy umysłem a ciałem jest stuprocentowo rzeczywista i niezmienna, toteż nie umie sobie wyobrazić, dlaczego miałaby próbować ją naruszyć, już nie mówiąc o jej likwidacji.

Jak się okazuje, niewielu z nas postradało umysł, lecz większość z nas dawno temu postradała ciało — obawiam się, że musimy potraktować to stwierdzenie dosłownie.

Wydaje się bowiem, jakobym ja dosiadał mego ciała jak jeździec konia. Dźgam je ostrogami, karmię, dbam o nie i pielęgnuję. Ponaglam je, nie pytając o zdanie, powstrzymuję wbrew jego woli. Kiedy koń mego ciała zachowuje się grzecznie, z reguły nie zwracam nań uwagi, lecz kiedy się znarowi — co zdarza się nader często — wyciągam bat, by wymóc na nim posłuszeństwo.

Wydaje się wręcz, jakby moje ciało pałętało się gdzieś pode mną. Nie stawiam już czoła światu wraz z mym ciałem, lecz n a mym cielem. Ja jestem tu na górze, ono tam na dole, a na dobitkę dręczy mnie

niepokój, co to tak naprawdę za stwór. Moja świadomość jest niemal wyłącznie świadomością głowy — jestem moją głową, a tylko posiadam resztę ciała. Ciało przestaje być moim ja, a staje się własnością, czymś moim, lecz nie jest już mną. Inaczej mówiąc: ciało staje się przedmiotem bądź projekcją, dokładnie tak samo jak cień. W obrębie całości organizmu zostaje wytyczona granica, a ciało ulega projekcji poza tę granicę. Granica jest pęknięciem, szczeliną lub, posługując się słowami Lowena, blokadą: „Blokada powoduje również oddzielenie i odseparowanie sfery psychicznej od somatycznej. Nasza świadomość mówi nam, że obie te sfery wzajemnie na siebie oddziałują, ale skutkiem istnienia blokady świadomość nie dociera wystarczająco głęboko, by dać nam poczucie ich ostatecznej jedności. Blokada nie tylko oddziela psyche od somy, lecz także odcina zjawiska zewnętrzne od ich korzeni w głębi organizmu”.

Tym, co nas tutaj przede wszystkim interesuje, jest podzielenie całości organizmu, centaura, a utrata ciała jest tylko najbardziej widomą i wyczuwalną oznaką tego procesu. Utrata ciała nie jest ściśle równoznaczna z podzieleniem centaura, ostatecznej jedności, lecz jednym z tego najczęstszych przejawów. Niemniej jednak w tym rozdziale zajmiemy się wyłącznie utratą ciała, gdyż proces ten najłatwiej jest zrozumieć i wytłumaczyć. Należy jednak pamiętać, że ciała samego w sobie — tego, co nazywamy ciałem fizycznym — nie uznaję za rzeczywistość głębszą niż sfera mentalna czy ego. W istocie fizyczne ciało jest najniższym ze wszystkich możliwych typów świadomości, tak prostym, że jako taki w ogóle nie jest w tej książce omawiany. Ciało nie jest rzeczywistością głębszą niż ego, wbrew temu, co twierdzi wielu somatologów. Głębszą rzeczywistością od obu tych sfer jest jednakże integracja ciała i ego i właśnie na ich integracji skupimy uwagę w tym rozdziale, nawet jeśli dla celów praktycznych będziemy mówić przede wszystkim o ciele fizycznym i ćwiczeniach fizycznych.

Jak się można spodziewać, istnieje wiele przyczyn, dla których porzucamy nasze ciała, a później boimy się je odzyskać. Niektóre z tych przyczyn wymieniliśmy, omawiając ewolucję spektrum świadomości. Najbardziej banalny powód, dla którego nie

odzyskujemy naszych ciał, jest taki, że po prostu nie widzimy powodu, dla którego mielibyśmy to robić. Istnieje jednak głębsza przyczyna—boimy się odzyskać ciało, ponieważ mieszkają w nim, w szczególnie żywotnej formie, silne emocje i odczucia, które podlegają społecznym zakazom. I wreszcie unikamy ciała, ponieważ jest siedliskiem śmierci.

Z wszystkich tych powodów (jest ich więcej), osoba przystosowana już dawno dokonała projekcji swego ciała, które teraz znajduje się „na zewnątrz”, czy też, ściśle biorąc, „na dole”. Centaur uległ podzieleniu i jednostka identyfikuje się teraz z ego przeciwko swemu ciału. Jednakże, podobnie jak w przypadku wszystkich innych projekcji, wyobcowane ciało powraca, aby prześladować jednostkę, znęcać się nad nią niemiłosiernie, i to, co gorsza, za pomocą jej własnej energii. Ponieważ ciało zostaje praktycznie umieszczone po drugiej stronie granicy pomiędzy ja i nie-ja, ponieważ nie jest już przyjacielem i sprzymierzeńcem, naturalną kolejną rzeczą staje się wrogiem. Ego i ciało zrywają ze sobą, po czym następuje zażarta, choć niekiedy subtelna walka przeciwieństw.

Jak się przekonałiśmy, każda granica wytwarza dwa zwaśnione ze sobą przeciwieństwa i granica pomiędzy ego i ciałem nie należy pod tym względem do wyjątków. Istnieje wiele istotnych przeciwieństw, które wiążą się z tą konkretną granicą, lecz do najważniejszych należy opozycja aktów woli i czynności mimowolnych, czyli, posługując się bardziej fachowym językiem, czynności wolicjonalnych i wegetatywnych. Ego jest siedliskiem władzy i manipulacji, dokonywanej za pomocą aktów woli. Z reguły ego utożsamiane jest wyłącznie z aktami woli. Z kolei ciało to dobrze zorganizowany system procesów, na które wola ego nie ma wpływu — takich jak krwioobieg, trawienie, wzrost i zróżnicowanie, przemiana materii itd. Znajduje to odzwierciedlenie w naszym języku. Mówimy: „[Ja] poruszam ramieniem”, lecz nie mówimy: „[Ja] biję moim sercem”. Mówimy „[Ja] jem”, lecz nie mówimy: „[Ja] przemieniam materię”. Mówimy: „[Ja] zamykam oczy”, lecz nie mówimy: „[Ja] rosnę moje włosy”. Mówimy: „[Ja] kręcę palcami u nóg”, lecz nie mówimy: „[Ja] pompuję krew do żył”.

Innymi słowy, człowiek jako ego utożsamia się tylko z tymi czynnościami, na które ma wpływ jego wola. Wszystkie pozostałe czynności, mimowolne czy wegetatywne, uważa za nie należące do jego ja i niegodne zaufania. Choć wydaje się to dość zdroworozsądkowe, czy nie dziwi cię, że utożsamiamy się tylko z częścią naszej istoty? Czy nie dziwi cię, że w najlepszym razie połowę organizmu nazywamy sobą? Do kogo należy reszta?

W jakimś sensie ego czuje się bezsilną ofiarą, tkwiącą w sidłach kapryśnego, nieprzewidywalnego ciała. Nie należą do rzadkości osoby, które czują się spętane ciałem i tęsknią za stanem rzeczy, teraz czy po śmierci, kiedy niepodzielną władzę sprawować będzie dusza, nie skrępowana słabością ciała, ubezcieleśniona, szybująca w przestworzach, okryta eteryczną, zaledwie materialną muślinową szatą. Nietrudno się domyślić, dlaczego w oczach tak wielu ciało jest synonimem grzechu.

Naszemu ego szczególnie doskwiera podatność ciała na ból. Ból, cierpienie, niezwykła wrażliwość żywej tkanki i obnażonych nerwów — to chyba zrozumiałe, że ego jest przerażone i pragnie odsunąć od siebie źródło bólu, znieczulić ciało, aby utraciło wrażliwość na bolesne wibracje. Choć ego nie ma władzy nad mimowolnymi procesami cielesnymi, potrafi jednak usunąć z ciała świadomość, uczynić je niewrażliwym, nieczułym, martwym. Aurobindo określił to mianem szoku życia — szoku i ucieczki świadomości na widok słabości i śmiertelności ciała, ucieczki, która znieczula ciało i zniekształca świadomość.

Lecz za to „zamrożenie” ciała trzeba zapłacić ogromną cenę. Bo ciało to nie tylko źródło bólu, ale i przyjemności. Zabijając źródło bólu, ego zabija również źródło rozkoszy. Koniec z cierpieniem... i koniec z rozkoszą.

Przeciętna osoba zamraża swoje ciało, nie rozumiejąc natury tego procesu. Nawet nie wie, że ciało zostało zamrożone. Jakbyśmy mieli do czynienia z epidemią odmrożeń. Ofiara odmrożenia niczego sobie nie uświadamia, ponieważ traci czucie w odmrożonych częściach ciała, a nie można odczuć braku czucia. Ofiara odmrożenia nic nie czuje, więc wydaje się, że nie ma problemu.

Ten wszechobecny brak czucia jest ogólnym skutkiem szoku życia, czyli naszej ucieczki od ciała i podzielenia centaura. Podzielenie to w mniejszym lub większym stopniu dotyczy również zdrowych ego. Jeżeli bowiem utożsamiasz się wyłącznie ze swoim ego, twoje ja z definicji nie zawiera w sobie procesów wegetatywnych, zachodzących w organizmie. Choćbyśmy więc poszerzyli naszą świadomość od osoby do ego, przypuszczalnie zdamy sobie sprawę, że brakuje nam jakiegoś wrażenia głębi, jakiejś podstawy znaczącego uczucia, wewnętrznego źródła świadomości i przytomności (*JeeUngattention*). Być może ogarnie nas więc pragnienie, by zejść na jeszcze niższy poziom spektrum, by zrezygnować z tożsamości ograniczonej do ego i odkryć w jej miejsce utożsamienie z całością bytu psychofizycznego. Dla terapeutów, którzy pracują na tym poziomie, jest to równoznaczne z odkryciem autentycznego, istotowego ja.

W dalszym ciągu przyjrzymy się sposobom likwidacji granicy pomiędzy umysłem a ciałem, aby znów odkryć jedność przeciwieństw, uśpioną w głębi naszej istoty. „Tego pęknięcia — mówi Lowen — nie uleczy wiedza na temat procesów przemiany energii, zachodzących w organizmie. Wiedza jest bowiem zjawiskiem powierzchniowym i sama należy do sfery ego. Należy odczuć płynący w ciele nurt życia. Aby tego dokonać, trzeba jednak zliberalizować władzę ego, aby głębinowe zjawiska cielesne mogły dotrzeć na powierzchnię”.

Choć brzmi to banalnie, tu właśnie leży trudność, jaką napotyka każda osoba, usiłująca nawiązać kontakt ze swym ciałem. Nie potrafi bowiem odczuć swych nóg, żołądka czy ramion, potrafi tylko o nich myśleć. Przedstawia je sobie pogładowo, odcinając się od bezpośredniego ich doznawania. Jest to oczywiście jeden z najważniejszych mechanizmów odpowiedzialnych za pierwotne rozszczepienie ciała i umysłu. Na tę skłonność do pogładowego ujmowania naszych odczuć należy zwrócić szczególną uwagę, jak również podjąć szczególny wysiłek, aby zaprzestać, przynajmniej na jakiś czas, nawykowego przekładania odczuć na pojęcia i obrazy.

Oto jedna z technik nawiązywania kontaktu ze swym ciałem. Połóż się na plecach na dywanie czy macie. Zamknij oczy, swobodnie i głęboko oddychaj, dopuść do siebie odczucia cielesne. Nie staraj się odczuwać niczego konkretnego, nie wymuszaj żadnych doznań, tylko

pozwól, by twoja przytomność krążyła swobodnie po całym organizmie i rejestrowała wszelkie odczucia, pozytywne i negatywne, obecne w różnych częściach ciała. Czy odczuwasz na przykład swoje nogi? swój żołądek? swoje serce, oczy, genitalia, pośladki, czaszkę, przeponę, stopy? Zwróć uwagę, które części ciała wydają się żywotne, silne, lekkie, rozluźnione, wrażliwe, a które zdają się otępiałe, ciężkie, spięte, bolesne lub bez życia. Spróbuj tak wytrzymać przez trzy minuty, a stwierdzisz, że myślami raz po raz opuszczasz ciało i uciekasz w marzenia. Czy nie wydaje ci się dziwne, że pozostanie w swym własnym ciele przez trzy minuty jest takie trudne? Jeżeli nie jesteś w swoim ciele, to gdzie jesteś?

Po tym wstępie możemy przejść do kolejnego kroku: nadal leżąc, z ramionami po bokach, nogami lekko rozsuniętymi i zamkniętymi oczami, weź głęboki, powolny wdech, jakbyś pragnął wypełnić powietrzem całą klatkę piersiową i brzuch w okolicach przepony. Jeżeli to coś pomoże, wyobraź sobie, że twoja klatka piersiowa i brzuch są od wewnątrz wyścielone gumą, którą starasz się nadmuchać jak balon. Jeżeli w którymś miejscu nie czujesz łagodnego ucisku nadmuchanego balonu, zaczerpnij jeszcze trochę powietrza, aby balon jeszcze bardziej się wydał. Następnie powoli i miarowo wypuść powietrze, całkowicie opróżniając balon. Powtórz ten proceder siedem lub osiem razy, tak abyś czuł lekki, lecz wyraźny ucisk na miednicę. Zwróć uwagę, które obszary ciała sprawiają wrażenie spiętych, obolałych lub odrętwiałych.

Czy wypełniony balonem obszar odczuwasz jako jedną całość, czy też wydaje ci się rozczłonkowany na klatkę piersiową, brzuch i jamę miednicy, a poszczególne obszary oddzielone są warstwami napięcia lub bólu? Mimo tych drobnych bolesności i dokuczliwości, w przestrzeni całego balonu powinno wystąpić odczucie subtelnej przyjemności. Dosłownie wchłaniasz w siebie przyjemność i rozprowadzasz ją po całym organizmie. Przy wydechu nie „wydmuchuj” z siebie przyjemności, lecz rozcieńcz ją w ciele — powinna się potęgować przy każdym kolejnym cyklu. Jeżeli nie jesteś pewien, czy tak to odczuwasz, powtórz „nadmuchiwanie balonu” jeszcze trzy lub cztery razy, oddając się rozkoszy.

Być może zaczynasz już rozumieć, dlaczego jogini nazywają oddech siłą życiową — nie w sensie filozoficznym, lecz w sensie odczucia. Przy wdechu wciągasz siłę życiową z gardła do brzucha, napełniając ciało energią i życiem. Przy wydechu rozprowadzasz tę siłę po całym organizmie jako subtelność przyjemności i radość.

Możesz kontynuować „balonowe” oddychanie, wciągając siłę życiową od gardła do okolic splotu słonecznego (hara), ale przede wszystkim ważne jest, abyś zaczął odczuwać wydech jako rozchodzenie się siły życiowej od brzucha na wszystkie części ciała. Przy każdym wdechu napełnij harę żywotnością. Potem, przy wydechu, sprawdź, jak daleko w dół odczuwasz promieniowanie siły życiowej czy rozkoszy — do ud? do kolan? do stóp? Ostatecznie powinna dotrzeć dosłownie do końców palców u nóg. Zwróć na to uwagę przez kilka kolejnych oddechów, po czym skup się na górnych krańcach ciała. Czy czujesz wydzielanie się siły życiowej do ramion? dłoni, głowy, mózgu i czaszki? Potem, przy wydechu, spraw, by ta subtelna rozkosz rozeszła się po całym ciecie i promieniowała na świat. Niech poprzez twoje ciało rozkosz przeniknie do nieskończoności.

Doszliśmy zatem do pełnego cyklu oddechowego: przy wdechu wciągnij powietrze z gardła do hary, napełniając ją siłą życiową. Przy wydechu rozpromieniuj tę subtelność rozkoszy przez cały organizm na cały świat, kosmos, nieskończoność. Kiedy ten cykl się wypełni, pozwól, by wszelkie myślenie rozpuściło się w wydechu i przeniknęło w nieskończoność. To samo uczyn z wszelkimi przykrymi uczuciami, chorobą, cierpieniem, bólem. Pozwól, by przytomność nasyciła sobą całą teraźniejszość i rozlała się w nieskończoność.

Przyjrzyjmy się teraz dokładniej temu ćwiczeniu. Bez wątpienia czułeś, jak witalna rozkosz i przytomność krążyły swobodnie po całym organizmie. W każdej fazie tego ćwiczenia mogłeś jednak doznawać na jakimś obszarze odrętwienia, braku czucia, bądź też, przeciwnie, napięcia, usztywnienia lub bólu. Innymi słowy, doznawałeś blokad (minigranic), stojących na przeszkodzie swobodnemu przepływowi przytomności. Większość ludzi :tę doznaje napięcia szyi, oczu, odbytnicy, przepony, ramion lub krzyża. Drętwota często występuje w okolicach miednicy, genitaliów, serca,

dolnej części brzucha i w kończynach. Ważne jest, aby jak najprecyzyjniej zlokalizować swe blokady. Na razie nie staraj się ich usunąć. W najlepszym wypadku nic nie osiągniesz, w najgorszym — blokady jeszcze bardziej się zakleszczą. Wystarczy, że zanotujesz w pamięci ich prawdopodobne położenie.

Umiejscowiwszy blokady, możesz rozpocząć proces ich usuwania. Najpierw jednak zastanówmy się, co te blokady i przeszkody oznaczają — czym są te obszary czy strefy napięcia, ucisku i usztywnienia, zlokalizowane w różnych częściach ciała. Jak widzieliśmy, na poziomie ego jednostka może stawiać opór jakiemuś impulsowi lub emocji, twierdząc, że ta emocja nie jest jej własnością. Za pomocą mechanizmu projekcji osoba ta mogła nie dopuścić do świadomości którejś ze skłonności cienia. Jeżeli odczuwała wrogość, lecz temu zaprzeczała, wrogość ulegała projekcji, wskutek czego osoba ta zaczynała odczuwać, że to świat jest jej nieprzychylny. Innymi słowy, czuła lęk przed swą własną wrogością, która uległa projekcji.

Co się dzieje z ciałem, gdy nastąpi projekcja wrogości? W umyśle mamy do czynienia z projekcją, ale musi mieć również miejsce jakiś proces fizyczny, ponieważ ciało i umysł nie są od siebie odrębne. Co się dzieje w ciele, gdy rzutujesz wrogość? W jaki sposób na poziomie ciała tłumisz silną emocję, która pragnie się wyładować w jakimś działaniu?

Jeżeli czujesz intensywną wrogość lub gniew, możesz wyładować tę emocję w takich czynnościach, jak krzyk i wymachiwanie pięściami. Te czynności mięśni stanowią uzewnętrznienie wrogości. Jeżeli więc masz w sobie stłumić wrogość, możesz to osiągnąć tylko poprzez stłumienie tych czynności mięśni, które służą wyładowaniu. Innymi słowy, musisz użyć mięśni, aby powstrzymać w działaniu inne mięśnie. Rezultatem jest wojna mięśni. Połowa twych mięśni usiłuje wyładować wrogość poprzez jakąś formę zamachu na otoczenie, druga połowa usiłuje temu zapobiec. Konflikt kończy się pełnym napięciem rozejmem, a na działania, których suma równa jest zeru, wydatkowana zostaje ogromna ilość energii.

