

Eckhart TOLLE



NOWA ZIEMIA

PRZEBUDZENIE
ŚWIADOMOŚCI
SENSU ŻYCIA

NOWA PSYCHOLOGIA

Bestseller #1 New York Timesa i Amazon.com
Książka z Klubu Oprah Winfrey – zob. Oprah.com

Nowa Ziemia

Eckhart TOLLE

NOWA ZIEMIA

PRZEBUDZENIE ŚWIADOMOŚCI
SENSU ŻYCIA



przełożyła
Wanda Grajkowska

Tytuł oryginału: *A New Earth*

Eckhart Tolle

Copyright© for the Polish edition by

2008

Projekt okładki: Beata Kulesza-Damaziak

Zdjęcie na okładce: widok Ziemi z satelity NASA

Apollo 17, NSSDC Photo Gallery

Opracowanie redakcyjne: Anna Jutta-Walenko

Skład i łamanie: Katarzyna Lubańska

Druk:

Podlaska Spółdzielnia Produkcyjno-Handlowo-Usługowa
Białystok, ul. 27 Lipca 40/3, tel./fax (085) 675-48-02

Rozdział pierwszy

Rozkwit ludzkiej świadomości

Ewokacja

Oto Ziemia sprzed stu czternastu milionów lat pewnego ranka tuż po wschodzie słońca: ku promieniom otwiera się pierwszy kwiat, jaki kiedykolwiek pojawił się na tej planecie. Zanim doszło do tego doniosłego wydarzenia, zwiastującego ewolucyjną przemianę w życiu roślin, naszą planetę już od milionów lat pokrywała roślinność. Ten pierwszy kwiat pewnie nie przetrwał długo, a kwiaty były zjawiskiem rzadkim i odosobnionym, ponieważ ówczesne warunki najprawdopodobniej nie sprzyjały jeszcze bujnemu rozkwitowi roślinności. Jednak pewnego dnia nastąpił moment przełomu i nagle na całej planecie wybuchła eksplozja barw i zapachów – gdybyż tak świadkiem tego wszystkiego mogła być świadoma istota obdarzona zdolnością postrzegania.

O wiele później te delikatne i pachnące istoty, zwane przez nas kwiatami, odegrały zasadniczą rolę w rozwoju świadomości innego gatunku. Coraz bardziej fascynowały i przyciągały do siebie ludzi. Gdy ludzka świadomość wzrastała, kwiaty stały się pewnie pierwszą rzeczą, którą zaczęli cenić, mimo że nie miały dla nich żadnej wartości użytkowej, to znaczy w żaden sposób nie wiązały się z przetrwaniem. Kwiaty dawały natchnienie niezliczonym artystom, poetom i mistykom. Jezus mówi, żebyśmy kontemplowali kwiaty

i uczyli się od nich, jak żyć. Powiadają, że Budda udzielił kiedyś „milczącego kazania”, kiedy to trzymał w dłoniach kwiat i długo się w niego wpatrywał. W pewnej chwili jeden z obecnych, mnich Mahakasyapa, zaczął się uśmiechać. Podobno był jedynym, który pojął sens tego kazania. Legenda głosi, że historię o tym uśmiechu (oznaczającym zrozumienie) przekazywało kolejno dwudziestu ośmiu mistrzów, a w późniejszym czasie stał się on początkiem nauki zen.

Dostrzeżenie piękna w kwiecie przebudziło ludzi – chociaż na krótko, otworzyło ich na piękno będące podstawową częścią ich własnej, najgłębszej istoty, ich prawdziwej natury. To pierwsze uzmysłowienie sobie piękna jest jednym z najdonioślejszych wydarzeń w ewolucji naszej świadomości. Z odkryciem tym nierozzerwalnie łączą się także uczucia radości i miłości. Choć nie w pełni to sobie uświadomiliśmy, kwiaty stały się dla nas materialnym wyrazem tego, co w człowieku najważniejsze, najświętsze i w gruncie rzeczy bezpostaciowe. Kwiaty – bardziej ulotne, bardziej eteryczne i delikatne niż ich mateczne rośliny – stały się posłańcami z innego obszaru, swoistym pomostem między światem form fizycznych a tym, co bezpostaciowe. Miały nie tylko delikatny zapach przyjemny dla człowieka, ale przynosiły też woń ze sfery duchowej. Używając określenia „oświecenie” w zakresie szerszym niż powszechnie przyjmowany, możemy uznać kwiaty za oznakę oświecenia roślin.

O każdej formie życia we wszelkim obszarze istnienia – czy jest to minerał, roślina, zwierzę, czy człowiek – można powiedzieć, że przechodzi proces „oświecenia”. Jest to jednak zjawisko wyjątkowo rzadkie, ponieważ jest ono czymś więcej niż tylko postępowaniem ewolucyjnym; polega także na przerwaniu ciągłości w rozwoju, na przeskoku do całkiem innego poziomu Istnienia i, co najważniejsze, na zmniejszeniu stopnia materialności.

Co może być cięższe i bardziej nieprzenikalne niż skała, najgęstsza z wszystkich form? A jednak niektóre skały podlegają zmianie w swej budowie cząsteczkowej, zamieniają się w struktury krystaliczne, stając się przenikalne dla światła. Pod wpływem niewyobrażalnie wysokiej temperatury i ciśnienia niektóre rodzaje węgla przekształcają się w diamenty, a pewne ciężkie minerały – w inne drogocenne kamienie.

Większość pełzających płazów, najbardziej ze wszystkich stworzeń związanych z ziemią, zachowuje niezmienną postać od wielu milionów lat. Niektórym jednak wyrosły pióra i skrzydła i przekształciły się one w ptaki, pokonując siłę grawitacji, która tak długo trzymała je przy ziemi. Nie zaczęły lepiej pełzać ani chodzić, lecz całkowicie wzniosły się ponad te umiejętności.

Od niepamiętnych czasów kwiaty, kryształy, klejnoty i ptaki mają dla sfery duchowej człowieka szczególne znaczenie. Jak wszystkie formy życia są one, rzecz jasna, chwilowymi przejawami owego podstawowego jednego Życia, jednej Świadomości. Ich wyjątkowe znaczenie, przyczyna, dla której wzbudzają w nas taki zachwyt oraz poczucie bliskości z nimi – wszystko to wynika z przynależnej im cechy eteryczności.

Z chwilą gdy w ludzkim postrzeganiu pojawił się pewien stopień Obecności, milczącej i skoncentrowanej uwagi, człowiek zdolny jest odczuwać boską esencję życia, tę jedną i niepodzielną świadomość czy duszę istniejącą w każdym stworzeniu; może uznać ją za tożsamą z własną istotą i jako taką pokochać. Zanim jednak to nastąpi, większość ludzi widzi tylko formy zewnętrzne; nie dostrzegają istoty tkwiącej wewnątrz, jak również nie są świadomi własnej istoty, utożsamiając się wyłącznie ze swoją strukturą fizyczną i psychiczną.

Ale w przypadku kwiatu, kryształu, drogiego kamienia lub ptaka nawet ktoś, kto odczuwa Obecność w stopniu niewielkim lub zgoła w ogóle jej nie odczuwa, może od czasu do czasu odnieść wrażenie, że owa forma przedstawia sobą coś więcej niż tylko czystą fizyczną egzystencję, i nie zdając sobie sprawy, że właśnie z tego powodu owa forma go pociąga, czuje, że jest mu ona bliska. Ze względu na swój eteryczny charakter forma ta w mniejszym stopniu niż w innych formach życia przysłania obecną w niej niepodzielnią duszę. Wyjątkiem są istoty nowo narodzone – dzieci, szczenięta, kociaki, jagnięta itd. Są one delikatne i kruche, niezakotwiczone jeszcze w materii. Nadal prześwieca przez nie niewinność, słodycz i piękno, które nie są z tego świata. Potrafią sobą zachwycić nawet ludzi niezbyt wrażliwych.

A więc gdy w stanie wyostrzonej uwagi kontemplujesz kwiat, klejnot lub ptaka, nie nadając im w myślach żadnej nazwy, stają się one dla ciebie oknem na rzeczywistość bezpostaciową. Następuje otwarcie, jakkolwiek niewielkie, na obszar ducha. Dlatego te trzy „oświecone” formy życia odgrywają już od czasów starożytnych tak istotną rolę w rozwoju ludzkiej świadomości; dlatego klejnot w kształcie kwiatu lotosu jest głównym symbolem buddyzmu, a biała gołębica symbolizuje w chrześcijaństwie Ducha Świętego. Te trzy formy przygotowywały grunt do znacznie głębszej przemiany w świadomości naszej planety, przemiany mającej stać się udziałem rodzaju ludzkiego. I właśnie obecnie stajemy się świadkami początku tego duchowego przebudzenia.

Cel tej książki

Czy ludzkość jest gotowa na przemianę świadomości, na rozwój wewnętrzny tak radykalny i głęboki, że w porównaniu z nim rozkwitanie roślin, choćby najpiękniejszych, jest

tylko jego bladym odbiciem? Czy ludzie mogą porzucić ciasnotę swych zaprogramowanych struktur umysłowych i stać się podobni do kryształów lub szlachetnych kamieni, przez które przenika światło świadomości? Czy mogą oprzeć się sile przyciągania cechującej materializm i materialność i wzlecieć ponad utożsamianie się z formą, które podtrzymuje nasze ego i skazuje nas na to, byśmy żyli w więzieniu własnej osobowości?

Możliwość takiej przemiany stanowiła główne przesłanie wielkich tradycyjnych nauk. Posłańcy – Budda, Jezus i inni, nie wszyscy są znani – to pierwsze kwiaty ludzkości. Byli prekursorami, istotami rzadkimi i drogocennymi. W tamtym czasie powszechny rozkwit nie był jeszcze możliwy, a ich naukę często źle rozumiano i nieraz silnie zniekształcano. Z pewnością nie zmieniła ona ludzkich zachowań, może z wyjątkiem niewielkiej grupy osób.

Czy dzisiaj ludzie są bardziej gotowi na przemianę niż w okresie działalności tamtych pierwszych nauczycieli? Czy można zrobić w tym względzie coś dobrego? Co możesz uczynić – jeśli w ogóle cokolwiek – aby doprowadzić do takich wewnętrznych przeobrażeń lub je przyspieszyć? Co charakteryzuje ów stary stan świadomości, skupiony na ego, i po czym można poznać, że rodzi się nowa świadomość? Na te i inne zasadnicze pytania odpowiemy w niniejszej książce. Co ważniejsze, sama ta książka jest narzędziem przemiany, które powstało na fali rodzącej się nowej świadomości. Przedstawione tu idee i koncepcje są może istotne, ale ich znaczenie jest drugorzędne. Nie są niczym więcej jak drogowskazami prowadzącymi ku przebudzeniu. Gdy czytasz tę książkę, zachodzi w tobie przemiana.

Głównym celem tej pracy nie jest zaszczepienie w twoim umyśle nowych informacji i przekonań ani próba udowodnienia ci czegoś, lecz raczej zapoczątkowanie zmiany

w twojej świadomości, przebudzenie jej. W tym sensie książka ta nie jest „interesująca”. Pojęcie „interesująca” zakłada, że możesz zachować dystans, możesz rozważać w swym umyśle idee i koncepcje, zgadzać się z nimi lub nie. Książka ta jest o tobie. Zmieni twój stan świadomości albo nie pozostawi w tobie żadnego śladu. Może ona obudzić tylko tych, którzy są gotowi. Jeszcze nie wszyscy są gotowi, ale wielu tak, i z każdą przebudzoną osobą zbliża się przełomowy moment w rozwoju świadomości zbiorowej, co sprawia, że innym będzie już łatwiej. Jeśli nie wiesz, na czym polega przebudzenie, po prostu czytaj dalej. Dopiero gdy się przebudzisz, pojmiesz prawdziwy sens tego określenia. Aby zapoczątkować ów proces, który jest nieodwracalny, wystarczy przeblysk refleksji. Niektórzy doświadczą go podczas lektury. W przypadku wielu innych, którzy nawet sobie tego nie uświadamiają, proces ten już trwa. Książka ta pomoże im to zrozumieć. Dla niektórych początkiem procesu stała się jakaś strata lub cierpienie, dla innych spotkanie z nauczycielem duchowym lub nauką duchową, przeczytanie mojej książki *Potęga teraźniejszości* lub innych prac o żywym zabarwieniu duchowym i przez to wywołujących przemianę. Może pojawiło się kilka tych czynników naraz. Jeżeli proces przebudzenia już się w tobie rozpoczął, czytanie tej książki przyspieszy go i zintensyfikuje.

Zasadniczym elementem przebudzenia jest odkrycie w sobie części nieprzebudzonej, swojego ego, które myśli, mówi i działa, jak również zbadanie uwarunkowanych świadomością zbiorową procesów umysłowych, które przedłużają ów stan uśpienia.

Dlatego przedstawiamy tu główne aspekty ego oraz sposób ich funkcjonowania zarówno w obrębie jednostki, jak i zbiorowości. Jest to istotne z dwóch związanych ze sobą powodów. Po pierwsze, jeśli nie zna się podstawowych me-

chanizmów działania ego, nie można go rozpoznać. Wciąż będzie cię podstępnie skłaniać, byś się z nim utożsamiał. Przejmie nad tobą kontrolę jak uzurpator udający ciebie. Po drugie, już samo rozpoznanie problemu jest jedną z dróg prowadzących do przebudzenia. Kiedy odkrywasz w sobie nieświadomość, czynnikiem umożliwiającym ci owo rozpoznanie jest rodząca się świadomość, jest budzenie się. Nie można walczyć z ego i wygrać, tak jak nie można walczyć z ciemnością. Potrzebne jest tylko światło świadomości. Ty nim jesteś.

Nasza dziedziczna dysfunkcja

Gdy przyjrzymy się bliżej dawnym religiom i tradycjom duchowym, stwierdzimy, że pod wieloma zewnętrznymi różnicami kryją się dwie zasadnicze, łączące je refleksje. Słowa, jakimi te tradycje posługują się, aby wyrazić owe refleksje, są różne, lecz wszystkie wskazują na dwoistą fundamentalną prawdę. Pierwszą częścią tej prawdy jest stwierdzenie, że u większości ludzi „zwykły” stan umysłu ma w sobie potężny element tego, co moglibyśmy nazwać dysfunkcją, a nawet obłędem. Pewne kluczowe techniki hinduizmu są chyba najbliższe uznania tej dysfunkcji za formę zbiorowej choroby psychicznej. Nosi ona nazwę *maja* i oznacza iluzję, ułudę. Ramana Maharshi, jeden z największych mędrców hinduskich, stwierdza wprost: „Umysł to *maja*”.

W buddyzmie używa się dwóch różnych określeń. Według Buddy umysł człowieka w swoim zwykłym stanie jest źródłem *duhkha*, co można tłumaczyć jako „cierpienie”, „niezadowolenie” lub po prostu „niedola”. Uważa on, że tym charakteryzuje się ludzki los. Gdziekolwiek pójdiesz, cokolwiek zrobisz – mówi Budda – spotkasz się z *duhkha*, które prędzej czy później przejawia się w każdej sytuacji.

Zgodnie z nauką chrześcijańską, zwykły zbiorowy stan ludzkości to grzech pierwotny. Słowo „grzech” rozumiano bardzo opacznie i często źle interpretowano. Jeśli przetłumaczyć je dosłownie ze starożytnej greki, w której napisano Nowy Testament, oznacza ono „chybić celu”, tak jak łucznik nie trafia do tarczy, a więc grzechem jest „chybienie celu ludzkiej egzystencji” – czyli życie bezmyślne, ślepe i przez to pełne cierpień i wyrządzenia krzywdy. I znów, określenie to, pozbawione balastu kulturowego i mylnych interpretacji, wskazuje na dysfunkcję nierozłącznie związaną z losem człowieka.

Osiągnięcia ludzkości są imponujące i niezaprzeczalne. Stworzyliśmy wspaniałe dzieła muzyczne i literackie, obrazy, rzeźby, budowle. W czasach współczesnych nauka i technika wprowadziły radykalne zmiany w sposobie naszego życia i pozwoliły na dokonania, które jeszcze dwieście lat temu uznano by za cud. Nie ulega wątpliwości, że umysł ludzki ma wysoki stopień inteligencji. Jednak ta inteligencja skażona jest obłędem. Nauka i technika spotęgowały niszczycielski wpływ, jaki to schorzenie naszego umysłu wywiera na planetę, inne formy życia i na samych ludzi. Dlatego historia dwudziestego wieku stała się areną, na której najwyraźniej widać tę dysfunkcję, to zbiorowe szaleństwo. Poza tym rozwój tego schorzenia wzmaga się i nabiera tempa.

W 1914 roku wybuchła pierwsza wojna światowa. W całej historii ludzkości powszechnie występowały destrukcyjne i okrutne wojny, powodowane strachem, chciwością i żądzą władzy, podobnie jak pojawiało się niewolnictwo, tortury i przemoc stosowana na wielką skalę ze względów religijnych i ideologicznych. Ludzie bardziej ucierpieli z rąk innych ludzi niż z powodu klęsk żywiołowych. Do 1914 roku wysoce inteligentny umysł ludzki wymyślił nie tylko silnik spalinowy, lecz również bomby, karabiny maszynowe, łodzie

podwodne, miotacze ognia i gazy trujące. Inteligencja w służbie szaleństwa! We Francji i Belgii podczas wojny pozycyjnej w okopach miliony ludzi oddały życie za przechwycenie kilku mil bagnisk. Gdy w 1918 roku wojna się skończyła, ci, którzy przeżyli, patrzyli ze zgrozą i niedowierzaniem na pozostawione po niej zniszczenia: dziesięć milionów zabitych, o wiele więcej okaleczonych lub oszpeconych. Nigdy wcześniej szaleństwo człowieka nie okazało się tak destrukcyjne, tak namacalne. Nie wiedzano jeszcze, że to dopiero początek.

Pod koniec wieku liczba tych, którzy ponieśli gwałtowną śmierć z rąk swych bliźnich, wzrosła do ponad stu milionów. Ginęli nie tylko podczas wojen między narodami, lecz także w wyniku masowej eksterminacji i ludobójstwa, do jakiego doszło na przykład w Związku Radzieckim pod rządami Stalina, kiedy to wymordowano dwadzieścia milionów „wrogów klasowych, szpiegów i zdrajców”, albo w hitlerowskich Niemczech w okresie niewyobrażalnie okrutnego holokaustu. Ludzie ginęli także w mniejszych wewnętrznych konfliktach zbrojnych, takich jak wojna domowa w Hiszpanii lub reżim Czerwonych Khmerów w Kambodży, gdy wymordowano jedną czwartą ludności tego kraju.

Wystarczy obejrzeć w telewizji codzienny serwis informacyjny, aby zrozumieć, że ten obłęd nie ustał, że trwa nadal w dwudziestym pierwszym wieku. Innym aspektem zbiorowej dysfunkcji umysłu ludzkiego jest bezprecedensowy gwałt, jakiego dopuszczamy się na innych formach życia i na samej planecie – niszczenie lasów wytwarzających tlen, niszczenie roślin i zwierząt; maltretowanie zwierząt w produkcyjnych gospodarstwach rolnych; zatrucie rzek, oceanów i powietrza. Ludzie, którymi kieruje chciwość, nieświadomi swego związku z całością, trwają przy takim postępowaniu, które – jeśli go nie zaniechają – może doprowadzić tylko do ich samounicestwienia.

Zbiorowy przejaw tego szaleństwa leżącego u podstaw ludzkiego losu stanowi większą część naszej historii. W dużym stopniu jest to również historia obłądu. Gdyby historia ludzkości była klinicznym przypadkiem historii jednego człowieka, diagnoza musiałaby brzmieć: „chroniczne omamy paranoidalne, patologiczna skłonność do mordowania oraz czynów skrajnie brutalnych i okrutnych w stosunku do osób uznawanych za wrogów – przypisywanie innym własnej nieświadomości. Osobowość psychicznie chorego kryminalisty, z krótkimi i rzadkimi przeblyskami normalności”.

Strach, chciwość, żądza władzy to motywy psychologiczne prowadzące do wojen i przemocy wśród narodów, plemion, wyznawców różnych religii i ideologii, lecz również przyczyna nieustannych konfliktów w kontaktach międzyludzkich. Motywy te zniekształcają nasz sposób postrzegania innych ludzi i samych siebie. Błędnie oceniamy każdą sytuację i w rezultacie podejmujemy niewłaściwe działania, które mają nas uwolnić od strachu i zaspokoić potrzebę posiadania czegoś *w i ę c e j* – mają wypełnić bezdenną dziurę, której nigdy wypełnić się nie da.

Ważne jest jednak, by zrozumieć, że strach, chciwość i pragnienie władzy nie są dysfunkcją, o której tu mówimy, lecz zostały przez nią stworzone, a polega ona na głęboko zakorzenionym zbiorowym złudzeniu tkwiącym w umyśle każdego człowieka. Liczne nauki duchowe każą nam uwolnić się od lęku i pragnień. Lecz takie próby zwykle kończą się niepowodzeniem. Nie docierają one do źródła schorzenia. Strach, chciwość i żądza władzy nie są czynnikami wywołującymi chorobę. Staranie się o to, aby być dobrym lub lepszym człowiekiem, wydaje się godne pochwały i uznania, lecz wysiłek ten nie zostanie uwieczniony sukcesem, jeśli nie towarzyszy mu przemiana świadomości. Takie próby są bowiem nadal częścią tej samej dysfunkcji, subtelniejszą

i uwzniośloną formą udoskonalania własnego wizerunku, pragnieniem, by posiadać coś więcej, by umocnić poczucie własnej tożsamości i poprawić mniemanie o sobie.

Nie stajesz się dobry tylko dzięki swoim staraniom, lecz dzięki poszukiwaniu dobra, które już w tobie tkwi, i umożliwieniu mu rozwoju. Ale może ono rozkwitać jedynie wtedy, gdy w twoim stanie świadomości nastąpi fundamentalna zmiana.

Historia komunizmu, któremu początek dały szlachetne idee, jest wyraźną ilustracją tego, co dzieje się wówczas, gdy ludzie próbują zmienić rzeczywistość zewnętrzną – stworzyć nową Ziemię – bez uprzedniej zmiany swojej rzeczywistości wewnętrznej, swojego stanu świadomości. Snują plany, nie biorąc pod uwagę owej zaprogramowanej dysfunkcji cechującej każdego człowieka: naszego ego.

Narodziny nowej świadomości

Większość dawnych religii i tradycji duchowych łączy jedna wspólna myśl: nasz „zwykły” stan umysłu skażony jest podstawowym defektem. Jednak z tej refleksji dotyczącej natury ludzkiego umysłu – refleksji, którą można by nazwać złą wiadomością – wypływa też druga refleksja, pozytywna: możliwa jest radykalna przemiana naszej świadomości. W naukach hinduizmu (czasem także w buddyzmie) przemiana ta nosi nazwę „oświecenia”. W nauce Chrystusa określa się ją mianem „zbawienia”, a w buddyzmie „końcem cierpień”. Inne słowa używane do opisu tej przemiany to „wyzwolenie” i „przebudzenie”.

Najwspanialszym osiągnięciem ludzkości nie są dzieła sztuki, nauki czy techniki, lecz uświadomienie sobie tej dysfunkcji, tego szaleństwa. W odległej przeszłości kilka osób zdało już sobie sprawę z jej istnienia. Człowiek nazwiskiem

Gautama Siddhartha, żyjący w Indiach 2600 lat temu, był chyba pierwszym, który dostrzegł to całkiem wyraźnie. Później nadano mu imię Buddy. „Budda” znaczy przebudzony. Niemal w tym samym czasie pojawił się w Chinach drugi spośród tych wczesnych „przebudzonych” nauczycieli ludzkości. Nazywał się Lao Tsu. Zapiski ze swoich nauk pozostawił w postaci księgi *Tao Te Ching*, jednego z najbardziej fundamentalnych dzieł duchowych

Uświadomienie sobie własnego obłądu jest oczywiście początkiem normalności, dochodzenia do zdrowia i wykraczania poza własne ego. Na naszej planecie zaczął się kształtować nowy wymiar świadomości – pierwszy nieśmiało rozkwitający pąk. Ci niezwykajni ludzie zaczęli wkrótce przemawiać do swoich współczesnych. Mówili o grzechu, cierpieniu i iluzji. Mówili: „Popatrzcie, jak żyjecie. Spójrzcie, co robicie, ile cierpienia stwarzacie”. Odkrywali możliwość przebudzenia się z tego zbiorowego koszmaru „zwykłej” ludzkiej egzystencji. Wskazywali drogę.

Świat nie był jeszcze gotowy na ich przyjęcie, ale ludzie ci byli istotnym i niezbędnym elementem przebudzenia się ludzkości. Jak można się było spodziewać, zostali źle zrozumiani przez większość sobie współczesnych oraz przez następne pokolenia. Ich nauki wypaczano i błędnie interpretowano, chociaż były proste, a zarazem pełne treści, czasem nawet zniekształcali je podczas spisywania ich uczniowie. W ciągu kolejnych stuleci dodawano do nich wiele rzeczy, które nie miały nic wspólnego z pierwotnym przekazem, lecz świadczyły o kompletnym niezrozumieniu. Niektórych nauczycieli wyszydzano, piętnowano lub zabijano, innym oddawano cześć boską. Nauki wskazujące sposoby pokonania dysfunkcji ludzkiego umysłu, drogę wyjścia ze zbiorowego obłądu, zdeformowano i same stały się częścią szaleństwa.

Podobnie religie w dużym stopniu stawały się raczej siłą dzielącą niż jednoczącą. Zamiast prowadzić do zaniechania przemocy i nienawiści dzięki zrozumieniu podstawowej jedności całego stworzenia, przyczyniały się do wzrostu przemocy i nienawiści, do pogłębiania się podziałów zarówno między ludźmi, jak i między różnymi wyznaniem, a nawet w obrębie tych samych religii. Przekształcały się w ideologie, systemy wierzeń, z którymi ludzie mogli się utożsamiać i które wykorzystywali, by wzmocnić swoje fałszywe poczucie ja. Opierając się na nich, mogli uznawać, że to oni mają rację, a inni są w błędzie, i określać swoją tożsamość dzięki istnieniu wrogów – tych „innych”, „niewiernych” lub „wyznawców złej wiary”, których zabijanie nierzadko uważali za usprawiedliwione. Człowiek stworzył „Boga” na swoje podobieństwo. To, co wieczne, nieskończone, nienazwane, zredukowano do wymyślnego bożka, w którego należało wierzyć i czcić go jako „swojego” lub „naszego”.

A jednak... a jednak... mimo wszystkich szalonych czynów popełnianych w imię różnych religii, nadal z samego jej rdzenia emanuje Prawda, na którą one wskazują. Prześwieca, choć słabo, przez grube warstwy zniekształceń i fałszywych interpretacji. Szansa, że zdołasz ją dojrzeć, jest jednak niewielka, chyba że widziałeś już choćby jej przeblask we własnym wnętrzu. W dziejach ludzkości zawsze pojawiały się wyjątkowe jednostki, które doświadczyły przemiany świadomości i dzięki temu dostrzegły w sobie to, ku czemu zmierzają wszystkie religie. Aby opisać tę niepojmowalną Prawdę, ludzie ci używali języka pojęć zaczerpniętego z własnej religii.

Dzięki tym mężczyznom i kobietom powstały w obrębie głównych religii „szkoły” czy też ruchy, które odkrywały na nowo, a w pewnych przypadkach intensyfikowały owo światło nauki pierwotnej. W ten sposób zrodził się we wczesnym

i średniowiecznym chrześcijaństwie gnostycyzm i mistycyzm, w islamie – sufizm, w judaizmie – hasydyzm i kabała, w hinduizmie – adwaita wedanta, a w buddyzmie – zen i dzogchen. Większość tych szkół miała charakter obrazoburczy. Usuwano kolejne warstwy otępiających aparatów pojęciowych i systemów przekonań. Z tego względu oficjalne hierarchie kościelne przeważnie patrzyły na te poczynania bardzo podejrzliwie, a często nawet wrogo. Szkoły te, w przeciwieństwie do głównego nurtu religii, kładły nacisk na zrozumienie i na wewnętrzną przemianę. To właśnie dzięki szkołom czy ruchom ezoterycznym największe religie odzyskały zdolność dokonywania przemian, właściwą nauce pierwotnej, mimo że dostęp do tych szkół i ruchów miało na ogół tylko wąskie grono ludzi. Nigdy nie było ich tak wielu, by mogli wywierać znaczący wpływ na głęboką zbiorową nieświadomość większości społeczeństwa. Z czasem niektóre szkoły same uległy zbyt niemu sformalizowaniu lub nadmiernej konceptualizacji, tracąc przez to swoją skuteczność.