W przypadku tłumionej wrogości najprawdopodobniej nałożysz blokadę na mięśnie podbródka, gardła, szyi, ramion i przedramion,

gdyż jest to jedyny sposób, by fizycznie powściągnąć wrogość. Jeżeli dodatkowo nie przyznasz się przed sobą do wrogości, najprawdopodobniej przeniknie ona do twojej nieświadomości pod postacią lęku, toteż kiedy następnym razem ogarnie cię irracjonalny lęk, sprawdź, czy ramiona nie są napięte i usztywnione, co by wskazywało, że twój lęk bierze się ze stłumionej wrogości. Jednakże w samych ramionach nie będziesz już czuł ochoty, by uderzyć; nie będziesz już czuł wrogości; doznasz tylko silnego napięcia, sztywności, ucisku. Powstała blokada.

Taka jest właśnie natura blokad, które zlokalizowałeś podczas ćwiczeń oddechowych. Każda blokada, każde napięcie lub ucisk ciała jest w istocie mięśniowym hamowaniem jakiegoś zakazanego impulsu lub emocji. Mięśniowy charakter blokad jest niezwykle istotny, toteż wkrótce do tego powrócimy. Teraz wystarczy tylko zapamiętać, że blokady i strefy napięcia są rezultatem tego, że dwa zespoły mięśni walczą ze sobą (przez minigranicę), gdyż jeden pragnie wyładowania impulsu, a drugi jego powściągnięcia. Takie tłumienie czy hamowanie impulsów oznacza, że na pewnych obszarach swego ciała uderzasz w siebie samego.

Jeżeli zatem stwierdzasz napięcie wokół oczu, być może powstrzymujesz impuls, by zapłakać. Jeżeli czujesz bolesne napięcie w skroniach, być może nieświadomie zwierasz mięśnie szczęki, aby powstrzymać się od krzyku, czy nawet śmiechu. Napięcie ramion i szyi wskazuje na hamowany gniew, złość czy wrogość, napięcie przepony zaś wskazuje, że chronicznie tłumisz i ograniczasz oddychanie, aby nie dopuścić do ujawnienia się jakichś niesfornych emocji. (Podczas każdego aktu samokontroli większość ludzi, wstrzymuje oddech). Napięcie w dolnej części brzucha i jamie miednicy oznacza zwykle, że odciąłeś od świadomości swój seksualizm, że usztywniasz ten obszar, aby zapobiec przepływowi energii i siły żywotnej oddechu. Kiedy to się zdarzy — niezależnie od przyczyny — w dużej mierze stracisz również czucie w nogach. Napięcie zaś, sztywność lub brak siły w nogach oznacza zazwyczaj brak zakorzenienia, stabilności i równowagi psychofizycznej.

A zatem, jak się właśnie przekonaliśmy, aby zrozumieć ogólne znaczenie poszczególnych blokad, najlepiej jest sprawdzić, na których

obszarach ciała występują. Określone obszary ciała z reguły wyładowują określone emocje. Nie krzyczy się stopami, płacze kolanami ani nie przeżywa orgazmu łokciami. Jeżeli więc blokada występuje na określonym obszarze ciała, można przyjąć, że tłumiona jest korespondująca z tym obszarem emocja. Za znakomite przewodniki mogą w tym względzie posłużyć prace Lowena i Kelemana (wymieniam je na końcu tego rozdziału).

Zakładając, że zdążyłeś już mniej więcej zlokalizować swe najważniejsze blokady przytomności, możesz przejść do naprawdę interesującego zajęcia: usuwania blokad. Choć podstawową procedurę nietrudno pojąć i zrealizować, to jednak aby pozytywne skutki tych starań dotarły do naszej świadomości, potrzeba wiele pracy, wysiłku i cierpliwości. Przypuszczalnie poświęciłeś przynajmniej 15 lat budowie poszczególnych blokad, nie powinieneś się więc dziwić, że nie znikają po 15 minutach pracy. Usunięcie blokad ze świadomości, podobnie jak usuwanie wszystkich granic, wymaga czasu.

Jeżeli miałeś wcześniej do czynienia z blokadami, to zapewne doświadczyłeś już tego, że próby ich poluzowania, przynajmniej na stałe, wydają się bezskuteczne. Świadomym wysiłkiem możesz się rozluźnić na kilka minut, lecz napięcie (szyi, pleców, klatki piersiowej itd.) powraca spotęgowane z chwilą, gdy zapomnisz o tym „wymuszonym relaksie”. Niektóre blokady i napięcia — być może większość — w ogóle nie chcą ustąpić. Mimo to jedyną metodą, jaką zazwyczaj stosujemy, jest skazana na porażkę próba świadomego rozluźnienia napięcia. (Dodatkowy paradoks polega na tym, że metoda ta wymaga olbrzymiego wysiłku).

Innymi słowy, wydaje się więc, że blokady powstają poza naszą wolą, że nie mamy na nie żadnego świadomego wpływu, że są nieproszonymi gośćmi. Jesteśmy ich pożałowania godnymi ofiarami. Sprawdźmy, skąd się bierze upór tych nieproszonych gości.

Przede wszystkim zauważamy, że wszystkie blokady są mięśniowe, o czym wspominaliśmy już wcześniej. Każda blokada polega na skurczu, napięciu, zablokowaniu jakiegoś mięśnia lub grupy mięśni. A ściśle mówiąc, jakiejś grupy mięśni szkieletowych, każdy zaś mięsień szkieletowy podlega naszej woli. A zatem przyczyną każdej blokady jest skurcz mięśni, działających na takiej

samej zasadzie, co mięśnie, których używasz do poruszania ręką, żucia, chodzenia, podskakiwania czy zwijania dłoni w pięść.

Oznacza to, że blokady podlegają naszej woli. Nie są od nas niezależne. Są czymś, co sami w sobie wytwarzamy. Innymi słowy, blokady wytworzyliśmy my sami, świadomie, celowo, aktem woli, ponieważ biorą w nich udział wyłącznie podległe naszej kontroli mięśnie szkieletowe.

A jednak, co dziwne, wcale nie wiemy o tym, że stwarzamy blokady. Napinamy te czy tamte mięśnie i chociaż wiemy, że są napięte, nie wiemy, że to my aktywnie je napinamy. Kiedy nastąpi blokada, nie potrafimy tych mięśni rozluźnić, ponieważ nie wiemy, że je skurczyliśmy. Tym samym wydaje nam się, że blokady powstają same z siebie (tak samo jak wszystkie inne nieświadome procesy) i uznajemy się za bezradne ofiary, maltretowane przez siły, pozostające poza naszą kontrolą.

Przypomina to niemal sytuację, jakbym się sam szczypał w nogę, lecz o tym nie wiedział. Jakbym się celowo uszczypnął, a potem zapomniał, kto to zrobił. Czuję ból w uszczypniętym miejscu, lecz nie potrafię zrozumieć, dlaczego ból nie znika. Utkwione w mym ciele napięcia mięśniowe są takimi właśnie głęboko zakorzenionymi formami samouszczypnięcia. Istotna kwestia nie brzmi więc: „Jak mam usunąć blokady?”, lecz: „Jak mam zrozumieć, że to ja je aktywnie wytwarzam?” Jeżeli sam się szczypiesz, lecz o tym nie wiesz, na nic się nie zda skierowana do kogoś innego prośba, by uśmierzył ból. Jeżeli pytasz, w jaki sposób masz się przestać szczypać, sugerujesz, jakoby robił to kto inny. Jednak z chwilą, gdy zrozumiesz, że to ty sam się szczypiesz aktem swej woli, szczypanie się ustąpi samoczynnie. Nie pytasz ludzi, jak podnieść rękę, ponieważ jest to czynność sterowana wolą. Na tej samej zasadzie nie powinienes pytać, jak masz przestać się szczypać.

Sprawa zasadza się więc na tym, żebyś bezpośrednio odczuł, w jaki sposób aktywnie napinasz te mięśnie, co oznacza, że przede wszystkim nie wolno ci próbować ich rozluźnić. Musisz natomiast, jak zawsze, wygrać przeciwko sobie przeciwieństwa. Musisz zrobić coś, co nigdy wcześniej nie przyszło ci do głowy: musisz aktywnie i świadomie spróbować zwiększyć jakieś konkretne napięcie. Celowo

zwiększając napięcie, czynię moje samoszczypanie świadomym. Zaczynam sobie przypominać, że to ja się szczypałem. Teraz dostrzegam, że dosłownie walczyłem z samym sobą. Jeżeli to zrozumienie rozejdzie się po całym ciele jako głębokie odczucie, energia uwięziona w wojnie mięśni zostanie wyzwolona i mogę ją teraz skierować na zewnątrz, ku otoczeniu, a nie do wewnątrz siebie. Zamiast walczyć ze sobą mogę zawalczyć z pracą, książką czy rywalem sportowym, dzięki czemu przypomnę sobie właściwe znaczenie słowa agresja: „zbliżanie się ku czemuś”.

Jest jednak drugi, równie istotny aspekt usuwania blokad. Pierwszy aspekt, który właśnie omówiliśmy, polega na tym, aby świadomie zwiększyć ucisk czy sztywność poprzez zwiększenie napięcia odpowiednich mięśni. Tym sposobem świadomie robimy to, co uprzednio robiliśmy nieświadomie. Nie zapominaj jednak, że blokady pełniły niezwykle ważną funkcję — powstały po to, aby zdusić odczucia i impulsy, które wydawały się wtedy niebezpieczne, zakazane czy nie do przyjęcia. Blokad były formą oporu wobec konkretnych emocji i nadal nią pozostają. A zatem jeżeli blokady mają zostać usunięte na stałe, będziesz się musiał otworzyć na emocje ukryte w skurczu mięśni.

Należy podkreślić, że te ukryte emocje nie są jakąś dziką, niepowstrzymaną, orgiastyczną chucią, czy też demoniczną, bestialską żądzą wymordowania ojca, matki, braci i sióstr. Są to emocje zazwyczaj dość łagodne, choć wydają się drastyczne, ponieważ tak długo hamowałeś je w sobie mięśniowo. Zwykle pragniemy tylko dać upust łzom, wyrzeshczyć się, w nie tłumiony sposób przeżywać orgazm czy pozwolić sobie na klasyczny atak furii. Nawet jeżeli pojawi się jakaś silna negatywna emocja — na przykład potężny, nie kontrolowany gniew — nie jest to powód do niepokoju, ponieważ emocja ta nie stanowi znaczącej części twojej osobowości. W spektaklu teatralnym, w momencie gdy na scenę wychodzi aktor, który ma do ogłoszenia jedynie dwie kwestie, ogniskuje się na nim wzrok całej publiczności, choć w stosunku do całej obsady jest on mało istotny. Analogicznie — jeżeli na scenie twojej świadomości zjawi się po raz pierwszy jakaś negatywna emocja, przez jakiś czas wpatrujesz się w nią jak zahipnotyzowany, choć ona również jest tylko małą częścią

całej obsady twych emocji. Znacznie korzystniej jest mieć ją przed oczyma niż pozwolić jej się szwendać za kulisami.

W każdym razie to uwolnienie emocji nastąpi zazwyczaj samo z siebie, gdy świadomie postawisz sobie za cel zwiększenie napięcia mięśni w poszczególnych blokadach. Gdy zaczniesz świadomie kurczyć odpowiednie mięśnie, z reguły pamiętasz, z czym ten skurcz jest związany. Na przykład kiedy widząc, że twój znajomy niemal płacze, powiesz do niego: „Nie poddawaj się!”, prawdopodobnie wybuchnie płaczem. Próbuje on w tej chwili zahamować coś dla organizmu naturalnego, ale ponieważ ma świadomość, że próbuje to zablokować, emocji trudno jest się schować do podziemia. Tak samo jeżeli świadomie weźmiesz odpowiedzialność za swe blokady i spróbujesz je zintensyfikować, zahamowana emocja może wyjść na powierzchnię.

Tego rodzaju eksperyment ze świadomością ciała może przebiegać następująco: po zlokalizowaniu jakiejś konkretnej blokady — powiedzmy napięcia szczęki, gardła i skroni — skup na niej całą swoją świadomość, starając się bardzo dokładnie odczuć, w którym miejscu występuje napięcie i które mięśnie są za to odpowiedzialne. Potem zacznij powoli zwiększać napięcie i ucisk, w tym przypadku poprzez skurczenie mięśni gardła i zwarcie szczęk. Przeprowadzając eksperyment ze zwiększaniem napięcia mięśniowego cały czas pamiętaj, że nie tylko napinasz mięśnie, lecz także starasz się aktywnie zatrzymać coś w sobie. Możesz nawet sobie powtarzać (na głos, jeżeli nie biorą w tym udziału szczęki): „Nie! Nie chcę! Stawiam opór!”, żeby naprawdę odczuć tę część ciała, która „szczypie”, czyli usiłuje zahamować jakąś emocję. Potem powoli rozluźnij mięśnie — a jednocześnie całkowicie się otwórz na emocję, która domaga się ujawnienia. W tym przypadku może to być pragnienie, by zapłakać, ugryźć, zwymiotować, roześmiać się, krzyknąć. Może się jednak okazać, że w miejscu blokady poczujesz przyjemne ciepło. Autentyczne uwolnienie zablokowanych emocji wymaga czasu, wysiłku, otwartości i rzetelnej pracy. Jeżeli posiadasz przeciętnie uporczywą blokadę, dla osiągnięcia znaczących rezultatów konieczne będą codzienne 15-minutowe sesje przez co najmniej miesiąc.

Blokada zostaje usunięta, gdy przytomność nie napotyka na danym obszarze żadnych przeszkód w drodze do nieskończoności.

Osiągnięte tą prostą metodą uleczenie pęknięcia pomiędzy ciałem i umysłem, wolą i spontanicznością, prowadzi do istotnej zmiany w postrzeganiu rzeczywistości i własnego ja. W jakiejś mierze zaczynasz doznawać procesów wegetatywnych, zachodzących w twym ciele, jako cząstki siebie, zaczynasz akceptować jako zupełnie naturalne liczne zjawiska w swym organizmie, nad którymi nie masz kontroli. Łatwiej ci przychodzi zaakceptować to, co spontaniczne i nie kontrolowane, ponieważ wierzysz w istnienie głębszego ja, które wykracza poza powierzchowne zachcianki woli i ego. Uwierzysz być może, że nie musisz się kontrolować, aby się zaakceptować. Zresztą twoje głębsze ja, twój centaur, leży poza twoją kontrolą. Zawiera w sobie zarówno wolę, jak i spontaniczność, czyli zupełnie akceptowalne przejawy ciebie samego.

Co więcej, gdy zaakceptujesz w sobie zarówno wolę, jak i spontaniczność, nie czujesz się już ofiarą swego ciała i procesów, odbywających się poza twoją kontrolą. Nabywasz głębokiego poczucia odpowiedzialności za siebie, lecz nie w tym sensie, że ponieważ wszystko podlega twojej kontroli, jesteś winien wszystkiemu, co złe. Stajesz się odpowiedzialny za siebie w tym sensie, że tego, co się w tobie dzieje, nie możesz już przypisywać winie czy zasłudze innych. Na jakimś głębokim poziomie ty sam jesteś źródłem, a nie ofiarą, także procesów, które wydają się zachodzić poza twoją kontrolą.

Zaakceptowanie tego, co nie kontrolowane, jako części ja nie oznaczają, że z czasem podporządkujesz te procesy swej woli. Nie będziesz w stanie przyspieszyć wzrostu włosów, powstrzymać burczenia żołądka czy sprawić, by krew popłynęła w przeciwnym kierunku. Chodzi bowiem o coś innego: zdając sobie sprawę, że te procesy są w równym stopniu częścią ciebie jak to, co podlega twojej woli, zarzucisz powszechne, lecz daremne starania, by wziąć na siebie dzieło stworzenia — by obsesyjnie manipulować sobą i całym światem. Paradoks polega na tym, że gdy sobie to uświadomisz, zwiększy się twoje poczucie wolności. Za pomocą woli i ego możesz się świadomie zająć może dwiema lub trzema rzeczami naraz. Tymczasem twój całościowy organizm, bez żadnej pomocy ze

strony ego, zawiaduje w tej chwili dosłownie milionami różnych procesów, od skomplikowanej chemii trawienia po subtelności neurotransmisji czy koordynację danych zmysłowych. Wymaga to mądrości nieskończenie większej niż powierzchowne sztuczki, którymi tak się szczyci ego. Im bardziej jesteśmy zdolni oprzeć się na centaurze, tym łatwiej przychodzi nam zbudować nasze życie na tym ogromnym rezerwuarze naturalnej mądrości i wolności.

Większość z naszych codziennych problemów i zmartwień wyrasta z prób podporządkowania sobie procesów, z którymi organizm doskonale by sobie poradził, gdyby nie ingerencja ze strony ego. Ego niepotrzebnie próbuje na przykład wyprodukować szczęście, rozkosz czy radość życia. Czujemy, że rozkosz jest czymś dotkliwie nieobecnym w naszej teraźniejszej sytuacji i że musimy ją wytworzyć, otaczając się wyrafinowanymi zabawkami i gadżetami. To nas umacnia w złudzeniu, że szczęście i rozkosz można dostarczyć hurtowo z zewnątrz, a ponieważ właśnie to złudzenie jest odpowiedzialne za zablokowanie rozkoszy, w poszukiwaniu rozkoszy dążymy do czegoś, co nam osiągnięcie rozkoszy uniemożliwia.

Powrócić do centaura to zdać sobie sprawę, że zdrowie fizyczne i psychiczne już krąży po naszym organizmie. „Energia to wieczna rozkosz, co z ciała pochodzi”, powiedział Blake. Jest to rozkosz niezależna od zewnętrznych bodźców i nadziei. Swe źródło ma wewnątrz, tryskające obfitością w chwili teraźniejszej. O ile ego żyje w czasie, z szyją wyciągniętą ku przyszłości i sercem lamentującym nad przeszłymi stratami, o tyle centaur żyje zawsze w *nunc fluens*, w przemijającej i konkretnej teraźniejszości, żywej teraźniejszości, która nie trzyma się kurczowo wczoraj ani nie domaga się jutra, lecz znajduje spełnienie w darach chwili obecnej. (Nie jest to jeszcze wieczna teraźniejszość, *nunc stans*, lecz stanowi krok we właściwym kierunku). Świadomość centaura to potężne lekarstwo na świat szoku przyszłości.