Duchowość i religia

Jaką rolę odgrywają istniejące religie w powstawaniu nowej świadomości? Wielu ludzi zdążyło już sobie uświadomić różnicę między duchowością a religią. Wiedzą oni, że posiadanie systemu przekonań – zbioru idei, które człowiek uznaje za prawdę absolutną – nie czyni z nich istot uduchowionych, bez względu na treść owych przekonań. W gruncie rzeczy im bardziej budujemy własną tożsamość na gruncie wyznawanych przez siebie idei, tym skuteczniej odcinamy się od tkwiącego w nas wymiaru duchowego. Wielu „pobożnych” ludzi utknęło na tym poziomie. Stawiają oni znak równości między prawdą i myśleniem, a ponieważ całkowicie identyfikują się z myśleniem (swoim umysłem), roszczą

sobie prawo do wyłącznego posiadania prawdy, nieświadomie próbując bronić swej tożsamości. Nie dostrzegają ograniczeń myślenia. Jeżeli ktoś nie myśli (nie wierzy) tak jak oni, jest on ich zdaniem w błędzie – i w niedalekiej przyszłości poczują się usprawiedliwieni, zabijając go z tego powodu. I tak postępują, nawet obecnie.

Nowa duchowość, przemiana świadomości, powstaje w ogromnym stopniu poza obszarem zinstytucjonalizowanych religii. Nawet w religiach, w których dominują schematy myślowe, istniały zawsze ogniska duchowości, chociaż hierarchie czuły się przez nie zagrożone i często starały się je stłumić. Intensywny rozkwit duchowości poza strukturami religijnymi to zjawisko całkowicie nowe. Kiedyś byłoby to nie do pomyślenia, zwłaszcza w kulturze Zachodu, najsilniej ze wszystkich zdominowanej przez schematy myślowe, w której Kościół chrześcijański miał istotny monopol na sferę duchowości. Nie można było tak po prostu mówić o sprawach religijnych ani opublikować książki na tematy duchowe, jeśli nie miało się pozwolenia Kościoła, a gdyby ktoś się na to odważył, szybko by go uciszono. Dzisiaj jednak, nawet w obrębie pewnych kościołów i wyznań, widać już oznaki przemiany. Napawa to optymizmem i cieszy nas nawet najmniejsza oznaka otwartości, taka jak wizyta papieża Jana Pawła II w meczecie i w synagodze.

Częściowo wskutek nauk duchowych, które powstawały poza obrębem zinstytucjonalizowanych religii, ale także w wyniku napływu mądrości starożytnego Wschodu, coraz większa grupa wyznawców religii tradycyjnych może porzucić utożsamianie się z formą, dogmatami oraz sztywnymi schematami wierzeń i odkryć pierwotną głębię własnej tradycji duchowej, dostrzegając zarazem tę głębię w samych sobie. Wiedzą oni, że stopień duchowości człowieka nie ma nic wspólnego z jego przekonaniami, lecz ściśle wiąże się

z jego stanem świadomości. To z kolei decyduje o jego stosunku do świata i o interakcjach z innymi ludźmi.

Ci, którzy nie potrafią wznieść się ponad formę, okopują się jeszcze głębiej we własnych przekonaniach, to znaczy w granicach swojego myślenia. Jesteśmy dziś świadkami nie tylko bezprecedensowego przypływu świadomości, lecz także okopywania się i intensyfikacji ego. Niektóre instytucje religijne otworzą się na tę nową świadomość, inne umocnią swoje doktrynalne stanowisko i dołączą do tych wszystkich struktur stworzonych przez człowieka, dzięki którym zbiorowe ego będzie mogło się bronić i „odpierać ataki”. Pewne kościoły, sekty, kultury lub ruchy religijne są bytami z gruntu opartymi na potrzebach zbiorowego ego i równie silnie utożsamiają się ze swoją postawą myślową jak zwolennicy każdej ideologii politycznej, która odrzuca wszelkie alternatywne interpretacje rzeczywistości.

Jednak przeznaczeniem ego jest rozkład i wszelkie utworzone przez nie skostniałe struktury, jak religijne i inne instytucje, korporacje czy rządy, ulegną wewnętrznemu rozkładowi, bez względu na to, jak głęboko wydają się okopane. Najbardziej sztywne struktury, najbardziej odporne na zmianę, runą w pierwszej kolejności. Tak stało się już z komunizmem radzieckim. Wydawał się tak ugruntowany, tak spójny i monolityczny, a mimo to w ciągu zaledwie kilku lat rozpadł się od środka. Nikt tego nie przewidział. Wszyscy byli zaskoczeni. Czeka nas jeszcze wiele takich niespodzianek.

Pilna potrzeba przemiany

W obliczu ostrego kryzysu – kiedy to następuje upadek dotychczasowego sposobu istnienia w świecie, kiedy zaburzeniu ulegają relacje z innymi ludźmi i z królestwem przyrody i kiedy ogromnie problematyczne staje się przetrwanie

na tej planecie – poszczególne formy życia, czyli gatunki, albo wygina, albo pokonają ograniczenia własnych uwarunkowań, dokonując przeskoku ewolucyjnego.

Panuje przekonanie, że na naszej planecie pierwsze organizmy żywe powstały w wodzie. Kiedy na lądzie nie było jeszcze zwierząt, morza tętniły już życiem. Później w pewnym momencie jedno z morskich stworzeń wyszło na ląd. Przypuszczalnie przeczołgało się najpierw kilka centymetrów, a potem, zmęczone ogromnym przyciąganiem ziemskim, wróciło do wody, w której siła ciężenia jest znikoma i w której o wiele łatwiej było mu żyć. Powtórzyło tę próbę jeszcze kilka razy, aż kiedyś przystosowało się wreszcie do życia lądowego, wykształciło stopy w miejscu płetw i płuca zamiast oskrzeli. Wydaje się mało prawdopodobne, by jakikolwiek gatunek wybrał się w podróż do tak obcego sobie środowiska i przeszedł taką przemianę ewolucyjną, gdyby nie zmusiła go to tego jakaś kryzysowa sytuacja. Być może ogromny obszar wodny został odcięty od oceanu i przez tysiąclecia stopniowo opadał tam poziom wody, co w końcu zmusiło ryby do tego, by porzuciły swe naturalne środowisko i przeszły ewolucję.

Reakcja na ten ostry kryzys zagrażający naszemu przetrwaniu – to obecne wyzwanie dla ludzkości. Owa dysfunkcja egotycznego, czyli uwarunkowanego przez ego, umysłu ludzkiego, którą zauważyli już ponad dwa i pół tysiąca lat temu dawni nauczyciele duchowi, a która teraz uległa pogłębieniu z powodu postępu naukowego i technologicznego, po raz pierwszy zagraża przetrwaniu całej planety. Jeszcze niedawno przemiana ludzkiej świadomości – o której także mówili ci starożytni nauczyciele – nie była niczym więcej jak możliwością realizowaną tu i ówdzie przez nieliczne wyjątkowe jednostki, niezależnie od kultury czy religii, z jakiej się wywodziły. Nie doszło jednak do szerokiego jej rozkwitu, ponieważ nie było jeszcze takiej konieczności.

Znaczna część mieszkańców Ziemi zrozumie wkrótce – jeśli jeszcze tego nie pojmują – że ludzkość stoi obecnie przed radykalnym wyborem: ewolucja lub śmierć. Wciąż stosunkowo niewielki, lecz szybko wzrastający odsetek ludności doświadcza już w sobie rozpadu dawnych egotycznych schematów myślowych i rodzenia się nowego wymiaru świadomości.

To, co teraz powstaje, nie jest nowym systemem przekonań, nową religią, ideologią duchową czy mitologią. Docieramy do kresu nie tylko mitów, lecz również ideologii i wierzeń. Zmiana zachodzi głębiej niż na poziomie treści umysłu, głębiej niż na poziomie naszego myślenia. U podstaw nowej świadomości leży zdolność wznoszenia się ponad myśl, nowo nabyta umiejętność przekraczania granic myślenia, dostrzegania w sobie wymiaru, który jest nieśkończenie rozleglejszy niż myśl. Swojej tożsamości, poczucia, kim jesteśmy, nie czerpiemy już z nieustannego strumienia myśli, tak jak to czyniliśmy, mając dawną świadomość. Jakież to wyzwolenie, gdy zrozumie się, że „głos w mojej głowie” to wcale nie ja. Kim więc jestem? Tym, który to rozumie. Świadomością, która wyprzedza myśl, przestrzenią, w której zachodzi myślenie – albo postrzeganie zmysłowe czy doznawanie emocji.

Ego nie jest więc niczym więcej jak utożsamianiem się z formą, która przede wszystkim oznacza formę myślową. Jeśli zło ma jakąkolwiek realność – a ma realność względną, nie absolutną – to również można je zdefiniować w ten sposób, jako całkowite utożsamienie się z formą – fizyczną, myślową, emocjonalną. Rezultatem jest kompletna nieświadomość mojej łączności z całością, mojej nierozdzielnej jedności ze wszystkim „innym” i z samym Źródłem. Takim zapomnieniem jest grzech pierworodny, cierpienie i iluzja. Kiedy owo złudzenie całkowitej rozdzielnosci kieru-

je moim myśleniem, mową i czynem, jaki świat tworzę? Aby sobie na to odpowiedzieć, spójrzmy, jak ludzie się do siebie odnoszą, poczytajmy literaturę historyczną lub obejrzyjmy wieczorem dziennik telewizyjny.

Jeżeli struktura ludzkiego umysłu pozostanie niezmieniona, stale będziemy na nowo odtwarzać ten sam świat, to samo zło, tę samą dysfunkcję.

Nowe niebo i nowa ziemia

Inspirację do tytułu niniejszej książki zaczerpnąłem z prorocत्व Biblii, które wydają się mieć lepsze zastosowanie do czasów obecnych niż do jakiegokolwiek okresu w dziejach ludzkości. Pojawiają się one zarówno w Starym Testamencie, jak i w Nowym, głosząc upadek istniejącego świata i powstanie „nieba nowego i ziemi nowej”*. Musimy zrozumieć, że niebo nie oznacza tu miejsca, lecz wewnętrzne królestwo świadomości. Takie jest ezoteryczne znaczenie tego słowa, a także znaczenie zawarte w naukach Jezusa. Ziemia natomiast to zewnętrzny przejaw w formie, która zawsze odzwierciedla to, co jest wewnątrz. Zbiorowa świadomość ludzka i życie na tej planecie są nierozzerwalnie ze sobą związane. **„Niebo nowe” to kształtowanie się przemienionego stanu naszej świadomości, a „ziemia nowa” to przejaw tego w świecie fizycznym.** Ponieważ życie człowieka i ludzka świadomość są ściśle związane z życiem naszej planety, to w czasie gdy stara świadomość ulega rozkładowi, w wielu rejonach świata następują jednocześnie naturalne zmiany geograficzne i klimatyczne. Niektórych jesteśmy świadkami już teraz.

* Ap 21, 1; Iz 65, 17.



Rozdział drugi

Ego: obecny stan ludzkości

Słowa, niezależnie od tego, czy są wypowiedziane i przekształcone w dźwięki, czy pozostają niewypowiedziane, w postaci myśli, mogą rzucać na nas niemal hipnotyczny urok. Po prostu się w nich zatracamy i zahipnotyzowani, wierzymy, że gdy nadamy czemuś nazwę, wiemy, czym to jest. A tymczasem wcale tego nie wiemy. Zasłoniliśmy całą tajemnicę etykietką. Wszystko – ptak, drzewo, nawet zwykły kamień, a już na pewno człowiek – jest w istocie niepoznawalne, ponieważ ma w sobie bezkresną głębię. To, co postrzegamy, czego doświadczamy i o czym myślimy, jest tylko zewnętrzną warstwą rzeczywistości, czymś mniej niż wierzchołek góry lodowej.

Pod tą widoczną powierzchnią wszystko jest nie tylko powiązane z wszystkim innym, ale także ze Źródłem, z którego wypływa wszelkie życie. Nawet kamień, a już na pewno kwiat lub ptak, może wskazać ci drogę powrotną do Boga, do Źródła, do samego siebie. Kiedy na nie patrzysz lub trzymasz je w ręku i pozwalasz, aby po prostu były, nie nazywając ich żadnym słowem, nie nadając im w myślach żadnej etykietki, budzi się w tobie nabożny podziw, poczucie cudu. Objawia ci się w ciszy ich istota i zarazem odzwierciedlają ci one twoją istotę. To właśnie odczuwali wielcy artyści, a następnie zawierali w swoich dziełach. Van Gogh nie powiedział: „To jest zwyczajne stare krzesło”. Bardzo długo się mu przyglądał, aż w końcu wyczuł jego Istotę. Wtedy

usiadł przed płótnem i wziął pędzel. Za samo krzesło dano by parę dolarów. Dzisiaj obraz tego krzesła wart jest ponad dwadzieścia pięć milionów dolarów.

Gdy nie zasłonisz świata słowami i etykietami, powróci do twojego życia poczucie wspaniałości, które zagubiło się dawno temu, kiedy ludzkość, zamiast używać myślenia, poddała się jego władzy. Twoje życie znów nabierze głębi. Rzeczy odzyskają swoją świeżość, nowość. A największym cudem i wspaniałością jest doświadczanie własnej istoty jako poprzedzającej wszelkie słowa, myśli, etykiety nadawane przez umysł, wyobrażenia.

Aby tak się stało, musisz wycofać swoje poczucie ja, poczucie Istoty, ze wszystkich rzeczy, z którymi się ono zmieszało, to znaczy – z którymi się utożsamiło. O takim wycofaniu traktuje ta książka.

Im szybciej przypisujesz etykiety werbalne lub mentalne przedmiotom, ludziom czy sytuacjom, tym bardziej zdławiona i pozbawiona życia staje się twoja rzeczywistość i przytępia się twoje jej postrzeganie, doświadczanie cudu życia, który stale dokonuje się w tobie i wokół ciebie. Może w ten sposób rozwiniesz inteligencję, ale utracisz mądrość, a razem z nią radość, miłość, moc twórczą i żywotność. Kryją się one w nieruchomej luce między postrzeganiem a interpretacją. Musimy oczywiście posługiwać się słowami i myśleniem. Posiadają one własne piękno – lecz czy mamy się stać ich więźniami?

Słowa redukują rzeczywistość do czegoś, co umysł ludzki może ogarnąć, a nie jest to wiele. Mowa składa się z pięciu podstawowych dźwięków wytwarzanych przez struny głosowe. Są to samogłoski a, e, i, o, u. Inne dźwięki to spółgłoski powstające wskutek ciśnienia powietrza: s, f, g – i tak dalej. Czy sądzisz, że pewne połączenia tych podstawowych dźwięków mogłyby kiedykolwiek opisać, kim jesteś, jaki

jest ostateczny cel wszechświata albo nawet jakie jest drzewo lub kamień w swej najgłębszej istocie?

Iluzoryczne ja

Słowo „ja” zawiera największy fałsz i najgłębszą prawdę, zależnie od tego, jak się go używa. W znaczeniu tradycyjnym jest nie tylko jednym z wyrazów używanych w naszej mowie najczęściej (wraz ze związanymi z nim słowami „mnie”, „mój”, „moje”), ale też jednym z najbardziej wprowadzających w błąd. Jego zwykłe rozumienie jest symbolem podstawowego fałszu, mylnej interpretacji tego, kim naprawdę jesteś, iluzorycznego poczucia tożsamości. Jest odzwierciedleniem ego. Owo złudne poczucie ja jest tym, co Albert Einstein – doświadczający głębokiego wglądu nie tylko w sferę czasu i przestrzeni, ale także w naturę człowieka – nazwał „wzrokową iluzją świadomości”. Iluzoryczne ja staje się następnie podstawą dalszych interpretacji – lub raczej błędnych interpretacji – rzeczywistości, wszystkich procesów myślowych, interakcji i związków. Twoja rzeczywistość staje się odbiciem pierwotnej iluzji.

Ale jest i dobra wiadomość: gdy zrozumiesz, że to iluzja, wówczas ona zniknie. Jej dostrzeżenie będzie jej końcem. Trwa ona nadal, jeśli bierzesz ją za rzeczywistość. Kiedy widzisz, kim nie jesteś, wtedy prawda o tym, kim jesteś, odkrywa się sama. Tak właśnie się stanie, gdy powoli i dokładnie będziesz czytać ten rozdział i następny, traktują one bowiem o mechanizmie działania fałszywego ja, które nazywamy ego. A zatem jaka jest jego natura?

To, o czym zwykle myślisz, używając słowa „ja”, nie odnosi się do tego, kim rzeczywiście jesteś. Wskutek potężnego aktu uproszczenia, nieskończony bezkres tego, kim jesteś, miesza się z dźwiękiem wytworzonym przez struny

głosowe albo z powstającą w twym umyśle formą myślową „ja” oraz z tym wszystkim, z czym owo „ja” się utożsamiało. Do czego więc odnosi się to zwykle „ja” i związane z nim pojęcia „mnie”, „mój” i „moje”?

Kiedy małe dziecko uczy się, że ciąg dźwięków wytworzonych przez struny głosowe rodziców jest jego imieniem, zaczyna utożsamiać to słowo – które w umyśle staje się myślą – z tym, kim ono jest. Na tym etapie rozwoju niektóre dzieci mówią o sobie w osobie trzeciej, na przykład: „Jaś jest głodny”. Wkrótce uczą się magicznego słowa „ja” i utożsamiają je ze swoim imieniem, które uprzednio utożsamiały już z tym, kim są. Napływają kolejne myśli i łączą się z tamtą pierwotną myślą „ja”. Kolejny krok to formy myślowe „mnie” i „mój”, które oznaczają, że to czy tamto należy w pewien sposób do „ja”. Następuje identyfikacja z przedmiotami, co oznacza, że wyposażamy rzeczy – a w rezultacie myśli symbolizujące owe rzeczy – w nasze poczucie ja i tym sposobem wywodzimy z nich własną tożsamość. Kiedy „moja” zabawka się psuje lub ktoś mi ją zabiera, wywołuje to w nas dotkliwy ból. Dzieje się tak nie dlatego, że miała ona dla nas jakąś szczególną wartość – dziecko szybko przestanie się nią interesować i zastąpi ją innymi zabawkami – ale z powodu owej myśli „moja”. Zabawka stała się częścią rozwijającego się w dziecku poczucia tożsamości, poczucia „ja”.

I tak, gdy dziecko dorasta, pierwotna forma myślowa „ja” przyciąga do siebie inne myśli, jest utożsamiana z płcią, stanem posiadania, z postrzeganym zmysłami ciałem, narodowością, rasą, religią, zawodem. Inne elementy, z którymi utożsamiane jest „ja”, to role społeczne – na przykład matka, ojciec, mąż, żona – zasób zgromadzonej wiedzy czy opinii, upodobania i uprzedzenia, a także wszystko, co „mnie” spotkało w przeszłości i czego wspomnianie jest formami

myślowymi, które dalej określają moje poczucie tożsamości jako „ja i moja historia”.

To tylko przykładowe czynniki, z których ludzie czerpią swe poczucie tożsamości. Nie są niczym więcej jak myślami, które przypadkowo trzymają się razem, gdyż na nich opiera się nasze poczucie ja. I kiedy mówisz o sobie „ja”, zwykle odnosisz się właśnie do tej konstrukcji myślowej. Ściślej ujmując, w większości przypadków, gdy mówisz lub myślisz „ja”, wypowiadasz tę myśl nie ty, lecz pewien aspekt owej mentalnej konstrukcji, ja-ego. Kiedy staniesz się człowiekiem oświeconym, nadal będziesz posługiwać się słowem „ja”, ale będzie ono wypływać ze znacznie głębszego miejsca w twym wnętrzu.

Większość ludzi stale utożsamia się w pełni z nieprzerwanym strumieniem myśli, kompulsywnym myśleniem, które w przeważającej mierze jest monotonne i niczemu nie służy. Nie istnieje „ja”, które byłoby oddzielone od ich procesów myślowych oraz towarzyszących im emocji. To właśnie znaczy „żyć w duchowej nieświadomości”. Gdy powie się tym ludziom, że w ich głowach rozbrzmiewa głos, który nigdy nie przestaje mówić, pytają ze zdziwieniem: „Jaki głos?” albo ze złością temu zaprzeczają, co oczywiście znowu jest tym głosem, jest tym, który myśli, jest nieobsługiwany umysłem. Można nawet nazwać to coś bytem, który nimi zawładnął.

Niektórzy ludzie nigdy nie zapomną chwili, gdy przestali identyfikować się z własnymi myślami i dzięki temu doświadczyli w krótkim przeblysku zmiany swej tożsamości – zamiast być treścią własnego umysłu, byli obecną w tle świadomością. W przypadku innych doznanie to było tak subtelne, że ledwie je zarejestrowali albo zauważyli tylko przyływ radości lub wewnętrznego spokoju, nie znając tego przyczyny.

Głos w głowie

Tego pierwszego przeżycia świadomości doznałem wówczas, gdy byłem studentem pierwszego roku na Uniwersytecie Londyńskim. Dwa razy w tygodniu jeździłem metrem do biblioteki uniwersyteckiej, przeważnie o dziewiątej rano, gdy kończyły się godziny szczytu. Kiedyś usiadła naprzeciwko mnie kobieta około trzydziestki. Już wcześniej kilka razy widziałem ją w tym pociągu. Teraz więc nie mogłem jej nie zauważyć. Chociaż w wagonie było dużo ludzi, miejsce obok niej pozostawało wolne; bez wątpienia z tej przyczyny, iż kobieta sprawiała wrażenie chorej psychicznie. Wyglądała na strasznie spiętą i bez przerwy głośno i ze złością coś do siebie mówiła. Jej myśli tak ją absorbowały, że – jak się zdawało – była kompletnie nieświadoma otoczenia i obecności innych ludzi. Głowę miała opuszczoną i przechyloną nieco na lewą stronę, tak jakby zwracała się do kogoś, kto siedział na pustym miejscu obok niej. Chociaż nie pamiętam dokładnie, co mówiła, jej monolog wyglądał mniej więcej tak: „I wtedy mi oświadczyła... to ja jej powiedziałam, jaką jesteś kłamczuchą i jak możesz mnie o to posądzać... ty zawsze mnie wykorzystywałaś, ja ci ufałam, a tym mnie zdradziłaś...”. W jej tonie pobrzmiwał gniewny głos kogoś, kto został o coś posądzony, kto chce bronić swojego stanowiska, bo inaczej zostanie unicestwiony.

Gdy pociąg zbliżał się od stacji Tottenham Court Road, wstała i podeszła do drzwi, a potok słów wciąż płynął z jej ust. To był także mój przystanek, więc wysiadłem tuż za nią. Gdy wyszliśmy na ulicę, kobieta skierowała się ku Bedford Square, nadal pogrążona w swoim wymyślonym dialogu, nadal gniewnie kogoś oskarżając i broniąc swej pozycji. Moja ciekawość wzrosła, toteż postanowiłem iść za nią, dopóki będzie szła mniej więcej w tym samym kierunku

co ja. Mimo że całkowicie pochłaniała ją ta wyimaginowana rozmowa, najwyraźniej wiedziała, dokąd idzie. Wkrótce w zasięgu naszego wzroku pojawił się imponujący gmach Senate House, wielopiętrowa budowla z lat trzydziestych, główna siedziba administracji uniwersyteckiej i biblioteki. Byłem zaszokowany. Czy to możliwe, że zmierzaliśmy w to samo miejsce? Tak, ta kobieta właśnie tutaj się kierowała. Czy była nauczycielką, studentką, urzędniczką, bibliotekarką? Może prowadziła jakieś badania z dziedziny psychologii? Nigdy nie poznałem odpowiedzi. Szedłem dwadzieścia kroków za tą kobietą i w chwili gdy wkraczałem do budynku (który, jak na ironię, był w filmowej wersji powieści Orwella *Rok 1984* siedzibą kierownictwa Policji Myśli), ona już zniknęła w jednej z wind.

Byłem trochę zdezorientowany tym, co właśnie zobaczyłem. Oto ja, człowiek dorosły, dwudziestopięcioletni student pierwszego roku, uważałem siebie za coraz dojrzalszego intelektualistę i byłem przekonany, że wszystkie problemy ludzkiej egzystencji można rozwiązać za pomocą intelektu, a więc myślenia. Nie zdawałem sobie jeszcze sprawy, że głównym problemem ludzkiej egzystencji jest myślenie, któremu nie towarzyszy świadomość. W profesorach widziałem mędrców znających wszystkie odpowiedzi, a uniwersytet uważałem za świątynię wiedzy. Czy ta szalona kobieta mogła być częścią tego wszystkiego?

Myślałem o niej nadal, gdy przed wejściem do biblioteki wstąpiłem do toalety. Kiedy myłem ręce, przysłała mi do głowy myśl: mam nadzieję, że nie skończę tak jak ona. Mężczyzna obok obrzucił mnie krótkim spojrzeniem i wtedy nagle uprzytomniłem sobie ze zdumieniem, że wcale sobie nie pomyślałem tych słów, lecz wymruczałem je na głos. „O, mój Boże, już jestem taki jak ona” – stwierdziłem. Czy mój umysł nie był tak samo niezdrowo aktywny? Dzieliły nas

tylko drobne różnice. Dominującą emocją skrytą w tle jej myślenia wydawała się złość. W moim przypadku był to przede wszystkim niepokój. Ona myślała na głos. Ja myślałem – najczęściej – w swojej głowie. Gdyby ta kobieta była szalona, wszyscy by tacy byli, łącznie ze mną. Różnice tkwiły tylko w intensywności.

Przez moment mogłem niejako wyjść z własnego umysłu i spojrzeć na niego z szerszej perspektywy. Na chwilę przedstawiłem się z myślenia na świadomość. Nadal znajdowałem się w toalecie, teraz jednak, już sam, przyglądałem się w lustrze swojej twarzy. W owej chwili zdystansowania się od własnego umysłu wybuchnąłem głośnym śmiechem. Może zabrzmiał nieco szaleńczo, ale w rzeczywistości był to śmiech rozsądku, śmiech brzuchatego Buddy. „Życie nie jest tak poważne, jak każe mi sądzić mój umysł”. Taka była ukryta wymowa tego śmiechu. Lecz wszystko to było tylko chwilowym przebłyskiem, który bardzo szybko miał zostać zapomniany. Trzy kolejne lata były dla mnie okresem niepokoju i depresji, kiedy to całkowicie utożsamiałem siebie ze swoim umysłem. Musiałem być bliski samobójstwa, zanim powróciła do mnie świadomość. Ale wtedy już doświadczyłem czegoś więcej niż krótkiego przebłysku. Uwolniłem się od kompulsywnego myślenia i od fałszywego, stworzonego przez umysł „ja”.

Wyżej opisane zdarzenie nie tylko pozwoliło mi doświadczyć przebłysku świadomości, ale zasiało również pierwszą wątpliwość co do najwyższej wartości ludzkiego intelektu. Kilka miesięcy później wydarzyło się coś tragicznego, co sprawiło, że moje wątpliwości wzrosły. W poniedziałek rano przyszliśmy na wykład profesora, którego umysłowość ogromnie ceniłem, lecz powiedziano nam ze smutkiem, że podczas weekendu popełnił on samobójstwo, zastrzelił się. Przeżyłem szok. Profesor był szanowanym wykładowcą

i wydawało się, że zna odpowiedzi na wszystkie pytania. Jednak nie znałem jeszcze alternatywy dla doskonalenia intelektu. Nie rozumiałem jeszcze, że myślenie jest tylko drobnym ułamkiem owej świadomości, którą wszyscy jesteśmy, ani nie wiedziałem nic o ego, nie mówiąc już o tym, że nie potrafiłem dostrzec go w sobie.

Treść i struktura ego

Egotyczny umysł jest całkowicie uwarunkowany przeszłością. To uwarunkowanie jest dwojakie: składa się z treści i struktury.

Gdy mamy do czynienia z dzieckiem, które płacze i głęboko cierpi, bo odebrano mu zabawkę, zabawka ta symbolizuje treść. Treści tej nie można zastąpić inną treścią, żadną inną zabawką ani przedmiotem. Treść, z którą się utożsamiasz, jest uwarunkowana przez twoje środowisko, twoje wychowanie i otaczającą cię kulturę. Jeśli chodzi o cierpienie spowodowane stratą, nie ma żadnej różnicy, czy dziecko jest biedne, czy bogate, czy zabawka jest kawałkiem drewna wystruganym w kształcie zwierzątka, czy też wymyślnym gadżetem elektronicznym. Przyczyna, dla której pojawia się ten dotkliwy ból, zawiera się w słowie „moje” i ma charakter strukturalny. Nieświadomy przymus, aby wzmocnić własną tożsamość przez związanie się z określonym przedmiotem, wbudowany jest w samą strukturę egotycznego umysłu.

Jedną z najbardziej istotnych struktur umysłowych, dzięki którym powstaje ego, jest utożsamienie, identyfikacja. Słowo to pochodzi od łacińskiego *idem* – „to samo”, oraz *facere* – „robić”. A więc gdy identyfikuję się z czymś, utożsamiam się, wówczas „czynię to tym samym”. To znaczy czym? Mną. Obdarzam to poczuciem ja i w ten sposób staje

się to częścią mojej tożsamości. Najbardziej powszechne jest utożsamianie się z rzeczami; moja zabawka staje się później moim autem, moim domem, moimi ubraniami i tak dalej. Staram się odnaleźć siebie w przedmiotach, lecz nigdy mi się to nie udaje i w końcu się w nich zatracam. Taki jest los ego.

Utożsamianie się z rzeczami

Osoby pracujące w branży reklamowej wiedzą bardzo dobrze, że aby sprzedać coś, czego ludzie tak naprawdę nie potrzebują, trzeba ich przekonać, że rzeczy te sprawiają, iż będą lepiej postrzegani przez innych i przez samych siebie; inaczej mówiąc, poprawi się ich mniemanie o sobie. Dlatego też reklamy mówią na przykład, że używając danego produktu, będziesz wyróżniać się z tłumu, a więc będziesz pełniejszym sobą. Albo mogą stworzyć w twoim umyśle skojarzenie tego produktu z jakąś sławną osobą, z kimś młodym, atrakcyjnym i sprawiającym wrażenie szczęśliwego. Nawet zdjęcia starszych czy już nieżyjących sławnych ludzi, gdy byli oni u szczytu kariery, dobrze służą temu celowi. Sugerują, że jeśli kupisz ten produkt, to przez jakiś magiczny akt przywłaszczenia staniesz się taki jak oni, przynajmniej na zewnątrz. I w wielu przypadkach kupujesz nie produkt, lecz „wzmocniacz tożsamości”. Markowe etykiety to przede wszystkim zbiorowe tożsamości, które także kupujesz. Są drogie i dlatego „wyjątkowe”. Gdyby każdy mógł kupić markowe rzeczy, utraciłyby swą wartość psychologiczną i pozostałyby ci tylko ich wartość materialna, która przypuszczalnie wynosi ułamek tego, co zapłaciłeś.

Rzeczy, z którymi się utożsamiamy, są różne u różnych osób, zależnie od wieku, płci, dochodów, statusu społecznego, mody, tradycji i tak dalej. To, z czym się utożsamiasz,

ma wiele wspólnego z treścią, podczas gdy nieświadomy przymus utożsamiania się związany jest ze strukturą. To jeden z podstawowych sposobów funkcjonowania egotycznego umysłu.

Paradoksalnie, tym, co napędza tak zwane społeczeństwo konsumpcyjne, jest fakt, że próba odnalezienia samego siebie w przedmiotach nie przynosi pożądaných rezultatów. Zaspokojenie ego jest krótkotrwałe, a więc szukasz czegoś więcej, nadal kupujesz, nadal konsumujesz.

Oczywiście w wymiarze fizycznym, w którym przebywa nasze powierzchowne ja, przedmioty są konieczną i nieuniknioną częścią naszego życia. Potrzebujemy domu, ubrań, mebli, narzędzi, środków transportu. Może są też w naszym życiu rzeczy, które cenimy z powodu ich piękna czy jakości wewnętrznej. Musimy cenić świat przedmiotów, nie możemy nim gardzić. Każda rzecz ma swą istotę, jest tymczasową formą wywodzącą się z bezpostaciowego Życia, ze źródła wszechrzeczy, wszystkich ciał, wszystkich form. W najdawniejszych kulturach ludzie wierzyli, że wszystko, nawet tak zwana materia nieożywiona, ma w sobie ukrytą duszę, i dlatego byli bliżsi prawdy niż my dzisiaj. Gdy żyje się w świecie uśmiercanym przez myślową abstrakcję, nie czuje się już żywotności wszechświata. Większość ludzi zamieszkuje nie w żywej rzeczywistości, lecz w konceptualnej.

Nie możemy jednak naprawdę cenić rzeczy, jeśli używamy ich jako środków do poprawy swojego samopoczucia, to znaczy jeśli staramy się za ich pośrednictwem odnaleźć siebie. Tak właśnie postępuje ego. Utożsamianie się ego z przedmiotami sprawia, że powstaje przywiązanie do nich, obsesja na ich tle, co z kolei stwarza społeczeństwo konsumenckie oraz struktury ekonomiczne, w których jedyną miarą postępu jest zawsze owo więcej. Niekontrolowane dążenie do tego, by mieć więcej, do nieustannego wzrostu – to dysfunkcja

i choroba. Taką samą dysfunkcję wykazuje komórka rakowa, której jedynym celem jest własny rozrost, a nie ma świadomości tego, że niszcząc organizm, którego jest częścią, niszczy też siebie. Niektórzy ekonomiści są tak mocno przywiązani do koncepcji rozwoju, że nie mogą się obejść bez tego słowa i recesję nazywają „rozwojem wstecznym”.

Dużą część życia wielu ludzi pochłania obsesyjne zaabsorbowanie sprawami materialnymi. Dlatego jedną z chorób naszej cywilizacji jest gromadzenie rzeczy. Jeśli przestajesz czuć owo życie, którym sam jesteś, pewnie próbujesz wypełnić je rzeczami. Jako praktyk duchowy sugeruję, abyś metodą samoobserwacji zbadał swój stosunek do świata przedmiotów, w szczególności przedmiotów określanych słowem „moje”. Chcąc na przykład zbadać, czy twoje poczucie godności ma związek z posiadanymi przez ciebie rzeczami, musisz być czujny i uczciwy wobec siebie. Czy określone przedmioty wywołują w tobie lekkie poczucie ważności lub wyższości? Czy ich brak sprawia, że czujesz się gorszy od tych, którzy posiadają więcej niż ty? Czy w rozmowie przypadkowo wspominasz o rzeczach, które są twoją własnością, albo je pokazujesz, by urosnąć w czyichś oczach, a dzięki temu również we własnych? Czy czujesz się rozżalony, zagniewany lub w jakiś sposób umniejszony w swoim poczuciu własnego ja, kiedy ktoś inny ma więcej niż ty albo gdy stracisz coś kosztownego?

Utracony pierścionek

Gdy spotykałem się z ludźmi jako doradca lub nauczyciel duchowy, odwiedzałem dwa razy w tygodniu pewną kobietę, której ciało było zniszczone chorobą nowotworową. Miała około czterdziestu lat, była nauczycielką i usłyszała od lekarzy diagnozę, że pozostało jej zaledwie kilka miesięcy życia.

Niekiedy podczas tych wizyt padało między nami parę słów, lecz przeważnie siedzieliśmy w milczeniu i wtedy to doświadczała pierwszych przeblysków nieruchomej ciszy w swoim wnętrzu, o której istnieniu – w swym życiu wypełnionym obowiązkami nauczycielskimi – w ogóle nie miała pojęcia.

Jednak pewnego dnia, gdy do niej przyjechałem, zastałem ją w stanie ogromnego stresu i złości.

– Co się stało? – spytałem.

Okazało się, że zniknął pierścionek, który miał dla niej ogromną wartość nie tylko pieniężną, ale i sentymentalną. Stwierdziła, iż jest pewna, że ukradła go kobieta, która przychodziła codziennie na kilka godzin, aby się nią opiekować. Powiedziała, że nie rozumie, jak ludzie mogą być tak nieczuli i bezduszni, aby zrobić jej coś takiego. Zapytała mnie, czy powinna doprowadzić do konfrontacji z tą osobą, czy też lepiej od razu zadzwonić na policję. Odparłem, że nie mogę jej radzić, co ma zrobić, ale poprosiłem, by zastanowiła się, jak ważny jest ten pierścionek lub jakakolwiek inna rzecz na tym etapie jej życia.

– Nic nie rozumiesz – odrzekła – to był pierścionek mojej matki. Nosiałam go codziennie, dopóki nie zachorowałam i ręce mi nie spuchły. Dla mnie to coś więcej niż pierścionek. Jak mogę się nie denerwować?

Natychmiastowość jej reakcji, złość oraz defensywność w głosie wskazywały, że nie była jeszcze gotowa, aby wejrzeć w siebie, oddzielić swoją reakcję od samego wydarzenia i obserwować jedno i drugie. Jej gniew i chęć obrony świadczyły, że nadal przemawia przez nią ego.

– Chcę ci zadać kilka pytań – powiedziałem – ale zamiast odpowiadać na nie od razu, sprawdź, czy możesz znaleźć odpowiedzi w swoim wnętrzu. Po każdym pytaniu zrobię krótką przerwę. Gdy nadejdzie odpowiedź, niekoniecznie musi być ona w formie słów.

Odparła, że jest gotowa.

– Czy zdajesz sobie sprawę – zapytałem – że w pewnej chwili, może już niedługo, będziesz musiała pożegnać się z tym pierścionkiem? Ile jeszcze potrzebujesz czasu, zanim poczujesz się gotowa, by o nim zapomnieć? Czy ta strata umniejszyła to, kim jesteś?

Po tych moich pytaniach przez kilka minut panowała cisza.

Gdy kobieta wreszcie się odezwała, na jej twarzy widniał uśmiech i wydawała się spokojna.

– To ostatnie pytanie uświadomiło mi ważną rzecz. Najpierw zwróciłam się o odpowiedź do swojego umysłu, a on stwierdził: „Tak, oczywiście, zostałam umniejszona”. Potem zapytałam siebie znowu: „Czy to, kim jestem, doznało uszczerbku?”. Tym razem starałam się raczej wyczuwać odpowiedź, niż myśleć o niej. I nagle poczułam to swoje JA JESTEM. Nigdy wcześniej mi się to nie zdarzyło. Gdybym czuła owo JA JESTEM tak silnie, wówczas to, kim jestem, wcale nie zostałoby umniejszone. Nadal to czuję – coś spokojnego, lecz bardzo żywego.

– To właśnie radość Istnienia – odparłem. – Możesz je czuć tylko wówczas, gdy wyjdiesz ze swojej głowy. Istnienie trzeba odczuwać. Nie można o nim myśleć. Ego go nie zna, ponieważ samo składa się z myślenia. Pierścionek tak naprawdę był w twojej głowie jako myśl, którą pomyliłaś z poczuciem JA JESTEM. Pomyślałaś, że JA JESTEM lub jego część to pierścionek. Wszystko, czego szuka ego i do czego się przywiązuje, to substytuty Istnienia, których się nie czuje. Możesz rzeczy cenić i może ci na nich zależeć, lecz gdy tylko się do nich przywiążesz, będziesz wiedzieć, że to ego. I w rzeczywistości nigdy nie przywiązujesz się do przedmiotu, ale do zawartej w nim myśli „ja”, „mnie” lub „moje”. Dopiero gdy całkowicie zaakceptujesz stratę, wzniesiesz się

ponad ego i wyłoni się wówczas to, kim jesteś, owo JA JE-STEM, którym jest sama świadomość.

– Zrozumiałam teraz – odparła – to, co powiedział Jezus i co nigdy wcześniej nie miało dla mnie sensu: „Temu, kto chce [...] wziąć twoją szatę, odstęp i płaszcz”.

– Właśnie – przytaknałem. – To wcale nie znaczy, że nie powinno się nigdy zamykać swych drzwi. Chodzi o to, że czasem żegnanie się z pewnymi rzeczami jest aktem o wiele większej siły niż ich obrona lub zatrzymywanie.

W ostatnich tygodniach życia, gdy jej ciało stawało się coraz słabsze, była coraz bardziej promienna, tak jakby przebijało przez nią jakieś światło. Rozdała dużo swych rzeczy, kilka przekazała kobiecie, którą posadziła o kradzież pierścionka, a z każdą oddawaną rzeczą radość jej się pogłębiała. Gdy zadzwoniła do mnie jej matka z informacją o zgonie córki, wspomniała między innymi, że po jej śmierci znalazła ten pierścionek w apteczce w łazience. Czy oddała go tamta kobieta, czy też leżał on tam przez cały czas? Nigdy się nie dowiemy. Jedno jest pewne: życie da ci takie doświadczenia, jakie najbrdziej pomogą w rozwoju twojej świadomości. Skąd wiadomo, że potrzebujesz określonego doświadczenia? Stąd, że jest to doświadczenie, które w tej chwili przeżywasz.

Czy zatem jest coś złego w tym, że ktoś jest dumny ze swego stanu posiadania albo odczuwa żal, że inni mają więcej? Nie, wcale nie. Duma, potrzeba wyróżniania się, wyrażane wzmacnianie swego poczucia ja owym „mam więcej niż” oraz umniejszanie go przez „mniej niż” nie jest ani złe, ani dobre – to po prostu ego. Ego nie jest złe, jest tylko nieświadome. Gdy obserwujesz ego w samym sobie, zaczynasz się wznosić ponad nie. Nie traktuj go zbyt poważnie. Gdy dostrzeżesz u siebie egotyczne zachowania, uśmiechnij się. Czasem nawet możesz wybuchnąć głośnym śmiechem.

Jak ludzkość dawała się tak długo na to nabierać? Przede wszystkim wiedz, że ego nie ma charakteru osobistego. Ono to nie ty. Jeśli uważasz ego za swój problem osobisty, to znaczy, że jest ono jeszcze silniejsze.

Iluzja posiadania

Co to właściwie znaczy „posiadać” coś? Co to znaczy uczynić coś „moim”? Gdybyś stanął na nowojorskiej ulicy, wskazał ogromny wieżowiec i powiedział: „Ten budynek jest mój. Ja go posiadam”, znaczyłoby to, że albo jesteś bardzo bogaty, albo masz złudzenie, albo też kłamiesz. W każdym przypadku byłaby to historia, w której forma myślowa „ja” i forma myślowa „budynek” łączą się w jedno. Tak właśnie funkcjonuje mentalna koncepcja posiadania. Jeśli wszyscy zgadzają się z tym, co mówisz, to istnieją również dokumenty potwierdzające tę ich zgodę. Jesteś bogaty. Jeśli nikt się z tobą nie zgadza, poślą cię do psychiatry. Żyjesz złudzeniem albo jesteś kompulsywnym kłamcą.

Trzeba tu zauważyć, że sama historia oraz tworzące ją formy myślowe – niezależnie od tego, czy ludzie ją uznają, czy nie – nie mają żadnego związku z tym, kim jesteś. Jeżeli nawet ludzie się z tym zgadzają, to w gruncie rzeczy jest to fikcja. Wielu ludzi dopiero na łożu śmierci albo gdy świat zewnętrzny przestaje się dla nich liczyć, uświadamia sobie, że żadna rzecz nigdy nie miała nic wspólnego z tym, kim oni są. W obliczu nadchodzącej śmierci cała idea posiadania ukazuje swój absolutny bezsens. W ostatnich chwilach życia osoby te rozumieją również, że podczas gdy wciąż szukały sposobu na pogłębienie swego poczucia tożsamości, to, czego naprawdę poszukiwały – ich Istnienie – zawsze już tu było, lecz przesłaniało je ich utożsamianie się z przedmiotami, a w rezultacie z własnym umysłem.

„Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie”^{*} – powiedział Jezus. Co oznacza „ubodzy w duchu”? Żadnego bagażu, żadnego utożsamiania się. Ani z rzeczami, ani z umysłowymi koncepcjami opartymi na poczucia ja. A czym jest „królestwo niebieskie”? Prosta, lecz najgłębszą radością Istnienia, którą odczuwasz, gdy porzucisz utożsamianie się i dzięki temu staniesz się „ubogim w duchu”.

Dlatego wyzbywanie się wszelkich dóbr było dawną praktyką duchową zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie. Jednak pozbycie się rzeczy nie uwolni cię automatycznie od ego. Będzie ono próbowało zapewnić sobie przetrwanie, szukając czegoś innego, z czym można się utożsamić, na przykład mentalnego wizerunku samego siebie jako kogoś, kto wzniosł się nad wszelkie zainteresowanie dobrami materialnymi i dlatego jest „ponad”, ma więcej duchowości niż inni. Są ludzie, którzy pozbyli się swoich dóbr, jednak ich ego jest bardziej rozdęte niż u milionerów. Jeśli porzucisz identyfikowanie się z jedną rzeczą, ego szybko znajdzie sobie drugą. W istocie jest mu obojętne, z czym się identyfikuje, dopóki ma swoją tożsamość. Inną formą myślową, inną postawą mentalną, która może zastąpić utożsamienie się z posiadanymi dobrami, jest antykonsumpcjonizm lub własność wspólna – czyli nie prywatna. Dzięki temu możesz uważać, że postępujesz dobrze, a inni źle. Jak zobaczymy później, przypisywanie sobie słuszności i uznawanie, że inni są w błędzie, to jeden z głównych umysłowych wzorców przejawiania się ego, jedna z podstawowych form nieświadomości. Inaczej mówiąc, treść ego może się zmieniać, ale struktura umysłu podtrzymująca je przy życiu pozostaje taka sama.

^{*} Mt 5, 3.

Jedno z założeń opartych na nieświadomości głosi, że gdy utożsamiasz się z jakąś rzeczą wskutek iluzji posiadania, zewnętrzna solidność i trwałość tej materialnej rzeczy może zapewnić ci bardziej solidne i trwałe poczucie własnego ja. Dotyczy to zwłaszcza domów, a w jeszcze większym stopniu ziemi, ponieważ jest to jedyne z posiadanych dóbr, o którym sądzi się, że nie ulegnie zniszczeniu. W przypadku ziemi absurdalność idei posiadania staje się jeszcze wyraźniejsza. W okresie osiedlania się białych w Ameryce Północnej rdzenni mieszkańcy tych terenów uważali posiadanie własności ziemskich za koncepcję niezrozumiałą. Dlatego tracili te ziemie, gdy Europejczycy podsuwali im do podpisania papiery, które też były dla nich niezrozumiałe. Uważali, że to oni należą do ziemi, a nie ziemia do nich.

Ego stara się zrównać posiadanie z Istnieniem. Mam, więc jestem. A im więcej mam, tym bardziej jestem. Ego żyje dzięki porównaniom. To, jak postrzegają cię inni, zamienia się w to, jak sam siebie widzisz. Gdyby wszyscy mieszkali w rezydencjach lub byli bogaci, twoja rezydencja lub bogactwo przestałoby ci służyć do wzmacniania poczucia własnego ja. Przeniósłbyś się wtedy do zwykłej chaty, porzuciłbyś majątek i odzyskał swą tożsamość, bo postrzegałbyś siebie jako człowieka bardziej uduchowionego niż inni i tak byłbyś postrzegany. To, jak widzą cię inni, staje się zwierciadłem, które pokazuje ci, jak wyglądasz i kim jesteś. Poczucie własnej wartości, jakie ma twoje ego, z reguły wiąże się z twoją wartością w oczach innych. Potrzebujesz innych ludzi, aby dali ci owo poczucie twojego ja, a jeśli żyjesz w społeczeństwie, które w dużym stopniu zrównuje poczucie wartości z tym, co i ile posiadasz, i jeśli nie możesz odrzucić tej zbiorowej iluzji, skazany będziesz do końca życia na to, by uganiać się za różnymi dobrami w nadziei na odnalezienie w nich swej tożsamości i godności własnej.

Jak można zwalczyć swoje przywiązanie do rzeczy? Nawet nie próbuj. To niemożliwe. Zniknie ono samo, gdy tylko przestaniesz szukać w nich siebie. Tymczasem pozostawaj jedynie świadomy swojego związku z nimi. Czasem nie będziesz nawet wiedział, że jesteś do czegoś przywiązany – czyli że się z czymś utożsamiasz – dopóki tego nie stracisz lub nie poczujesz groźby utraty. Gdy ogarnie cię na przykład żal czy niepokój, wtedy zdasz sobie z tego sprawę. Jeśli masz świadomość, że utożsamiasz się z jakimś przedmiotem, identyfikacja przestaje być całkowita. „Jestem świadomością, która uświadamia sobie, że istnieje przywiązanie”. Tak rozpoczyna się przemiana świadomości.

Chcenie: potrzeba posiadania więcej

Ego utożsamia się z posiadaniem, lecz jego zadowolenie z posiadania jest względnie słabe i krótkotrwałe. Skrywane gdzieś wewnątrz, pozostaje głęboko zakorzenionym poczuciem zawodu, niespełnienia, niedosytu. Gdy ego mówi: „Nie mam jeszcze wystarczająco dużo”, w rzeczywistości znaczy to: „Nie jestem jeszcze wystarczająco duże”.

Jak wspominaliśmy wcześniej, posiadanie – idea własności – jest fikcją, jaką stwarza ego, aby zapewnić sobie solidność i trwałość oraz uczynić siebie kimś wyróżniającym się, szczególnym. Ponieważ jednak nie można siebie odnaleźć dzięki posiadaniu, istnieje inny, silniejszy motyw przenikający strukturę ego: potrzeba posiadania więcej, którą możemy również nazwać „chceniem”. Żadne ego nie może trwać długo, jeśli nie ma potrzeby posiadania więcej. Dlatego chcenie utrzymuje je przy życiu o wiele skuteczniej niż posiadanie. Ego bardziej chce chcieć, niż chce mieć. Dlatego ukryte zadowolenie z posiadania zawsze ustępuje miejscą chceniu czegoś jeszcze. Jest to psychologiczna potrzeba

posiadania więcej, to znaczy więcej rzeczy, z którymi można by się utożsamiać. Potrzeba ta jest uzależnieniem, a nie autentyczną potrzebą.

W niektórych przypadkach ta psychologiczna potrzeba lub poczucie, że nie ma się wystarczająco dużo, tak charakterystyczne dla ego, przenosi się na poziom fizyczny i zamienia w nigdy niezaspokojony głód.

Osoby cierpiące na bulimię często zmuszają się do wymiotów, żeby umożliwić sobie dalsze jedzenie. Chory jest ich umysł, nie ciało. Te zaburzenia w odżywianiu można będzie wyleczyć, jeśli chorzy, zamiast utożsamiać się ze swoim umysłem, nawiążą kontakt z własnym ciałem i dzięki temu odczują jego prawdziwe potrzeby, a nie pseudopotrzeby egotycznego umysłu.

Czasem ego wie, czego chce, i dąży do celu zaciekle i z bezwzględną determinacją – przykładem mogą być tutaj Dżyn-gis-chan, Stalin, Hitler. W przypadku takich osób energia tkwiąca w ich chceniu wytwarza jednak przeciwną energię o równej mocy, która w końcu prowadzi do ich upadku. Tymczasem unieszczęśliwiają siebie i wielu innych lub, tak jak ci trzej, wywołują piekło na ziemi. U większości ludzi ego ma zachcianki, które są ze sobą sprzeczne. To chce tego, to znów czegoś innego, albo w ogóle nie wie, czego chce – z wyjątkiem jednej rzeczy: nie chce, aby było tak jak teraz. Skutkiem takiego niezaspokojonego chcenia jest niepokój, zniecierpliwienie, nuda, zdenerwowanie, niezadowolenie. Chcenie ma charakter strukturalny, toteż żadne treści nie mogą zapewnić trwałego poczucia spełnienia, dopóki istnieje owa mentalna struktura. Intensywne chcenie, nieskierowane na żaden konkretny obiekt, często występuje u rozwijającego się jeszcze ego nastolatków, wśród których są osoby przeżywające permanentny stan negatywizmu oraz niezadowolenia.

Fizyczne potrzeby jedzenia, wody, schronienia, ubrania i podstawowych wygód łatwo można byłoby zaspokoić wobec ludzi żyjących na tej planecie, gdyby nie brak równowagi zasobów, wytworzony przez tę szaloną i zachłanną potrzebę posiadania więcej, przez chciwość ego. Znajduje to zbiorowe odzwierciedlenie w światowych strukturach gospodarczych, takich jak wielkie korporacje, które są zdominowanymi przez ego bytami rywalizującymi ze sobą o owo „więcej”. Ślepo zmierzają do jednego celu, jakim jest zysk. Dążą do niego bezwzględnie. Przyroda, zwierzęta, ludzie, nawet ich pracownicy nie są niczym więcej jak cyframi w bilansowym zestawieniu, pozbawionymi życia przedmiotami, które się wykorzystuje, a potem odrzuca.

Formy myślowe w rodzaju „ja”, „moje”, „więcej niż”, „chcę”, „potrzebuję”, „muszę mieć” i „nie mam wystarczająco dużo” nie odnoszą się do treści, ale do struktury ego. Treść można zmieniać. Dopóki nie dostrzegasz w sobie tych form myślowych, dopóki pozostają nieuświadomione, dopóty będziesz wierzyć w to, co mówią; będziesz skazany na realizowanie tych nieświadomych myśli, na to, by szukać i nie znajdować – bo gdy te formy funkcjonują, nie zadowolą cię żadne posiadane dobro, żadne miejsce, osoba ani warunki. Nie da ci satysfakcji żadna treść, dopóki istnieć będzie ta egotyczna struktura. Bez względu na to, co będziesz mieć lub co uzyskasz, nie zaznasz szczęścia. Zawsze będziesz szukać czegoś innego, co niesie ze sobą obietnicę większego zaspokojenia, wzmocnienia twojego niepełnego poczucia ja i wypełnienia braku, jaki w sobie odczuwasz.

Utożsamianie się z ciałem

Oprócz utożsamiania się z rzeczami występuje inna forma identyfikacji: z „moim” ciałem. Ciało jest albo męskie,

albo kobiece, dlatego poczucie bycia mężczyzną lub kobietą odgrywa u większości ludzi znaczącą rolę, jeśli chodzi o poczucie własnego ja. Płeć staje się tożsamością. Do utożsamiania się z płcią zachęca się już od pierwszych lat życia, a to każe nam wcielić się w określoną rolę, stosować zaprogramowane schematy zachowań, co wpływa na wszelkie aspekty naszego życia, nie tylko na seksualność. W tę rolę wiele osób daje się całkowicie uwikłać – co widać bardziej w społeczeństwach tradycyjnych niż w kulturze zachodniej, w której utożsamianie się z płcią zaczyna nieco słabnąć. W niektórych tradycyjnych społeczeństwach najgorszym losem, jaki może spotkać kobietę, jest być niezamężną lub bezpłodną, a mężczyznę – nie mieć potencji seksualnej i nie móc płodzić dzieci. Za spełnienie życiowe uważa się spełnienie w zakresie własnej tożsamości płciowej.

Na Zachodzie elementem, który w ogromnej mierze kształtuje poczucie tego, kim według siebie jesteś, stała się powierzchowność fizyczna – prężne albo wątłe ciało, piękno lub brzydota ciała, oceniane przez porównanie z innymi osobami. Poczucie własnej wartości wiąże się u wielu ludzi z ich siłą fizyczną, dobrą aparycją, wysportowaną sylwetką i w ogóle z wyglądem zewnętrznym. Dużo osób ma zaniżone poczucie wartości, gdyż uważa swoje ciało za brzydkie lub niedoskonałe.

W niektórych przypadkach mentalny wizerunek czy idea „mojego ciała” jest całkowitym wypaczeniem rzeczywistości. Młoda kobieta uważa się za grubą i dlatego się głodzi, chociaż tak naprawdę jest szczupłą. Nie może już na siebie patrzeć. Wszystkim, co „widzi”, jest mentalna koncepcja własnego ciała, która głosi: „Jestem gruba” albo: „Będę gruba”. U podłoża tego uwarunkowania tkwi utożsamienie się z umysłem. Gdy ludzie coraz bardziej identyfikują się z umysłem, co świadczy o pogłębianiu się dysfunkcji ego,

następuje też wzrost przypadków anoreksji obserwowany w ostatnich latach. Gdyby osoba cierpiąca na tę chorobę umiała spojrzeć na swoje ciało bez osądów płynących z jej umysłu albo tylko dostrzegła ich prawdziwą naturę, zamiast w nie wierzyć – lub jeszcze lepiej: gdyby potrafiła spojrzeć na swoje ciało z własnego wnętrza – stałoby się to początkiem jej powrotu do zdrowia.