Jako centaur możesz nie tylko nauczyć się, że wola i spontaniczność są w równym stopniu tobą, możesz nawet zacząć rozumieć, na tym głębszym poziomie, że są jednym i tym samym. Na poziomie centaura bowiem wszystkie czynności są spontaniczne. Czynności wegetatywne organizmu są spontaniczne z definicji.

Spontanicznie rodzą się jednak również akty woli i świadomie podjęte decyzje. Co się bowiem kryje za aktem woli? Inny akt woli? Czy jest moją wolą mieć wolę, czy też wola bierze się sama z siebie? Jeżeli to pierwsze, to czy jest moją wolą mieć wolę, aby mieć wolę? Czy postanowienia zapadają spontanicznie, czy też postanawiam postanowić, że postanowię? W którymś miejscu nawet świadome decyzje wtapiają się w spontaniczność centaury, która jednoczy akty woli i czynności wegetatywne organizmu. Na tym głębokim poziomie nasze ja wie, jak się wyraził Coomaraswamy, „nieprzemijające, nie wyrachowane życie w teraźniejszości”.

Najistotniejszym rezultatem każdej terapii tego poziomu jest subtelna, lecz trwała zmiana świadomości, która zachodzi podczas przywracania centaury do życia i jednoczesnego odkrywania swej pierwotnej tożsamości. Potencjał centaury nie jest wynikiem prostego dodawania potencjałów ego i ciała, lecz całością, która znacznie przewyższa sumę swych części. Jak powiedział Rollo May: „Ani ego, ani ciało, ani nieświadomość nie mogą być «autonomiczne», potrafią istnieć tylko jako części całości. Właśnie w tej całości muszą mieć swą podstawę wola i wolność”. Zwiększenie potencjału, jakie daje ta całość, nosi nazwę samoaktualizacji (Goldstein, Maslow), autonomii (Fromm, Riesman) lub sensu życia (May). Poziom centaury jest podstawowy dla ruchu ludzkiego potencjału, dla egzystencjalizmu i dla terapii humanistycznej, które za najważniejszy cel uznają integrację umysłu, ciała i emocji w jedność wyższego rzędu, głębszą całość.

Nie jest to miejsce na pełny wykład teorii samoaktualizacji, lecz poniższy cytat z Masłowa w wystarczającym stopniu tłumaczy zarówno samo pojęcie, jak i skutki braku samoaktualizacji:

W każdym z nas istnieje dążność ku maksymalnej aktualizacji naszych możliwości, ku samoaktualizacji, ku pełnemu urzeczywistnieniu się naszego człowieczeństwa. Jest to pęd ku stworzeniu w pełni rozwiniętej, autentycznej jaźni (...), zwiększenie nacisku na rolę integracji (jedności, całości). [Dążność] ta każe nam również, byśmy byli najlepsi, najlepsi, jacy być potrafimy. Jeżeli świadomie zamierzasz być czymś mniej niż mógłbyś być, ostrzegam cię, że przez resztę życia będziesz głęboko nieszczęśliwy.

Jak sugeruje Maslow, samoaktualizacja i sens są ze sobą ściśle powiązane. Z tej właśnie przyczyny terapeuci poziomu centaury szczególnie podkreślają fundamentalny sens życia. Sens wykraczający poza ego. Kiedy bowiem rozwiniesz w sobie mocne i zdrowe ego, co dalej? Kiedy spełnisz potrzeby swego ego, kiedy masz już samochód, dom i trochę poczucia własnej wartości, kiedy zgromadzisz dobra materialne i zyskasz silną pozycję zawodową — co dalej? Kiedy historia przestanie dostarczać duszy sensu, kiedy materialne dążenia w świecie zewnętrznym stracą swój urok, kiedy dotrze do ciebie, że czeka cię pewna śmierć w samotności — co dalej?

Znaleźć sens życia na poziomie ego to czegoś w życiu dokonać i do pewnego stopnia jest to wskazane. Jednakże przekraczając ego, wkraczamy zarazem w innego rodzaju sens — sens, który ma mniej wspólnego z dokonywaniem, a więcej z byciem. Jak to ujął E. E. Cummings: „Jeżeli potrafisz być, bądź. Jeżeli nie, nie przejmuj się, lecz wtrącaj się do cudzych spraw, czyniąc drugiemu co tobie miłe i niemiłe, dopóki nie sczeźniesz”.

Odnaleźć centauryczny, fundamentalny sens życia to odkryć, że procesy życiowe same w sobie wytwarzają radość. Sens odnajdziesz nie w zewnętrznych działaniach i dobrach materialnych, lecz w wewnętrznych, promienistych nurtach twojej własnej istoty, jak również w udzielaniu tej istoty światu, przyjacielom, całej ludzkości i wreszcie nieskończoności.

Odnaleźć prawdziwy sens życia to również pogodzić się ze śmiercią, zawrzeć przyjaźń z przemijalnością wszystkiego, co jest, z każdym wydechem rozprzestrzenić cały swój organizm w pustkę. Bezwarunkowo poddać się śmierci z każdym wydechem to odrodzić się i odżyć z każdym wdechem, cofać się zaś przed śmiercią i przemijalnością każdej chwili to cofać się przed zawartym w każdej chwili życiem, ponieważ życie i śmierć są jednym.

Reasumując, na poziomie centaury mieści się: 1) samoaktualizacja, 2) sens i 3) pytania egzystencjalne, czyli kwestie życia i śmierci. Aby ten poziom osiągnąć, konieczna jest pełna świadomość cielesno-umysłowa, strumień przytomności, który przenika cały organizm i uruchamia całą psychofizyczność. Utożsamiać

się i z ego, i z ciałem to przeobrazić obie te sfery poprzez umieszczenie ich w nowym kontekście. Ego może sięgnąć ku dającej oparcie ziemi, ciało zaś może sięgnąć ku dającemu światło i przestrzeń niebu. Granica dzieląca ego i ciało została zniesiona, konflikt zażegnany, kolejna para przeciwieństw zespolona i odkryta głębsza jedność.

BIBLIOGRAFIA

Jest wiele znakomitych książek poświęconych różnym aspektom poziomu centaurycznego/egzystencjalnego. Szczególnie godne polecenia są *Miłość i wola* Roilo Maya (Poznań, 1993), *On Becoming a Person* Carla Rogersa (Boston, 1961) i *The Denial of Death* Ernesta Beckera (New York, 1973).

Spośród metod terapii, działających na poziomie centaury, wyróżniają się trzy lub cztery. Hathajoga, metoda uświęcona wielowiekową tradycją, jest prosta, skuteczna i możliwa do samodzielnego opanowania. Patrz Swami Vishnudevananda, *Complete Illustrated Book of Yoga* (New York, 1972). Por. także Bubba Free John, *Conscious Exercise and the Transcendental Sun* (San Francisco, 1977).

Znakomitą i dobrze opracowaną teoretycznie metodą jest terapia postaci: patrz Perls, Goodman i Hefferline, *Gestalt Therapy* (New York, 1951); Fritz Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* (Lafayette, 1969). Szczególnie godna polecenia jest pierwsza z tych prac, która zawiera klasyczną już ekspozycję teoretyczną terapii postaci, lecz pomyślana jest również jako podręcznik do samodzielnej pracy nad sobą.

Focusing E. T. Gendlina (New York, 1979) przedstawia wpływowy model terapii opartej na doświadczaniu, polegającej na „zanurzeniu w bieżący nurt psychofizjologiczny”. Niezwykle istotne są prace Masłowa, ale ponieważ ostatecznie przeszedł on na orientację transpersonalną, wymieniam je w następnym rozdziale.

Bioenergetyka, znakomita terapia na poziomie centaury, łączy w sobie czynnik intelektualny z intensywnymi ćwiczeniami fizycznymi. Należy jednak wspomnieć, że niektórzy zwolennicy bioenergetyki popadają w gloryfikację ciała czy wręcz obsesję na punkcie cielesności, lekceważąc sferę ego i werbalizację. Tego rodzaju

„terapii” należy unikać, chyba że stosowane są w połączeniu z terapią ego lub jako wstęp do terapii na poziomie centaury. Doskonałą równowagę pomiędzy elementami mentalnymi i fizycznymi zawsze zachowuje w swych pracach Alexander Lowen: patrz *The Betrayal of the Body* (New York, 1967) i *Depression and the Body* (Baltimore, 1973). Por. także Stanley Keleman, *Your Body Speaks Its Mind* (New York, 1975).

IX

Ja transcendentne

Przechodząc od poziomu centaury ku transpersonalnym pasmom spektrum, pozostawiamy za sobą potoczny, zdroworozsądkowy obraz siebie i świata. Wchodzimy w świat głębszy i wznioślejszy, zaczynamy dotykać świadomości, która odkrywa przed jednostką obszary znacznie wykraczające poza nią samą. Przy zachowaniu pewnej dyscypliny jednostka osiąga na tym poziomie świadomość, która pozwala na wniknięcie w bezmierny i subtelny świat transpersonalny.

Niestety, tego rodzaju słowa budzą tylko zdziwienie u większości współczesnych, wykształconych mieszkańców Zachodu, ponieważ skutkiem anemiczności dzisiejszej religii w dużym stopniu utraciliśmy bezpośrednią i społecznie dostępną drogę do transcendencji. Przeciętna osoba słucha więc z niedowierzaniem, gdy jej powiedzieć, że w najgłębszym wnętrzu jej istoty tkwi transpersonalne ja-ja, które wykracza poza indywidualność jednostki i łączy ją ze światem transcendującym konwencjonalną przestrzeń i czas.

Jest godne ubolewania, że my, mieszkańcy Zachodu, od kilku stuleci wykazujemy rosnącą skłonność do tłumienia transcendencji. Tłumienie to, powszechne, choć zarazem subtelne, jest bez wątpienia bardziej odpowiedzialne za dolegliwości naszej dzisiejszej, jakże nieszczęśliwej cywilizacji niż wszelkiego rodzaju tłumienie seksualizmu, wrogości, agresji czy inne powierzchowne tłumienia, które zachodzą na wyższych poziomach spektrum. Tłumienia na poziomie osoby, ego i centaury, nawet najbardziej drastyczne, mają zbyt ograniczony zasięg, by nadawać ton całemu społeczeństwu, którego korzenie, choćbyśmy sobie z tego nie zdawali sprawy, zawsze tkwią w glebie transcendencji. Fakt ten zdołaliśmy jakoś kolektywnie usunąć z pola widzenia. Ponieważ jednak to, co stłumione, nigdy naprawdę nie ginie, lecz tylko leży uśpione, nabierając siły, lub też przenika na powierzchnię w innym przebraniu, widzimy dziś narastającą erupcję stłumionej transcendencji. Przyjmuje ona formę zainteresowania medytacją, poznaniem pozazmysłowym, jogą, religiami Wschodu, odmiennymi stanami

świadości, biofeedbackiem czy stanami śmierci klinicznej. Ponieważ transcendencja była przez tak długi czas tłumiona, dzisiejsza jej erupcja przyjmuje niekiedy dziwaczne lub przesadne formy, takie jak czarna magia, okultyzm, nadużywanie środków halucynogennych czy kult guru.

Mimo tego przełamania tabu na transcendencję większości mieszkańców Zachodu nadal z wielką trudnością przychodzi zrozumieć, że jest w nich coś, co autentycznie przekracza przestrzeń i czas, że jest w nich świadomość transcendująca jednostkę, a zatem wolna od osobistych problemów, napięć i lęków. Zamiast więc przejść bezpośrednio do omówienia transpersonalnej jaźni, chciałbym w formie wprowadzenia skrótowo przedstawić dzieło Carla Junga, najwybitniejszego ucznia Freuda. Dostarczy to niezbędnych informacji, które w wielu innych kulturach człowiek w takiej lub innej formie przyswaja sobie od chwili narodzin.

Jung rozpoczął studia u Freuda na początku naszego stulecia. Chociaż Freud widział w nim jedyne kandydata na „następcę tronu”, w przeciągu dziesięciu lat Jung zerwał z nim z powodu różnic doktrynalnych. Po owym osławionym rozejściu się dróg, dwaj wielcy naukowcy już nigdy ze sobą nie rozmawiali. Niezgodność ich poglądów wywodziła się z faktu (wspomnianego w pierwszym rozdziale), że każdy psycholog badający jakiś konkretny poziom spektrum, zazwyczaj uznaje za realne wszystkie wyższe poziomy, lecz zaprzecza istnieniu poziomów głębszych od jego własnego. Głębsze poziomy uznaje za patologiczne, urojone lub nie istniejące.

Freud ograniczył się w swych wybitnych i śmiałych badaniach do ego, osoby i cienia, Jung zaś, w pełni uznawszy istnienie tych wyższych poziomów, zdołał rozszerzyć swe badania na pasma transpersonalne. Jung był pierwszym wybitnym psychologiem europejskim, który odkrył i zbadał istotne aspekty sfery transpersonalnej ludzkiej świadomości. Freud nie potrafił tego pojąć, ponieważ ograniczył się do wyższych poziomów, w związku z czym każdy z uczonych poszedł własną drogą.

Lecz na co konkretnie natrafił Jung? Co takiego było w głębinach ludzkiej duszy, co wskazywało nieodparcie na sferę transpersonalną? W jaki sposób coś, co jest w osobie, może być również poza nią?

Przede wszystkim Jung poświęcił ogromną ilość czasu na studiowanie mitów z całego świata — całych panteonów chińskich, egipskich, indiańskich, greckich, rzymskich, afrykańskich i hinduskich, bogów i bogiń, bóstw i demonów, totemów i animizmów, starożytnych symboli, obrazów i wątków mitologicznych. Junga zdumiało odkrycie, że te pierwotne obrazy mitologiczne niezaprzeczalnie pojawiały się również w snach i fantazjach współczesnych, cywilizowanych Europejczyków, z których ogromna większość nigdy się z tymi mitami nie zetknęła, a przynajmniej nie posiadała rozbudowanej i zdumiewająco precyzyjnej wiedzy mitologicznej, jaka się w tych snach objawiała. Informacji tej nie nabyli za życia, a zatem, rozumował Jung, te podstawowe wątki mitologiczne muszą stanowić wrodzone struktury, odziedziczone przez każdego członka rodzaju ludzkiego. Te prapierwotne obrazy, czyli archetypy Jak je ochrzcił Jung, są wspólne wszystkim ludziom. Nie należą do żadnej poszczególniej jednostki, są ponadindywidualne, zbiorowe, transcendentne.

Jest to wiarygodna hipoteza, szczególnie jeżeli starannie przestudiuje się całe tomy danych pieczołowicie zgromadzonych przez Junga. Na takiej samej zasadzie, na jakiej każda osoba posiada jedno serce, dwie nerki, dziesięć palców u rąk, cztery kończyny i tak dalej — każdy mózg zawiera być może uniwersalne formy symboliczne, istotowo identyczne we wszystkich ludzkich mózgach. Przez miliony lat ewolucji ludzki umysł z konieczności wytworzył pewne podstawowe (i w tym sensie mitologiczne) sposoby postrzegania i ujmowania rzeczywistości, tak samo jak dłonie ewoluowały, aby skutecznie ujmować fizyczne przedmioty. Te podstawowe sposoby ujmowania rzeczywistości w sposób wyobrażeniowy, mitologiczny, to archetypy, a ponieważ podstawowa struktura każdego mózgu ludzkiego jest podobna, każda osoba mieści w sobie te same podstawowe archetypy mitologiczne. Ponieważ ich wspólność wynika z samej przynależności do rodzaju ludzkiego, Jung nazwał tę głęboką warstwę psyche zbiorową nieświadomością. Ten element psychiki nie jest zatem indywidualny czy osobisty, lecz ponadindywidualny, transpersonalny, transcendentny. W głębi istoty każdej osoby ludzkiej tkwi mitologia transcendencji, a lekceważenie tej potężnej warstwy psyche prowadzi do zgubnych konsekwencji.

Pewne części świadomości (odpowiadające poziomom osoby, ego i centaury) zawierają osobiste wspomnienia, osobiste pragnienia, idee, doświadczenia i możliwości. Jednakże głębsza sfera tkwiącej w jaźni nieświadomości zbiorowej nie zawiera nic osobistego. Mieści natomiast motywy zbiorowe, wspólne dla całego rodzaju ludzkiego — wszyscy bogowie i boginie, bóstwa i demony, bohaterowie i czarne charaktery, utrwalone w mitologiach starożytności, są zawarte w postaci skondensowanej w głębinach twojej istoty. Zdaniem Junga żyją one w tobie niezależnie od twojej wiedzy i nadal są źródłem głębokich poruszeń, zarówno twórczych, jak i destruktywnych.

Celem niektórych typów terapii transpersonalnej, na przykład analizy Jungowskiej, jest zatem pomoc w świadomym uznaniu, obłaskawieniu i wykorzystaniu tych potężnych mocy, abyśmy nie musieli dawać im się nieświadomie manipulować wbrew naszej woli. W tym szczególnym sensie oznacza to, że musimy nauczyć się żyć mitologicznie. Stwierdzenie to wielu osobom wyda się dziwne, ponieważ my, współcześni, traktujemy niezwykle podejrzliwie wszystko, co trąci mitologią. W naszej kulturze słowo „mit” funkcjonuje przede wszystkim na oznaczenie nieprawdy, wybujałej fantazji lub myślenia życzeniowego. Takie użycie tego słowa jest oczywiście dopuszczalne, lecz tutaj posługujemy się nim w zupełnie innym znaczeniu. Żyć mitologicznie to zacząć ujmować transcendencję, ujrzeć ją żywą w sobie, w swym życiu, w swej pracy, w swych znajomych i otoczeniu. Mitologia otwiera nas na świat transcendencji. Jak powiedział Coomaraswamy, formuła: „Dawno, dawno temu”^{*}, rozpoczynająca wszystkie bajki, znaczy raczej: „Kiedyś poza czasem”, a w samej opowieści zawieszone zostają przestrzeń i czas, nie obowiązują żadne reguły i wszystko jest możliwe. Ponieważ zaś rzeczywisty świat jest nie podzielony, pozbawiony granic, język i obrazowanie mitologii są znacznie bliższe rzeczywistości niż linearna logika i abstrakcyjne myślenie. Mitologia zaczyna przekraczać granice — przestrzenne i czasowe — oraz wszelkie przeciwieństwa — i już z tej przyczyny świadomość mitologiczna znajduje się o krok bliżej do rzeczywistego świata „takości”.

^{*} W jęz. ang. dosłownie „kiedyś w czasie”

A zatem żyć mitologicznie to zacząć się otwierać na bezmierny świat Niepodzielnego. Nie oznacza to jednak, że opuszczamy konwencjonalny świat granic i uciekamy w mityczne fantazje (stan bardzo niebezpieczny). Oznacza to jedynie, że otwieramy się na mityczną transcendencję i wprowadzamy tę świadomość do konwencjonalnego świata: istnienie odradza się, gdyż na powrót czerpie siły witalne ze źródła znacznie głębszego niż ono samo.

Postulat światopoglądu mitologicznego nie jest wcale księżycowy. Zdaniem Junga te mitologiczne obrazy, czyli archetypy, są bowiem już obecne w każdej osobie i mogą się uaktywnić w każdej sytuacji, która odpowiada poszczególnemu archetypowi. Archetypowy obraz wywiera wtedy wpływ na zachowanie, czasem znikomy, czasem graniczący z całkowitym opętaniem. Archetypy mogą się również objawić w snach, marzeniach, twórczości i halucynacjach.

Możesz na przykład mieć „osiowy” sen, którego centralnym obrazem jest sfinks, gorgona, wielki wąż, skrzydlaty koń, czy też inny mitologiczny stwór. Studiując mitologię starożytną, możesz się bez problemu dowiedzieć, co te obrazy znaczyły dla rodzaju ludzkiego jako całości, odkrywając tym samym, co te obrazy znaczą dla tkwiącej w tobie samym zbiorowej nieświadomości. Jeżeli włączysz to znaczenie do świadomości, archetyp przestaje sprawować nad tobą kontrolę. Skorupa świadomości na poziomie ego lub centaury zacznie się wtedy użyźniać, pozwalając na rozkwit transcendencji, rozkwit procesów, które przekraczają twoje życie osobiste, lecz są zarazem aspektami twego głębszego ja.

Przyjrzyjmy się teraz dokładnie, w kontekście świadomości mitologicznej, w jaki sposób może przebiegać ten proces przechodzenia do głębszego ja — ja transpersonalnego. Gdy jednostka zaczyna się zastanawiać nad swym życiem i spoglądać na nie przez pryzmat archetypów i obrazów mitologicznych wspólnych dla całej ludzkości, w jej świadomości może nastąpić przesunięcie ku bardziej uniwersalnej perspektywie. Patrzy na siebie nie własnymi oczami, które cierpią na wiele uprzedzeń, lecz oczami zbiorowego ducha ludzkiego — zaiste, zupełnie inne spojrzenie! Jednostka przestaje się trzymać wyłącznie swego własnego punktu widzenia. Jeżeli ten proces ulegnie odpowiedniemu przyspieszeniu, tożsamość

jednostki — jej ja — rozszerza się niepominiernie, jej dusza zaś nasycza się głębią. Nie utożsamia się już wyłącznie z ego lub centaurem, więc nie dusi się już w osobistych problemach. Na swe jednostkowe troski może spojrzeć z twórczego oddalenia, zdając sobie sprawę, że głębsze ja transcenduje problemy, które napotyka jej osobiste ja, i pozostaje nienaruszone, wolne i otwarte. Odkrywa w sobie, z początku z niedowierzaniem, później z rosnącą pewnością, ciche źródło wewnętrznej siły, które trwa nieporuszone, jak głębiny oceanu, choć na powierzchni świadomości przetaczają się fale bólu, lęku i rozpacz.

Odkrycie, w takiej lub innej formie, transcendentnej jaźni jest najważniejszym celem wszystkich terapii i praktyk duchowych, należących do pasma transpersonalnego. Metoda mitologiczna, którą omawialiśmy powyżej, w żadnym wypadku nie jest jedyną drogą do transcendentnego ja. Na każdym poziomie spektrum istnieje wiele metod, jednostka zaś często musi trochę poeksperymentować, aby stwierdzić, która z metod jest dla niej najlepsza. Zatrzymałem się na mitologii jako wygodnym wprowadzeniu w sferę transpersonalną, lecz droga ściśle mitologiczna jest żmudna i zwykle wymaga fachowego przewodnika, który przeprowadzi cię przez ogromny labirynt mitologii światowych i twe własne archetypowe nawarstwienia.

Istnieją prostsze drogi do transcendentnego ja, niekoniecznie krótsze czy łatwiejsze, lecz znacznie mniej subtelne i skomplikowane. Jednostka może wyruszyć w podróż samotnie, nie kierując się niczymi wskazówkami. Zajmiemy się teraz tymi drogami.

Najpierw zanotuj w pamięci szeroko pojęte cechy charakterystyczne transcendentnego ja: jest to rozległe centrum świadomości twórczo oderwane od osobistego umysłu, ciała, emocji, myśli i odczuć. Jeżeli pragniesz zacząć pracować nad intuicyjnym doznaniem w sobie transcendentnego ja, oto instrukcja postępowania:

Przez dwie lub trzy minuty skup się na opisanej w ostatnim rozdziale świadomości centaury (będziesz wtedy mniej więcej w kontakcie z poziomem centaury, a zarazem bliżej leżącego poniżej pasma transpersonalnego). Potem zacznij powoli i bezgłośnie

recytować poniższy tekst, starając się jak najintensywniej odczuć znaczenie każdego z zawartych tam stwierdzeń:

Posiadam ciało, lecz nie jestem mym ciałem. Widzę i czuję moje ciało, a to, co można zobaczyć i odczuć, nie jest prawdziwym widzącym. Moje ciało może być zmęczone lub podekscytowane, ciężkie lub lekkie, lecz to nie ma nic wspólnego z moim wewnętrznym ja. Posiadam ciało, lecz nie jestem mym ciałem. Posiadam pragnienia, lecz nie jestem mymi pragnieniami. Poznaję swe emocje, a co może być poznane, nie jest prawdziwym poznającym. Pragnienia przychodzą i odchodzą, przemykając przez mą świadomość, lecz nie mają wpływu na moje wewnętrzne ja. Posiadam pragnienia, lecz nie jestem mymi pragnieniami. Posiadam emocje, lecz nie jestem mymi emocjami. Odczuwam me emocje i doznaję ich, a co może być odczute i doznane, nie jest prawdziwym odczuwającym. Emocje przechodzą przeze mnie, lecz nie mają wpływu na moje wewnętrzne ja. Posiadam emocje, lecz nie jestem mymi emocjami.

Posiadam myśli, lecz nie jestem mymi myślami. Mogę poznać i doświadczyć intuicyjnie moich myśli, a co może być poznane, nie jest prawdziwym poznającym. Myśli przychodzą do mnie i opuszczają mnie, lecz nie mają wpływu na moje wewnętrzne ja. Posiadam myśli, lecz nie jestem mymi myślami.

Co uczyniwszy — być może kilka razy — należy następnie zadeklarować, tak konkretnie, jak to tylko możliwe: jestem tym, co pozostaje po tej eliminacji — czystym rdzeniem świadomości, nieporuszonym obserwatorem tych wszystkich myśli, emocji, uczuć i pragnień.

Jeżeli będziesz wytrwale powtarzał to ćwiczenie, zawarte w nim zrozumienie będzie narastać i być może zaczniesz dostrzegać fundamentalne zmiany w twoim poczuciu własnego ja. Być może zaczniesz na przykład doznawać głębokiego wewnętrznego poczucia wolności, lekkości, swobody, trwałości. To źródło, to oko cyklonu pozostanie przejrzyste i nieruchome nawet podczas gwałtownych wichrów lęku i cierpienia, dmących wokół centrum. Odkrycie tego czystego rdzenia świadomości przypomina ucieczkę od śmiertelnie niebezpiecznych fal na powierzchni oceanu w spokojne i dające schronienie głębiny przydenne. Z początku być może uda ci się

zanurkować tylko kilka stóp pod powierzchnię wzburzonych fal emocji, lecz jeżeli będziesz wytrwały, zyskasz zdolność zanurzania się w zaciszne głębiny swej duszy po to, by leżąc wyciągnięty na dnie, spoglądać czujnie, lecz z dystansem, na zawirowania, z których kiedyś nie umiałeś się wyrwać.

Mówimy tutaj o ja transpersonalnym lub obserwatorze — nie dotarliśmy jeszcze do czystej świadomości jedynej. W świadomości jedynej transpersonalny obserwator rozpada się na wszystko, co obserwowane. Zanim do tego dojdzie, trzeba najpierw odkryć transpersonalnego obserwatora, który posłuży za trampolinę do świadomości jedynej. Ten rozdział jest poświęcony obserwatorowi, następny zaś jego rozpadowi na Niepodzielone. Transpersonalnego obserwatora znajdziemy zaś poprzez dezidentyfikację ze wszystkimi poszczególnymi przedmiotami—mentalnymi, emocjonalnymi i fizycznymi — czyli poprzez ich transcendencję.

Jeżeli rzeczywiście zdasz sobie sprawę, że nie jesteś — na przykład — twoimi lękami, lęki te przestają być dla ciebie zagrożeniem. Nawet jeżeli lęk jest nadal obecny, już cię nie paraliżuje, ponieważ nie jesteś z nim nierozzerwalnie związany. Przestajesz z nim walczyć, opierać się mu, uciekać przed nim. Czujesz się w radykalny sposób pogodzony ze swym lękiem i pozwalasz mu się poruszać wedle jego woli. Nic nie tracisz ani nie zyskujesz na jego obecności lub nieobecności, ponieważ po prostu przyglądasz się, jak przychodzi i odchodzi.

A zatem jeżeli jakaś emocja, doznanie, myśl, wspomnienie lub doświadczenie cię boli, to tylko dlatego, że się z nim całkowicie utożsamiasz. Możesz raz na zawsze usunąć ból poprzez „odtożsamienie się” ze swymi emocjami, doznaniem itd. Odsuwasz je od siebie, zdając sobie sprawę, że nie są tobą — ponieważ je widzisz, nie mogą być prawdziwym widzącym i podmiotem. Ponieważ nie są twym prawdziwym ja, nie ma żadnego powodu, byś się z nimi utożsamiał, zatrzymywał je przy sobie i pozwalał, by krępowały twoje ja.

Poddając się tej terapii dyzidentyfikującej, powoli zaczniesz stwierdzać, że całe twoje jednostkowe ja (persona, ego, centaur), którego przedtem z takim wysiłkiem broniłeś i które otaczałeś opieką, stopniowo staje się przezroczyste i zanika. Oczywiście nie

dosłownie — możesz się nie obawiać, że ubezcieleśniony uniesiesz się w przestrzeń. Zacznesz jednak odczuwać, żęto, co się przytrafia twemu własnemu ja—twoje życzenia, nadzieje, pragnienia, cierpienia — nie jest sprawą najwyższej wagi, ponieważ tkwi w tobie głębsze i bardziej podstawowe ja, którego nie dotyczą te poboczne zawirowania, te powierzchowne fale, które robią wiele hałasu, lecz są obdarzone jedynie kruchym i chwilowym istnieniem.

A zatem twoje własne ciało i umysł mogą cierpieć ból, upokorzenie lub lęk, lecz dopóki trwasz jako obserwator tych stanów, nie zagrażają już tobie, toteż nie ma więcej potrzeby, abyś nimi manipulował, zmagał się z nimi lub starał się je stłumić. Ponieważ potrafisz je bezstronnie obserwować, jesteś wobec nich transcendentny. Jak to ujął Akwinata: „To, co możemy poznać, nie może się znajdować w naszej własnej naturze”. A zatem gdyby oko było zabarwione na czerwono, nie mogłoby postrzegać czerwonych przedmiotów. Widzi je dlatego, że jest przezroczyste, a zatem „bez-czerwone”. Na podobnej zasadzie, jeżeli potrafimy tylko przyglądać się naszym boleściom, jesteśmy „bez-boleściwi”, wolni od obserwowanych udręczeń. Ta wewnętrzność, która postrzega ból, sama jest bez bólu; to, co postrzega lęk, samo jest bez lęku; to, co postrzega napięcie, samo jest bez napięcia. Obserwować te stany to być wobec nich transcendentnym. Nie zajdą cię już od tyłu, ponieważ patrzysz im prosto w twarz.

Możemy zatem zrozumieć, dlaczego Pantańdżali, hinduski kodyfikator jogi, powiedział, że niewiedza to utożsamienie się widzącego z narządami widzenia. Za każdym razem, gdy utożsamiamy się wyłącznie z naszą personą, ego, ciałem lub centaurem, wszystko, co zagraża ich istnieniu lub normom, wydaje się zagrażać naszemu ja. A zatem wszelkie przywiązanie do myśli, doznań, odczuć i przeżyć jest tylko kolejnym ogniwem łańcucha, którym sami siebie skuwamy.

We wszystkich poprzednich rozdziałach mówiliśmy o terapii jako o poszerzaniu tożsamości, lecz teraz, ni stąd, ni zowąd, mówimy o odtożsamianiu. Czy to nie sprzeczność? W istocie są to dwa różne sposoby mówienia o tym samym procesie. Spójrz jeszcze raz na rys. 1 i zwróć uwagę, powiedzmy, na przejście z poziomu persony na

poziom ego. Podczas tego przejścia zdarzyły się dwie rzeczy. Po pierwsze, jednostka utożsamiała się ze swym cieniem. Po drugie jednak, przestała się utożsamiać z personą, zerwała z wyłącznym do niej przywiązaniem. Jej nowa tożsamość, czyli ego, jest synergetycznym połączeniem osoby i cienia. Z kolei przy przejściu na poziom centaury jednostka rozszerza swą tożsamość na ciało, lecz jednocześnie kończy z wyłącznym utożsamieniem się z ego. Za każdym razem nie tylko osiągamy nową, rozleglejszą tożsamość, ale i likwidujemy starą, węższą. Na tej samej zasadzie przechodzimy do szerszego utożsamienia z ja transpersonalnym poprzez zniesienie węższego utożsamienia wyłącznie z centaurami. Odożsamiamy się z centaurami, lecz poprzez pogłębienie i poszerzenie naszej tożsamości.

A zatem gdy zaczynamy dotykać transpersonalnego obserwatora, stopniowo opuszczają nas ściśle osobiste problemy, zmartwienia i troski. Co więcej (jest to cały klucz do większości terapii w paśmie transpersonalnym), nie staramy się nawet rozwiązać naszych problemów i bolączek, co byśmy z pewnością uczynili — i słusznie — na poziomie osoby, ego i centaury. Jedyne bowiem, co nas tutaj obchodzi, to obserwacja naszych poszczególnych bolączek, zwyczajna ich świadomość, przestajemy zaś je oceniać, usprawiedliwiać, dramatyzować, unikać ich czy pracować nad nimi. Gdy powstaje w nas jakieś odczucie czy dążność, obserwujemy je. Gdy rodzi się w nas nienawiść do tego odczucia, obserwujemy tę nienawiść. Gdy rodzi się nienawiść do tej nienawiści, obserwujemy tę nową nienawiść. Nie trzeba nic robić, lecz jeżeli zrodzi się czyn, obserwujemy czyn. Trwamy jako „nie wyrokująca świadomość” pośród wszystkich problemów. Jest to możliwe, dopiero gdy zrozumiemy, że żaden z tych problemów nie stanowi naszego prawdziwego ja. Dopóki będziemy do nich przywiązani, nie unikniemy wysiłków, choćby bardzo subtelnych, by tymi problemami manipulować. Zrozumiawszy, że nie stanowią one istoty naszego ja, nie obrzucamy naszych problemów wyzwiskami, nie mamy im za złe, nie odrzucamy ich ani im nie folgujemy. Każdy ruch, który wykonujemy, aby rozwiązać jakiś problem, tylko wzmacnia złudzenie, że jesteśmy tym problemem. A zatem próba ucieczki od problemu tylko go utrwala. Uciążliwy jest nie tyle sam problem, ile przywiązanie do niego. Utożsamiamy się z nim i jedynie tu leży prawdziwa trudność.

Zamiast walczyć z problemem, musimy przyjąć wobec niego postawę naiwnej bezstronności. Mistycy i mędracy chętnie przyrównują ten stan obserwacji do zwierciadła. Zrodzone w nas doznania i myśli po prostu odbijamy jak zwierciadło, nie chwytając ich ani nie odrzucając, tak samo jak lustro doskonale i bezstronnie odbija wszystko, co przed nim przechodzi. Czuang Tsy mówi: „Człowiek doskonały posługuje się swym umysłem jak zwierciadłem. Zwierciadło niczego nie chwyta, niczego nie odrzuca; przyjmuje, lecz nie zatrzymuje”.

Jeżeli z powodzeniem rozwiniesz w sobie ten typ obserwacji z dystansu (wymaga to czasu), będziesz mógł się przyglądać zdarzeniom, zachodzącym w twoim ciele i umyśle, z taką samą bezstronnością, z jaką patrzysz na sunące po niebie obłoki, płynącą w rzece wodę, skapujący z dachu deszcz i wszelkie inne zjawiska w polu twojej świadomości. Innymi słowy, twoja relacja wobec twego ciała i umysłu staje się taka sama, jak twoja relacja wobec wszelkich innych przedmiotów. Dotychczas posługiwałeś się swoim ciałem i umysłem jako narządami postrzegania świata, skutkiem czego byłeś do nich przywiązany i skrępowany ich ograniczoną perspektywą. Całkowicie się z nimi utożsamiałeś, toteż ich problemy, bóle i niepokoje były częścią ciebie samego. Jednak przyglądając się wytrwale swemu ciału i umysłowi, zdajesz sobie sprawę, że są one tylko przedmiotami świadomości, przedmiotami postrzegania transpersonalnego obserwatora. „Posiadam umysł, ciało i emocje, ale nie jestem umysłem, ciałem i emocjami”.

Ważne jest, aby to zadeklarować, ponieważ nawet po całkowitym przejściu na poziom świadomości transpersonalnej nie tracimy dostępu do wyższych poziomów spektrum i kontroli nad nimi. Przypomnij sobie, że gdy jednostka przechodzi od wyłącznego utożsamienia z personą do pełniejszego i bardziej zgodnego z rzeczywistością utożsamienia z całym ego, nie traci dostępu do osoby — tyle że już nie jest na nią skazana. Zachowuje możliwość wystawienia osoby na widok publiczny, aby przypodobać się światu lub obronić się przed nim. Nie jest już jednak na stałe zakotwiczona w tej roli. Dawniej nie mogła się pozbyć tej fasady ani wobec innych, ani — i tu leży problem — wobec siebie. Teraz może skorzystać z

persony lub nie, zależnie od okoliczności i własnej decyzji. Jeżeli postanowi „pokazać się z dobrej strony”, czyli wystąpić jako persona, wtedy przez jakiś czas świadomie ukrywa cień, nie okazując swych negatywnych aspektów. Nadal jednak ma je w świadomości, a więc ich nie projektuje. Sama w sobie persona nie stanowi zatem problemu — chyba że nie posiadasz żadnego innego ja. Przy przechodzeniu z poziomu osoby na poziom ego rozkładowi ulega nie cień czy persona, lecz stwarzająca konflikt granica pomiędzy nimi.

Analogicznie — kiedy przechodzisz z poziomu ego na poziom centaury, nie niszczysz ego ani ciała, lecz tylko dzielącą je granicę. Z poziomu centaury nadal posiadasz dostęp do ego, ciała, osoby i cienia. Ponieważ jednak nie utożsamiasz się wyłącznie z jednym z tych elementów na niekorzyść innych, są ze sobą harmonijnie zestrojone. Zawarłeś przyjaźń z nimi wszystkimi i dotknąłeś każdego akceptując. Nie istnieją pomiędzy nimi granice nie do przejścia, czyli nie ma powodu do poważniejszych konfliktów.