Ci, którzy utożsamiają się ze swym dobrym wyglądem, siłą fizyczną lub zdolnościami, cierpią, gdy atrybuty te zaczynają słabnąć lub znikać, a przecież tak się stanie. Ich tożsamości, opartej na tych właściwościach, grozi katastrofa. Niezależnie od tego, czy ludzie są brzydcy, czy urodziwi, w dużym stopniu uzależniają swoją tożsamość – negatywną lub pozytywną – od własnego ciała. Mówiąc ściślej, opierają ją na utożsamieniu ja-mysł, które błędnie kojarzą z wizerunkiem własnym lub wyobrażeniem o swoim ciele. Ciało zaś nie jest niczym więcej jak formą fizyczną, która podzieli los wszystkich takich form: nietrwałość i w końcu upadek.

Zrównywanie fizycznego i postrzeganego zmysłami ciała – którego naturalnym przeznaczeniem jest zestarzeć się, osłabnąć i umrzeć – z „ja” zawsze prędzej czy później prowadzi do cierpienia. Powstrzymanie się od utożsamiania z ciałem nie znaczy, że je negujesz, lekceważysz lub przestajesz o nie dbać. Jeśli jest ono silne, ładne, pełne wigoru, możesz cieszyć się tymi właściwościami i je cenić – dopóki trwają. Możesz też poprawiać jego kondycję za pomocą odpowiedniego odżywiania i gimnastyki. Jeśli nie stawiasz znaku równości między ciałem i tym, kim jesteś, to kiedy blednie jego piękno, słabnie wigor lub staje się ono niesprawne, nie wpłynie to w żaden sposób na twoje poczucie wartości lub tożsamości. Zresztą gdy ciało zaczyna wędznąć, wówczas przez tę blednącą formę może o wiele łatwiej przeświecać wymiar bezpostaciowy, światło świadomości.

Nie tylko ludzie z dobrą lub prawie doskonałą aparycją utożsamiają ją z samymi sobą. Równie łatwo można utożsamiać się z ciałem „problematycznym” i czynić z jego niedoskonałości, chorób lub upośledzeń własną tożsamość. Można mówić lub myśleć o sobie jak o „cierpiącym” z powodu jakiejś chronicznej choroby lub ułomności. Lekarze i inne osoby obdarzają cię ogromną uwagą i wciąż utwierdzają cię w twojej pojęciowej tożsamości jako człowieka cierpiącego lub pacjenta. Wtedy nieświadomie czepiasz się tej choroby, ponieważ stała się ona najważniejszą częścią tego, jak siebie postrzegasz. Stała się kolejną formą myślową, z którą ego może się utożsamiać. A gdy już odnajdzie ono swą tożsamość, nie chce się jej pozbyć. To zdumiewające, lecz nierzadko ego w poszukiwaniu silniejszej tożsamości może stworzyć i rzeczywiście tworzy chorobę, by dzięki niej się umocnić.

Czuć ciało wewnętrzne

Mimo że utożsamianie się z ciałem to jedna z najbardziej podstawowych form ego, pocieszające jest, że można tę skłonność najłatwiej przezwyciężyć. Żeby to uczynić, nie trzeba przekonywać siebie, że nie jest się swoim ciałem, lecz należy przenieść uwagę z zewnętrznej formy swego ciała i z myślenia o nim – czy jest ładne, czy brzydkie, silne czy słabe, za grube czy za chude – na odczuwanie życia, które się w nim znajduje. Nieważne, jak wygląda twoje ciało na poziomie zewnętrznym, bo poza formą zewnętrzną jest ono intensywnie żywym polem energii.

Jeżeli obca jest ci świadomość „ciała wewnętrznego”, zamknij na chwilę oczy i poczuj, czy w twoich dłoniach jest życie. Nie pytaj o to umysłu. Odpowie: „Nic nie czuję”. Pewnie stwierdzi również: „Daj mi coś ciekawszego do myślenia”. A więc zamiast go pytać, zwróć się ku swoim dłoniom

bezpośrednio. Rozumiem przez to, byś uświadomił sobie to subtelne wrażenie istniejącego w nich życia. Ono tam jest. Aby to odczuć, wystarczy tylko, byś skupił na nich całą uwagę. Początkowo możesz doświadczyć lekkiego mrowienia, ale potem poczujesz energię, czyli życie. Jeśli skupisz się w ten sposób przez dłuższą chwilę, uczucie to będzie się potęgować. Niektórzy ludzie nie muszą nawet zamykać oczu. Będą czuć swoje „wewnętrzne dłonie”, jednocześnie czytając te słowa. Przejdź następnie do swoich stóp i przez minutę kieruj na nie uwagę, a zaczniesz czuć równocześnie swoje dłonie i stopy. Potem włączaj inne części ciała – nogi, ramiona, brzuch, klatkę piersiową i tak dalej – aż poczujesz, że całe ciało wewnętrzne jest ogólnym doświadczeniem życia.

To, co nazywam „ciałem wewnętrznym”, nie jest w istocie ciałem, lecz energią życiową, pomostem między formą i bezpostaciowością. Przyzwyczaj się jak najczęściej odczuwać swoje ciało wewnętrzne. Wkrótce nie będziesz już musiał w tym celu zamykać oczu. Na przykład zawsze kiedy kogoś słuchasz, sprawdzaj, czy potrafisz poczuć swoje ciało wewnętrzne. Brzmi to niemal jak paradoks. Gdy masz kontakt z ciałem wewnętrznym, przestajesz się utożsamiać ze swym ciałem fizycznym, a także z umysłem. Oznacza to, że nie identyfikujesz się już z formą, lecz odchodzisz od utożsamiania się z nią na rzecz bezpostaciowości, którą możemy też nazwać Istnieniem. To twoja tożsamość podstawowa. Świadomość ciała nie tylko zakotwicza cię w chwili teraźniejszej, lecz jest też wyjściem z więzienia, czyli z ego. Wzmacnia również układ odpornościowy oraz zdolność ciała do samouzdrawiania.

Roztargnienie Istnienia

Ego jest zawsze utożsamianiem się z formą, szukaniem siebie i, co za tym idzie, zatracaniem siebie w niektórych

formach. Formami są nie tylko rzeczy materialne i ciała fizyczne. Bardziej fundamentalne niż te formy zewnętrzne – rzeczy i ciała – są formy myślowe, które stale powstają w polu świadomości. Są one zlepkami energii, delikatniejszymi i mniej zwartymi niż materia fizyczna, lecz jednak formami. Jeśli słyszysz w swojej głowie głos, który nigdy nie przestaje mówić, to jest to właśnie strumień nieustannego i kompulsywnego myślenia. Gdy każda myśl całkowicie pochłania twoją uwagę, gdy utożsamiasz się z tym głosem i towarzyszącymi mu emocjami tak bardzo, że zatracasz w nich siebie, wówczas całkowicie identyfikujesz się z formą, a więc wpadasz w uścisk ego.

Ego to konglomerat powracających form myślowych i uwarunkowanych schematów mentalno-emocjonalnych, które zostały obdarzone poczuciem ja, poczuciem tożsamości. Ego pojawia się wtedy, gdy twoje poczucie Istnienia, owego JA JESTEM, które jest bezpostaciową świadomością, miesza się z formą. Na tym polega utożsamianie się. Na tym też polega roztargnienie Istnienia, zasadnicza pomyłka, iluzja całkowitego oddzielenia, która zmienia rzeczywistość w koszmar.

Od pomyłki Kartezjusza do odkrycia Sartre'a

Siedemnastowieczny filozof Kartezjusz, uważany za prekursora filozofii nowożytnej, dał wyraz tej zasadniczej pomyłce w słynnym powiedzeniu (które uznał za podstawową prawdę): „Myślę, więc jestem”. Była to jego odpowiedź na pytanie: „Czy istnieje coś, co jest absolutnie niewątpliwe?”. Stwierdził, iż żadnych wątpliwości nie budzi fakt, że zawsze myślał, toteż zrównał myślenie z Istnieniem, czyli tożsamość – JA JESTEM – z myśleniem. Zamiast ostatecznej prawdy odszukał rdzeń ego, jednak nie wiedział o tym.

Upłynęło trzysta lat, zanim inny znany filozof dostrzegł w tym stwierdzeniu coś, co przeoczył Kartezjusz, a także wszyscy inni. Nazywał się Jean-Paul Sartre. Bardzo wnikliwie przyjrzał się kartezjańskiemu zdaniu: „Myślę, więc jestem” i nagle pojawił prawdę, którą sformułował następująco: „Świadomość aktu «ja myślę» nie jest tą samą świadomością, która myśli”. Co to znaczy? Gdy jesteś świadomy, że myślisz, świadomość ta nie jest częścią myślenia. Jest innym wymiarem świadomości. I to ona mówi: JA JESTEM. Gdyby nie istniało w tobie nic oprócz myślenia, nie wiedziałbyś nawet, że myślisz. Byłbyś jak człowiek śpiący, który nie wie, że śni. Byłbyś tożsamy z każdą myślą, tak jak śpiący tożsamy jest z każdym obrazem widzianym we śnie. Wielu ludzi stale tak żyje, są jak lunatycy, schwytani w pułapkę starych wadliwych programów myślowych, które nieustannie odtwarzają tę samą koszmarną rzeczywistość. Kiedy wiesz, że śnisz, od razu się budzisz w czasie snu, bo oto pojawił się inny wymiar świadomości.

Implikacje płynące ze stwierdzenia Sartre’a są zasadnicze, lecz on sam też jeszcze nazbyt utożsamiał się z myśleniem, by móc zrozumieć pełne znaczenie tego, co odkrył: powstawanie nowego wymiaru świadomości.

Spokój, który przewyższa wszelki umysł

Mamy wiele relacji o ludziach, które doświadczyli tego rodzaju nowego wymiaru świadomości wskutek bolesnej straty w jakimś momencie swego życia. Niektórzy stracili całe mienie, inni dziecko lub małżonka, pozycję społeczną, reputację, sprawność fizyczną. W niektórych przypadkach, wskutek katastrofy lub wojny, utracili to wszystko jednocześnie i nie zostało im „nic”. Możemy nazwać taką sytuację skrajną. Wszystko, z czym się utożsamiali, co dawało

im poczucie własnego ja, zostało im odebrane. Potem nagle i w sposób niewy tłumaczalny ów ból i okropny lęk, jaki początkowo odczuwali, przywiódł ich do punktu, kiedy to poczuli ową świętą Obecność, głęboki spokój i milczenie i absolutną wolność od lęku. Zjawisko to musiało być znane świętemu Pawłowi, który użył wyrażenia „pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł”^{*}. Jest to w istocie spokój, który nie ma uzasadnienia, a osoby, które go doznały, same sobie zadawały pytanie: „Jak w obliczu t e g o mogę być tak spokojny?”.

Odpowiedź jest prosta, jeśli tylko rozumiemy, czym jest i jak funkcjonuje ego. Kiedy formy, z którymi się utożsamiałeś i które dawały ci poczucie własnego ja, przepadają lub zostają ci odebrane, może to prowadzić do destrukcji ego, gdyż jest ono utożsamieniem z formą. Gdy już nie ma nic, z czym możesz się identyfikować, kim wówczas jesteś? Kiedy otaczające cię formy umierają lub kiedy zbliża się śmierć, wtedy twoje poczucie Istnienia, owego JA JESTEM, uwalnia się od swoich związków z formą. Duch wyzwala się z więzienia materii. Uświadamiasz sobie, że twoja podstawowa tożsamość jest bezpostaciowa, jest wszystko przenikającą Obecnością, Istnieniem, które poprzedza wszelkie formy, wszelkie identyfikacje. Rozumiesz, że twoją prawdziwą tożsamością jest sama świadomość, a nie to, z czym świadomość się identyfikowała. To właśnie pokój Boży. Ostateczna prawda o tym, kim jesteś, nie mówi: jestem tym czy owym, lecz mówi JA JESTEM.

Nie każdy, kto doświadcza bolesnej straty, doznaje również takiego przebudzenia, czyli przestaje utożsamiać się z formą. Niektóre osoby tworzą natychmiast wyraźny obraz mentalny lub formę myślową, w której widzą siebie jako

^{*} Flp 4, 7.

ofiara – ofiarą okoliczności, innych ludzi, niesprawiedliwego losu albo Boga. Silnie utożsamiają się z tą formą i z wytworzoną przez nią emocją – gniewem, pretensjami, uzalaniem się nad sobą itd. – i wkrótce zajmuje ona miejsce wszystkich innych identyfikacji, które zniknęły wskutek straty. Inaczej mówiąc, ego szybko znajduje sobie nową formę. To, że ta nowa forma jest głęboko nieszczęśliwa, zbyt nio go nie martwi, dopóki ma swą tożsamość, dobrą lub złą. W gruncie rzeczy to nowe ego będzie bardziej skurczone, sztywne i nieprzenikalne niż stare.

Gdy dochodzi do jakiejś bolesnej straty, wówczas albo stawiasz opór, albo się poddajesz. Niektórzy stają się zgorzkniali i głęboko rozżaleni, inni – współczujący, mądrzy i kochający. Poddanie się oznacza wewnętrzną akceptację tego, co jest. Otwierasz się na życie. Opór zaś to wewnętrzne skurczenie się, uszczelnienie skorupy ego. Zamykasz się. Każde działanie, jakie podejmujesz w owym stanie wewnętrznego oporu (który możemy także nazwać negatywizmem), wytworzy jeszcze większy opór i wszechświat nie będzie stał po twojej stronie: życie ci nie pomoże. Gdy żaluzje są zasłonięte, promienie słoneczne nie mogą się przedostać. Gdy się wewnętrznym poddajesz, ustępujesz, otwiera się nowy wymiar świadomości. Kiedy w tej sytuacji możliwe lub konieczne jest jakieś działanie, będzie ono zestrojone z całością i wspierane przez twórczą inteligencję, nieuwarunkowaną świadomość, będącą stanem wewnętrznej otwartości, z którą się jednoczysz. Wtedy okoliczności i ludzie sprzyjają ci, współpracują z tobą. Pojawiają się zbiegi okoliczności. Jeżeli zaś nie jest możliwe żadne działanie, odpoczywasz w spokoju i wewnętrznej ciszy, której źródłem jest poddanie się. Odpoczywasz w Bogu.



Rozdział trzeci

Rdzeń ego

Większość ludzi tak całkowicie identyfikuje się z głosem w swojej głowie – z nieprzerwanym strumieniem mimowolnego i kompulsywnego myślenia oraz towarzyszącymi mu emocjami – iż można rzec, że ich umysł nimi zawładnął. Dopóki jesteś zupełnie tego nieświadomy, dopóty uznajesz tego, kto myśli, za samego siebie. Tak działa umysł egotyczny. Zwiemy go egotycznym, ponieważ w każdej myśli – wspomnieniu, interpretacji, opinii, punkcie widzenia, reakcji, emocji – tkwi poczucie własnej jaźni, owego JA, czyli ego. W kategoriach duchowych możemy nazwać to nieświadomością. Twoje myślenie, treści twojego umysłu, uwarunkowała przeszłość: wychowanie, tradycja, atmosfera rodzinna itd. Główny rdzeń całej twojej aktywności umysłowej to owe powtarzające się, uporczywe myśli, emocje oraz schematy reagowania, z którymi utożsamiasz się najsilniej. Istotą jest samo ego.

W większości przypadków gdy mówisz „ja”, wtedy – jak widzieliśmy – w rzeczywistości odzywa się twoje ego, a nie ty. Składa się ono z myśli i emocji, z pasma wspomnień, z którymi się utożsamiasz jako „ja i moja historia”, ze zwyczajowych ról, jakie bezwiednie odgrywasz, z identyfikacji zbiorowych, takich jak narodowość, religia, rasa, klasa społeczna lub przynależność polityczna. W jego skład wchodzi też identyfikacje osobiste: nie tylko swój stan posiadania, ale również twoje opinie, wygląd zewnętrzny, zadawnione

pretensje czy wizerunek siebie jako kogoś lepszego od innych ludzi lub nie tak dobrego jak oni, jako człowieka sukcesu lub nieudacznika.

Treść ego jest różna u różnych osób, lecz w każdym przypadku funkcjonuje w nim ta sama struktura. Mówiąc inaczej, ego są odmienne tylko na powierzchni. Głębiej wszystkie są jednakowe. A pod jakim względem są jednakowe? Wszystkie żyją dzięki utożsamianiu się i w poczuciu oddzielenia. Gdy żyjesz dzięki stworzonemu przez umysł ego, czyli ja, składającemu się z myśli i emocji, wówczas chwieje się fundament twojej tożsamości, ponieważ myśl i emocja są ze swej natury ulotne, krótkotrwałe. Dlatego każde ego bezustannie walczy o przetrwanie, starając się siebie chronić i powiększać. Chcąc podtrzymać formę myślową „ja”, potrzebuje myśli przeciwnej, czyli „inni”. Pojęciowe „ja” nie może przeżyć bez pojęciowego „inny”. Ci inni są w największym stopniu inni, kiedy postrzegam ich jako wrogów. Na jednym końcu skali tego nieświadomego egotycznego wzorca leży kompulsywny nawyk szukania błędu u innych i obwiniania ich. Jezus ujął to tak: „Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a belki we własnym oku nie dostrzeżasz?”*. Na drugim końcu znajduje się przemoc fizyczna między jednostkami oraz wojny między narodami. W Biblii pytanie Jezusa pozostaje bez odpowiedzi, lecz odpowiedź oczywiście istnieje: dlatego, że kiedy krytykuję lub oskarżam innych, sam czuję się lepszy, doskonalszy od nich.

Narzekańie i pretensje

Narzekańie to jedna z ulubionych strategii ego służących umacnianiu samego siebie. Każda skarga to krótka, stwo-

* Łk 6, 41.

rzona przez umysł historia, w którą całkowicie wierzysz. Nie ma różnicy, czy narzekasz głośno, czy tylko w myślach. Niektórym ego, mającym może niewiele innych rzeczy, z którymi mogłyby się utożsamiać, łatwo udaje się przetrwać tylko dzięki narzekaniu. Gdy tego rodzaju ego trzyma cię w swym uścisku, narzekanie, zwłaszcza na innych ludzi, jest zwyczajowe i oczywiście nieświadome, co oznacza, że nie zdajesz sobie z tego sprawy. Przyczepianie innym osobom negatywnych mentalnych etykietek – mówienie im tego prosto w twarz lub, co jest bardziej powszechne, obgadywanie ich za plecami albo nawet tylko myślenie o nich – często należy do tego schematu. Obrażliwe epitety to najokrutniejsza forma takiej oceny oraz potrzeby ego, by mieć rację i triumfować nad innymi: „stuknięty, łobuz, suka” – z wszystkimi takimi określeniami trudno jest dyskutować. Na następnym, niższym stopniu skali nieświadomości znajduje się krzyk, wrzask i tylko trochę niżej – przemoc fizyczna.

Pretensje to emocja towarzysząca narzekaniu i mentalnemu tworzeniu etykietek; daje ona naszemu ego jeszcze więcej energii. Pretensja oznacza, że czujemy się skrzywdzeni, oburzeni, dotknięci lub urażeni. Oburza nas czyjaś chciwość, nieuczciwość, niekonsekwencja, to, co inni robią, co zrobili kiedyś, co powiedzieli i czego nie powiedzieli, co powinni i czego nie powinni zrobić. Ego to uwielbia. Zamiast przymykać oczy na nieświadomość innych ludzi, czynisz z niej ich tożsamość. Kto to wszystko robi? Nieświadomość tkwiąca w tobie, twoje ego. Czasem „wada”, którą dostrzegam u innych, w rzeczywistości nawet nie istnieje. Jest całkowicie mylną interpretacją, projekcją umysłu zaprogramowanego tak, by wszędzie widzieć wrogów, a rację lub wyższość przypisywać sobie. Niekiedy ludzie rzeczywiście mogą błędzić, ale koncentrując uwagę na ich wadach,

czasem z wyłączeniem wszelkich innych ich cech, tylko je powiększasz. A to, na co reagujesz u innych osób, wzmacniasz w samym sobie.

Niereagowanie na cudze ego to jeden z najskuteczniejszych sposobów nie tylko wzniesienia się ponad własne ego, ale również zmniejszenia zbiorowego ego całej ludzkości. Nie reagować możesz jednak tylko wtedy, gdy zdajesz sobie sprawę, że czyjeś postępowanie wypływa z ego zbiorowego, jest wyrazem zbiorowej dysfunkcji nas wszystkich. Gdy rozumiesz, że nie ma to charakteru osobistego, wtedy nie odczuwasz przymusu, aby reagować tak, jak gdyby dotyczyło cię to osobiście. Nie reagując na ego, często będziesz mógł odbudować zdrowie psychiczne innych osób, a jest nim świadomość nieuwarunkowana w przeciwieństwie do uwarunkowanej. Zdarzy się, że będziesz musiał podjąć jakieś praktyczne kroki, aby obronić się przed ludźmi głęboko nieświadomymi. Nie musisz jednak uważać ich za wrogów. Twoją najlepszą obroną jest pozostawanie świadomym. Drugi człowiek staje się wrogiem, jeśli personalizujesz jego nieświadomość, czyli ego. Powstrzymanie się od reakcji nie jest słabością, lecz siłą.

Innym określeniem zaniechania reakcji jest wybaczenie. Wybaczyć to przymknąć oczy albo raczej przejrzeć na wskroś. Przejrzeć, aż zobaczy się zdrową psychikę, która tkwi w każdym człowieku jako jego istota.

Ego uwielbia narzekać i żywić urazę nie tylko do innych osób, lecz także do okoliczności. To, co można uczynić w stosunku do człowieka, można też uczynić w stosunku do sytuacji – dostrzec w niej wroga. Wniosek zawsze jest następujący: to nie powinno się zdarzyć; nie chcę być tutaj; nie chcę tego robić; traktuje się mnie niesprawiedliwie. A dla ego największym wrogiem jest oczywiście chwila terażniejsza, czyli samo życie.

Narzekania nie należy mylić z informowaniem kogoś o błędzie lub niedopatrzaniu, tak by sytuację można było naprawić. Powstrzymywanie się od narzekania lub czynienia komuś wyrzutów niekoniecznie oznacza, że akceptujemy złą jakość lub niewłaściwe postępowanie. Nie jest wyrazem ego powiedzenie kelnerowi, że twoja zupa jest zimna i trzeba ją podgrzać – pod warunkiem, że będziesz trzymać się faktów, które zawsze są obiektywne. Jeśli powiesz: „Jak pan śmiał podać mi zimną zupę...”, będzie to wyrzut. Właśnie owo „mi” uwielbia czuć się osobiście dotknięte zimną zupą i zamierza to jak najpełniej wyartykułować, „mi” cieszy się, że wytknie komuś błąd.

Narzekanie, o którym tu mówimy, służy ego, a nie zmianie. Czasem staje się oczywiste, że ego w istocie nie chce zmiany, więc dalej narzeka.

Sprawdź, czy słyszysz, to znaczy czy zauważasz ten głos w swojej głowie – może akurat w tej chwili na coś narzeka – i potraktuj go zgodnie z tym, czym on naprawdę jest: głosem ego, niczym więcej jak tylko zaprogramowanym schematem umysłowym, myślą. Zawsze gdy go usłyszysz, zrozumiesz, że ty nie jesteś tym głosem, lecz kimś, kto go sobie uświadamia. Właściwie jesteś świadomością, która jest świadoma tego głosu. Świadomość istnieje w tle, a na pierwszym planie jest ten głos, ten, który myśli. W ten sposób uwolnisz się od ego, od niedowartościowanego umysłu. W chwili gdy słyszysz w sobie ego, w gruncie rzeczy nie ono mówi do ciebie, lecz stary schemat umysłu. Ego jest oznaką nieświadomości. Świadomość i ego nie mogą współistnieć. Przez pewien czas stary wzorec myślenia, czyli nawyk umysłowy, może trwać nadal i co jakiś czas znów się pojawiać, ponieważ wypływa on z kształtującej się przez tysiąclecia nieświadomości zbiorowej, lecz za każdym razem gdy go w sobie dostrzegamy, słabnie.

Sprzeciw i uraza

Zważywszy, że narzekanie często idzie w parze z oskarżaniem, towarzyszy mu nierzadko również jakaś silniejsza emocja, na przykład gniew lub inne przejawy zdenerwowania. W rezultacie reakcja ta staje się silniej naładowana energetycznie. Narzekanie zamienia się w sprzeciw, inną formę stosowaną przez ego w celu umocnienia się. Wiele osób tylko czeka, aż znów pojawi się coś, przeciw czemu się zbuntują, co ich rozdrażni lub zmartwi – i nie upływa dużo czasu, jak to znajdują. „To oburzające – mówią – jak mogłeś...”, „Czuję się tym dotknięta”. Nałogowo obrażają się i martwią, tak jak inni nałogowo biorą narkotyki. Sprzeciwiając się temu czy owemu, ludzie ci potwierdzają i wzmacniają swoje poczucie ja.

Długotrwałe pretensje określa się mianem urazy. Nosić w sobie urazę to być w ciągłym stanie „sprzeciwu”, i dlatego u wielu ludzi staje się to istotnym składnikiem ich ego. Zbiorowa animozja może trwać przez wieki w psychice narodu lub społeczności i napędzać nigdy niekończący się cykl przemocy.

Uraza to silna negatywna emocja związana z wydarzeniem często bardzo odległym w czasie, którą podtrzymuje przy życiu kompulsywne myślenie, odtwarzanie w głowie tamtej historii lub opowiadanie na głos o tym, „co ten ktoś mi zrobił” lub „co ten ktoś uczynił nam wszystkim”. Animozje zatrują też inne sfery naszego życia. Na przykład gdy myślisz o swoich urazach albo je odczuwasz, zawarta w nich negatywna energia emocjonalna może zniekształcać twoją percepcję wydarzeń dzisiejszych lub wpływać na to, jak dzisiaj odnosisz się w stosunku do danej osoby. Jedna głęboka animozja wystarczy, by zatruć wielkie obszary twojego życia i trzymać cię w uścisku ego.

Sporo uczciwości wymaga stwierdzenie, czy nadal nośisz w sobie urazę i czy jest w twoim życiu ktoś, komu nadal całkowicie nie przebaczyłeś: twój „wróg”. Jeśli tak, postaraj się uświadomić sobie ten żal zarówno na poziomie myśli, jak i emocji, to znaczy znajdź myśli utrzymujące owe urazy przy życiu i poczuj emocję będącą reakcją twojego ciała na te urazy. Nie staraj się zapomnieć o swoich pretensjach. Staranie się, aby zapomnieć, przebaczyć, nie sprawdza się. Przebaczenie następuje w sposób naturalny, kiedy zaczynasz rozumieć, że twoje animozje nie mają żadnego innego celu poza wzmocnieniem fałszywego poczucie ja, utrzymaniem ego na trwałej pozycji. Zrozumienie to wyzwolenie. Nauka Jezusa, aby „wybaczać nieprzyjaciołom”, dotyczy potrzeby zniweczenia jednej z głównych egotycznych struktur ludzkiego umysłu.

Przeszłość nie ma żadnej siły zdolnej powstrzymać cię od przebywania w chwili teraźniejszej. Mogą to uczynić tylko twoje urazy z przeszłości. A czym jest uraza? Balastem starych myśli i emocji.

Mieć rację, winić innych

Narzekać, jak również doszukiwać się błędów i sprzeciw pogłębiają w naszym ego poczucie granic i oddzielenia, od którego to poczucia zależy jego przetrwanie. Wzmacniają one nasze ego także w inny sposób: dając mu poczucie wyższości, dzięki któremu ono rozkwita. Nie od razu staje się oczywiste, że narzekanie, powiedzmy na korki uliczne, na polityków, na „chytrych bogatych”, „leniwych bezrobotnych”, kolegów z pracy, byłego małżonka, na kobiety i mężczyzn, może dawać poczucie wyższości. Oto dlaczego. Narzekając, sugerujesz, że masz rację, a sytuacja lub osoba, na którą się skarżysz lub której się sprzeciwiasz, nie ma racji.

Nic tak nie wzmacnia ego jak przypisywanie sobie racji. Mieć rację to utożsamiać się z pewną postawą umysłową – punktem widzenia, opinią, oceną, historią. Aby mieć rację, musi być oczywiście ktoś, kto się myli, a więc ego uwielbia odmawiać innym słuszności, by móc przypisać ją sobie. Inaczej mówiąc, musisz krytykować innych, aby zyskać silniejsze poczucie tego, kim jesteś.