Analogicznie — kiedy wejdiesz w kontakt z transpersonalną jaźnią, nadal posiadasz dostęp do wszystkich poziomów znajdujących się powyżej. Poziomy te już cię jednak nie krępują i nie ograniczają. Stają się narzędziem, a nie istotą twego ja. Twórcze przekroczenie wyłącznej identyfikacji z organizmem nie oznacza zatem bynajmniej, że człowiek przestaje się troszczyć o swój organizm. Nie przestaje jeść, żyć itd. Faktycznie następuje coś wręcz przeciwnego. Człowiek przybiera bardziej troskliwą i akceptującą postawę wobec swego organizmu. Ponieważ organizm już go nie ogranicza, przestaje sprawiać wrażenie więzienia. Człowiek przestaje trwonić energię na tłumiony gniew i nienawiść wobec swego własnego organizmu. Organizm jako całość staje się bez reszty akceptowanym uzewnętrznieniem transpersonalnej jaźni.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, z perspektywy transpersonalnego obserwatora zaczynamy spoglądać na organizm w taki sam sposób, jak na wszelkie inne przedmioty świadomości, którymi mogą być stół, drzewo, pies lub samochód. Można odnieść wrażenie, że traktujemy wtedy nasz organizm z lekceważeniem, jakie niekiedy okazujemy otoczeniu. Faktycznie jednak mechanizm jest odwrotny: zaczynamy traktować wszystkie przedmioty z otoczenia tak, jakby należały do

naszego ja. Postawa ta jest wyrazem intuicji, mówiącej, że świat jest w istocie naszym ciałem i tak też powinien być traktowany. Z tego rodzaju transpersonalnej intuicji wywodzi się często podkreślane przez mistyków wszechwspółczucie. Jest to inny porządek współczucia czy miłości od tego, jaki znajdujemy na poziomie osoby, ego czy centaury. Na poziomie transpersonalnym kochamy innych nie dlatego, że oni nas kochają, utwierdzają w poczuciu własnej wartości, odzwierciedlają nasze cechy czy podtrzymują nasze złudzenia, lecz dlatego, że jesteśmy tym samym. Najważniejsza nauka Chrystusa nie brzmi: „Kochaj bliźniego swego tak, jak kochasz siebie samego”, lecz: „Kochaj bliźniego swego jako siebie samego”. I to nie tylko bliźniego, lecz całe otoczenie. Zaczynasz się troszczyć o wszystko, co jest wokół ciebie, jak o swoje własne ramiona i nogi. Pamiętaj, że na tym poziomie twoja relacja wobec otoczenia jest taka sama jak twoja relacja wobec twego własnego organizmu.

Na poziomie transpersonalnego obserwatora, archetypowej jaźni, odzyskasz być może fundamentalną intuicję, której prawdopodobnie doznawałeś jako dziecko, a mianowicie, że ponieważ świadomość przekracza pojedynczy organizm: 1) jest jedna, 2) jest nieśmiertelna.

Niemal każde dziecko zastanawia się w którymś momencie: „Jaki bym był, gdybym miał innych rodziców?” Innymi słowy, w sposób bardzo naiwny i nieartykułowany dziecko zdaje sobie sprawę, że świadomość (ten wewnętrzny obserwator czy poczucie własnego ja) nie jest ograniczona do poszczególnych form zewnętrznych umysłu i ciała, które ożywia. Każde dziecko zdaje się wyczuwać, że nadal byłoby sobą, • nawet gdyby miało innych rodziców i inne ciało. Dziecko wie, że inaczej by się zachowywało i inaczej by wyglądało, lecz nadal pozostałoby jakimś ja („Posiadam umysł, ciało i emocje, ale nie jestem umysłem, ciałem i emocjami”). Dziecko zadaje to pytanie — „Czy nadal byłbym sobą, gdybym miał innych rodziców?” — ponieważ chce, aby rodzice mu wytłumaczyli tę transcendentność świadomości, tę intuicję, że nawet gdyby miało innych rodziców, poczucie własnego ja by pozostało. Rodzice przypuszczalnie już dawno zapomnieli o swojej transpersonalnej jaźni, toteż nie potrafią udzielić dziecku zadowalającej odpowiedzi. Przez moment jednak

większość rodziców jest zaskoczona, ponieważ wyczuwa, że chodzi tu o coś niezwykle ważnego, czego nie mogą sobie do końca przypomnieć...

Każdy, kto zaczyna doznawać głębokiej intuicji transpersonalnej jaźni, być może zda sobie sprawę, że istnieje tylko jedno ja, przyjmujące te wszystkie różne formy zewnętrzne, ponieważ wszyscy posiadamy identyczną intuicję tej samej przekraczającej ciało świadomości. Świadomość ta — to nie podzielone ja — nie mieści się w umyśle ani ciele, a zatem jest istotowo jedna i ta sama we wszystkich świadomych bytach. Tak samo jak przy przejściu z pokoju do pokoju nie zachodzą żadne fundamentalne zmiany w poczuciu własnego ja, nie byłoby ono zasadniczo odmienne, gdyby dana osoba zamieszkała w innym ciele, z innymi wspomnieniami i doznaniem. Jest obserwatorem tych przedmiotów, lecz nie jest do nich przywiązana.

Intuicja transcendentnego ja, przekraczającego jednostkowy organizm, niesie ze sobą również intuicję nieśmiertelności. Większość ludzi żywi wewnętrzne poczucie, że są nieśmiertelni. Nie potrafią sobie wyobrazić własnego nieistnienia. Nikt nie potrafi! Jednakże przeciętna osoba, żyjąca jako centaur, ego lub persona, głęboko pragnie — i sądzi, że to możliwe — aby żyło wiecznie jej indywidualne ja. Tymczasem to nieprawda, że umysł, ego i ciało są nieśmiertelne. Jak wszystkie byty złożone, ulegną śmierci. Już teraz umierają i żadne z nich nie przetrwa na wieczność. Reinkarnacja nie oznacza, że twoje ego wciela się w kolejne istnienia, lecz że transcendentna jaźń jest „jedynym transmigrującym”, jak to ujął Siankara.

W pewnym sensie musimy zatem „umrzeć” dla naszego fałszywego, odrębnego ja, aby się przebudzić dla ja nieśmiertelnego, transcendentnego. Stąd słynny paradoks: „Jeżeli umrzesz, zanim umrzesz, nie umrzesz, kiedy umrzesz”, czy powiedzenie mistyków, że „Nikt nie ma tyle z Boga, co człowiek do cna martwy”. Dlatego też wiele osób wytrwale praktykujących jakąś formę terapii transpersonalnej twierdzi, że nie boi się już śmierci.

Spróbujmy przyjrzeć się tej podstawowej intuicji mistyków i mędrców — że istnieje tylko jedno, wspólne nam wszystkim nieśmiertelne ja—z jeszcze innej perspektywy. Jak większość ludzi

czujesz zapewne, że jesteś zasadniczo tą samą osobą, którą byłeś wczoraj. Przypuszczalnie czujesz nawet, że jesteś zasadniczo tą samą osobą, którą byłeś rok temu i w ogóle dokąd sięgasz pamięcią. Innymi słowy: nie pamiętasz okresu, w którym nie byłeś sobą. A zatem jest w tobie coś, co wydaje się nie naruszone upływem czasu. A przecież twoje ciało z pewnością nie jest już takie samo jak rok temu. Twoje doznania są dziś inne niż w przeszłości. Twoje wspomnienia są, ogólnie rzecz biorąc, inne niż kilkanaście lat temu. Twój umysł, twoje ciało, twoje doznania — wszystko się zmieniło z upływem czasu. Coś jednak pozostało nie zmienione. Bardzo mocno to odczuwasz. Co to jest?

Rok temu o tej samej porze byłeś zajęty czym innym i miałeś zasadniczo odmienne problemy. Twoje bezpośrednie doznania były inne, podobnie jak twoje myśli. Wszystko to rozwinęło się, lecz coś w tobie przetrwało. Pójdźmy o krok dalej. Co by było, gdybyś się przeniósł do innego kraju, miał innych przyjaciół, inne otoczenie, inne przeżycia, inne myśli? To zasadnicze wewnętrzne poczucie własnego ja by przetrwało. Pójdźmy jeszcze dalej: co by było, gdybyś zapomniał pierwsze dziesięć, piętnaście, dwadzieścia lat swego życia? Przecież nie zatraciłbyś chyba tego wewnętrznego poczucia własnego ja? Jeżeli w tej chwili na jakiś czas zapomniałbyś wszystko, co zdarzyło się w twojej przeszłości, i odczuwałbyś tylko tę czystą świadomość swego ja — czy cokolwiek by się naprawdę zmieniło?

Reasumując, istnieje w tobie coś — to głębokie wewnętrzne ja — które nie jest wspomnieniem, myślą, umysłem, ciałem, doświadczeniem, otoczeniem, doznaniem, konfliktem, wrażeniem lub nastrojem. Wszystkie bowiem te rzeczy się zmieniły i będą się gruntownie zmieniać, nie wywierając wpływu na to wewnętrzne ja. Właśnie to — transpersonalny obserwator i transcendentne ja — pozostaje nie naruszone upływem czasu.

Czy tak trudno jest zatem zdać sobie sprawę, że każda świadoma istota posiada to samo wewnętrzne ja? Czyli że całkowita liczba transcendentnych ja wynosi jeden? Wykazaliśmy już, że gdybyś miał inne ciało, odczuwałbyś zasadniczo to samo ja — ale przecież to samo czują w tej chwili wszyscy ludzie na świecie. Czy nie jest równie łatwo

powiedzieć, że istnieje tylko jedno ja, przybierające różne poglądy, różne wspomnienia, różne doznania i odczucia?

I to nie tylko teraz, lecz zawsze, w przeszłości i przyszłości. Ponieważ bez wątpienia czujesz (choć twoje wspomnienia, umysł i ciało są inne), że jesteś tą samą osobą co dwadzieścia lat temu (nie tym samym ego czy ciałem, lecz tym samym ja), czy nie mógłbyś być tym samym ja sprzed dwustu lat? Jeżeli ja nie zależy od wspomnień, ciała i umysłu, czy w takim stwierdzeniu jest coś niedorzecznego? Mówiąc słowami fizyka Schrödingera: „Nie jest możliwe, aby ta jedność wiedzy, uczuć i postanowień, które nazywasz swymi własnymi, powstała do istnienia z nicości w określonym, stosunkowo niedawnym momencie czasu. Ta wiedza, uczucia i postanowienia są wieczne, niezmiennie i liczbowo równe jedności u wszystkich ludzi, ba, u wszystkich bytów czujących. Warunki twego istnienia są niemal równie długowieczne jak kamienie. Przez tysiące lat ludzie walczyli z losem i cierpieli, mężczyźni płodzili, kobiety zaś rodziły w bólach. Może sto lat temu na tym miejscu siedział inny człowiek; tak jak ty z trwogą i tęsknotą w sercu spoglądał na gasnący blask lodowców. Jak ty spłodzony był z mężczyzny i zrodzony z kobiety. Jak ty odczuwał ból i przelotną radość. Czy był kimś innym? Czy to nie ty sam byłeś tutaj?”

No tak, mówimy, ale to nie mogłem być ja, bo nie pamiętam, co się wtedy działo. Popelniamy jednak błąd, utożsamiając jaźń ze wspomnieniami, a przecież dopiero co się przekonaliśmy, że jaźń nie jest wspomnieniem, lecz obserwatorem wspomnień. Poza tym nie pamiętasz zapewne, co się z tobą działo miesiąc temu, a przecież nie utraciłeś swego ja. Cóż więc z tego, że nie pamiętasz, co się działo w ubiegłym stuleciu? Nadal jesteś transcendentnym ja, a to ja — w całym kosmosie istnieje tylko jedno — budzi się identyczne w każdej nowo narodzonej istocie; to samo ja emanowało z naszych przodków i będzie emanować z naszych potomków. Nasze poczucie, że różnimy się od siebie nawzajem, wynika tylko z błędnego utożsamiania wewnętrznego, transpersonalnego ja z zewnętrzną, jednostkową pamięcią, umysłem i ciałem, które rzeczywiście są różne.

Ale to wewnętrzne ja... co to właściwie jest? Nie narodziło się wraz z twym ciałem, nie umrze wraz z nim. Nie uznaje czasu i nie spełnia

jego zachcianek. Nie posiada barwy, kształtu ani wymiarów, a jednak uwidacznia twym oczom cały majestat bytu. Widzi słońce, obłoki, gwiazdy i księżyc, choć samo nie może być widziane. Słyszy ptaki, świerszcze i śpiew kaskady, lecz samo nie może być słyszane. Ujmuje spadający liść, porowaty kamień, gruzłowatą gałąź, lecz samo nie może być ujęte.

Nie musisz się starać zobaczyć swego transcendentnego ja, co zresztą i tak jest niemożliwe. Czy twoje oko może zobaczyć samo siebie? Wystarczy, że konsekwentnie wyzbędziesz się fałszywych utożsamień ze swymi wspomnieniami, umysłem, ciałem, emocjami i myślami. To wyzbycie się nie wymaga nadludzkiego wysiłku ani teoretycznego zrozumienia. Wystarczy pojąć tylko jedno: cokolwiek widzisz, nie jesteś widzącym. Wszystko, co wiesz o sobie, nie jest tobą, poznającym, wewnętrznym ja, którego nie da się postrzec, zdefiniować czy w jakikolwiek sposób ująć przedmiotowo. Zniewolenie to nic innego jak błędne utożsamienie widzącego z wszystkim tym, co może być widziane. Przewyciężyć ten błąd to postawić pierwszy krok ku wyzwoleniu.

Za każdym razem, gdy utożsamiasz się z jakimś problemem, zmartwieniem, stanem umysłu, wspomnieniem, pragnieniem, doznaniem cielesnym lub emocją — wtrącasz się w niewolę, ograniczenie, strach i ostatecznie śmierć. Wszystkie te rzeczy mogą być widziane, a zatem nie są widzącym.

Aby zaś trwać jako widzący, obserwator, transpersonalne ja, trzeba stanąć poza ograniczeniami i problemami, a w ostateczności całkowicie się od nich uwolnić.

Jest to prosty, lecz żmudny proces, który prowadzi jednak, ni mniej, ni więcej, tylko do wyzwolenia za życia, ponieważ transcendentne ja jest promykiem boskości. Twoje transcendentne ja posiada tę samą naturę co Bóg (jakkolwiek byś Go pojmował), gdyż ostatecznie, u podstaw, tylko Bóg patrzy twymi oczami, słucha twymi uszami i mówi twym językiem. Jakże inaczej św. Klemens mógłby twierdzić, że kto poznał siebie, poznał Boga?

Takie jest zatem przesłanie Junga, jak również świętych, mędrców i mistyków, czy to indiańskich, czy taoistycznych,

hinduistycznych, islamskich, buddyjskich i chrześcijańskich: na dnie twojej duszy znajduje się dusza ludzkości, dusza boska i transcendentna, wywodząca z niewoli ku wyzwoleniu, ze złudy ku przebudzeniu, z czasu ku wieczności, ze śmierci ku nieśmiertelności.

BIBLIOGRAFIA

Pasmo transpersonalne zawiera tyle aspektów i tyle różnych metod, że podzielimy je na grupy.

Doskonałym wyborem pism C. G. Junga jest *The Portable Jung* pod redakcją Josepha Campbella (New York, 1972). Ogólne wprowadzenie do psychologii analitycznej Junga można znaleźć w *What Jung Really Said* E. A. Benneta (New York, 1966). Trudniejszą lekturą jest wyśmienite zestawienie systemów Junga i Freuda: Lilliane Frey-Rohn, *From Freud to Jung* (New York, 1974). Gorąco polecam: Ira Progoff, *At a Journal Workshop* (New York, 1975), praktyczny i niezwykle skuteczny podręcznik terapii typu jungowskiego.

Wykładem przełomowych badań Masłowa nad psychologią transpersonalną jest jego *W stronę psychologii istnienia* (Warszawa, 1986) oraz *The Farther Reaches of Human Nature* (New York, 1971). Zainteresowanym psychologią tradycyjną polecam *Transpersonal Psychologies* pod redakcją C. Tarta (New York, 1975). Z obszernych antologii warto wymienić: J. White, *The Highest State of Consciousness* (New York, 1972); J. Welwood, *Meeting of the Ways* (New York, 1979); R. Walsh i F. Vaughan, *Beyond Ego Psychology* (Los Angeles, 1979). Frances Vaughan napisała również cenną książkę zatytułowaną *Awakening Intuition* (New York, 1979). Próba uporządkowania tego materiału są moje własne prace: *Spectrum of Consciousness* (Wheaton, 1977) i *Atman Project* (Wheaton, 1980). Jeżeli jesteś psychiatrą i wolałbyś jakieś ostrożniejsze podejście, polecam S. Dean (red.), *Psychiatry and Mysticism* (Chicago, 1975).

Rozsądną i skuteczną terapią na poziomie transpersonalnym jest psychosynteza. Obszerne wprowadzenie do tego kierunku stanowi praca *Psychosynthesis* (New York, 1965), autorstwa twórcy tej metody, Roberta Assagiolo. Z książki tej zaczerpnąłem przedstawiony w tym rozdziale model ćwiczenia w dezidentyfikacji. Wyniki badań nad stanami psychodelicznymi można znaleźć w pracy

S. Grofa zatytułowanej *Realms of the Human* (New York, 1975). Nie daj się zwieść okoliczności, że praca Grofa zawiera dane dotyczące narkotycznych halucynacji. Doktor Grof należy do najwybitniejszych psychologów współczesnych, a jego książki cechuje staranna metodologia, zręczna prezentacja danych i inteligentna analiza.

Transcendentna jedność religii — oraz *philosophiae perennis* w ogóle — jest przedmiotem pracy F. Schuona *The Transcendent Unity of Religions* (New York, 1975). Najlepszym przystępnym wprowadzeniem do tematu jest *The Forgotten Truth* Hustona Smitha (New York, 1976).

Temat medytacji i sfery transpersonalnej podejmuje antologia pod redakcją J. White'a, *What is Meditation?* (New York, 1972). Należy jednak wspomnieć, że wiele spośród metod zawartych w paśmie transpersonalnym zmierza poprzez to pasmo ku świadomości jedynej, toteż niektóre z polecanych tu lektur mógłbym równie dobrze umieścić na końcu następnego rozdziału. W przypadku wymienionych tutaj książek można mówić o czymś w rodzaju „stacji pośredniej”: ugruntowana zostaje świadomość zawarta w paśmie transpersonalnym, od której przechodzi się (nie we wszystkich metodach) na poziom świadomości jedynej.