Można dostrzegać błąd nie tylko w drugim człowieku, lecz także w sytuacji, narzekając na nią i buntując się przeciw niej, co zawsze pociąga za sobą stwierdzenie: „To nie powinno się było wydarzyć”. Gdy masz rację, zajmujesz pozycję wyimaginowanej wyższości moralnej w stosunku do osoby lub sytuacji, która jest osądzana i uznawana za niedoskonałą. Do takiego poczucia wyższości dąży nasze ego i dzięki niemu się umacnia.

W obronie iluzji

Fakty są bez wątpienia oczywiste. Jeśli mówisz: „Światło jest szybsze niż dźwięk”, a ktoś inny temu zaprzecza, masz z pewnością rację, podczas gdy on się myli. Mogłaby to potwierdzić prosta obserwacja, że błyskawica wyprzedza grzmot. Tak więc nie tylko masz rację, ale wiesz o tym, że ją masz. Czy ego bierze w tym jakikolwiek udział? Możliwe, ale niekoniecznie. Jeżeli stwierdzasz po prostu coś, o czym wiesz, że jest prawdziwe, ego nie ma w tym udziału, ponieważ nie występuje tu żadne utożsamienie. Utożsamienie z czym? Z umysłem i postawą umysłową. Jednak z łatwością może się ono pojawić. Jeżeli powiesz: „Wierz mi, ja wiem” albo: „Dlaczego ty mi nigdy nie wierzysz?”, to znaczy, że ego już się ukazało. Kryje się ono w małym słówku „ja”. Twoje krótkie oświadczenie: „Światło jest szybsze niż dźwięk”, chociaż zgodne z prawdą, służy teraz iluzji, ego.

Zostało zatrute fałszywym poczuciem „ja”; zostało spersonalizowane, zamienione w postawę myślową. Owo „ja” czuje się pomniejszone lub zaatakowane, ponieważ ktoś nie wierzy w to, co „ja” powiedziało.

Ego bierze wszystko do siebie, osobiście. Powstaje emocja, chęć obrony, może nawet agresja. Czy bronisz prawdy? Nie, prawda nigdy nie potrzebuje obrony. Światła i dźwięku nie obchodzi to, co ty lub ktoś inny o nich myśli. Bronisz siebie lub raczej iluzji o sobie, stworzonego przez umysł substytutu. Uściślając, można by rzec, że ta iluzja broni sama siebie. Jeśli nawet tak prosta i klarowna rzeczywistość – czyste fakty – nadaje się do tego, by ją wypaczyć i uczynić z niej iluzję, to tym bardziej ulega zniekształceniu mniej namacalna rzeczywistość: opinie, punkty widzenia i osady, a więc formy myślowe, które bez trudu napęniają się poczuciem „ja”.

Każde ego myli opinie i poglądy z faktami. Co więcej, nie widzi ono różnicy między zdarzeniem a swoją reakcją na nie. Każde ego jest mistrzem wybiórczej percepcji i zniekształconej interpretacji. Tylko dzięki świadomości – nie dzięki myśleniu – możesz odróżnić fakt od opinii. Tylko dzięki niej potrafisz stwierdzić: „Tam jest sytuacja, a tutaj jest gniew, jaki czuję w stosunku do niej”, po czym dostrzegasz inne sposoby podejścia do owej sytuacji, inne sposoby jej zrozumienia i zajęcia się nią. Tylko dzięki świadomości możesz ujrzeć sytuację lub drugą osobę jako całość, zamiast patrzeć na nią z jednej ograniczonej perspektywy.

Prawda: względna czy absolutna?

Pewność stwierdzenia, że „ja mam rację, a ty się mylisz”, jest – oprócz rzeczywistości prostych i sprawdzalnych faktów – czymś bardzo niebezpiecznym zarówno w stosunkach

międzyludzkich, jak też w interakcjach między narodami, społecznościami, wyznaniem itd.

Lecz skoro takie stwierdzenie jest jednym ze sposobów umacniania się ego, skoro przypisywanie racji sobie, a błędu innym jest dysfunkcją mentalną, utrwalającą poczucie oddzielenia i konflikty między ludźmi, to czy wynika stąd, że nie istnieje coś takiego jak słuszne lub niesłuszne zachowanie, działanie, przekonanie? Czy istniałby więc relatywizm moralny postrzegany we współczesnych naukach chrześcijańskich jako wielkie zło naszych czasów?

Historia chrześcijaństwa jest oczywiście podstawowym przykładem, który ukazuje, jak wiara, że jesteś jedynym, który posiadał prawdę, to znaczy ma rację, może deprawować twoje działania aż do granicy szaleństwa. Przez wieki uważano za słuszne torturowanie i palenie ludzi żywcem, jeśli ich poglądy odbiegały choćby trochę od doktryny Kościoła lub od wąskiej interpretacji świętych ksiąg („Prawdy”), ponieważ ofiary „zblądziły”. Myliły się do tego stopnia, że należało je zabić. Ową Prawdę ceniono wyżej niż życie człowieka. A co było Prawdą? Historia, w którą musiałś wierzyć, a więc zbiór myśli.

Wśród miliona osób, jakie rozkazał zgładzić Pol Pot, szalony dyktator z Kambodży, byli wszyscy, którzy nosili okulary. Dlaczego? Uważał marksistowską teorię dziejów za absolutną prawdę, a według niej osoby używające okularów należą do klasy wykształconych, do burżuazji, wyzyskiwaczy. Trzeba je wyeliminować, aby zaprowadzić nowy porządek społeczny. Jego prawda także była zbiorem myśli.

Kościół katolicki i inne mają dziś słuszność, nazywając relatywizm – przekonanie, że nie istnieje prawda absolutna, która mogłaby kierować ludzkim postępowaniem – złem naszych czasów. Nie znajdziesz jednak prawdy absolutnej, szukając jej tam, gdzie nie można jej znaleźć: w doktrynach,

ideologiach, zbiorach praw lub w historiach. Co je łączy? Wszystkie składają się z myśli. Myśl może w najlepszym razie wskazać prawdę, ale to nigdy nie jest prawda. Dlatego buddyści mówią: „Palec wskazujący księżyc nie jest księżycem”. Wszystkie religie są tak samo fałszywe i tak samo prawdziwe, zależnie od tego, jak je wykorzystujesz. Możesz ich używać w służbie ego albo w służbie Prawdy. Jeśli uważasz za Prawdę wyłącznie swoją religię, używasz jej w służbie ego. Używana w taki sposób staje się ideologią i stwarza złudne poczucie wyższości, jak również podziały i konflikty między ludźmi. Służąc Prawdzie, nauki religijne są jakby drogowskazami albo mapami, które pozostawili po sobie ludzie przebudzeni, by także tobie pomóc w przebudzeniu duchowym, to znaczy w wyzwoleniu się od utożsamiania z formą.

Jest tylko jedna Prawda absolutna, z której wywodzą się wszystkie inne. Kiedy ją odnajdziesz, wówczas twoje działania będą z nią zgodne. Czyn człowieka może odzwierciedlić Prawdę albo iluzję. Czy można tę Prawdę ująć w słowach? Tak, ale słowa oczywiście nie są nią samą. One tylko ją ukazują.

Prawda jest nierozłącznie związana z tym, kim jesteś. Tak – ty jesteś Prawdą. Jeśli będziesz jej szukać gdzie indziej, za każdym razem zostaniesz oszukany. Prawdą jest właśnie ta istota, którą jesteś. Jezus próbował przekazać to następująco: „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem”^{*}. Te słowa wypowiedziane przez Jezusa – jeśli są dobrze rozumiane – to jeden z najdonioślejszych i najprostszych drogowskazów w kierunku Prawdy. Jeżeli jednak interpretujemy je w sposób błędny, stają się ogromną przeszkodą. Jezus mówi tu o najgłębiej ukrytym JA JESTEM, o podstawowej

^{*} J 14, 6.

tożsamości każdego mężczyzny i kobiety, i w gruncie rzeczy każdej formy życia. Mówi o tym życiu, którym sam jesteś. Niektórzy mistycy chrześcijańscy nazywali je Chrystusem wewnętrznym, buddyści określają to mianem natury Buddy, a Hindusi – Atmanem, mieszkającym wewnątrz Bogiem. Gdy nawiązujesz kontakt z tym wymiarem, który znajduje się w twoim wnętrzu – i łączność ta jest twoim stanem naturalnym, a nie jakimś cudownym osiągnięciem – wówczas wszystkie twoje czyny i związki z ludźmi odzwierciedlają ową jedność z wszechstworzeniem, jaką w sobie odczuwasz. To miłość. Prawa, nakazy, przepisy i regulacje potrzebne są tylko ludziom odciętych od tego, kim oni naprawdę są: od Prawdy wewnętrznej. Zasady te zapobiegają najgorszym wyskokom ego, a czasem nawet one nie mogą im zapobiec. „Kochaj i rób, co chcesz”, powiedział święty Augustyn. Żadne słowa nie są bliższe Prawdy.

Ego nie ma charakteru osobistego

Na poziomie zbiorowym postawa znajdująca wyraz w słowach: „My mamy rację, a oni są w błędzie” jest szczególnie głęboko utrwalona w tych rejonach świata, gdzie konflikt między dwoma narodami, rasami, społeczeństwami, wyznaniem lub ideologiami jest długotrwały, wyjątkowo silny i powszechny. Obie strony w równym stopniu utożsamiają się z własnym poglądem, własną „historią”, a więc określonym myśleniem. Obie są równie niezdolne, aby zrozumieć, że może istnieć tak samo wartościowy inny punkt widzenia, inna historia. Izraelski pisarz Halevi wspomina o możliwości „kompromisowego przyjęcia narracji konkurencyjnej”^{*}, lecz w wielu rejonach świata ludzie nie są

^{*} Yossie K. Halevi, *Introspective as a Prerequisite for Peace*, „New York Times”, 7 września 2002.

jeszcze na to gotowi albo tego nie chcą. Obie strony konfliktu uważają, że słuszość należy do nich. Obie uważają siebie za ofiarę, a „innych” za złych, a ponieważ skonceptualizowali innych jako wrogów – a więc ich odhumanizowali – mogą zabijać i stosować wobec nich wszelkiego rodzaju przemoc, nawet wobec dzieci, nie dostrzegając w nich człowieczeństwa i nie widząc ich cierpień. Popadli w szaloną spiralę zbrodni i kary, akcji i reakcji.

Oczywiste staje się więc, że ludzkie ego, w swym zbiorowym aspekcie „my” kontra „oni”, jest jeszcze bardziej szalone niż owo „ja”, ego indywidualne, chociaż występuje tu jednakowy mechanizm działania. Jak dotąd największą formą przemocy zadawanej sobie wzajemnie przez ludzi są czyny nie kryminalistów lub osób obłąkanych, lecz zwykłych szanowanych obywateli, którzy oddali się w służbę zbiorowego ego. Można by posunąć się dalej i stwierdzić, że na tej planecie „normalność” równa jest szaleństwu. Co leży u podstaw tego szaleństwa? Całkowite utożsamienie się z myślą i emocją, a więc – ego.

Na tym świecie chciwość, samolubstwo, wyzysk, okrucieństwo i przemoc nadal przenikają wszystkie sfery życia. Gdy nie dostrzegasz, że są to zbiorowe i indywidualne przejawy naszej podstawowej dysfunkcji czy choroby psychicznej, popełniasz błąd, nadając im charakter osobowy. Przypisujesz pojęciową tożsamość jednostce lub grupie i mówisz: „To cały on” lub: „Oni właśnie tacy są”. Gdy dostrzegane u innych ego mylisz z ich tożsamością, jest to wynik działania twojego własnego ego, które wykorzystuje to błędne spostrzeżenie, żeby siebie umocnić – czuje wtedy, że ma rację, a więc jest lepsze, wyższe od innych, i reaguje potępieniem, oburzeniem, a często gniewem wobec ludzi, których uznało za wrogów. Wszystko to ogromnie je satysfakcjonuje. W rezultacie pogłębia się poczucie rozdzielenia

między tobą a innymi, których „inność” została wyolbrzymiona do takiego stopnia, że nie potrafisz już widzieć wspólnego wam wszystkim człowieczeństwa ani zakorzenienia w tym jedynym Życiu, jakie dzielisz z każdym człowiekiem, tej wspólnej boskości.

Szczególnie egotyczne wzorce postępowania, na które reagujesz najsilniej, widząc je u innych, i które mylnie uznajesz za ich tożsamość, przeważnie występują również u ciebie, ale nie potrafisz lub nie chcesz ich dostrzec. W tym sensie można się wiele nauczyć od swoich wrogów. Co cię w nich najbardziej drażni lub niepokoi? Ich samolubstwo? Chciwość? Żądza władzy i sprawowania kontroli? Nieszczęść, nieuczciwość, skłonność do przemocy lub jeszcze coś innego? Wszystko, co cię oburza i na co silnie reagujesz u drugiego człowieka, istnieje także w tobie. Lecz nie jest to niczym innym jak formą ego i jako takie ma charakter całkowicie bezosobowy. Nie ma nic wspólnego z tym, kim ten człowiek jest, ani z tym, kim ty jesteś. Jeśli jednak mylisz to, kim jesteś, z tym, co możesz w sobie zaobserwować, zagraża to twojemu poczuciu tożsamości.

Wojna to postawa myślowa

W pewnych przypadkach może zachodzić potrzeba obrony siebie lub innej osoby, aby ktoś nas nie skrzywdził, lecz pilnuj, żeby nie uczynić z tego swej misji „walki ze złem”, gdyż istnieje prawdopodobieństwo, że staniesz się taki jak to, z czym walczysz. Walka z nieświadomością sprowadzi nieświadomość na ciebie. Nie można zwalczyć nieświadomości, dysfunkcyjnego i egotycznego zachowania, jeśli się ją atakuje. Nawet gdy pokonasz przeciwnika, ta nieświadomość przeniesie się po prostu na ciebie albo przeciwnik pojawi się znowu pod innym przebraniem.

To, z czym walczysz – wzmacniasz, a to, czemu stawiasz opór – trwa nadal.

Obecnie często słyszymy zwrot „wojna przeciwko” temu czy tamtemu i ilekroć to słyszę, wiem, że jest to skazane na porażkę. Mamy wojnę przeciwko narkotynom, wojnę przeciw przestępczości, terroryzmowi, nowotworom, nędzy i tak dalej. I na przykład mimo wojny z narkotykami i przestępczością, notuje się w ostatnich dwudziestu pięciu latach dramatyczny wzrost liczby przestępstw i wykroczeń związanych z narkotykami. Liczba osób odbywających karę w więzieniach USA zwiększyła się z niecałych 300 000 w 1980 roku do przerażających 2,1 miliona w 2004*. Wojna z chorobami dała nam między innymi antybiotyki. Początkowo działały nadzwyczaj dobrze i wydawało się, że wygramy walkę z chorobami infekcyjnymi. Dzisiaj wielu ekspertów jest zdania, że szeroko rozpowszechnione i bezmyślne używanie antybiotyków stworzyło bombę zegarową i że odporne na antybiotyki szczepy bakterii, tak zwane „superbakterie”, najprawdopodobniej doprowadzą do ponownego rozprzestrzenienia się tych chorób, a może i epidemii. Według czasopisma „Journal of the American Medical Association” leczenie środkami farmakologicznymi jest – trzecią po zawałach serca i nowotworach – główną przyczyną zgonów w USA. Homeopatia i medycyna chińska to dwa przykłady alternatywnego podejścia do choroby, w którym nie traktuje się jej jako wroga i dlatego nie wywołuje się nowych schorzeń.

Wojna to postawa myślowa i wszelkie wynikające z niej działania albo wzmocnią wroga, postrzeganego jako zło, albo, jeśli wojnę się wygra, stworzą nowego wroga, nowe zło równe temu, z którym się walczyło, lub jeszcze gorsze.

* U.S. Department of Justice, biuro statystyk więziennictwa, dane pochodzą z czerwca 2004 r.

Między twoim stanem świadomości a rzeczywistością zewnętrzną występuje głęboki, ścisły związek. Gdy tkwisz w uścisku postawy myślowej takiej jak „wojna”, twój sposób postrzegania staje się nadzwyczaj selektywny i zniekształcony. Inaczej mówiąc, będziesz widział tylko to, co chcesz widzieć, a następnie będziesz to mylnie interpretował. Możesz sobie wyobrazić, jakie działania są rezultatem takiej złudy. Albo zamiast to sobie wyobrażać, obejrzyj dziś wieczorem wiadomości w telewizji.

Uważaj ego za to, czym ono naprawdę jest: zbiorową dysfunkcją, szaleństwem ludzkiego umysłu. Gdy spojrzysz na nie w ten sposób, nie pomylisz go już z tożsamością drugiej osoby. Łatwiej jest wtedy nie reagować na nie. Już nie traktujesz go tak, jakby miało charakter osobisty. Nie ma narzekania, obwiniania, oskarżania ani wytykania błędów. Nie jest tak, że ktoś nie ma racji. To tylko ego tkwiące w tej osobie nie ma racji. Ot i wszystko. Zaczynasz odczuwać współczucie, gdy uzmysławiasz sobie, że wszyscy cierpią na to samo schorzenie umysłowe, jedni bardziej, inni mniej. Już nie podsycasz tego dramatu, który stanowi część wszystkich egotycznych związków międzyludzkich. Co go podsycza? Sprzeciw. Ego na nim rozkwita.

Chcesz pokoju czy dramatu?

Chcesz pokoju. Nie ma nikogo, kto by go nie chciał. Jest jednak w tobie jakaś inna część, która pragnie dramatu, konfliktu. Może w tej chwili tego nie czujesz. Będziesz musiał poczekać na sytuację albo nawet tylko na myśl, która wyzwoli w tobie reakcję: ktoś cię oskarży o to czy o tamto, ktoś cię nie doceni, wejdzie na twoje terytorium, zakwestionuje sposób załatwiania spraw, pokłóci się o pieniądze... Czy czujesz wtedy ten ogromny napływ siły, lęk maskowa-

ny złością lub wrogością? Czy słyszysz, jak twój głos staje się szorstki lub przenikliwy, głośniejszy albo o kilka tonów niższy? Czujesz, jak twój umysł gwałtownie rusza do obrony swego stanowiska, do usprawiedliwiania się, atakowania, obwiniania? Inaczej mówiąc, czy budzisz się w tej chwili z nieświadomości? Czy uświadamiasz sobie, że gdzieś w twym wnętrzu znajduje się coś, co walczy, co czuje się zagrożone i chce za wszelką cenę przetrwać, co potrzebuje dramatu, by móc potwierdzić swoją tożsamość jako zwycięskiego bohatera w tej teatralnej produkcji? Czy czujesz, że jest w tobie coś, co woli raczej mieć rację, niż żyć w pokoju?

Ponad ego: twoja prawdziwa tożsamość

Gdy ego prowadzi wojnę, wiedz, że to tylko iluzja walczy o przetrwanie. Ta iluzja myśli, że jest tobą. Początkowo nie jest łatwo być tam jako obserwująca Obecność, zwłaszcza gdy ego zajęte jest przetrwaniem lub gdy uaktywniły się niektóre wzorce emocjonalne z przeszłości, ale jeśli już wcześniej tego doświadczyłeś, spotężnieje twoja moc Obecności, a uścisk, w jakim trzyma cię ego, zelżeje. W twoim życiu pojawi się siła o wiele większa niż ego, niż umysł. Aby uwolnić się od ego, wystarczy tylko uświadomić sobie jego istnienie, ponieważ ta świadomość i ego nie mogą współistnieć. Świadomość to siła kryjąca się w chwili teraźniejszej. Dlatego możemy nazwać ją także Obecnością. Ostateczny cel ludzkiej egzystencji, a więc również twój, to wnieść ową siłę do tego świata. I także z tego względu uwalnianie się od ego nie może być celem wytyczonym na jakiś moment w przyszłości. Jedynie Obecność może wyswobodzić cię z ego, a ty możesz być obecny tylko TERAZ, nie wczoraj ani jutro. Tylko Obecność może zniweczyć przeszłość i w ten sposób zmienić twój stan świadomości.

Czym jest duchowe zrozumienie? Przekonaniem, że jesteś istotą duchową? Nie, przekonanie to tylko myśl. Jest ono bliższe prawdy niż myśl wskazująca, że jesteś kimś, o kim mówi twoje świadectwo urodzenia, ale to nadal tylko myśl. Duchowe zrozumienie polega na tym, że z całą jasnością zdajesz sobie sprawę, iż to, co postrzegasz, przeżywasz, myślisz lub czujesz, nie jest w istocie tobą; że nie możesz znaleźć siebie w niczym, co nieustannie przemija. Budda był chyba pierwszym człowiekiem, który to sobie wyraźnie uświadamiał, i dlatego słowo *anata* (nie ja) stało się jednym z głównych pojęć jego nauki. A kiedy Jezus powiedział „porzuć siebie”, znaczyło to: zaneguj (a więc zniwecz) iluzję siebie. Jeśli moje ja – ego – byłoby rzeczywiście tym, kim jestem, absurdem byłoby „porzucenie” go.

Tym, co pozostaje, jest światło świadomości, w którym pojawiają się i znikają nasze spostrzeżenia, doświadczenia, myśli i uczucia. To Istnienie, to głębsze i prawdziwe Ja. Kiedy wiem, kim jestem, wówczas wszystko, co mi się w życiu wydarza, nie ma już wartości absolutnej, lecz względnej. Uznaję te wydarzenia, ale tracą swoją absolutną powagę, swój ciężar gatunkowy. Jedynym, co się naprawdę liczy, jest odpowiedź na pytanie: czy mogę cały czas w tle mojego życia odczuwać to swoje głębokie Istnienie, owo JA JESTEM? Czy mogę czuć to JA JESTEM, którym JA JESTEM w tej chwili? Czy mogę czuć tę istotową tożsamość jako samą świadomość? A może zatracam siebie w tym, co mi się tylko przydarza, zatracam siebie w myśleniu, w świecie?

Wszystkie konstrukcje są niestabilne

Nieświadome dążenie ego, niezależnie od formy, jaką przyjmuje, polega na tym, aby utrwalić wizerunek osoby, którą według siebie jestem, iluzorycznego ja, które zostało

powołane do istnienia, kiedy myślenie – wielkie dobro, ale też wielkie przekleństwo – zaczęło przejmować kontrolę i przesłoniło prostą, ale głęboką radość płynącą z poczucia łączności z Istnieniem, Źródłem, Bogiem. Jakkolwiek zachowuje się ego, kierujący nim motyw zawsze jest taki sam: pragnie się wyróżniać, być wyjątkowe, sprawować kontrolę; chce władzy i uwagi, i stale czegoś więcej. I oczywiście pragnie poczucia oddzielenia, a więc istnienia przeciwnika, wroga.

Ego zawsze czegoś oczekuje od innych ludzi lub sytuacji. Zawsze istnieje ukryty plan, ciągle panuje poczucie „jeszcze nie dosyć”, niewystarczalności i braku, który trzeba wypełnić. Ego wykorzystuje ludzi i sytuacje, by uzyskać to, co jest mu potrzebne, ale nawet gdy już mu się uda, jego satysfakcja nigdy nie trwa długo. Często jego plany bywają pokrzyżowane i prawie nieustanna rozbieżność między tym, „czego chcę”, a tym, „co jest”, staje się ciągłym źródłem niepokoju i cierpienia. Znany i dziś należący już do klasyki popu przebój *I Can't Get No Satisfaction* to piosenka ego. Podstawową emocją, która kieruje wszystkimi zachowaniami ego, jest lęk. Strach przed byciem nikim, przed nieistnieniem, przed śmiercią. Wszystkie jego działania służą w ostateczności wyeliminowaniu lęku, lecz może go ono najwyżej na jakiś czas stłumić za pomocą bliskiego związku uczuciowego, nowych dóbr materialnych lub zwycięstwa w tym czy owym. Iluzja nigdy nie da ci satysfakcji. Jedynie prawda o tym, kim jesteś, może cię wyzwolić.

Skąd ten strach? Otóż ego powstaje dzięki utożsamieniu z formą, ale gdzieś w głębi wie ono, że żadna forma nie jest trwała, że każda przemija. Tak więc stale czuje ono wątpliwości, choć na zewnątrz wydaje się pewne siebie.

Gdy spacerowaliśmy z przyjacielem po pięknym rezerwacie przyrody koło Malibu w Kalifornii, doszliśmy do ruin

tego, co kiedyś było posiadłością wiejską, a kilkadziesiąt lat temu zostało strawione przez ogień. Kiedy zbliżyliśmy się do tej dawnej posiadłości, zarośniętej drzewami i wspaniałą roślinnością, zobaczyliśmy obok ścieżki znak postawiony tam przez osoby zarządzające parkiem. Widniał na nim napis: UWAGA. WSZYSTKIE KONSTRUKCJE SĄ NIESTABILNE. Powiedziałem do przyjaciela, że brzmi to jak ważna sutra (święta nauka). I staliśmy tak w nabożnym podziwieniu. Kiedy już zrozumiesz i przyjmiesz tę prawdę, że wszystkie konstrukcje (formy) są niestabilne, nawet te materialne, z pozoru solidne, rodzi się w tobie spokój. Wynika to stąd, że dostrzegając nietrwałość wszelkich form, uświadamiasz sobie wymiar bezpostaciowy, który znajduje się w twym wnętrzu: ten, który jest ponad śmiercią. Jezus nazywał go „życiem wiecznym”.

Potrzeba ego, by czuć się kimś wyższym

Istnieje wiele form ego, które są subtelne, lecz łatwo je przeoczyć, i które można zaobserwować u innych ludzi i, co ważniejsze, u siebie. Pamiętaj, moment, w którym uzmysławiasz sobie swoje ego, ta rodząca się wówczas świadomość jest tym, co istnieje ponad ego, jest głębszym „ja”. Dostrzeżenie iluzji to już początek rodzenia się prawdy.

Na przykład masz właśnie poinformować kogoś o czymś, co się wydarzyło. „Wiesz, co się stało? Jeszcze nie słyszałeś? Zaraz ci opowiem”. Jeśli jesteś w wystarczającym stopniu wrażliwy, obecny, zauważysz w sobie to chwilowe zadowolenie, jakie pojawia się tuż przed momentem podzielenia się tymi informacjami, nawet gdyby to były złe wieści. Dzieje się tak dlatego, że na tę krótką chwilę dochodzi – w mniemaniu ego – do zachwiania na twoją korzyść równowagi między tobą i drugim człowiekiem. Przez ten moment

ty wiesz więcej niż on. Odczuwane przez ciebie zadowolenie to satysfakcja ego, a płynie ona z poczucia przewagi nad drugą osobą. Nawet jeśli twoim rozmówcą jest prezydent lub papież, czujesz w tym momencie swoją wyższość, ponieważ w i e s z więcej. Wiele osób ma nawyk plotkowania częściej z tego powodu. Poza tym plotkowanie zawiera często element złośliwej krytyki oraz osądzania i to również wzmacnia ego, bo uzyskuje ono poczucie domniemanej, lecz wyimaginowanej wyższości moralnej, które pojawia się zawsze, gdy się kogoś źle ocenia.

Jeżeli ktoś ma więcej, wie więcej lub może więcej niż ja, ego czuje się zagrożone, bo owo „mniej” osłabia jego wymyślane poczucie własnego ja w stosunku do innych ludzi. Może więc starać się odbudować siebie, lekceważąc, krytykując lub umniejszając wartość czyjejs wiedzy, stanu posiadania lub zdolności. Albo może zmienić strategię i zamiast rywalizować z drugim człowiekiem, umacnia siebie, powołując się na znajomość z tą czy ową osobą, jeśli jest ona przez innych uznana za ważną.

Ego i sława

Powszechne zjawisko powoływania się na znane osoby, przypadkowe napomykanie o tym, kogo znasz, to część stosowanej przez ego strategii osiągania wyższości w oczach innych ludzi dzięki temu, iż kojarzymy siebie z kimś „ważnym”. Ta zmora bycia osobą znaną na świecie polega na tym, że to, kim naprawdę jesteś, staje się w zbiorowym wizerunku mentalnym zupełnie nieistotne. Większość ludzi, których spotykasz, chce dzięki znajomości z tobą wzmocnić swoje poczucie tożsamości – mentalny obraz tego, kim są. Sami może nawet nie wiedzą, że wcale ich nie interesuje twoja osoba, tylko pogłębienie własnego, w gruncie rzeczy

fikcyjnego, poczucia ja. Uważają, że dzięki tobie mogą być kimś więcej. Pragną za twoim pośrednictwem – lub raczej za pośrednictwem twojego mentalnego wizerunku jako osoby znanej – dopełnić swoją ponadjednostkową skonceptualizowaną tożsamość zbiorową.

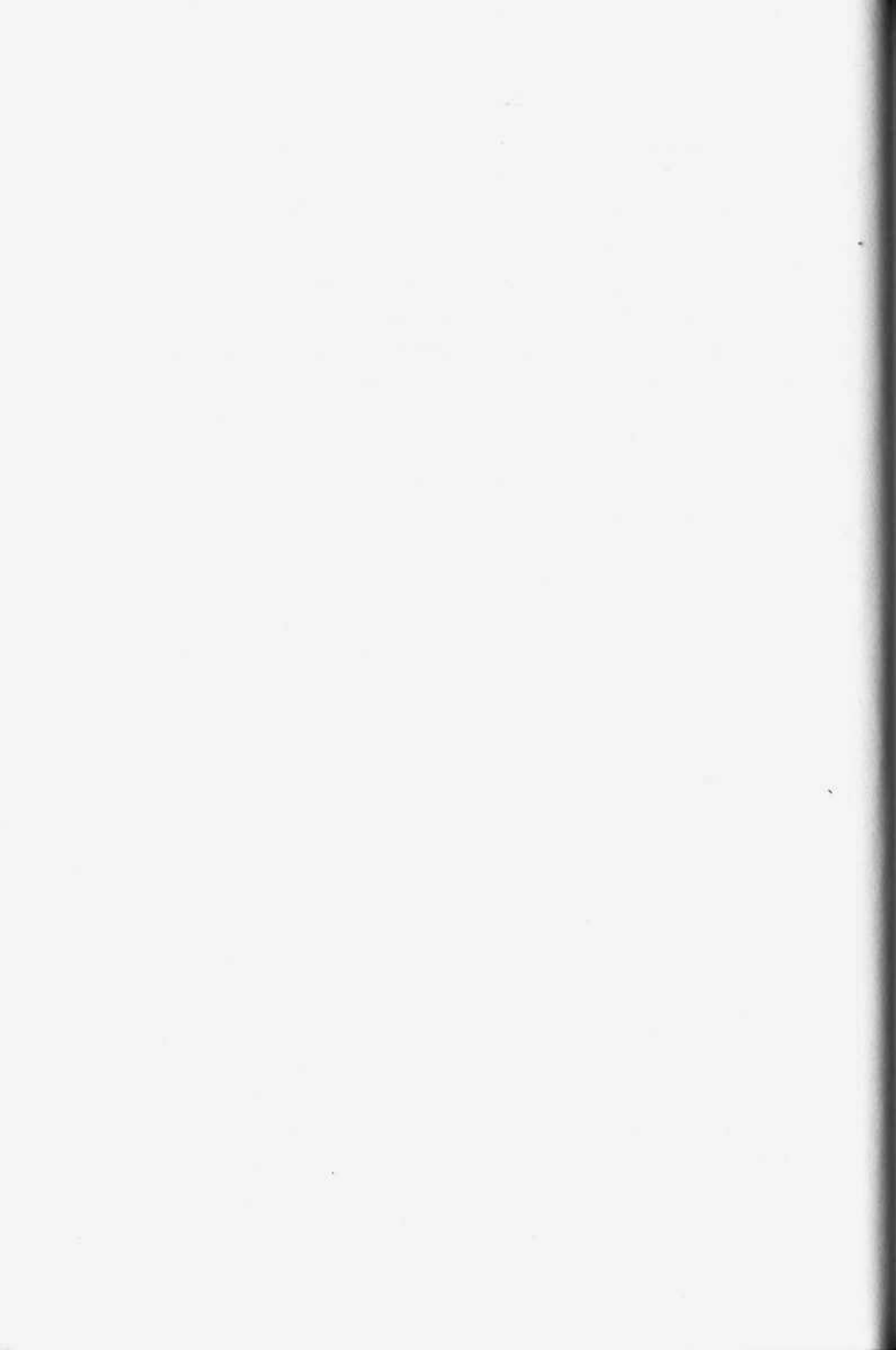
Owo absurdalne przecenianie sławy to w naszym świecie tylko jeden z licznych przejawów egotycznego szaleństwa. Niektóre znane osobistości popełniają wciąż ten sam błąd i utożsamiają się z tą zbiorową fikcją, z wizerunkiem, jaki stwarzają im ludzie i media, i rzeczywiście zaczynają postrzegać siebie jako jednostki wyższe w stosunku do zwykłych śmiertelników. W rezultacie coraz silniej odchodzą od samych siebie i od innych, są coraz bardziej nieszczęśliwe i zależne od własnej nieustającej popularności. Osoby te, otoczone ludźmi karmiącymi się ich rozdmuchanym wizerunkiem własnym, stają się niezdolne do budowania prawdziwych związków.

Albert Einstein, którego czczono niemal jak nadczłowieka i którego losem było stać się jednym z najsłynniejszych ludzi na świecie, nigdy nie utożsamiał się z wizerunkiem stworzonym dla niego przez myślenie zbiorowe. Pozostał skromny i pozbawiony egotyzmu. Mówił zresztą o „groteskowej rozbieżności między tym, co ludzie uważają za moje osiągnięcia, a moimi zdolnościami i tym, kim rzeczywiście jestem i co potrafię”^{*}.

Dlatego tak trudno jest znanej osobie budować autentyczne związki z innymi ludźmi. Związek autentyczny nie jest zdominowany przez ego zainteresowane tworzeniem własnego wizerunku oraz poszukiwaniem samego siebie. W takim związku panuje otwartość i gotowość poświęcania uwagi drugiej osobie, bez patrzenia na własne korzyści. Ta

^{*} Albert Einstein, *Mein Weltbild*, wyd. 25 (Frankfurt, Ullstein Verlag 1991), str. 42.

gotowość poświęcania uwagi to Obecność. Jest ona niezbędnym warunkiem każdej prawdziwej relacji. Ego zawsze czegoś wymaga lub – jeśli sądzi, że nic nie może uzyskać od drugiej osoby – wykazuje całkowitą obojętność. Nie zależy mu na tobie. Tak więc trzy najczęściej występujące w egotycznych związkach sytuacje to: stawianie wymagań, niespełnione wymagania (złość, pretensje, obwinianie, narzekanie) i obojętność.



Rozdział czwarty

Odgrywanie ról: różne oblicza ego

Ego, które chce czegoś od innej osoby – a każde ego chce – będzie zwykle odgrywać określoną rolę, żeby zaspokoić swe „potrzeby”: korzyści materialne, poczucie władzy, wyższości, wyjątkowości lub pewne gratyfikacje, fizyczne albo psychiczne. Przeważnie ludzie są całkowicie nieświadomi odgrywanych przez siebie ról. Oni są tymi rolami. Pewne role są subtelne, a inne rażąco oczywiste, lecz nie dla odgrywającej je osoby. Czasem role służą po prostu temu, aby zwrócić na siebie uwagę. Ego rozkwita, skupiając na sobie cudze zainteresowanie, które jest w istocie formą energii psychicznej. Ego nie wie, że źródło całej energii znajduje się w tobie, a więc szuka jej na zewnątrz. Nie pragnie ono bezpośredniej uwagi, jaką jest Obecność, lecz uwagi w określonej formie, takiej jak uznanie, pochwała, uwielbienie lub zauważenie go w jakiś sposób, akceptacja jego istnienia.

Człowiek nieśmiały, który boi się zwracać na siebie uwagę, nie jest wolny od ego, lecz ma ego ambiwalentne, które zarówno pragnie czyjejś uwagi, jak i się jej obawia. Boi się, że ta uwaga może przybrać formę dezaprobaty lub krytyki, a więc czegoś, co osłabia poczucie własnego ja, a nie wzmacnia. Dlatego strach takiego człowieka przed zwracaniem na siebie uwagi jest silniejszy niż potrzeba, żeby być zauważanym. Nieśmiałość często idzie w parze z obrazem samego siebie, który jest przede wszystkim negatywny,

z przekonaniem o własnym niedopasowaniu. Każde wymyślane poczucie ja – postrzeganie siebie w taki czy inny sposób – to ego, nieważne, czy w większej mierze pozytywne (jestem najlepszy), czy negatywne (nie jestem dobry). Za każdym pozytywnym obrazem siebie kryje się lęk, że nie jest się dość dobrym. Za każdym obrazem negatywnym ukryte jest pragnienie, aby być najlepszym lub lepszym niż inni. W pewnym siebie ego, które odczuwa i stale podtrzymuje swą potrzebę wyższości, czai się nieświadomy strach przed niższością. I przeciwnie, nieśmiałe, nieprzystające do otoczenia ego, które ma kompleks niższości, nosi głęboko w sobie silne pragnienie wyższości. Wiele osób waha się między poczuciem niższości i wyższości, zależnie od sytuacji lub od ludzi, z którymi się kontaktuje. Najważniejsze, co musisz wiedzieć i zaobserwować u siebie: zawsze gdy czujesz się lepszy lub gorszy od kogoś, odzywa się w tobie ego.

Krzywdziciel, ofiara, kochanek

Niektóre ego, jeśli nie zyskują pochwał lub podziwu, poszukują innych form zwrócenia na siebie uwagi i będą odgrywać określone role, aby ją zdobyć. Jeżeli nie umieją wzbudzić pozytywnego zainteresowania, mogą zamiast tego wywoływać negatywne, na przykład prowokując innych ludzi do negatywnych reakcji. Niektóre dzieci też już to robią. Źle się zachowują, aby zwrócić na siebie uwagę. Odgrywanie negatywnych ról staje się szczególnie wyraźne, kiedy ego potężnieje wskutek działania „ciała bolesnego”, a więc emocjonalnego cierpienia z przeszłości, które chce się teraz odrodzić przez doświadczanie większego bólu.

Niektóre ego popełniają przestępstwo w poszukiwaniu rozgłosu. Pragną zwrócić na siebie uwagę dzięki złej sławie i potępieniu przez innych. „Proszę, powiedzcie mi, że istnieje-

ję, że nie jestem nieważny” – zdają się mówić. Takie patologiczne formy ego są tylko bardziej ekstremalnymi odmianami zwykłego ego.

Popularna jest rola ofiary, a formą uwagi jest tu współczucie innych osób, ich litowanie się nade mną lub zainteresowanie moimi problemami, „mną i moją historią”. Postrzeganie siebie jako ofiary jest elementem wielu egotycznych schematów postępowania, takich jak narzekanie, obrażanie się, oburzanie itp. Oczywiście, gdy utożsamiony jestem z historią, w której przypisałem sobie rolę ofiary, nie chcę, aby dobiegła ona końca, a ego – o czym wie każdy terapeuta – nie chce zakończenia swoich „problemów”, gdyż są one częścią jego tożsamości. Jeśli nikt nie zechce słuchać mojej smutnej historii, mogę ją sobie w kółko opowiadać we własnej głowie, odczuwać dla siebie współczucie i w ten sposób mieć tożsamość kogoś, kto jest niesprawiedliwie traktowany przez życie lub innych ludzi, los albo Boga. Określa to mój wizerunek własny, dzięki temu jestem kimś, a dla ego wyłącznie to się liczy.

We wczesnym stadium tak zwanych związków romantycznych odgrywanie ról jest zjawiskiem powszechnym i ma na celu przyciągnięcie do siebie i zatrzymanie kogoś, kto jest uznany przez ego za osobę, która „uczyni mnie szczęśliwym, wyjątkowym i zaspokoi wszystkie moje potrzeby”. „Zagram kogoś, kim chciałabyś, żebym był, a ty zagrasz kogoś, kim ja chciałbym, abyś była”. Na tym polega ta niewypowiedziana i nieświadoma umowa. Odgrywanie ról to jednak ciężka praca i dlatego nie może trwać w nieskończoność, zwłaszcza gdy postanawiacie razem mieszkać. Kiedy te role znikają, co widzisz? Niestety, w większości przypadków nie prawdziwą istotę tego człowieka, lecz to, co ją przykrywa – surowe ego odarte ze swych ról, z jego bólem oraz niespełnionymi oczekiwaniami, które teraz zmieniają się

w złość, najczęściej skierowaną na współmałżonka lub partnera za to, że nie udało mu się usunąć głębokiego lęku i poczucia braku będącego nieodłącznym elementem egotycznego poczucia własnego ja.

To, co zwykle nazywamy „zakochaniem się”, jest w większości przypadków intensyfikacją egotycznych potrzeb i oczekiwań. Uzależniasz się od drugiej osoby lub raczej od jej wizerunku, który sobie stworzyłeś. Nie ma to nic wspólnego z prawdziwą miłością, w której nie stawia się żadnych wymagań. Język hiszpański w sposób najuczciwszy formułuje konwencjonalne pojęcia miłości: *te quiero* znaczy zarówno „ja ciebie chcę”, jak i „ja cię kocham”. Innego wyrażenia oznaczającego „kocham cię”, *te amo*, w którym nie ma tej dwuznaczności, używa się dość rzadko – pewnie dlatego, że prawdziwa miłość także jest rzadkością.

Pozbywanie się definicji samego siebie

Kiedy z kultur plemiennych rozwinęły się cywilizacje starożytne, ludzie zaczęli pełnić określone funkcje: władcy, kapłana lub kapłanki, wojownika, rolnika, kupca, rzemieślnika, pracownika fizycznego itd. Wykształcił się system klasowy. Funkcja, którą w większości przypadków dziedziczono po rodzicach, decydowała o twojej tożsamości, o tym, kim jesteś w oczach innych ludzi, jak również we własnych. Stała się rolą, lecz nie postrzegano jej jako roli: była tym, kim sam byłeś lub za kogo się uważałeś. Czasem tylko niektóre osoby, takie jak Budda czy Jezus, widziały ów podstawowy rozdzźwięk cechujący kastę lub klasę społeczną, to utożsamianie się z formą, i uświadamiały sobie, że utożsamianie się z tym, co jest uwarunkowane i przemijające, zasłania światło tego, co bezwarunkowe i wieczne – światło jaśniejące w każdym człowieku.

W naszym współczesnym świecie struktury społeczne nie są tak sztywne i tak wyraźnie określone jak niegdyś. Mimo że wiele osób nadal jest oczywiście uwarunkowanych przez swoje środowisko, to nie przypisuje się im w sposób automatyczny żadnej funkcji i związanej z nią tożsamości. W gruncie rzeczy w obecnych czasach coraz więcej ludzi nie wie, gdzie jest ich miejsce, jaki jest ich cel, a nawet kim są.

Zwykle gratuluję ludziom, kiedy mi mówią: „Właściwie sam już nie wiem, kim jestem”. Potem spoglądają z zakłopotaniem i pytają: „Uważasz, że taka dezorientacja to coś dobrego?”. Proszę ich wtedy, aby się zastanowili. Co to znaczy być zdezorientowanym? Jeśli mówisz „nie wiem”, nie jest to dezorientacja. Występuje ona, gdy stwierdzasz: „Nie wiem, ale powinienem wiedzieć” lub: „Nie wiem, lecz muszę wiedzieć”. Czy możliwie jest, byś pozbył się przekonania, że powinienś lub musisz wiedzieć, kim jesteś? Innymi słowy, czy możesz zrezygnować z poszukiwania definicji pojęciowych, które dałyby ci poczucie tożsamości? Czy możesz przestać szukać myśli ukazującej twą tożsamość? Gdy odrzucisz przekonanie, że powinienś lub musisz wiedzieć, kim jesteś, co stanie się z dezorientacją? Od razu zniknie. Kiedy w pełni zaakceptujesz to, że nie wiesz, ogarnie cię stan spokoju i jasności, który bliższy jest temu, kim naprawdę jesteś, niż mogłaby być jakakolwiek twoja myśl. Określanie siebie za pomocą myśli to ograniczanie siebie.

Wcześniej ustalone role

Oczywiście różni ludzie pełnią w świecie różne funkcje. Nie może być inaczej. Jeśli weźmie się pod uwagę zdolności intelektualne lub fizyczne – wiedzę, umiejętności, talent, poziom energii – bardzo się od siebie różnimy. Tym, co się naprawdę liczy, nie jest pełniona przez ciebie funkcja, lecz

to, czy utożsamiasz się z nią do takiego stopnia, że przejmuje ona nad tobą władzę i staje się rolą, którą odgrywasz. Gdy odgrywasz rolę, nie jesteś tego świadomy. Kiedy zdasz sobie z tego sprawę, spostrzeżenie to stworzy dystans między tobą i daną rolą. Zaczyniesz się od niej uwalniać. Jeżeli całkowicie utożsamiłeś się z rolą, mylisz schemat zachowania z tym, kim jesteś, i traktujesz siebie bardzo poważnie. Automatycznie przypisujesz innym ludziom te role, które korespondują z twoimi. Na przykład, gdy idziesz z wizytą do lekarza, który w pełni utożsamił się ze swoją rolą, nie będziesz dla niego istotą ludzką, ale pacjentem lub przypadkiem chorobowym.

Chociaż struktury społeczne są w dzisiejszym świecie mniej sztywne niż dawniej, nadal istnieją wcześniej ustalone funkcje lub role, z którymi chętnie się utożsamiamy i które, co za tym idzie, stają się częścią naszego ego. Sprawia to, że relacje między ludźmi są nieautentyczne, odhumanizowane, pełne obcości. Te z góry określone role mogą dawać pewne krzepiące poczucie tożsamości, lecz w rezultacie zatracasz w nich siebie. Funkcje pełnione w instytucjach o charakterze hierarchicznym, takich jak wojsko, kościół, rząd lub wielka korporacja, łatwo stają się tożsamościami kojarzonymi z rolą. Gdy zatracasz siebie w swej roli, niemożliwe są autentyczne kontakty międzyludzkie.

Niektóre wcześniej ustalone role moglibyśmy nazwać archetypami społecznymi. Wymieńmy kilka z nich: gospodyni domowa z klasy średniej (rola ta nie dominuje wśród kobiet tak jak kiedyś, ale nadal jest powszechna), twardziel macho, uwodzicielka, artysta „nonkonformista”, człowiek „kultury” (rola dość popularna w Europie), który szczyci się wiedzą z zakresu literatury, sztuk pięknych lub muzyki tak jak inni mogliby szczycić się kosztownym strojem lub autem. Istnieje też uniwersalna rola człowieka dorosłego. Gdy ją odgrywasz, traktujesz bardzo serio samego siebie

i życie. Spontaniczność, serdeczny śmiech i radość nie są elementami tej roli.

Ruch hipisowski, który powstał na zachodnim wybrzeżu USA w latach sześćdziesiątych, a następnie rozprzestrzenił się w Europie Zachodniej, był rezultatem odrzucania przez młodzież archetypów społecznych, ról, wytyczonych wzorców postępowania, jak również opartych na ego struktur ekonomicznych i społecznych.

Młodzi nie chcieli odgrywać ról, jakie starali się im narzucić rodzice i społeczeństwo. Rzecz znacząca, zbiegło się to w czasie z horrorem wojny w Wietnamie, w której zginęło pięćdziesiąt siedem tysięcy młodych Amerykanów i trzy miliony Wietnamczyków i która wyraźnie ukazała wszystkim szaleństwo tamtego systemu oraz wynikającej z niego postawy myślowej. Podczas gdy w latach pięćdziesiątych większość Amerykanów nadal była wyjątkowo konformistyczna w swym postępowaniu i myśleniu, w latach sześćdziesiątych miliony ludzi przestawało się identyfikować z tożsamością zbiorową, ponieważ obłęd tkwiący w zbiorowości był nader oczywisty. Ruch hipisowski odzwierciedlał rozluźnianie się w psychice ludzkiej sztywnych dotychczas, opartych na ego struktur. Sam ten ruch wkrótce uległ rozpadowi i przestał istnieć, ale pozostała po nim otwartość, nie tylko u tych, którzy do niego należeli. Dzięki temu na Zachód mogła dotrzeć starodawna mądrość i duchowość Wschodu, która zaczęła odgrywać zasadniczą rolę w budzeniu się świadomości ogółu.

Role tymczasowe

Jeżeli jesteś wystarczająco przebudzony, wystarczająco świadomy, by móc obserwować, jak odnosisz się do innych ludzi, to dostrzegasz subtelne zmiany w swojej mowie,

postawie i zachowaniu w zależności od osoby, z którą się kontaktujesz. Początkowo łatwiej śledzić to u innych, a później można również zaobserwować u siebie. Sposób, w jaki zwracasz się do prezesa spółki, pewnie trochę się różni od tego, jak rozmawiasz z portierem. Inaczej też rozmawiasz z dzieckiem, a inaczej z dorosłym. Dlaczego? Odgrywasz role. Nie jesteś sobą – ani w stosunku do prezesa, ani w stosunku do dziecka czy portiera. Gdy wchodzisz do sklepu, by coś kupić, gdy wstępujesz do restauracji, banku, na pocztę, wślizgujesz się za każdym razem w wyznaczone role społeczne. Gdy stajesz się klientem, mówisz i postępujesz w określony sposób. I przez personel lub kelnera, którzy także odgrywają swoje role, jesteś traktowany jak klient. Między dwiema osobami występuje duży zakres uwarunkowanych schematów zachowania, które decydują o charakterze danej interakcji. Zamiast ludzi wchodzi tu ze sobą w reakcję utworzone pojęciowo wizerunki mentalne. Im bardziej ludzie utożsamiają się ze swymi rolami, tym mniej autentyczne stają się ich relacje.

Masz w głowie obraz mentalny, który pokazuje nie tylko to, kim jest drugi człowiek, ale także, kim ty jesteś, zwłaszcza w stosunku do tego człowieka. Tak więc to wcale nie ty zwracasz się do tej osoby, ale ktoś, kim według siebie jesteś, zwraca się do kogoś, kim według ciebie jest ona, i odwrotnie. Wymyślony wizerunek ciebie, utworzony przez twój umysł, odnosi się do własnego wytworu, jakim jest ukształtowany przez niego wymyślony wizerunek drugiej osoby. Umysł tej osoby zrobił przypuszczalnie to samo, toteż każda egotyczna interakcja między dwiema osobami jest w rzeczywistości interakcją między czterema utworzonymi przez umysł tożsamościami, będącymi w istocie fikcją. Nic więc dziwnego, że w związkach rodzi się tyle konfliktów. To nie są prawdziwe związki.

Mnich ze spoconymi dłońmi

Kazan, mnich i nauczyciel zen, miał odprawiać pogrzeb znanej osobistości. Kiedy tak czekał na przybycie zarządcy prowincji i innych możliwych panów i pań, zauważył, że bardzo spocily mu się dłonie.

Nazajutrz zgromadził swoich uczniów i wyznał, że nie jest jeszcze gotów być ich prawdziwym nauczycielem. Wyjaśnił im, że w swoim zachowaniu nadal przypomina każdego innego człowieka, czy to króla, czy żebraka. Nie umiał wznieść się ponad role społeczne i wyznaczoną tożsamość ani dostrzec wewnętrznego podobieństwa wszystkich ludzi. Odszedł więc i został uczniem innego mistrza. Wrócił do swoich uczniów po ośmiu latach jako człowiek oświecony.

Odgrywanie szczęścia a szczęście prawdziwe

„Jak się masz?”. „Świetnie, nie może być lepiej”. Prawda czy fałsz?

W wielu przypadkach szczęście jest odgrywaną przez ludzi rolę i pod tą uśmiechniętą fasadą kryje się bardzo dużo cierpienia. Kiedy poczucie nieszczęścia skrywane jest pod uśmiechem i białymi lśniącymi zębami, kiedy ktoś czuje się odepchnięty, nawet przez samego siebie, często mamy do czynienia z depresją, załamaniem, nadpobudliwością, a więc z nieszczęściem.

„Czuję się świetnie” – ta rola odgrywana jest przez ego częściej w Ameryce niż w innych krajach, w których marny wygląd i samopoczucie są niemal normą i dlatego społeczeństwo bardziej je akceptuje. Pewnie to trochę przesada, ale powiedziano mi, że w stolicy pewnego skandynawskiego kraju człowiek, który uśmiecha się na ulicy do nieznanomych, ryzykuje, że zostanie aresztowany za pijaństwo.

Jeśli nie jesteś szczęśliwy, musisz najpierw się do tego przyznać. Ale nie mów: „Jestem nieszczęśliwy”. Nieszczęście nie ma nic wspólnego z tym, kim jesteś. Powiedz: „Jest gdzieś we mnie poczucie nieszczęścia”. A następnie zastanów się nad tym. Może ma to coś wspólnego z sytuacją, w jakiej się znalazłeś. Może trzeba będzie ją zmienić lub się od niej uwolnić. Jeśli jednak nic nie da się zrobić, zmierz się z tym i powiedz: „Cóż, jest tak, jak jest. Albo to zaakceptuję, albo będę się tym martwić”. Głównym powodem poczucia nieszczęścia nigdy nie jest sama sytuacja, tylko myślenie o niej. Bądź świadomy swoich myśli. Staraj się oddzielać je od sytuacji, która zawsze jest neutralna, zawsze jest taka, jaka jest. Oto sytuacja lub fakt, a to są moje myśli o niej. Zamiast układać historie, zostań przy faktach. Na przykład stwierdzenie: „Jestem zrujnowany” to historia. Ogranicza cię i powstrzymuje przed podjęciem skutecznego działania. „Mam na koncie pięćdziesiąt centów” – to fakt. Stawianie czoła faktom zawsze dodaje nam siły. Wiedz, że to, o czym myślisz, w dużym stopniu tworzy odczuwaną przez ciebie emocję. Dostrzegaj powiązanie między swym myśleniem i emocjami. Zamiast być myśleniem i emocjami, bądź świadomością, która jest ponad nimi.

Nie szukaj szczęścia. Nie znajdziesz go, bo szukanie jest antytezą szczęścia. Szczęście zawsze jest nieuchwytnie, lecz uwolnić się od nieszczęścia można już teraz, stawiając czoło temu, co jest, zamiast tworzyć o tym historie. Poczucie nieszczęścia przesłania naturalny stan dobrego samopoczucia i wewnętrznego spokoju, źródło prawdziwego szczęścia.

Rodzicielstwo: rola czy funkcja?

Wielu dorosłych, rozmawiając z małymi dziećmi, odgrywa role. Mówiąc, schylają się. Nie traktują dziecka jak równego

sobie. Fakt, że na razie wiesz więcej lub jesteś wyższy, nie oznacza, że dziecko nie jest ci równe. Większość dorosłych w pewnym momencie życia staje się rodzicami, przyjmuje jedną z najbardziej powszechnych ról. Najważniejsze pytanie brzmi: czy umiesz sprawować funkcję rodzica i wypełniać ją dobrze bez utożsamiania się z tą funkcją, to znaczy bez przekształcania jej w rolę? Do koniecznych elementów tej funkcji należy troska o potrzeby dziecka, chronienie go przed niebezpieczeństwem i czasem wskazywanie, co ma robić, a czego nie. Ale gdy rodzicielstwo staje się tożsamością, gdy w całości lub w dużym stopniu czerpiesz z niego poczucie własnego ja, funkcja ta nabiera nadmiernego, wygórowanego znaczenia i pochłania cię. Zaspokajanie potrzeb dziecka staje się przesadne i zmienia się w rozpieszczanie; chronienie go przed niebezpieczeństwem staje się nadopiekuńczością i przeszkadza mu badać świat i samodzielnie zdobywać doświadczenie. Mówienie dzieciom, co mają robić, a czego nie robić, zmienia się w kontrolowanie, apodyktyczność.

Co więcej, ta tożsamość oparta na odgrywaniu roli trwa jeszcze długo po tym, jak mija konieczność sprawowania tej określonej funkcji. Rodzice więc nie rezygnują ze swego rodzicielstwa, nawet gdy dzieci stają się dorosłe. Nie potrafią zapomnieć o potrzebie bycia potrzebnym swoim dzieciom. Nawet gdy to dorosłe dziecko ma czterdzieści lat, rodzice nie porzucają koncepcji: „Ja wiem, co jest dla ciebie najlepsze”. Wciąż kompulsywnie odgrywają rolę rodzica i dlatego nie tworzy się żaden prawdziwy związek. Rodzice definiują siebie za pomocą tej roli i nieświadomie boją się utraty tożsamości w chwili, gdy przestaną być rodzicami. Jeśli nie zrezygnują ze swego pragnienia, by kontrolować dorosłe już dziecko i wpływać na jego postępowanie – a zwykle tak jest – zaczną krytykować, okazywać dezaprobatę lub wywoływać w dziecku poczucie winy – wszystko to w nieświadomej

próbie zachowania swojej roli, swej tożsamości. Na zewnątrz wygląda to tak, jakby martwili się o swoje dziecko, i sami w to wierzą, lecz w rzeczywistości martwią się o to, czy przetrwa ich tożsamość wynikająca z odgrywanej roli. Wszelkie egotyczne motywy to umacnianie siebie i troska o siebie; czasem są mądrze zamaskowane, nawet przed samą osobą, w której działa ego.