Pasmo transpersonalne dzieli się zazwyczaj na kilka podpoziomów, z którymi związane są poszczególne rodzaje medytacji. Koncepcja czakramów i węża kundalini zawarta jest w antologii *Kundalini, Evolution, and Enlightenment* (New York, 1979) pod redakcją J. White'a. Subtelniejsze metody (oparte na pojęciach nada lub szabd) można znaleźć w każdej z prac Kirpala Singha.

Ponieważ medytacja transcendentna jest prosta, skuteczna i, co najważniejsze, szeroko opisana, jako wprowadzenie do medytacji na poziomie transpersonalnym polecałbym właśnie tę metodę. O innych, dalej idących rodzajach medytacji będzie mowa w ostatnim rozdziale.

X

Ostateczny stan świadomości

*Nie ma stworzenia ani zniszczenia;
Przeznaczenia ani wolnej woli;
Drogi ani dojścia;
Oto ostateczna prawda.*

Ponieważ świadomość jedyna należy do momentu bezczasowego, uobecnia się bez reszty już teraz. A terażniejszości nie można oczywiście osiągnąć. Nie można dotrzeć do czegoś, co już jest. A zatem, jak sugeruje Maharshi, nie ma drogi do świadomości jedynej, co obwieszcza on jako prawdę ostateczną.

Wniosek ten budzi niemiłe zdziwienie, szczególnie teraz, kiedy spędziliśmy tyle czasu na badaniu praktycznych sposobów dotarcia na inne poziomy spektrum. W ostatnich kilku rozdziałach przekonaliśmy się, że istnieją pewne metody i techniki, które umożliwiają osiągnięcie dowolnego z pozostałych poziomów. Jeżeli jednak mogliśmy dotrzeć na te poziomy, to dlatego, że są częściowymi — tj. mniej niż całościowymi — stanami świadomości. Różnią się od innych poziomów, toteż każdy z nich można osiągnąć kosztem wszystkich pozostałych. Posiadają mniej lub bardziej wyraźne granice, toteż można pracować nad nimi selektywnie.

Na poziomie świadomości jedynej sytuacja jest jednak trochę inna, ponieważ świadomość jedyna nie jest stanem częściowym. Zawiera w sobie wszystko w stopniu skrajnym, tak jak lustro zawiera w sobie bez wyjątku wszystkie przedmioty, które odbija. Świadomość jedyna nie jest stanem różnym i odrębnym od pozostałych stanów, lecz warunkiem koniecznym i prawdziwą naturą wszystkich stanów. Gdyby była różna od któregośkolwiek stanu — na przykład od twojej obecnej świadomości — oznaczałoby to, że posiada granicę, coś, co ją oddziela od twojej obecnej świadomości. Lecz świadomość jedyna nie posiada granic, nic jej od niczego nie oddziela. Oświecenie jaśnieje w tej chwili i w każdej innej.

Spróbuję to wyjaśnić za pomocą prostej analogii. Różne poziomy spektrum są jak poszczególne fale oceanu — każda fala bez wątpienia

różni się od wszystkich pozostałych. Fale bliżej wybrzeża są większe i potężniejsze od bardziej oddalonych. Jednak fale blisko brzegu także różnią się między sobą, dzięki czemu, pływając na desce, możesz sobie wybrać falę, która najbardziej ci odpowiada, zależnie od umiejętności i wprawy. Każdy poziom spektrum jest jak poszczególna fala, toteż możemy sobie wybrać tę z nich, która najbardziej odpowiada naszym umiejętnościom.

Świadomość jedyna jest natomiast nie tyle falą, ile samą wodą. Pomiędzy wodą a falami nie istnieje żadna granica ani różnica. Woda jest w równym stopniu obecna we wszystkich falach w tym znaczeniu, że żadna fala nie jest bardziej mokra od pozostałych.

Jeżeli więc szukasz samej mokrości — koniecznego warunku wszystkich fal — niczego nie zyskasz, przeskakując z fali na falę. W istocie możesz wiele stracić, ponieważ dopóki w poszukiwaniu mokrości będziesz przeskakiwał z fali na falę, nigdy nie odkryjesz, że mokrość nasycza sobą falę, na której teraz jedziesz. Właśnie dlatego „nie ma drogi ani dojścia”. Analogię tę miał chyba na myśli mistrz zen Hakuin, kiedy napisał:

Nie wiedząc, jak blisko jest Prawda, Ludzie szukają jej daleko — wielka szkoda! Są jak ten, kto zanurzony w wodzie, Cierpi męki pragnienia.

Chyba zaczynasz już rozumieć, dlaczego — ściśle rzecz biorąc — nie ma drogi do świadomości jedynej. Świadomość jedyna nie jest doświadczeniem, wyróżniającym się spośród innych doświadczeń, falą, wyróżniającą się spośród innych fal. Świadomość jedyna jest każdą falą teraźniejszego doświadczenia. A czyż można wejść w kontakt z teraźniejszym doświadczeniem? Prócz niego nic nie istnieje, a z pewnością nie ma drogi do czegoś, co zawsze istnieje. Nie ma drogi do mokrości, jeżeli stoisz już po ramiona w wodzie.

Z wszystkich tych przyczyn prawdziwi mędracy utrzymują, że nie istnieje droga do Absolutu, że świadomości jedynej nie można osiągnąć. Mówi Siankara, hinduista: „Jako że Jaźń jest z bramana, bramana nie można osiągnąć”. Mówi Huang Po, buddysta: „To nie puste słowa, że nie ma do czego dążyć; to prawda”. Mówi Eckhart, chrześcijanin: „Poznasz Boga bez [Jego] obrazu i bez sposobu [drogi

do Niego]”. Mówi Krishnamurti, nowożytny mędrzec: „Rzeczywiste jest blisko, nie musisz go szukać, człowiek zaś, który szuka prawdy, nigdy jej nie znajdzie”.

Jak to ujął Eckhart, nie istnieje żaden sposób dotarcia do ostatecznego, żadna technika lub droga, ponieważ ostateczne jest ze swej natury wszechobecne. Wydaje się, że napotykamy taką samą trudność, jak osoba przeskakująca z fali na falę w poszukiwaniu mokrości. Nie potrafimy trwać w bezruchu wystarczająco długo, aby zrozumieć naszą obecną kondycję. Stale szukając gdzie indziej, faktycznie oddalamy się od odpowiedzi w tym sensie, że jeżeli zawsze będziemy sięgać poza naszą obecną kondycję, jej znaczenie nigdy się przed nami nie otworzy. Już samo poszukiwanie, samo pragnienie uniemożliwia odkrycie. Krótko mówiąc, ciągle staramy się odsunąć od teraźniejszego doświadczenia, tymczasem właśnie w nim zawarty jest klucz do naszych poszukiwań. Tak naprawdę nie szukamy odpowiedzi, lecz od niej uciekamy.

Ale czy to oznacza, że powinniśmy trwać w beczynności? Że powinniśmy przestać się odsuwać od teraźniejszości? Że powinniśmy starać się wejść w pełen kontakt z wiecznym Teraz? Pomysł wydaje się dość rozsądny, dopóki mu się bliżej nie przyjrzymy. Nawet beczynność nic nie daje, ponieważ jest to również działanie celowe. Jeżeli zdecydujemy się na beczynność, będzie to tylko kolejna próba odsunięcia się od teraźniejszego doświadczenia w poszukiwaniu bardziej mokrej fali. Niezależnie od tego, co postanowimy, musimy wykonać jakiś ruch — czyli od razu pozbawić się wszelkich szans powodzenia.

Na tym polega wielki paradoks świadomości jedynej. Naprawdę nie można nic zrobić, żeby ją osiągnąć — sądzę, że przynajmniej w teorii jest to dla ciebie jasne. A przecież wydaje się jeszcze bardziej oczywiste, że jeżeli czegoś nie zrobimy, nic się nie zmieni. Mistrz zenu Matsu powiedział bez ogródek: „W Tao nie można sobie narzucić żadnej dyscypliny. Jeżeli jakaś dyscyplina istnieje, doprowadzenie jej do końca oznacza zniszczenie Tao. Jeżeli zaś człowiek nie narzuci sobie w Tao żadnej dyscypliny, na zawsze pozostanie głupcem”.

Dotknęliśmy tutaj sedna wszystkich tradycji mistycznych: szczególne warunki sprzyjają urzeczywistnieniu świadomości

jedynej, lecz nie są do tego konieczne. Co więcej, warunki te nie p r o w a d z ą do świadomości jedynej, lecz są już jej uzewnętrznieniem. Warunki te są formalnym, rytualnym ucieleśnieniem pierwotnego oświecenia.

W buddyzmie zen istnieje piękny termin *honsho-myoshu*, który oznacza: „pierwotne oświecenie jest praktyką duchową”. Świadomość jedyna nie jest jakimś przyszłym stanem, do którego prowadzi jakieś działanie; to sugerowałoby bowiem, że świadomość jedyna ma początek w czasie, że nie istnieje teraz, lecz będzie istnieć jutro. Świadomość jedyna byłaby zatem stanem ściśle czasowym, z czym nie można się zgodzić, ponieważ świadomość jedyna jest wiecznie obecna.

Wieczna obecność świadomości jedynej to nasze *honsho*, nasze pierwotne oświecenie, pierwotne nie dlatego, że zdarzyło się w jakichś pradawnych czasach, lecz dlatego, że jest początkiem i podstawą tej chwili. Oświecenie jest początkiem teraźniejszych form. *Myoshu*, praktyka duchowa, jest realizacją tego początku.

Honsho-myoshu oznacza zatem, że prawdziwa praktyka duchowa jest zrodzona z oświecenia, a nie zmierza ku niemu. Nasza praktyka duchowa nie prowadzi do świadomości jedynej, lecz od samego początku jest z nią tożsama. Jak uważa Suzuki Roshi:

Jeżeli nasza praktyka będzie tylko środkiem, służącym osiągnięciu oświecenia, w istocie nigdy nie zdołamy oświecenia osiągnąć. Oświecenie nie jest jakimś dobrym samopoczuciem czy jakimś szczególnym stanem umysłu. Stan umysłu osoby praktykującej zazen już sam w sobie jest oświeceniem. W przyjętej przez tę osobę pozycji nie ma już potrzeby rozmawiać o odpowiednim stanie umysłu. Ten stan już został osiągnięty.

Niczym się to nie różni od ezoterycznej doktryny chrześcijańskiej, która mówi, że autentyczna modlitwa nie jest próbą dotarcia do Boga — to Bóg modli się do samego siebie. „Niech się ukoj twoje serce; nie szukałbyś Mnie, jeśliś Mnie już nie znalazł”. A zatem wszystko wskazuje na to, że nasza praktyka duchowa sama w sobie jest osiągnięciem celu. Cel i środek, droga i punkt dojścia, alfa i omega są jednym.

W związku z tym nasuwa się jednak kolejna wątpliwość. Po co nam praktyka duchowa, jeżeli już posiadamy naturę Buddy lub pierwotne oświecenie, czy też nosimy w sercu Chrystusa? Czy to nie wszystko jedno? Rzecz w tym, że praktyka duchowa, czyli szczególne warunki, o których mówią tradycje mistyczne, jest właściwym uzewnętrznieniem świadomości jedynej. Drogocenny klejnot nie posiada żadnej ziemskiej wartości, jeżeli nie można go pokazać, czyli użyć zgodnie z jego przeznaczeniem. Analogicznie — pierwotne oświecenie duchowe domaga się użycia, czyli praktyki duchowej. Chociażby się wydawało, że w naszej praktyce duchowej staramy się osiągnąć oświecenie, w istocie tylko je uzewnętrzniamy. Jeżeli na przykład zaczynamy uprawiać zazen, w głębi duszy czynimy to nie dlatego, by stać się Buddą, lecz by działać jak Budda, którym już jesteśmy. Suzuki Roshi pisze:

Przekazana nam z pokolenia na pokolenie nauka Buddy pozwala zrozumieć, że kiedy rozpoczynasz praktykę zazen, bez żadnych przygotowań z twojej strony istnieje w niej oświecenie. Czy praktykujesz zazen, czy nie, posiadasz naturę Buddy. Ponieważ ją posiadasz, w twojej praktyce jest oświecenie. Jeżeli, posiadając naturę Buddy, praktykujemy zazen, to dlatego, że musimy również czynić jak Budda. Gdy siedzimy, praktykując zazen, to nie po to, by coś osiągnąć, lecz by uzewnętrznić naszą prawdziwą naturę. Praktyka zazen jest bezpośrednim wyrazem naszej prawdziwej natury. Ściśle biorąc, dla człowieka nie ma innej praktyki prócz tej; nie ma innego sposobu życia prócz tego.

Suzuki Roshi nie chce przez to powiedzieć, że jedynym życiem jest buddyzm jako taki, lecz że jedynym życiem jest świadomość jedyna bądź „wielki umysł”. *Honsho-myoshu* oznacza zatem, że jedyny sposób na życie to bezustanna praktyka duchowa jako radosne i dziękczynne uzewnętrznienie pierwotnego oświecenia. Z tego punktu widzenia rzeczywiście nie ma innych sposobów na życie, alternatywą zaś są tylko liczne sposoby na cierpienie.

Jeżeli zrozumieliśmy *honsho-myoshu*, wszystko, co czynimy, jest praktyką duchową, uzewnętrznieniem pierwotnego oświecenia. Każde nasze działanie rodzi się z pozbawionej granic wieczności i jako takie jest doskonałym, niczym nie zmaconym wyrazem

Niepodzielonego. Wszystko, co robimy, staje się naszą praktyką duchową, naszą modlitwą — nie tylko zazen, religijne śpiewy, sakramenty, medytacja mantryczna, recytacja sutr czy lektura Biblii. Praktyką duchową stają się wszystkie nasze czynności, od mycia naczyń po wypełnianie kwestionariusza podatkowego, i to nie w tym sensie, że myjąc naczynia, myślimy o pierwotnym oświeceniu — mycie naczyń samo w sobie jest pierwotnym oświeceniem.

Każdą terapię, ukierunkowaną na poziom świadomości jedynej, zaczynamy więc od narzucenia sobie dyscypliny określonej praktyki duchowej. Może to być zazen, medytacja mantryczna, uwielbienie Boga w Chrystusie, czy też specjalne procedury wizualizacyjne. Opis każdej z tych duchowych praktyk, choćby szkicowy, wymagałby osobnego rozdziału, w związku z czym czytelników nie zaznajomionych z tą tematyką odsyłam do lektur, podanych na końcu książki. Tutaj zamierzam dokonać krótkiego przeglądu doświadczeń i wewnętrznych zmian, których możesz się spodziewać, podjąwszy praktykę duchową. Zyskasz dzięki temu przynajmniej ogólne wyobrażenie na temat niektórych praktyk, co pozwoli ci ocenić, czy w twoim przypadku warto się na nie zdecydować.

Każdy, kto bierze na siebie specjalne warunki praktyki duchowej, coraz wyraźniej dostrzega zdumiewający, lecz niewątpliwy fakt: nikt nie życzy sobie świadomości jedynej. W istocie nieustannie się tej świadomości opieramy, unikamy Boga, walczymy z Tao. Nie da się zaprzeczyć, że przeskakujemy z fali na falę, unikając teraźniejszej fali doświadczenia. A przecież świadomość jedyna i teraźniejszość to jedno i to samo. Opierać się teraźniejszości to opierać się świadomości jedynej. Mówiąc kategoriami teologicznymi, nieustannie opieramy się obecności Boga, który jest niczym innym jak teraźniejszością we wszystkich jej formach. Jeżeli istnieje jakiś aspekt życia, który budzi twoją niechęć, oznacza to, że opierasz się jakiemuś aspektowi świadomości jedynej. A zatem czynnie, choć w sekrecie, wypieramy się i opieramy świadomości jedynej. Zrozumienie, na czym polega ten potajemny opór, to ostateczny klucz do oświecenia.

Zwróć uwagę, że nie po raz pierwszy mamy do czynienia z jakąś formą oporu. W istocie każdy poziom spektrum zawdzięcza swe

istnienie jakiegoś szczególnemu rodzajowi oporu. Kiedy omawialiśmy przejście z poziomu osoby na poziom ego, pierwszą rzeczą, którą napotkaliśmy, był opór wobec cienia. Z tej właśnie racji Freud, najwybitniejszy z badaczy cienia, orzekł, iż „Cała teoria psychoanalizy jest w istocie zbudowana na pojęciu oporu stawianego przez pacjenta, gdy staramy się mu uświadomić jego nieświadomość”. W naszych własnych badaniach cienia napotykaliliśmy ten opór na każdym kroku. Widzieliśmy, że jednostka może stawiać opór każdemu impulsowi lub informacji, która zagraża jej autowizerunkowi. Informacja ta staje się częścią cienia, jednostce zaś pozostaje w to miejsce jedynie symptom. Jednostka przenosi wtedy swój opór na cień. Walczy z symptomem lęku czy fobii, tak jak przedtem walczyła z cieniem. Co więcej, ten sam opór zostanie przeniesiony na dowolną osobę, na którą możliwa będzie projekcja cienia. Jednostka zaczyna wtedy traktować ludzi jak symptomy.

W zjawisku oporu najbardziej kłopotliwe jest to, że jednostka jako osoba ma najzupełniej szczere przekonanie, iż wcale się niczemu nie opiera. Jest tego zupełnie nieświadoma. Uważa, że gdyby posiadała swobodę działania, cierpienie, przygnębienie, napięcie i inne symptomy natychmiast by zniknęły. Jest to jednak prawdziwe tylko w stosunku do połowy jej osobowości, ponieważ część wyobcowana (cień) uwielbia zadawać cierpienie — drugiej połowie! A zatem jednostka bezwiednie sama sobie zadaje ból. Skoro zaś o tym nie wie, nie potrafi tego powstrzymać. Jest wytwórcą swych własnych symptomów, lecz nie chce się do tego przyznać, czyli faktycznie staje w obronie własnego cierpienia. Dopóki nie dostrzeże swego oporu wobec cienia, nie jest możliwy żaden postęp, ponieważ nadal będzie stawiała opór i podcinała korzenie swym własnym dążeniom do rozwoju.

A zatem pierwszym i najtrudniejszym zadaniem terapeuty na poziomie osoby jest pomóc pacjentowi zrozumieć i przezwyciężyć opór wobec cienia. Terapeuta nie stara się pozbyć oporów, obejść ich czy zignorować. Stara się pokazać pacjentowi, w jaki sposób i dlaczego opiera się on swemu cieniowi. Kiedy pacjent przekona się „naocznie”, ponad wszelką wątpliwość, że stawia opór aspektom samego siebie — w tym kryje się cała trudność zadania

terapeuty — będzie w stanie ostrożnie zredukować opór i powoli zacząć dotykać swego cienia, nie zaś unikać go bądź tłumić. Gdyby natomiast pacjent próbował bezpośrednio dotrzeć do cienia, nie uświadomiwszy sobie uprzednio swych oporów, zwiększyłby tylko ich natężenie i całkowicie rzutował cień.