Matka lub ojciec, którzy utożsamiają się ze swoją rolą rodzicielską, mogą także próbować się spełnić za pośrednictwem dzieci. Cechująca ego potrzeba manipulowania innymi, by zaspokoić swoje nieustanne poczucie braku, kierowana jest więc ku dzieciom. Gdyby to najbardziej nieświadome założenie i ta motywacja kryjąca się w przymusie rodzica, by manipulować swym dzieckiem, były świadome i wyartykułowane, prawdopodobnie usłyszeliśmybyśmy stwierdzenia w rodzaju: „Chciałbym, abyś osiągnął to, czego mnie nigdy nie udało się osiągnąć. Chciałbym, abyś był kimś w oczach ludzi, wtedy ja też dzięki tobie mógłbym być kimś. Nie zawieź mnie. Tyle dla ciebie poświęciłem. Moja dezaprobata w stosunku do ciebie ma sprawić, abyś poczuł się tak winny i tak mi dłużny, że w końcu spełnisz moje życzenia. Zresztą nie muszę mówić, że wiem, co jest dla ciebie najlepsze. Kocham cię i nadal będę cię kochać, jeśli zrobisz to, co według mnie jest dla ciebie dobre”.

Gdy uświadomisz sobie takie nieświadome motywacje, od razu zrozumiesz, jak są absurdalne. Kryjące się za nimi ego nagle staje się widoczne, podobnie jak jego dysfunkcja. W rozmowach ze mną niektórzy rodzice w pewnym momencie stwierdzali: „O mój Boże, ja tak naprawdę postępowałem!”. Gdy uświadamiamy sobie, co robimy lub robiliśmy, dostrzegamy też bezsens tego i nieuświadomiony wcześniej schemat postępowania sam dobiega końca. Świadomość jest najlepszym motorem zmiany.

Jeśli rodzice postępują tak w stosunku do ciebie, nie mów im, że są nieświadomi i tkwią w uścisku ego. Pewnie staną się przez to jeszcze bardziej nieświadomi, gdyż ego przyjmie pozycję obronną. Wystarczy, że uzmysłowisz sobie, iż to działa w nich ego, a nie oni sami. Egotyczne wzorce, nawet te długotrwałe, znikają czasem niemal w cudowny sposób, gdy nie budzą w tobie wewnętrznego sprzeciwu. Sprzeciw dodaje im tylko nowych sił. Lecz jeśli nawet nie ustaną, możesz przyjąć zachowanie swych rodziców ze zrozumieniem, bez potrzeby opierania mu się, czyli bez jego personalizowania.

Bądź świadomy także własnych nieświadomych założeń lub oczekiwań, jakie z przyzwyczajenia masz wobec rodziców. „Rodzice powinni pochwalać to, co robię. Powinni rozumieć mnie i akceptować takiego, jaki jestem”. Naprawdę? Dlaczego powinni? Jak widać, nie akceptują, bo nie mogą. Ich rozwijająca się świadomość nie dokonała jeszcze kwantowego skoku na kolejny poziom. Nie potrafią jeszcze nie utożsamiać się ze swoją rolą. „Tak, ale ja nie mogę być zadowolony z tego, kim jestem, jeśli nie mam ich aprobaty i zrozumienia”. Naprawdę? A jaki wpływ na to, kim jesteś, ma ich aprobata lub dezaprobata?

Wszystkie takie nieprzemyślane stwierdzenia są przyczyną wielu negatywnych emocji i, zupełnie niepotrzebnie, nieszczęścia.

Wsluchaj się uważnie. Czy niektóre z twoich myśli, przynoszące do twej głowy głos matki lub ojca, mówią coś w tym rodzaju: „Nie jesteś dość dobry. Nigdy niczego nie osiągniesz” albo wygłaszają inny osąd lub opinię? Jeżeli jesteś wystarczająco świadomy, będziesz mógł rozpoznać ten głos jako coś, czym on w istocie jest – jako starą myśl, uwarunkowaną przeszłością. Jeśli jesteś świadomy, nie musisz już wierzyć w każdą swoją myśl. To stara myśl, nic więcej. Świadomość

oznacza Obecność, a tylko Obecność może cię uwolnić od pozbawionej świadomości przeszłości.

„Jeśli uważasz się za tak oświeconego – powiedział Ram Dass – to idź i spędź tydzień ze swoimi rodzicami”. To dobra rada. Stosunki z rodzicami to nie tylko podstawowa relacja nadająca ton wszystkim późniejszym związkom, ale także dobry sprawdzian, który wskazuje twój stopień Obecności. Im więcej jest w związku wspólnej przeszłości, tym bardziej musisz być obecny, bo w przeciwnym razie będziesz zmuszony tę przeszłość wciąż na nowo ożywiać.

Świadome cierpienie

Jeśli masz małe dzieci, to jak tylko możesz, udzielaj im pomocy, rad i ochrony, ale co jeszcze ważniejsze, pozostaw im przestrzeń – przestrzeń istnienia. Przychodzą na świat dzięki tobie, lecz nie są „twoje”. Przekonanie: „Wiem, co jest dla ciebie najlepsze” może być słuszne, gdy są bardzo małe, lecz gdy dorastają, traci swą słuszność. Im więcej masz oczekiwań co do przebiegu ich życia, tym bardziej zatracasz się w swoich myślach, zamiast być dla swoich dzieci obecny. W końcu popełnią błędy i doświadczą jakiejś formy cierpienia, jak my wszyscy. Zresztą mogą się mylić tylko z twojego punktu widzenia. To, co dla ciebie jest błędem, dla nich może być dokładnie tym, co muszą zrobić lub przeżyć. Udzielaj im tyle wsparcia i pomocy, ile tylko możesz, ale zrozum, że czasem musisz pozwolić im błędzić, zwłaszcza gdy osiągają dorosłość. Czasem musisz także pozwolić im cierpieć. Cierpienie może ich dotknąć ni stąd, ni zowąd albo nadejść w konsekwencji ich własnych pomyłek.

Czyż nie byłoby cudownie, gdybyś mógł uchronić swoje dziecko przed wszelkim cierpieniem? Nie. Nie rozwijałoby swojego człowieczeństwa i pozostałoby płytkie, utożsamio-

ne z jakąś formą zewnętrzną. Cierpienie nas pogłębia. Paradoks polega na tym, że jest ono spowodowane utożsamianiem się z formą i zarazem ogranicza to utożsamianie. Jego źródłem bardzo często jest ego, chociaż ostatecznie ból osłabia ego – chyba że cierpisz świadomie.

Przeznaczeniem ludzi jest wznosić się ponad cierpienie, ale nie tak jak myśli ego. Jedno z jego licznych błędnych założeń, jedna z wielu złudnych myśli głosi: „Nie powinienem cierpieć”. Czasem ta myśl zostaje przeniesiona na bliską osobę: „Moje dziecko nie powinno cierpieć”. Już sama ta myśl leży u podstaw cierpienia. Ból ma swój szlachetny cel: ewolucję świadomości i zniweczenie ego. Archetypicznym wizerunkiem jest tu człowiek na krzyżu. Symbolizuje wszystkich mężczyzn i wszystkie kobiety. Dopóki opierasz się cierpieniu, jest ono procesem powolnym, gdyż przeciw powiększa ego, które trzeba będzie zniszczyć. Kiedy jednak akceptujesz cierpienie, następuje przyśpieszenie procesu dzięki temu, że cierpisz świadomie. Możesz zaakceptować je u siebie lub u kogoś innego – dziecka albo rodzica. W cierpieniu, które jest świadome, tkwi już przemiana. Jego ogień staje się światłem świadomości.

Ego mówi: „Nie powinienem cierpieć”, a ta myśl sprawia, że cierpisz o wiele bardziej. Jest to zniekształcanie prawdy, która zawsze jest paradoksalna. Prawda polega na tym, że musisz powiedzieć „tak” cierpieniu, zanim się ponad nie wzniesiesz.

Świadome rodzicielstwo

Wiele dzieci skrywa w sobie gniew i żal do rodziców, a przyczyną tego często jest nieautentyczność ich związku. Dziecko głęboko pragnie, aby rodzic był przy nim jako człowiek, a nie jako rola, bez względu na to, jak skrupulatnie

jest ona odgrywana. Możesz czynić dla dziecka samo dobro i robić, co tylko w twojej mocy, ale i tak to nie wystarczy.

W istocie robienie nigdy nie wystarcza, jeśli lekceważysz Istnienie. Ego nie wie nic o Istnieniu, lecz uważa, że w końcu zostaniesz ocalony dzięki temu, co robisz. Jeśli tkwisz w uścisku ego, to sądzisz, że robiąc coraz więcej, zgromadzisz wystarczająco dużo „robienia”, by kiedyś w przyszłości poczuć się spełnionym. Ale tak nie będzie. Zatracisz tylko samego siebie. Cała cywilizacja zatracą się w robieniu, które nie wypływa z Istnienia i dlatego staje się bezowocne.

Jak można wnieść Istnienie do życia zapracowanej rodziny, do stosunków z własnym dzieckiem? Podstawowym warunkiem jest poświęcenie dziecku uwagi. Istnieją dwa jej rodzaje. Jeden możemy nazwać uwagą opartą na formie. Druga uwaga jest bezpostaciowa. Pierwszy rodzaj zawsze wiąże się w pewien sposób z robieniem czegoś lub ocenianiem: „Odrobiłeś lekcje? Zjedz obiad. Posprzątaj swój pokój. Umyj zęby. Zrób to. Nie rób tamtego. Pośpiesz się”.

Jak więc powinniśmy postępować? Pytanie to bardzo dobrze odzwierciedla, jak wygląda życie w wielu domach. Uwaga oparta na formie jest oczywiście bardzo potrzebna i znajduje swoje miejsce, ale jeśli w relacji z dzieckiem nie ma nic poza nią, to przede wszystkim panuje tu wymiar tęsknoty, a Istnienie zostaje wtedy całkowicie zdominowane przez robienie, przez „troski tego świata”, jak ujmuje to Jezus. Uwaga bezpostaciowa jest nieodłącznie związana z wymiarem Istnienia. Na czym to polega?

Gdy patrzysz na dziecko, słuchasz go, dotykasz albo pomagasz mu w tym czy owym, wówczas jesteś czujny, spokojny, całkowicie obecny i nie chcesz niczego poza tą chwilą teraźniejszą. Dzięki temu stwarzasz miejsce dla Istnienia. W tym momencie, jeśli przebywasz w teraźniejszości, nie

jesteś ojcem ani matką. Jesteś gotowością, spokojem, jesteś Obecnością, która słucha, patrzy, dotyka, a nawet mówi. Jesteś Byciem, wznoszącym się ponad robienie.

Dostrzeganie własnego dziecka

Jesteś istotą ludzką. Co to oznacza? Życie po mistrzowsku oznacza nie sprawowanie kontroli, ale szukanie równowagi między człowieczeństwem a Istnieniem. Matka, ojciec, mąż, żona, młodzieniec, osoba starsza, odgrywane przez ciebie role, pełnione funkcje, cokolwiek robisz – wszystko jest elementem wymiaru ludzkiego. Ma to swoje miejsce i zasługuje na szacunek, lecz samo w sobie nie wystarczy, żeby nasze życie i związki były naprawdę udane i miały prawdziwe znaczenie, niezależnie od tego, jak bardzo będziemy się starali i co osiągniemy. Potrzebne jest jeszcze Istnienie. A polega ono na cichej, czujnej obecności samej Świadomości, tej Świadomości, którą ty jesteś. To, co ludzkie, jest formą. Istnienie jest bezpostaciowe. Człowieczeństwo i Istnienie nie są od siebie oddzielone, ale nawzajem się przenikają.

W wymiarze ludzkim stoisz bez wątplenia wyżej niż twoje dziecko. Jesteś większy, silniejszy, więcej wiesz i więcej potrafisz. Jeśli jest to jedyny znany ci wymiar, będziesz czuł wyższość nad swoim dzieckiem, choćby nawet nieświadomie. I sprawisz, że dziecko będzie mieć poczucie niższości, też nieświadomie. Nie ma między wami równości, gdyż w waszym związku występuje tylko forma, a pod względem formy rzeczywiście nie jesteście sobie równi. Możesz kochać dziecko, ale ta miłość będzie czysto ludzka, to znaczy uwarunkowana, zaborcza, raz słabsza, raz silniejsza. Tylko poza formą, w wymiarze Istnienia, jesteście sobie równi, a w waszym związku zapanuje prawdziwa miłość wyłącznie

wtedy, gdy znajdziecie w swym wnętrzu ten bezpostaciowy wymiar. Obecność, jaką jesteście, bezczasowe JA JESTEM, dostrzega siebie w drugiej osobie, a ta osoba, w tym wypadku dziecko, czuje się kochana, czyli dostrzegana.

Kochać to znaczy widzieć siebie w kimś innym. Ta „inność” drugiej osoby jawi się więc jako iluzja przenikająca czysto ludzką rzeczywistość, rzeczywistość formy. Tęsknota za miłością, właściwa każdemu dziecku, to pragnienie, aby być bardziej dostrzeganym, nie tylko na poziomie formy, lecz na poziomie Istnienia. Jeśli rodzice uznają tylko ludzki wymiar swojego dziecka, a lekceważą jego Istnienie, dziecko wyczuje, że relacja ta jest niepełna, że brak w niej czegoś, co jest absolutnie konieczne, i zrodzi się w nim ból, a czasem podświadomy żal do rodziców. „Dlaczego mnie nie dostrzegacie?” – zdaje się mówić jego cierpienie.

Gdy dostrzega cię druga osoba, wówczas dzięki wam obojgu pełniej ukazuje się na tym świecie wymiar Istnienia. Jest to miłość zbawiająca świat. Mówiłem na ten temat ze szczególnym odniesieniem do relacji dziecko-rodzic, ale oczywiście odnosi się to tak samo do wszystkich związków.

Mówi się: „Bóg jest miłością”, lecz to nie do końca prawda. Bóg jest Jednym Życiem w niezliczonych formach żywych i poza nimi. Miłość jednak wymaga dwóch stron: kochanego i kochającego, podmiotu i przedmiotu. A więc miłość to dostrzeżenie jedności w tym świecie dualizmu. Jest nią narodzenie się Boga w świecie formy. Miłość sprawia, że świat jest mniej ziemski, mniej gęsty, bardziej przejrzysty dla wymiaru boskiego, dla światła samej świadomości.

Porzucić odgrywanie ról

Robić, co do ciebie należy w danej sytuacji, i nie czynić z tego roli, z którą się utożsamiasz – to podstawowa lekcja

sztuki życia, której mamy się nauczyć tutaj na ziemi. W tym, co robisz, najlepsze efekty uzyskujesz wówczas, gdy wykonujesz pracę dla niej samej, a nie po to, by chronić lub rozwijać swoją rolę czy się jej podporządkowywać. Każda rola to fikcyjne poczucie własnego ja, wskutek czego wszystko zostaje spersonalizowane, a zatem zepsute i wypaczone przez to „małe ja”, ukształtowane przez umysł i przez każdą odgrywaną rolę.

Większość ludzi – poza nielicznymi godnymi uwagi wyjątkami – którzy zajmują na tym świecie wysokie stanowiska, a więc politycy, osobistości telewizyjne, przywódcy religijni i biznesowi, całkowicie utożsamia się ze swoją rolą. Mogą być uznawani za VIP-ów, lecz nie są nikim więcej jak nieświadomymi graczami w egotycznej grze – grze, która sprawia wrażenie bardzo ważnej, mimo iż w rzeczywistości nie ma prawdziwego celu. Życie jest, jak powiedział Szekspir, „powieścią błazna, wściekłości i wrzasku pełną, lecz nic nie znaczącą”^{*}. Dziwne, lecz Szekspir doszedł do tego wniosku, nie korzystając z dobra, jakim jest telewizja. Jeżeli ten ziemski egotyczny teatr w ogóle czemuś służy, jest to cel pośredni: wywołuje na tej planecie coraz więcej cierpienia, a cierpienie – choć w dużym stopniu stworzone przez ego – w rezultacie jest dla ego zagładą. Jest ogniem, w którym ego samo siebie spala.

W świecie znanych ludzi odgrywających określone role te kilka osób, które nie prezentują wizerunku stworzonego przez ego – a można je znaleźć nawet w telewizji i innych mediach czy w świecie biznesu – lecz działają z głębszego poziomu swego Istnienia; ci, którzy nie starają się sprawiać wrażenia lepszych, niż są, lecz pozostają tylko sobą, wyróżniają się spośród tłumu i naprawdę poprawiają nasz świat.

^{*} William Szekspir, *Makbet*, przeł. Zofia Siwicka.

Są zwiastunami nowej świadomości. Wszystko, co robią, ma w sobie siłę, bo zgodne jest z celem ogółu. Ich wpływ sięga jednak daleko poza to, co robią, poza ich funkcję. Sama ich obecność – prosta, naturalna, skromna – przemienia każdego, z kim się spotykają.

Gdy nie odgrywasz ról, oznacza to, że w tym, co robisz, nie ma ja (ego). Nie ma ukrytego zamiaru, jakim jest ochrona i umacnianie siebie. W rezultacie twoje czyny są o wiele skuteczniejsze. Całkowicie koncentrujesz się na sytuacji. Jednoczysz się z nią. Nie starasz się być żadną określoną osobą. Wykazujesz się największą siłą oddziaływania, największą skutecznością, kiedy jesteś całkowicie sobą. Nie staraj się jednak być sobą. To kolejna rola. Nazywa się ona „naturalny, spontaniczny ja”. Dopóki starasz się być tym lub owym, dopóty odgrywasz rolę. „Bądź po prostu sobą” – to dobra rada, lecz może wprowadzić w błąd. Pojawi się umysł i powie: „Zobaczmy. Jak mogę być sobą?”. Następnie zacznie opracowywać strategię „jak być sobą”. Kolejna rola. Pytanie: „Jak mogę być sobą?” jest w gruncie rzeczy niewłaściwe. Zakłada ono, że aby być sobą, trzeba coś zrobić. Ale owo „jak” nie ma tu zastosowania, ponieważ już jesteś sobą. Przestań dokładać niepotrzebny balast do tego, kim już jesteś. „Ale ja nie wiem, kim jestem. Nie wiem, co to znaczy być sobą”. Jeżeli zupełnie dobrze jest ci z twoim brakiem wiedzy na temat tego, kim jesteś, pozostaje ci tylko wiedzieć, że jesteś Istnieniem ponad tym, co ludzkie, polem czystej możliwości, a nie czymś, co zostało już określone.

Zrezygnuj z definiowania siebie – przed sobą i przed innymi. Nie umrzesz. Narodzisz się. I nie zastanawiaj się, jak inni cię określają. Kiedy cię określają, ograniczają sami siebie, a więc jest to ich problem. Gdy kontaktujesz się z ludźmi, nie bądź dla nich przede wszystkim rolą czy funkcją, lecz polem świadomej Obecności.

Dlaczego ego odgrywa te różne role? Z powodu jednego niesprawdzonego założenia, jednego fundamentalnego błędu, jednej nieświadomej myśli. Ta myśl to: „Czegoś mi brakuje”. Za nią pojawia się kolejna: „Muszę odgrywać rolę, aby uzyskać to, dzięki czemu będę bardziej sobą. Muszę mieć więcej, abym ja był kimś więcej”. Nie możesz jednak być kimś więcej, niż jesteś, ponieważ pod twoją fizyczną i psychiczną formą jesteś jednością z samym Życiem, jednością z Istnieniem. Pod względem formy jesteś i zawsze będziesz gorszy od jednych, a lepszy od drugich. Ze zrozumienia tej prawdy wywodzi się dobra samoocena i skromność. Według ego dobra samoocena i skromność są sobie przeciwne. W rzeczywistości są jednym i tym samym.

Patologiczne ego

Samo ego, w szerszym sensie tego słowa, jest patologiczne, niezależnie od formy, jaką przybiera. Kiedy zwrócimy uwagę na starogrecki rdzeń słowa „patologiczny”, zauważymy, jak trafnie termin ten odnosi się do ego. Chociaż słowem tym zwykle określa się rodzaj choroby, pochodzi ono od wyrazu *pathos* – „cierpienie”. Zależność tę, odzwierciedlającą cechę ludzkiego losu, odkrył Budda już dwa tysiące sześćset lat temu.

Człowiek tkwiący w pułapce ego nie postrzega jednak cierpienia jako rzeczywistego cierpienia, lecz uważa je za skutek określonej sytuacji. Ego w swojej ślepotce nie potrafi dostrzec bólu, jaki zadaje samemu sobie i innym. Poczucie nieszczęścia to stworzona przez ego mentalno-emocjonalna choroba, która osiąga rozmiary epidemii. To wewnętrzny odpowiednik skażenia środowiska na naszej planecie. Negatywnych stanów uczuciowych, takich jak złość, niepokój, nienawiść, pretensje, rozżalenie, zazdrość, zawiść i inne,

nie uważa się za złe, lecz sądzi się, że są w pełni uzasadnione, a następnie mylnie uznaje się, iż nie stworzyło ich ego, lecz wywołał je inny człowiek lub jakiś czynnik zewnętrzny. „Czynię cię odpowiedzialnym za mój ból” – tak zdaje się mówić ego.

Ego nie potrafi dostrzec różnicy między sytuacją a swoją jej interpretacją lub reakcją na nią. Możesz powiedzieć: „Co za okropny dzień”, nie uświadamiając sobie, że chłód, wiatr, deszcz i inne warunki pogodowe wcale nie są okropne. Są, jakie są. Ta „okropność” to twoja reakcja, twój wewnętrzny opór w stosunku do tej sytuacji oraz emocje wywołane tym oporem. Jak powiedział Szekspir: „Nic nie jest złem ani dobrem samo przez się, tylko myśl nasza czyni to i owo takim”^{*}. Poza tym cierpienie, czyli coś przykrego, często postrzegane jest mylnie przez ego jako przyjemność, ponieważ do pewnego stopnia ego dzięki niemu się umacnia.

Na przykład złość lub pretensje ogromnie wzmacniają ego, pogłębiając poczucie oddzielenia, podkreślając odmienność innych ludzi i tworząc nienaruszalną, zdawałoby się, fortecę, jaką jest mentalna postawa „słuszności”. Gdybyś mógł obserwować zmiany fizjologiczne zachodzące w ciele, kiedy znajduje się ono w takim negatywnym stanie, oraz ich szkodliwy wpływ na pracę serca, układu trawiennego i odpornościowego, a także wielu innych funkcji organizmu, wówczas stałoby się całkowicie jasne, że takie stany są w istocie patologiczne, są rodzajami cierpienia, a nie przyjemności.

Kiedy znajdujesz się w negatywnym stanie, zawsze oznacza to, że jest w tobie coś, co pragnie tego negatywizmu, co uznaje go za przyjemność albo wierzy, że pozwoli ci on uzyskać to, czego chcesz. W przeciwnym razie ktoś trzymałby się

^{*} William Szekspir, *Hamlet*, przeł. Józef Paszkowski.

negatywizmu, unieszczęśliwiał siebie i innych i wywoływał chorobę w ciele? A więc gdy jest w tobie jakiś negatywizm i gdy wiesz w takiej chwili, że to coś w tobie znajduje w nim upodobanie albo dostrzega w nim jakiś pozytywny cel, wówczas bezpośrednio stajesz się świadomy swojego ego. W tym momencie twoja tożsamość przechodzi od ego do świadomości. Oznacza to, że ego się kurczy, a świadomość rośnie.

Jeśli ogarnięty negatywizmem zdolny jesteś pomyśleć: „W tej chwili sam stwarzam sobie cierpienie”, wystarczy to, abyś wzniósł się ponad ograniczenia egotycznych stanów i reakcji. Otworzą się przed tobą nieskończone możliwości, które ukazują się wtedy, gdy istnieje świadomość – zobaczysz inne, o wiele mądrzejsze sposoby rozwiązania każdej sytuacji. Z łatwością pozbędziesz się swojego nieszczęścia, kiedy pojmiesz, że jest ono niemądre. Negatywizm jest niemądry. Za nim zawsze stoi ego. Ego może być sprytne, ale nie jest inteligentne. Spryt dąży do własnych małych celów. Inteligencja widzi większą całość, w której wszystko jest ze sobą powiązane. Motywacją sprytu są własne interesy i jest on wyjątkowo krótkowzroczny. Wielu polityków i biznesmenów to ludzie sprytni, Bardzo niewielu jest inteligentnych. To, co bywa osiągane sprytem, zawsze ma krótki żywot i w końcu ulega samozniszczeniu. Spryt dzieli, inteligencja łączy.

Ukryte w tle poczucie nieszczęścia

Ego stwarza poczucie oddzielenia, a oddzielenie jest przyczyną bólu. A zatem widać jasno, że ego ma charakter patologiczny. Oprócz emocji jawnie negatywnych, takich jak gniew, nienawiść i tak dalej, są także inne bardziej subtelne formy negatywizmu – tak rozpowszechnione, że

zwykle nie uznaje się ich za złe, na przykład niecierpliwość, irytacja, nerwowość i wrażenie, że „ma się już wszystkiego dość”. Stwarzają one tło poczucia nieszczęścia, które u wielu osób staje się ich dominującym stanem wewnętrznym. Musisz być wyjątkowo czujny i całkowicie obecny, żeby móc te nastroje zauważyć. Zawsze kiedy ci się to udaje, następuje moment przebudzenia, kiedy przestajesz utożsamiać się z umysłem.

To jeden z najczęściej występujących negatywnych stanów, który łatwo można przeoczyć właśnie dlatego, że jest on tak powszechny, tak normalny. Może go znasz. Czy często masz poczucie nieszczęścia, które można by nazwać ukrytym w tle żalem? Może on dotyczyć czegoś konkretnego lub nie. Wiele osób znaczną część życia spędza w tym stanie. Tak mocno się z nim identyfikują, że nie mogą stanąć z boku i mu się przyjrzeć. Podłożem tego uczucia są pewne nieświadomie podtrzymywane przekonania, czyli myśli. Myślisz te myśli w taki sam sposób, w jaki śnisz swoje sny. Inaczej mówiąc, nie wiesz, że je myślisz, tak jak człowiek śpiący nie wie, że śni.

A oto niektóre z najbardziej rozpowszechnionych nieświadomych myśli, które pogłębiają poczucie nieszczęścia lub czającego się w tle żalu. Odarłem owe myśli z treści, tak by pozostała tylko ich naga struktura. Dzięki temu stały się klarowniejsze. Zawsze gdy w tle swojego życia zauważysz poczucie nieszczęścia (albo nawet gdy odczujesz je wyraźnie), możesz sprawdzić, które z tych myśli pasują do twojej konkretnej sytuacji.

„Zanim poczuje się spokojny (szczęśliwy, spełniony itp.), musi się w moim życiu wydarzyć to i tamto. Żałuję, że się to jeszcze nie stało. Może mój żal sprawi, że w końcu to się zdarzy”.

„W przeszłości wydarzyło się coś, co nie powinno się zdarzyć, i żał mi z tego powodu. Gdyby się to nie stało, byłbym teraz spokojny”.

„Dzieje się teraz coś, co nie powinno się dziać, i przez to jestem niespokojny”.

Nieświadome przekonania często dotyczą jakiejs osoby i wówczas zamiast myśli, że „coś się dzieje”, przybierają formę „ktoś coś robi”.

„Powinieneś zrobić to czy tamto, tak abym mógł mieć spokój. Żałuję, że jeszcze tego nie zrobiłeś. Może moje wyrzuty sprawią, że to uczynisz”.

„Coś, co kiedyś zrobiłeś (albo ja zrobiłem), co powiedziałeś lub czego nie zrobiłeś, nie daje mi do dziś spokoju”.

„To, co robisz lub czego nie robisz teraz, nie pozwala mi spokojnie żyć”.