Na przykład w psychoanalizie, która zajmuje bardzo konsekwentne stanowisko wobec cienia, stosowana jest metoda wolnych skojarzeń. Pacjent zostanie poinstruowany, by mówił wszystko, co przyjdzie mu do głowy, choćby mu się to wydawało odrażające, błahe, czy nawet głupawe. Wypowiedź pacjenta zacznie się układać w swobodny ciąg skojarzeń, wspomnień i fantazji. Jednak prędzej czy później, w zupełnie nieoczekiwanym momencie, pojawi się jakaś przeszkoda. Pacjent nagle poczuje pustkę w głowie, speszzy się lub cały stężeje. Rozpoczynając wolne skojarzenia, zmniejszył natężenie oporu, poluzował nieustanną cenzurę swych myśli, toteż wystarczyło kilka minut w tej swobodnej atmosferze, aby jakiś impuls lub wyobrażenie, wcześniej trzymane na wodzy lub tłumione, ujawniło się. Z chwilą, gdy zaczyna się wyłaniać myśl z cienia, pacjent broni się, zatrzymuje swobodny strumień skojarzeń i czuje pustkę w głowie.

Terapeuta zwróci mu na to uwagę. Nie postawi mu przed oczyma myśli z cienia, lecz zacznie analizować uczucia oporu, jakich pacjent doznaje wobec pewnych swych myśli. Dogłębnie analizując opór we wszystkich jego formach, terapeuta pomoże pacjentowi odzyskać swobodę poruszania się w całej przestrzeni jego myśli, przeszłych, przyszłych i teraźniejszych, bez żadnego oporu. Koniec końców pacjent przestanie stawiać opór swym impulsom i wyobrażeniom, swemu cieniowi, a zatem uzyska bardziej adekwatny i akceptowalny obraz samego siebie.

Taki był pierwszy rodzaj oporu, który napotkaliśmy w naszych rozważaniach. Persona stawia opór cieniowi, uniemożliwiając odkrycie i krystalizację adekwatnego ego. Przechodząc na kolejny poziom spektrum, znajdujemy opór przejawiany z kolei przez ego. Ego stawia opór przytomności centaury. Częściową przyczyną tego oporu jest niemożność dłuższego skoncentrowania świadomości (czy też przytomności) na chwili teraźniejszej. Ponieważ świadomość centaury

jest ugruntowana w przemijającej terażniejszości, opór ego wobec centaury jest oporem wobec bezpośredniego tu i teraz.

Ponieważ myślenie funkcjonuje w czasie, oglądając się w przeszłość i domagając się przyszłości, samo z siebie stawia opór centaurovi. W terapiach na poziomie ego pracuje się nad oporami, zachodzącymi w obrębie i wobec procesów myślowych. W terapiach na poziomie centaury oporem jest samo myślenie. Z głębokiej perspektywy centaury nawet technika terapeutyczna stosowana na poziomie ego postrzegana jest jako opór. Z tej właśnie racji Fritz Perls, terapeuta centauryczny w pełnym tego słowa znaczeniu, stwierdził: „Ponieważ za osiowy objaw zaburzeń nerwowych uważa się unikanie [opór], zastąpiłem metodę wolnych skojarzeń czy gonitwy myśli przeciwieństwem unikania, czyli koncentracją”. Koncentracją na czym? Wyłącznie na bezpośredniej terażniejszości obecnej we wszystkich formach oraz świadomości psychofizycznej, w której terażniejszość się przejawia. Perls wkrótce zarzucił nieco mylący termin „koncentracja” i zastąpił go „świadomością tu i teraz”. Jego zdaniem źródłem większości patologii jest unikanie, czy też opór wobec centaurycznego tu i teraz.

A zatem w terapiach centaurycznych, takich jak psychologia postaci, pacjentowi nie każe się „puścić w ruch myśli”, lecz raczej wyciszyć „umysłowe szumy”, aby skupić świadomość na bezpośrednim tu i teraz. Terapeuta nie będzie tropił blokad w obrębie myślenia, lecz ucieczkę w myślenie od terażniejszej świadomości. Terapeuta będzie zwracał uwagę pacjenta na opór lub unikanie tu i teraz, dopóki ten nie zrozumie, w jaki sposób ucieka z centaury w ego. W terapii na poziomie ego pacjent jest zachęcany do analizy swej przeszłości, na poziomie zaś centaury mu się to uniemożliwia. W każdym poszczególnym przypadku działa inny rodzaj oporu, toteż powstało wiele różnych technik, służących do jego likwidacji — każda z tych technik jest właściwa i skuteczna na swoim poziomie.

Zaczynamy więc dostrzegać, że każdy poziom spektrum odznacza się, między innymi, specyficznym rodzajem oporu lub unikania. Na poziomie osoby opieraliśmy się zjednoczeniu z cieniem. Na poziomie ego stawialiśmy opór jedności z centaurem. I wreszcie, jak

się za chwilę przekonamy, na poziomie centaury, jak również w pasmach transpersonalnych, napotykamy ostateczny i przedwieczny opór — wobec świadomości jedynej.

Jak widzieliśmy, każdy typ oporu prowadzi do tego, że jednostka postrzega pewne aspekty siebie jako zewnętrzne wobec swego ja. Jako obcy przedmiot jawił się cień. Jako obcy przedmiot jawiło się ciało. Analogicznie — najbardziej podstawowy opór u samego dołu spektrum również powoduje, że jednostka postrzega pewne aspekty siebie jako obce. Jednak na tym poziomie na zbiór tych zewnętrznych przedmiotów składa się, ni mniej, ni więcej, tylko całe otoczenie (przyziemne czy wzniosłe, osobiste czy transpersonalne). Drzewa, gwiazdy, słońce i księżyc — te „przedmioty z otoczenia” są w równym stopniu częścią naszego prawdziwego ja, w jakim cień jest częścią ego, a ciało jest częścią centaury.

Ten prymarny opór (*primal resistance*) jest źródłem tego, co nazywamy zazwyczaj postrzeganiem, to jest postrzegamy wszelkie rodzaje przedmiotów tak, jakby były od nas odrębne. Stawiamy opór, wręcz walczymy ze świadomością jedności z tymi wszystkimi postrzeganymi przedmiotami, tak jak kiedyś walczyliśmy przeciwko jedności z cieniem czy centaurem. Mówiąc krótko, walczymy ze świadomością jedyką.

Sprowadza nas to znów do naszej naczelnej tezy: poprzez właściwą praktykę duchową zaczynamy poznawać sposób, w jaki stawiamy opór świadomości jedynej. Praktyka duchowa wydobywa prymarny opór na powierzchnię naszej świadomości. Zaczynamy dostrzegać, że tak naprawdę nie chcemy świadomości jedynej, że ciągle jej unikamy. Jest to jednak kluczowe poznanie, tak jak kluczowe było zrozumienie natury naszych oporów na każdym innym poziomie. Dostrzec nasz opór wobec świadomości jedynej to po raz pierwszy zyskać możliwość podjęcia walki z tym oporem i ostatecznego usunięcia potajemnej przeszkody na drodze ku wyzwoleniu.

W jaki sposób specjalne warunki praktyki duchowej ujawniają nam nasz opór wobec świadomości jedynej? Co w nich takiego specjalnego? Dlaczego z niezmiernej liczby czynności, które podejmujemy, sprawdzają się (jeżeli wolno postawić sprawę tak

pragmatycznie) akurat te, które nazywamy duchowymi? Co jest takiego wyjątkowego w zazenie, głębokiej kontemplacji czy uwielbieniu Boga? Dlaczego praktyki te są skuteczne? Jeżeli zaczniemy to rozumieć, poczynimy wielki krok ku rozszyfrowaniu paradoksu wielkiego wyzwolenia.

Przede wszystkim zwróć uwagę, że nie po raz pierwszy spotykamy się ze specjalnymi warunkami. Podobnie jak w przypadku oporu, występowały już wielokrotnie pod różnymi nazwami. W trzech ostatnich rozdziałach widzieliśmy, że terapie każdego poziomu narzucają jednostce specjalne warunki. W każdej terapii obowiązują szczególne praktyki i specjalne techniki, do których jednostka dążąca do rozwoju musi się zastosować. Bez specjalnych warunków żaden postęp nie byłby możliwy. Warunki te są bez wątpienia na każdym poziomie inne. Spytajmy jednak, co je takiego łączy, że odnoszą skutek? Innymi słowy, dlaczego którekolwiek ze specjalnych warunków się sprawdzają?

Wydaje się, że odpowiedź brzmi następująco: każdy typ specjalnych warunków znosi określony typ oporu. Kilka krótkich przykładów posłuży wyjaśnieniu tej kwestii. Właśnie zauważyliśmy, że psychoanaliza, która pomaga przejść z poziomu osoby na poziom ego, stosuje specjalne warunki wolnych skojarzeń. Ego nie ma z wolnymi skojarzeniami żadnych trudności, ponieważ niewiele jest myśli czy pragnień, których zdrowe ego nie potrafi do siebie przypuścić. Tymczasem dla osoby wolne skojarzenia są czymś niezwykle uciążliwym, ponieważ z chwilą poluzowania nieustannej cenzury wyłania się cała rzesza nie chcianych i nieakceptowalnych myśli. Proces wolnych skojarzeń odbywa się więc w najlepszym razie skokowo. Terapeuta wyuczony jest rozpoznawania w tych blokadach sygnałów oporu i zwracania na nie uwagi pacjenta. Ponieważ pacjent jest sterowany ku przyjęciu specjalnych warunków, jego opory szybko wychodzą na jaw. Co więcej, ponieważ wolne skojarzenia, czyli specjalne warunki, trwają przez dłuższy czas, opory pacjenta zostają powoli zniesione. Nie można jednocześnie stawiać oporu i uprawiać wolnych skojarzeń. Z chwilą, gdy jednostka jest w stanie bez trudności zachować specjalne warunki swobodnej gry skojarzeń, dochodzi do znacznych postępów w terapii.

Ten sam czynnik funkcjonuje w specjalnych warunkach terapii na poziomie centaury. Pacjent zostaje na przykład poinstruowany, aby zarzucił wszelkie myśli na temat przeszłości i przyszłości, lecz skoncentrował całą swą przytomność na bezpośrednim tu i teraz, *nunc fluens*, teraźniejszości przemijającej. Na tym właśnie polegają specjalne warunki terapii centaurycznej. Całość organizmu potrafi je stosunkowo łatwo osiągnąć, w przeciwieństwie do choćby najzdrowszego ego, ponieważ ego rozkwita w czasie, dzięki nieustannym spojrzeniom ku przyszłości i przeszłości, w świetle zaś świadomości teraźniejszej więdnie. Ego stawia przeto opór przemijającej teraźniejszości — walczy ze specjalnymi warunkami terapii centaurycznej, stale ucieka w myśli o przeszłości i przyszłości. Terapeuta, jak zawsze łagodnie, wymusza specjalne warunki, znosząc opory tego poziomu, czyli odsuwając się pacjenta od bezpośredniej, przemijającej teraźniejszości. Bez tych warunków pacjent przypuszczalnie nigdy by się nie dowiedział, że stawia opór.

A zatem specjalne warunki (na każdym poziomie) obnażają opory, a jednocześnie je znoszą. Ściśle rzecz biorąc, obnażają opory p o p r z e z ich zniesienie. Gdyby twoje opory nie zostały zniesione, przypuszczalnie nawet byś nie podejrzewał ich istnienia. Działybyby nadal w tajemnicy przed tobą, podcinając korzenie wzrostu. Co więcej, poprzez zniesienie oporów specjalne warunki pozwalają ci osiągnąć głębszy stan przyzwolenia (*no-resistance*). Specjalne warunki każdego poziomu określają w istocie to, co jednostka może osiągnąć w najgłębszym paśmie kolejnego poziomu, tj. specjalne warunki terapeutyczne każdego poziomu stanowią jedną lub więcej cech wyróżniających poziomu o szczebel niższego. Przyjmując cechy wyróżniające głębszego poziomu jako specjalne warunki twojej obecnej praktyki, obnażasz, a zarazem znosisz swój opór wobec głębszego poziomu, automatycznie nań przeskakując.

Możemy teraz powrócić do prymarnego oporu, który obnażają i likwidują specjalne warunki wszystkich autentycznych praktyk duchowych. Musimy się zająć właśnie oporem wobec świadomości jedynej, a nie samą tą świadomością, ponieważ zanim się nie przekonasz, w jaki sposób stawiasz opór świadomości jedynej, twe wysiłki, by ją osiągnąć, spełzną na niczym. Cel, który będziesz się

starał osiągnąć, będzie bowiem tożsamy z przedmiotem twego oporu. Wszyscy bezwiednie stawiamy opór świadomości jedynej, wytwarzamy w sobie symptomy nieoświecenia, tak jak poprzednio wytwarzaliśmy wszelkie inne symptomy na pozostałych poziomach spektrum. W głębi duszy skutecznie zapobiegamy temu, czego z pozoru gorąco sobie życzymy. Opór ten przedstawia sobą rzeczywistą trudność. Nie będziemy więc starać się zbliżyć ku świadomości jedynej, lecz spróbujemy tylko zrozumieć, w jaki sposób zawsze się od niej oddalamy. Samo to zrozumienie pozwoli nam być może na mgnienie oka zaznać świadomości jedynej, co widzi bowiem opór, samo przyzwala.

Prymarny opór, podobnie jak wszystkie inne opory na każdym poziomie spektrum, nie jest ani czynnością świadomą, ani też procesem, który działa lub działał na ciebie od zewnątrz. Prymarny opór jest obecną czynnością, która zachodzi w tobie samym, choć nie zdajesz sobie z tego sprawy. Czynność ta blokuje świadomość jedyną. Upraszczając, jest to ogólna niechęć do spojrzenia na wszechświat, tak jak on teraz wygląda. Mówiąc konkretnie, w chwili terażniejszej istnieje coś, na co nie chcesz spojrzeć. Nie chodzi tu ani o jakieś szczególne terażniejsze doświadczenie, któremu stawiasz opór, ani też o jakiś określony i oczywisty aspekt terażniejszości, lecz o całościową terażniejszość we wszystkich jej wymiarach. Jak się przekonamy, nie chodzi tu o opór wobec terażniejszości przemijającej, *nunc fluens* z poziomu centaury, lecz o opór wobec terażniejszości wiecznej, *nunc stans*, czyli świadomości jedynej.

Ze względu na swą globalną naturę opór ten nie daje się wyraźnie postrzec czy pomyśleć. Jest czymś bardzo subtelnym. Z przypadkami gwałtownego, drastycznego oporu mamy do czynienia na wyższych poziomach, lecz prymarny opór jest subtelny i rozproszony. Większość z nas może go jednak intuicyjnie doznawać. Po prostu z jakiejś przyczyny nie chcemy bez reszty zaakceptować całościowego stanu terażniejszego — istnieje maleńkie wewnętrzne napięcie, które zdaje się nas odsuwać od całościowej terażniejszości. Nie pozwalamy zatem, by nasza świadomość oparła się na wszystkim, co jest, na wszystkim, co jest teraz. Odwracamy wzrok.

Reasumując, istnieje ogólna niechęć do całościowego spojrzenia na wszystko, co jest, tak jak ono teraz wygląda. Odwracamy wzrok, kierujemy świadomość w stronę przeciwną od tego, co jest, unikamy terażniejszości we wszystkich jej formach. Ponieważ jesteśmy od terażniejszości odwrócenii, każde, choćby najdrobniejsze poruszenie oddala nas od niej. Cały ten subtelny opór powoduje, że nie dopuszczamy do siebie świadomości jedynej i tracimy naszą prawdziwą naturę.

Utrata świadomości jedynej wtrąca nas w podzielony świat granic, przestrzeni, czasu, cierpienia i śmiertelności. Lecz kiedy poruszamy się w świecie granic i bitew, powoduje nami jedno podstawowe pragnienie: odzyskać świadomość jedyną, ponownie odkryć terytorium nie podzielone. Wszelkie nasze pragnienia, życzenia, intencje i nadzieje są koniec końców tylko zastępczymi gratyfikacjami, kompensującymi brak świadomości jedynej — ponieważ dają nam tylko połowiczne zaspokojenie, niosą ze sobą również niespełnienie.

Choć więc jedyną rzeczą, jakiej naprawdę pragnie człowiek, jest świadomość nie podzielona, jego życie polega wyłącznie na stawianiu tej świadomości oporu. Stale się rozglądamy za świadomością jedyną, lecz w sposób, który uniemożliwia jej odkrycie: szukamy świadomości jedynej, odsuwając się od terażniejszości. Uznaliśmy, że terażniejszości czegoś jednak brakuje, nie do końca nam odpowiada, toteż nie chcemy bez reszty się w niej zanurzyć, lecz oddalamy się od niej ku jakiejś innej, rzekomo lepszej terażniejszości. Inaczej mówiąc, zaczynamy przeskakiwać z fali na falę. Zaczynamy się poruszać w przestrzeni i czasie, aby zdobyć dla siebie falę najdoskonalszą, falę, która nareszcie ugasi nasze pragnienie, nareszcie da nam mokrość. Szukając mokrości w każdej kolejnej fali doświadczenia, nie znajdujemy jej w fali obecnej. Ciągłe szukać to ciągle nie znajduwać.

Problem polega na tym, że aby stawić opór fali terażniejszego doświadczenia, musimy się od niej odseparować, odsunąć, stać czymś od niej odrębnym. Nieustannie starając się oddalić od terażniejszości, nieustannie utwierdzamy się w złudzeniu, że tkwimy poza nią. Próbuąc się odsunąć od terażniejszego świata, odnosisz

wrażenie, że jesteś od tego świata odrębny. Właśnie w ten sposób powstaje pierwotna granica pomiędzy jaźnią a światem. Z tej racji powiedzieliśmy wcześniej, że postrzeganie obiektywnego świata zewnętrznego stanowi opór wobec teraźniejszego doświadczenia, a zarazem oddzielenie od niego.

Odsunąć się od teraźniejszości to oddzielić się od świadomości jedynej i rozpocząć wędrówkę w górę spektrum. Ta pierwsza przyczyna, o której wspominaliśmy tak tajemniczo w rozdziale VI, to nic innego jak odsuwanie się, którego rezultatem jest pierwotna granica. Dlatego napisaliśmy: „Pierwotna granica, ta nieprzerwanie aktywna pierwsza przyczyna, jest naszym dziełem w tej właśnie chwili”. Odwracanie wzroku i odsuwanie się. Z chwilą, gdy stawiamy opór jednemu światu teraźniejszego doświadczenia, automatycznie dokonujemy podziału tego świata. Dzielimy go na doświadczenie wewnętrzne, w którym jesteśmy podmiotem widzącym, odczuwającym i działającym, oraz doświadczenie zewnętrzne, które jest przedmiotem widzenia, odczuwania i działania.

Świat rozpada się na dwie części: pomiędzy tobą, doświadczającym, a tym, co doświadczane, powstaje granica, złudna granica. Rozpoczęła się wspinaczka w górę spektrum; rozgorzała wojna przeciwieństw.

Nasz świat jest pęknięty jeszcze w innym podstawowym sensie. Stałe odsuwanie się od teraźniejszości sugeruje, że istnieje przyszłość, która przyjmie w siebie ten ruch. Odsuwamy się, ponieważ sądzimy, że istnieje inny czas, do którego możemy się przenieść. Odsuwać się od teraźniejszości to poruszać się w czasie — a ściślej rzecz biorąc, stwarzać czas. Odsuwając się bowiem, a raczej starając odsunąć od bezczasowego teraźniejszego doświadczenia, wytwarzamy iluzję, że doświadczenie porusza się do tyłu. Stawiając opór wiecznej i całościowej teraźniejszości, zamieniamy ją w teraźniejszość przemijającą. Doświadczenia zdają się wtedy uciekać do tyłu, jedno po drugim, lecz tylko dlatego, że my biegniemy obok nich do przodu. (Jak się wcześniej przekonałiśmy, ten bieg to nic innego jak strach przed śmiercią, strach przed końcem przyszłości, strach przed niemożnością odsunięcia się od teraźniejszości).

Gdy się tak staramy odsunąć od teraźniejszego świata, ten z kolei sprawia wrażenie, jakby się wobec nas poruszał. Wieczna teraźniejszość jawi się więc jako ograniczona, spętana, obwarowana. Zostaje wtłoczona pomiędzy wszystkie doświadczenia, które mijamy w biegu, oraz wszystkie przyszłe chwile, do których dążymy. Odsuwać się od teraźniejszości to stworzyć jakieś przedtem i jakieś potem, to stworzyć punkt wyjścia w przeszłości i punkt docelowy w przyszłości. Nasza teraźniejszość zostaje zredukowana do ruchu, ucieczki. Nasze chwile przemijają.

Odsuwając się od teraźniejszego doświadczenia, ze wszystkich stron się od niego odgradzamy, rzutujemy się natomiast w czas, historię, przeznaczenie i śmierć. Na tym polega nasz prymarny opór — nie chcemy spojrzeć na doświadczenie jako całość, tak jak ono się w tej chwili przedstawia, lecz próbujemy globalnie się odsunąć. Specjalne warunki praktyki duchowej obnażają ten opór, a następnie go znoszą. Gdy jednostka bierze na siebie warunki, zaczyna sobie zdawać sprawę, że nieustannie się odsuwa od globalnej teraźniejszości. Dostrzega, że poprzez ten ruch stawia opór i pozbawia się dostępu do świadomości jedynej — czy też woli Boga, strumienia Tao, miłości Guru lub pierwotnego oświecenia. Jakkolwiek by ją nazywała, stawia opór teraźniejszości. Odwraca wzrok. Odsuwa się. Dlatego cierpi.

A jednak, w pewnym sensie, czyni postępy. Powoli dostrzega swój prymarny opór, który zaczyna kruszeć. Jak we wszystkich innych terapiach, jest to okres „miesiąca miodowego”. Człowiek jest stosunkowo szczęśliwy; praktyka daje mu poczucie bezpieczeństwa; zaświtała mu nadzieja na wyzwolenie. Być może dotrze nawet do stadium transpersonalnego obserwatora (omówionego w poprzednim rozdziale). Ponieważ powoli dostrzega swój prymarny opór, zaczyna rozumieć swego wroga. Wie, co należy zniszczyć. Musi zaprzestać tego ciągłego odsuwania się.

Prowadzi to do katastrofy. Miesiąc miodowy gwałtownie się urywa. No bo w jaki sposób człowiek ma zatrzymać odsuwanie się? Dostrzega na przykład, że w danej chwili usiłuje się odsunąć od teraz. Postanawia więc zatrzymać ten ruch od teraźniejszości. Jednak ów akt zatrzymania sam w sobie jest również ruchem. Próba

zatrzymania ruchu to kolejny ruch. Wymaga przyszłej chwili, w której zatrzymanie dojdzie do skutku. Zamiast zatrzymać odsuwanie, odsuwa się od odsuwania. Silny opór zastąpił tym samym oporem, tyle że subtelniejszym.

Przyjrzyjmy się z kolei nieco innej metodzie: można próbować znieść swój opór wobec teraz, skupiając całą świadomość na tej wiecznej terażniejszości, takiej, jaka jest. Jednak próba skupienia świadomości na tej terażniejszości wymaga przyszłej terażniejszości, w której skupienie dojdzie do skutku. Nadal więc odsuwa się od teraz, choć dąży się do czegoś przeciwnego. Jedyna bowiem terażniejszość, którą można uchwycić to terażniejszość przemijająca — i taka jest właśnie technika terapeutyczna na poziomie centaury. Jednak na najgłębszym poziomie, na poziomie świadomości jedynej, interesuje nas terażniejszość wieczna, nie przemijająca, a próba uchwycenia czy znalezienia wiecznej terażniejszości prowadzi tylko do znalezienia serii terażniejszości przemijających. Skoncentrować się na terażniejszości przemijającej to stawiać opór wieczności, koncentracja na terażniejszości przemijającej wymaga bowiem serii szybkich uchwyców w czasie — co jest nieodzowne na poziomie centaury, lecz niedorzeczne na poziomie świadomości jedynej. Terażniejszość wieczna bowiem to chwila, która istnieje, zanim spróbujesz ją uchwycić. Terażniejszość wieczna to coś, co poznajesz i postrzegasz, zanim potrafisz postrzegać cokolwiek innego. Terażniejszość wieczna to coś, czym jesteś, zanim stajesz się czymkolwiek innym. Próba jej uchwycenia wymaga ruchu; próba jej nieuchwycenia również wymaga ruchu. Tak czy owak próba jest chybiona.

W tym stadium poszukujący czuje, że znalazł się w sytuacji bez wyjścia. Każdy jego manewr jest błędny. Do zniesienia oporu potrzebny jest opór. Do znalezienia bezczasowego teraz potrzebny jest ułamek sekundy. Do zaprzestania ruchu, oddalającego od terażniejszości, potrzebny jest ruch. Zaczyna mu więc świtać, że wszystko, co czyni, stanowi formę oporu. Nie jest tak, że czasem stawia opór, a czasem nie — dopóki uznaje czas i jest siebie świadom jako odrębnej jaźni, wszystko jest oporem i odsuwaniem się, łącznie z jego wyrafinowanymi strategiami zniesienia oporu i zaprzestania ruchu.

Na każdym z wyższych poziomów spektrum istniało jakieś działanie, które według kryteriów tego poziomu nie stanowiło oporu. Na przykład wolne skojarzenia na poziomie ego i skupienie świadomości na terażniejszości przemijającej na poziomie centaury nie były oporem, przynajmniej w rozumieniu tych terapii. We wszystkich tych przypadkach można było zatem dokonać wyboru: stawiać opór bądź nie stawiać oporu.

Istniała alternatywa. Po jednej stronie stała jaźń (persona, ego, centaur lub ja transpersonalne), po drugiej zaś opór.

Lecz tutaj, u korzeni spektrum, żadna alternatywa nie istnieje. Na każdym wyższym poziomie terapia polegała na przewyciężeniu gwałtownego oporu poprzez wzmocnienie oporu subtelniejszego. Tu jednak nie istnieje subtelniejszy opór. Człowiek nie ma już alternatywy wobec oporu, wszystko bowiem, co czyni, jest oporem. Przepędził opór aż po kres spektrum, toteż tutaj opór zawiera go w sobie. Trzymając się zaś metafory ruchu, ponieważ świadomość jedyna stanowi centrum wszechświata, a zarazem znajduje się wszędzie, każdy nasz ruch jest ruchem odśrodkowym.

Ma to swoją konkretną przyczynę, którą człowiek zaczyna intuicyjnie pojmować. Jego odrębne ja zdaje się zawsze stawiać opór, ponieważ poczucie odrębnego ja i poczucie oporu to jedno i to samo. Wewnętrzne wrażenie bycia odrębnym ja to nic innego jak wrażenie odsuwania się, stawiania oporu, zawężania, stawiania się na zewnątrz, odwracania wzroku, dzielenia. Kiedy odczuwasz siebie, nie odczuwasz nic ponadto.

Z tej właśnie przyczyny każda próba, którą podejmował poszukujący — zarówno uczynienia czegoś, jak i zaniechania czynu — tylko przysparzała oporu. Wszystko, co robił, było błędem, ponieważ robił to on. Jego ja jest oporem, a zatem nie mógł zaprzestać oporu.

W tym stadium perspektywy są rzeczywiście dość ponure. Osoba ludzka zaczyna przypominać sidła zastawione na samą siebie. W duszy lęgnie się mrok, światło świadomości zaś skupia się w sobie i znika, nie pozostawiając ani śladu. Wszystko wydaje się stracone, i w pewnym sensie wszystko jest stracone. Mrok wypiera mrok, pustka rodzi pustkę, trwa północ. Ale, jak powiedział Zenrin:

O zmroku kogut obwieszcza świt;

O północy — jasne słońce.

Z przyczyn, które wkrótce wyjaśnimy, w tym punkcie, w którym wszystko sprzysięga się przeciwko nam, sytuacja samoczynnie się prostuje. Kiedy człowiek prawdziwie rozumie, że każdy jego ruch jest ruchem odśrodkowym, oporem, wtedy cała maszynaria oporu staje w miejscu. Kiedy dostrzega opór w każdym swoim ruchu, opór zupełnie samoczynnie zanika. Z kolei zanik oporu to otwarcie się na świadomość jedyną, urzeczywistnienie świadomości nie podzielonej. Człowiek doznaje przebudzenia jakby z długiego, zamglonego snu, by ujrzeć to, co zawsze wiedział: że nie istnieje jako odrębna jaźń. Jego prawdziwe ja, Całość, nigdy się nie narodziło, nigdy nie umrze. Istnieje tylko Świadomość Jako Taka, wszechkierunkowa, absolutna i wszechprzenikająca, promieniująca z wszelkiej rzeczywistości, źródło takości wszystkiego, co powstaje z chwili na chwilę, uprzednia wobec świata, lecz z tym światem tożsama. Wszystko, co jest, to tylko zmarszczka na tym stawie; wszystko, co powstaje, to skinienie dłoni Niepodzielonego.

Przekonaliśmy się zatem, że specjalne warunki praktyki duchowej ukazują jednostce wszystkie jej opory, równocześnie znosząc je u samych korzeni. Warunki ukazują nam, że przeskakujemy z fali na falę, po czym nam to uniemożliwiają. Punkt zwrotny przychodzi z chwilą, gdy człowiek zrozumie, że wszystko, co robi, to tylko skakanie z fali na falę, opór, oddalanie się od teraz w poszukiwaniu bardziej mokrych fal. Czy człowiek sobie z tego zdaje sprawę, czy też nie, praktyka duchowa obraca się wokół tej pierwszej osi.

Dopóki bowiem człowiek nie zrozumie, że absolutnie wszystko, co robi, jest oporem, siłą bezwładu nadal będzie się odsuwał, chwycił, szukał, tracąc wszelką możliwość odkrycia. Będzie się odsuwał, nie zdając sobie z tego sprawy. Jeżeli nie zrozumie, że wszystkie jego działania są formą oporu, będzie nadal sądził, że istnieje jakiś ruch, który go doprowadzi do świadomości jedynej. Będzie sądził, że istnieje jakiś wybór, jakaś alternatywa, jakaś możliwość, jakieś wyjście. Wykona więc kolejny ruch — zawsze odśrodkowy — odgradzając się od świadomości jedynej murem, którego przedtem

nie było. Nie może „dostać” świadomości jedynej, ponieważ sobie tego życzy.

Wszakże z chwilą, gdy zrozumie, że wszystko, co czyni, jest oporem, odwracaniem wzroku, odsuwaniem się, nie będzie miał wyboru jak tylko się poddać. Nie może jednak usiłować to zrobić, ani też usiłować tego nie robić! Już się przekonał, że to bezskuteczne, ponieważ obie próby są ruchami odśrodkowymi. Stanie się to samo z siebie, spontanicznie, z chwilą gdy człowiek zrozumie, że bezskuteczne jest zarówno usiłowanie, jak i zaniechanie, ponieważ świadomość jedyna już jest faktem. Zrozumienie oporu jest zniesieniem oporu, uznaniem uprzedniej jedności.

Wraz z prymarnym oporem zniesiona zostaje odrębna jaźń. Bo nie jest tak, że ty, po jednej stronie, widzisz swoje odsuwanie się, po drugiej stronie. Od tego może się zacząć: ty jako odrębna jaźń widzisz opór jako swoje działanie. Gdy jednak zobaczysz, że wszystko, co robisz, jest oporem, zaczynasz dostrzegać, że nawet twoje poczucie bycia odrębnym ja jest formą oporu. Kiedy odczuwasz siebie, odczuwasz tylko mikroskopijne wewnętrzne napięcie, subtelne skurczenie, subtelny ruch odśrodkowy. Odczucie swego ja i odczucie ruchu odśrodkowego to jedno i to samo. Lecz z chwilą, gdy stanie się to oczywiste, nie ma już dwóch różnych odczuć, nie ma już doświadczającego i doświadczania, lecz tylko jedno, nie podzielone, wszechogarniające odczucie — odczucie oporu. Nie odczuwasz już oporu — jesteś oporem. Odczucie ja zagęszcza się w odczucie oporu, po czym oba zanikają.

Przeto wraz z zanikaniem prymarnego oporu zanika także twoje oddzielenie od świata. Samoistnie przychodzi bezwarunkowa i zupełna kapitulacja oporu — niechęci, by spojrzeć na terażniejszość we wszystkich jej formach — a zarazem całkowite zniesienie pierwotnej granicy, którą ustanowiłeś pomiędzy tym, co wewnętrzne, a tym, co zewnętrzne. Kiedy przestajesz stawiać opór terażniejszemu doświadczeniu, nie posiadasz już motywacji, by się od niego izolować. Świat i jaźń powracają jako jedno, nie podzielone doświadczenie. Nie przeskakujemy już z fali na falę, jest bowiem tylko jedna fala, wszechobecna.

Co więcej, kiedy przestajemy się odsuwać od doświadczenia, nie sprawia już ono wrażenia, jakoby uciekało do tyłu. Przestać stawiać opór teraźniejszości to ujrzeć, że nie istnieje nic prócz teraźniejszości — teraźniejszości, która nie ma początku ani końca, której nic nie poprzedza i po której nic nie następuje. Kiedy wspomniana przeszłość i oczekiwana przyszłość widziane są jako fakty teraźniejsze, kanapka z cienkim plasterkiem szynki zamienia się w jeden wielki bochen chleba. Granice wokół tej chwili zapadają się w nią — nie istnieje nic prócz tej chwili, poza nią nie ma dokąd pójść. Starożytny mistrz zen powiedział:

Moje dawne ja
Ze swej natury nie istniało;
Nie miało gdzie pójść po śmierci,
Było niczym.

Staje się przeto oczywiste, dlaczego poszukiwania świadomości jedynej kończyły się tak niepomyślnie. Wszelkie próby były błędne, ponieważ żadne próby nie były potrzebne. Nawet to, co jawiło się jako prymarny opór wobec Bramana, było w istocie poruszeniem Bramana, ponieważ prócz Bramana nic nie istnieje. Nigdy nie było i nigdy nie będzie żadnego innego czasu prócz Teraz. Co się jawiło jako pierwszy ruch od Teraz, było w istocie pierwotnym poruszeniem Teraz. *Honsho-myoshu*. Pierwotne oświecenie i praktyka duchowa to jedno. Wieczne Teraz i jego poruszenia to jedno.

BIBLIOGRAFIA

Z praktyką hinduistyczną najlepiej zapoznać się za pośrednictwem dzieł oświeconego Sri Ramany Maharshi'ego, wydanych w kilku tomach pod redakcją Arthura Osborne'a. Szczególnie godne polecenia są *The Collected Works of Ramana Maharshi* (London, 1959) oraz *Teachings of Ramana Maharshi* (London, 1962).

Buddyzm dzieli się na trzy podstawowe odłamy. Wczesny buddyzm Therawady, patrz Nyaniponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (London, 1972). Najlepszym wprowadzeniem do buddyzmu tybetańskiego, czyli Wajrajana, są prace Chogyam Trungpy, szczególnie *Cutting Through Spiritual Materialism* (Berkeley,

1973) i *The Myth of Freedom* (Berkeley, 1976). Znakomite artykuły pióra Tarthang Tulku można znaleźć w piśmie *The Crystal Mirror*. Całą serię tekstów na temat zen opublikował ośrodek Zen Center of Los Angeles — *The Hazy Moon of Enlightenment, The Way of Everyday Life, To Forget the Self*. Prawdziwym arcydziełem jest *Zen Mind, Beginner's Mind*, którego autorem jest Suzuki Roshi (New York, 1970). Dziełem klasycznym pozostają też *Trzy filary Zen* Philipa Kapleau (Warszawa, 1988).

Należy wspomnieć o dwóch nietradycyjnych praktykach duchowych. Krishnamurti, z którego przemyśleń często korzystaliśmy w tej książce, elokwentnie przekazuje swe poglądy w wielu pracach, z których szczególnie godne polecenia są *The First and Last Freedom* (Wheaton, 1954) oraz *Uwagi o życiu* (Wrocław, 1992). Nieprześcignione są dzieła Bubby Free Johna. Patrz *The Enlightenment of the Whole Body* (Middletown, 1978).

Praktyki te — jak również zbliżone do nich — wydają mi się jedynymi, które są zarazem na tyle intensywne i łagodne, aby umożliwić prawdziwe zrozumienie pośród gorączki codziennego życia. Autentyczna praktyka duchowa nie jest czymś, co uprawiamy dwadzieścia minut dziennie, dwie godziny dziennie czy sześć godzin dziennie. Praktyki duchowej nie uprawiamy co rano lub raz w tygodniu w niedzielę. Praktyka duchowa nie jest jedną spośród wielu czynności życiowych człowieka, lecz podstawą wszelkich czynności życiowych, ich źródłem i uzasadnieniem. Jest przysięgą, którą składamy Transcendentnej Prawdzie, że będziemy nią żyć i oddychać dwadzieścia cztery godziny na dobę. Pojąć swe prawdziwe ja to oddać się całą swą istotą realizacji tego ja we wszystkich innych istotach, zgodnie z przedwiecznym ślubowaniem: „Choć niepoliczone są istoty, ślubuję je wyzwolić; choć niepojęta jest Prawda, ślubuję ją przejawiać”. Jeżeli czujesz w sobie to głębokie oddanie, poświęcenie, pragnienie, powołanie, by służyć Prawdzie i pozwolić się ogarnąć nieskończoności we wszystkich jej teraźniejszych formach, praktyka duchowa będzie dla ciebie naturalnym sposobem życia. Oby spotkała cię łaska znalezienia mistrza duchowego w tym życiu i oświecenia w chwili.