Tajemnica szczęścia

Wszystkie powyższe zdania to założenia, niesprawdzone myśli, które mylą się z rzeczywistością. Historie te układa ego, aby cię przekonać, że nie możesz teraz zaznać spokoju albo nie możesz być obecnie w pełni sobą. Żyć w spokoju i być tym, kim jesteś, czyli być sobą, to jedno i to samo. Ego powiada: może kiedyś w przyszłości zaznam spokoju – jeśli to czy tamto się wydarzy, jeśli osiągnę to czy owo, jeśli zostanę kimś. Albo mówi: nigdy nie zaznam spokoju, ponieważ kiedyś w przeszłości coś się wydarzyło. Posłuchaj tylko historii opowydanych przez ludzi. Wszystkie można by

zatytułować: „Dlaczego teraz nie mogę spokojnie żyć”. Ego nie wie, że twoja jedyna szansa na spokój jest teraz. A może wie i boi się, że to odkryjesz. Spokój jest w istocie końcem istnienia ego.

Jak żyć t e r a z w spokoju? Zawierając pokój z chwilą terażniejszą. Chwila terażniejsza to pole, na którym toczy się gra życia. Nie może się ona rozgrywać gdzie indziej. Gdy już zawrzesz pokój z chwilą terażniejszą, zobacz, co się dzieje, co możesz robić lub jakie wybrać działanie lub raczej co życie robi za twoim pośrednictwem. Tajemnicę sztuki życia, sekret wszystkich sukcesów i szczęścia, można ująć w trzech słowach: jedność z życiem. Być jednością z życiem to być jednością z Teraz. Rozumiesz wtedy, że to nie ty żyjesz swoim życiem, lecz życie żyje tobą. Życie jest tancerzem, a ty tańcem.

Ego uwielbia użalać się nad rzeczywistością. Czym jest rzeczywistość? Wszystkim. Budda nazwał ją *tatata* – swoistością, „takością” (ang. *suchness*) życia, co nie jest niczym więcej jak swoistością chwili tu i teraz. Przeciwnieństwem owej swoistości chwili obecnej jest to, co posiada główne cechy ego, co tworzy negatywizm będący dla ego pożywką, tworzy poczucie nieszczęścia, które ego lubi. W ten sposób sprawiasz, że ty i inni cierpicie, i nawet nie wiesz, że to robisz, że wywołujesz piekło na ziemi. Stwarzać sobie piekło, nie zdając sobie z tego sprawy – na tym polega życie w nieświadomości, uwięzienie w pułapce ego.

Stopień, w jakim ego nie potrafi dostrzec siebie i swego zachowania, jest zdumiewający i niewiarygodny. Samo zrobi dokładnie to, za co potępia innych, i wcale sobie tego nie uświadamia. Kiedy ktoś zwróci mu uwagę, gniewnie temu zaprzeczy, użyje sprytnych argumentów i usprawiedliwień, aby przeinaczyć fakty. Tak postępują pojedyncze osoby, korporacje, rządy. Gdy zawiedzie wszystko inne, ego zacznie

się awanturować albo nawet zastosuje przemoc fizyczną. Pośle cię do wszystkich diabłów. Rozumiemy teraz głęboką prawdę zawartą w słowach Jezusa konającego na krzyżu: „Wybaczcie im, bo nie wiedzą, co czynią”.

Aby zakończyć cierpienie nękające ludzkość od tysięcy lat, musisz zacząć od siebie i w każdej chwili brać odpowiedzialność za swój stan wewnętrzny. Musisz zacząć od zaraz. Zastanów się: „Czy w tym momencie jest we mnie coś negatywnego?”. Następnie z uwagą wsłuchaj się w swoje myśli i emocje. Poszukaj pobrzmiewającego gdzieś w tle poczucia nieszczęścia w jakimkolwiek z wyżej opisanych przejawów – w rozczarowaniu, niepokoju, wrazeniu, że ma się wszystkiego dość, itd. Poszukaj myśli, które pojawiają się po to, by usprawiedliwić lub wy tłumaczyć to poczucie nieszczęścia, lecz w rzeczywistości je wywołują. Gdy uświadomisz sobie istnienie negatywizmu w swym wnętrzu, nie znaczy to, że poniosłeś porażkę, ale że odniosłeś sukces. Dopóki nie masz takiej świadomości, trwa utożsamianie się z własnymi stanami wewnętrznymi, a utożsamianiem tym jest ego. Wraz ze świadomością przychodzi oddzielenie się od myśli, emocji i reakcji. Nie można tego mylić z odrzuceniem. W chwili gdy zaczynasz dostrzegać swoje myśli, emocje i reakcje, automatycznie przestajesz się z nimi utożsamiać. Wówczas twoje poczucie własnego ja, tego, kim jesteś, ulega przemianie: wcześniej byłeś myślami, emocjami i reakcjami, a teraz jesteś świadomością, świadomą obecnością, która obserwuje te stany.

„Ktoregoś dnia uwolnię się od ego”. Kto to mówi? Ego. Uwolnienie się od ego nie jest jakimś wielkim przedsięwzięciem. Wystarczy tylko uświadamiać sobie własne myśli i emocje, kiedy się pojawiają. Nie polega to „robieniu” czegoś, lecz na czujnym „patrzeniu”. W tym sensie prawdą jest, że nie trzeba nic robić, aby uwolnić się od ego. Gdy

następuje ta zmiana polegająca na przejściu od myślenia do świadomości, w twoim życiu zaczyna o wiele silniej funkcjonować inteligencja niż spryt ego. Dzięki świadomości emocje, a nawet myśli przestają być spersonalizowane. Można dostrzec ich bezosobowy charakter. Nie ma już w nich twojego ja. Są po prostu ludzkimi emocjami, ludzkimi myślami. Cała twoja osobista historia, która nie jest niczym więcej jak historią, zlepkiem myśli i emocji, zaczyna mieć drugorzędne znaczenie i nie zajmuje już czołowego miejsca w twojej świadomości. Nie tworzy już fundamentu twego poczucia tożsamości. Jesteś światłem Obecności, świadomością wyższą i głębszą niż wszystkie myśli i emocje.

Patologiczne formy ego

Jak widzieliśmy, ego jest z natury patologiczne, jeśli użyjemy tego słowa w szerszym sensie na określenie dysfunkcji i cierpienia. W licznych zaburzeniach psychicznych kryją się elementy ego funkcjonujące u osób zdrowych, tylko że stały się one tak wyraźne, iż dla wszystkich, z wyjątkiem chorego, jest oczywisty ich patologiczny charakter.

Na przykład wiele normalnych osób opowiada od czasu do czasu jakieś kłamstwa po to, by sprawiać wrażenie kogoś ważnego, szczególnego i poprawić swój wizerunek w oczach innych ludzi. Mówią o tym, kogo znają, czego dokonały, jakie mają zdolności, jakie posiadają dobra, oraz wspominają o wszystkim innym, z czym ego zwykle się utożsamia. Jednak niektórzy ludzie, kierowani egotycznym poczuciem niedostatku i potrzebą ego, żeby mieć „więcej” lub być kimś „więcej”, kłamią kompulsywnie i z przyzwyczajenia. Większość z tego, co o sobie mówią, ich historia, jest całkowitą fantazją, fikcyjną konstrukcją, którą zbudowało dla siebie ego, aby czuć się ważniejsze, wyjątkowe. Ich pretensjonal-

ność i nadmuchany wizerunek własny mogą czasem kogoś zmylić, lecz zwykle nie na długo. Inni szybko się orientują, że to zupełna fikcja.

Zaburzenie umysłowe zwane schizofrenią paranoidalną lub w skrócie paranoją jest w istocie rozdmuchaną ponad miarę formą ego. Polega ono przeważnie na tym, że umysł stwarza wymyśloną historię, aby nadać jakiś sens odczuwanemu przez chorego uporczywemu lękowi. Głównym elementem tej historii jest przekonanie, że niektórzy ludzie (czasem wielkie tłumy lub prawie wszyscy) spiskują przeciwko niemu, aby nad nim zapanować lub go zabić. Często historia ta ma swoją konsekwencję i logikę, toteż niekiedy inni także mogą w nią uwierzyć.

Nieraz paranoiczne systemy przekonań leżą u podstaw wielkich organizacji i całych narodów. Tkwiący w ego strach i nieufność w stosunku do innych, jego skłonność do podkreślania czyjejś „odmienności”, która odzwierciedla się w koncentracji na postrzeganych u innych wadach i na czynieniu z tych wad czyjejś tożsamości, może sięgać dalej – i wtedy zamienia się innych ludzi w odczłowieczone potwory. Ego potrzebuje innych, ale jego dylemat polega na tym, że gdzieś w głębi czuje w stosunku do nich nienawiść i strach.

Stwierdzenie Jean-Paula Sartre'a „piekłem są inni ludzie” to głos ego. Człowiek cierpiący na paranoję doświadcza tego piekła najboleśniej, lecz poczuje je do pewnego stopnia każda osoba, w której funkcjonują schematy egotyczne. Im silniejsze jest w tobie ego, tym większe prawdopodobieństwo, że w twoim mniemaniu inni ludzie są głównym źródłem twoich życiowych problemów. Jeszcze bardziej prawdopodobne jest to, że będziesz utrudniać innym życie. Ale oczywiście w ogóle tego nie zauważysz. Zawsze to właśnie oni będą według ciebie winni.

Choroba umysłowa zwana paranoją ma również inny objaw, który jest elementem każdego ego, choć w przypadku paranoi przybiera formę o wiele silniejszą. Im bardziej chory uważa siebie za osobę prześladowaną, szpiegowaną lub nękaną przez innych, tym wyraźniejsze staje się jego poczucie, że jest pępkiem świata, wokół którego wszystko się kręci, i tym bardziej – jako ten centralny punkt przyciągający uwagę tak wielu ludzi – czuje się on kimś ważnym i wyjątkowym. Jego poczucie, że jest ofiarą, że jest przez wielu tak źle traktowany, pozwala mu czuć się kimś szczególnym. W historii tworzącej podstawę jego złudnego systemu przekonań często przypisuje on sobie rolę zarówno ofiary, jak i potencjalnego bohatera, który zbawi świat lub zniszczy siły zła.

Zbiorowe ego społeczeństw, narodów i organizacji religijnych także często zawiera w sobie element paranoi: my przeciwko złym innym. Jest to przyczyną wielu ludzkich cierpień. Inkwizycja w Hiszpanii, prześladowania i palenie heretyków i „czarownic”, stosunki międzypaństwowe, które doprowadziły do dwóch wojen światowych, cała historia komunizmu, „zimna wojna”, makkartyzm w USA w latach pięćdziesiątych czy przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie – to bolesne wydarzenia w historii ludzkości, zdominowane przez wyjątkowo silną zbiorową paranoję.

Im bardziej nieświadome są jednostki, grupy lub narody, tym bardziej prawdopodobne, że egotyczna patologia przybierze postać przemocy fizycznej. Przemoc jest prymitywną, lecz nadal szeroko rozpowszechnioną metodą, za pomocą której ego próbuje siebie potwierdzić, udowodnić swoją rację i czyjś błąd.

W przypadku osób żyjących w wielkiej nieświadomości, sprzeczki łatwo mogą doprowadzić do przemocy fizycznej. Czym jest sprzeczka? Dwie osoby lub więcej wyrażają swoje

opinie i te opinie się różnią. Każda ze stron tak silnie utożsamia się z myślami konstytuującymi jej opinie, że myśli te przeradzają się w postawę umysłową obdarzoną poczuciem własnego ja. Inaczej mówiąc, tożsamość i myśl mieszają się ze sobą. Jeśli to się już stało, to kiedy bronię swojej opinii (myśli), czuję się i postępuję tak, jak gdybym bronił samego siebie. Nieświadomie czuję się i działam tak, jak gdybym walczył o przetrwanie, a moje emocje odzwierciedlają owo nieświadome przeświadczenie. Stają się gwałtowne. Jestem zirytowany, rozgniewany, bronię się lub wykazuję agresję. Muszę za wszelką cenę zwyciężyć, bo inaczej zostanę unicestwiony.

To iluzja. Ego nie wie, że umysł i postawa mentalna nie mają nic wspólnego z tym, kim naprawdę jesteś, ponieważ ego samo jest niezauważanym umysłem.

W zen mówi się: „Nie szukaj prawdy. Po prostu porzuć swoje poglądy”. Co to znaczy? Przestań się utożsamiać ze swym umysłem. Wtedy to, kim jesteś ponad umysłem, ujawni się samo.

Praca – z ego i bez ego

Większość ludzi ma takie chwile, kiedy są wolni od ego. Ci, którzy są wyjątkowo dobrzy w tym, co robią, mogą całkowicie lub w dużym stopniu być od niego uwolnieni, wykonując swoją pracę. Może o tym nie wiedzą, ale ich praca staje się praktyką duchową. Większa część tych osób przebywa podczas swojej pracy w chwili terażniejszej, a potem, w prywatnym życiu, znowu popada w stan względnej nieświadomości. Oznacza to, że ich stan Obecności ogranicza się na pewien czas do jednej sfery życia.

Poznałem nauczycieli, artystów, pielęgniarki, lekarzy, uczonych, pracowników socjalnych, kelnerów, fryzjerów,

przedsiębiorców oraz handlowców, którzy wspaniale i bez samolubstwa wykonują swoją pracę, spełniając wszystko, czego w danej chwili się od nich oczekuje. Jednocześnie się z tym, co robią, z Teraz, z ludźmi lub zadaniami, którym służą. Wywierają oni na innych wpływ o wiele większy niż pełniona przez nich funkcja. Zmniejszają ego każdej osoby, która się z nimi kontaktuje. Nawet ci, u których ego jest potężne, czasem zaczynają się przy nich relaksować, opuszczają pięści i przestają odgrywać swoje role. Nic dziwnego, że ludzie pracujący bez egotyzmu odnoszą niebywałe sukcesy w swych działaniach. Każdy człowiek, który łączy się z tym, co robi, buduje nową Ziemię.

Znam też wiele innych osób, które pod względem technicznym są może dobre w tym, co robią, ale ich ego nieustannie sabotuje ich pracę. Osoby te tylko część uwagi poświęcają wykonywanemu zadaniu; pozostałą część poświęcają sobie. Ich ego wymaga osobistego zainteresowania i jeśli nie otrzymuje go wystarczająco dużo – a zawsze jest mu go za mało – traci energię na czynienie wyrzutów. „Czy ktoś inny wzbudza więcej zainteresowania niż ja?”. Albo jedynym przedmiotem uwagi tych osób jest zysk lub władza, a ich praca nie jest niczym więcej jak środkiem do osiągnięcia tego celu. Jeśli praca jest tylko środkiem do celu, nie może ona być wysokiej jakości. Jeśli tacy ludzie napotykają trudności lub przeszkody, jeśli sprawy nie układają się zgodnie z ich oczekiwaniami, jeśli inne osoby lub okoliczności im nie sprzyjają, to zamiast natychmiast zjednoczyć się z nową sytuacją i spełnić wymagania chwili obecnej, buntują się przeciw tej sytuacji i w ten sposób się od niej izolują. To „ja” czuje się osobiście oburzony czy rozżalony i ogromna ilość energii spala się w bezsensownym proteście lub gniewie – energii, którą można by wykorzystać do rozwiązania problemu, gdyby nie została zmarno-

wana przez ego. Co więcej, ta energia gniewu stwarza nowe przeszkody, nowe przeciwności. Wielu ludzi jest naprawdę swoimi najgorszymi wrogami.

Ludzie bezwiednie sabotują własną pracę, gdy nie udzielają pomocy lub informacji innym albo gdy próbują kopać pod innymi dołki, jeśli ci odnoszą większe sukcesy lub cieszą się większym zaufaniem niż „ja”. Współpraca to dla ego pojęcie obce, chyba że jest w niej jakiś ukryty motyw. Ego nie wie, że gdy włączamy do pracy innych ludzi, wszystko idzie dużo szybciej i łatwiej osiąga się cel. Kiedy pomagasz innym w niewielkim stopniu lub nie pomagasz wcale albo stawiasz przed nimi przeszkody, wszechświat – w postaci ludzi i okoliczności – także ci niewiele pomaga, ponieważ odciąłeś się od całości. Podświadome i podstawowe poczucie niedostatku cechujące ego każe mu reagować na cudze sukcesy tak, jakby „mnie” coś one odbierały. Nie wie ono, iż twoja gorycz z powodu czyichś osiągnięć zmniejsza twoją szansę na sukcesy. Aby je odnosić, musisz im sprzyjać, gdziekolwiek je zauważasz.

Ego podczas choroby

Choroba może zarówno wzmocnić, jak i osłabić ego. Jeśli się skarżysz, użalas nad sobą lub utyskujesz, że jesteś chory, twoje ego staje się silniejsze. Nabiera ono także siły, gdy czynisz z choroby część swej conceptualnej tożsamości. „Jestem człowiekiem cierpiącym na taką a taką chorobę”. Aha, więc teraz już wiemy, kim jesteś. Z drugiej strony, niektórzy ludzie, mający w zwykłym życiu rozdęte ego, nagle w czasie choroby stają się łagodni, uprzejmi i o wiele sympatyczniejsi. Mogą wówczas mieć refleksje, jakie nie przychodziły do nich nigdy, gdy byli zdrowi. Mogą docierać do źródła swojej wewnętrznej wiedzy i zadowolenia i mówić

słowa mi mądrości. Potem, kiedy poczuja się lepiej, powraca do nich energia, a z nią ego.

W czasie choroby twój poziom energii jest dość niski i inteligencja organizmu może pobierać i wykorzystywać jej resztki, aby uzdrawiać ciało, toteż niewiele energii pozostaje dla umysłu, czyli dla egotycznych myśli i emocji. Ego spala znaczną jej część. Jednak w niektórych przypadkach zachowuje niewielki jej zasób i wykorzystuje go do własnych celów. Nie trzeba dodawać, że ludzie doświadczający podczas choroby wzrostu ego potrzebują więcej czasu, by wrócić do zdrowia. Niektórym w ogóle się to nie udaje, a choroba staje się chroniczną i trwałą częścią ich fałszywego poczucia ja.

Ego zbiorowe

Jak ciężko jest żyć ze sobą samym? Jeden ze sposobów, w jaki ego próbuje uciec od cech swojej osobowości, polega na pogłębianiu i wzmacnianiu poczucia ja przez utożsamianie się z grupą – narodem, partią polityczną, korporacją, instytucją, sektą, klubem, gangiem, drużyną piłkarską.

W pewnych przypadkach ego osobowe wydaje się zupełnie zanikać, kiedy człowiek poświęca życie bezinteresownej pracy na rzecz zbiorowości i nie żąda dla siebie nagród, zaszczytów ani korzyści. Cóż za ulga zrzucić z siebie okropne brzemie osobowego ja. Członkowie takiej zbiorowości czują się szczęśliwi i spełnieni, bez względu na to, jak ciężko pracują i ile ponoszą ofiar. Wydawałoby się, że pokonali swoje ego. Powstaje jednak pytanie: czy naprawdę się wyzwolili, czy po prostu ich ego przeszło z tego, co indywidualne, do tego, co zbiorowe?

Ego zbiorowe przejawia te same cechy co ego osobowe, a więc potrzebę konfliktów i posiadania wrogów, potrzebę, by

mieć więcej, by mieć rację w przeciwieństwie do innych, którzy się mylą, i tak dalej. Prędzej czy później jedna zbiorowość wejdzie w konflikt z drugą, ponieważ nieświadomie poszukuje konfliktu i pragnie przeciwnika, by móc określić własne granice, a więc także własną tożsamość. Jej członkowie doświadczą wkrótce cierpienia, które niechybnie nadejdzie w ślad za każdym działaniem napędzanym przez ego. Wtedy mogą się obudzić i zrozumieć, że grupę, do której należą, cechuje silny element szaleństwa.

Na początku to nagłe przebudzenie i zrozumienie, że zbiorowość, z którą się utożsamieś i dla której pracowałeś, jest w rzeczywistości szalona, może być bolesne. Niektórzy w takiej chwili stają się cyniczni lub zgorzkniali i odrzucają wszelkie wartości. Oznacza to, że szybko przyswoili sobie inny system przekonań, kiedy ten wcześniejszy okazał się iluzoryczny i w związku z tym upadł. Nie przeżyli śmierci swojego dawnego ego, lecz uciekli i ponownie odrodzili się w nowym.

Ego zbiorowe jest przeważnie bardziej nieświadome niż jednostki, które je tworzą. Na przykład tłumy (będące tymczasowymi zbiorowymi bytami egotycznymi) zdolne są do bestialstwa, którego nie dokonałby pojedynczy człowiek z dala od tłumu. Nie tak rzadko narody dopuszczają się czynów, które w przypadku jednostki natychmiast można by uznać za psychopatyczne.

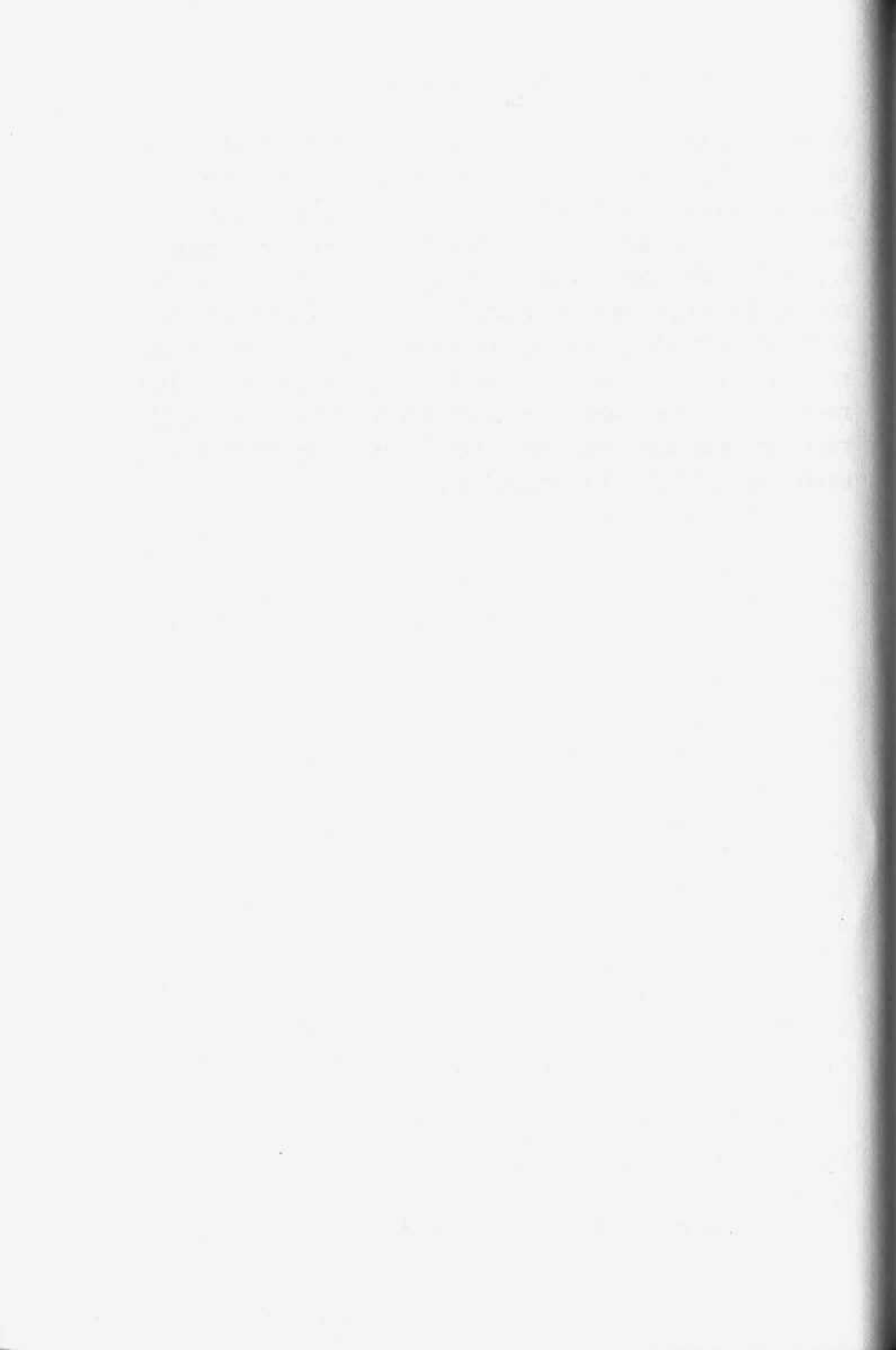
Kiedy dojdzie do narodzenia się nowej świadomości, niektórzy ludzie poczuja się powołani do tworzenia grup odzwierciedlających tę przebudzoną świadomość. Grupy te nie będą zbiorowymi ego. Pojedyncze osoby, które zaczną je formować, nie będą czuć żadnej potrzeby, aby dzięki nim określać swoją tożsamość. Przestaną szukać jakiegokolwiek formy, za której pośrednictwem mogłyby siebie określić. Jeśli nawet członkowie tworzący taką zbiorowość nie staną

się jeszcze całkowicie wolni od ego, będą mieli wystarczająco wysoką świadomość, aby dostrzec to ego w sobie lub innych, kiedy tylko się pojawi. Potrzebna jest jednak nieustanna czujność, gdyż ego na wszelkie sposoby będzie próbowało znów się umocnić i odzyskać władzę. Zniweczyć ludzkie ego blaskiem świadomości – to jeden z głównych przyszłych celów tych grup, czy będą to oświecone przedsiębiorstwa, organizacje charytatywne, czy szkoły lub wspólnoty ludzi razem spędzających życie. Te oświecone zbiorowości będą pełnić ważną funkcję w kształtowaniu się nowej świadomości. I tak jak grupa egotyczna popycha nas ku nieświadomości i cierpieniu, oświecona wspólnota może stać się wirem świadomości, który przyspieszy przemianę tej planety.

Bezsporny dowód na nieśmiertelność

Ego pojawia się wskutek rozszczepienia psychiki ludzkiej, kiedy to tożsamość dzieli się na dwie części, które moglibyśmy nazwać „ja” i „moje”. Każde ego jest więc schizofreniczne, jeśli użyć tego słowa w jego powszechnym znaczeniu rozszczepienia osobowości. Żyjesz wraz z mentalnym wizerunkiem samego siebie, z pojęciowym „ja”, z którym coś cię łączy. Gdy mówisz o „moim życiu”, samo to życie zostaje skonceptualizowane i oddzielone od tego, kim naprawdę jesteś. W chwili, w której myślisz lub mówisz „moje życie” i wierzysz w tę myśl (choć opiera się ona tylko na językowej konwencji), wkraczasz w krainę iluzji. Jeśli istnieje coś takiego jak „moje życie”, to ja i ono jesteśmy dwoma różnymi bytami i dlatego mogę też stracić moje życie, mój wyimaginowany skarb. Śmierć staje się pozorną rzeczywistością i pozornym zagrożeniem. Słowa i pojęcia rozszczepiają życie na osobne fragmenty, które same w sobie nie mają rzeczywistego istnienia. Moglibyśmy równie dobrze stwier-

dzić, że pojęcie „moje życie” jest pierwotnym złudzeniem oddzielenia, źródłem ego. Jeśli ja i życie to dwa różne byty, jeśli jestem oddzielony od życia, to jestem także oddzielony od wszystkich innych rzeczy, wszystkich istot, wszystkich ludzi. Ale jak mogę być oddzielony od życia? Jak owo „ja” może istnieć poza życiem, poza Istnieniem? To całkiem niemożliwe. A więc nie ma czegoś takiego jak „moje życie” i ja nie mam życia. Jestem życiem. Ja i życie to jedno. Nie może być inaczej. Jak więc mogę stracić życie? Czy w ogóle mogę stracić coś, czego nie mam? Jak mogę stracić coś, czym JA JESTEM? To niemożliwe.



Rozdział piąty

Ciało bolesne

Myśli większości ludzi są z reguły bezwiedne, automatyczne i powtarzające się. Nie są niczym więcej jak swego rodzaju mentalnym stanem rzeczy i nie służą żadnemu celowi. W istocie nie myślisz: myślenie ci się przydarza. Zwrot „ja myślę” zakłada dobrowolność. Wynika z niego, że masz w tej kwestii coś do powiedzenia, że możesz dokonać wyboru. W przypadku większości osób tak jednak nie jest. Stwierdzenie „ja myślę” jest równie fałszywe jak stwierdzenie „ja trawię” lub „ja utrzymuję krążenie mojej krwi”. Trawienie, krążenie krwi, myślenie dzieją się same.

Ten głos w naszej głowie ma własne życie. Większość ludzi żyje na jego łasce; są pod władzą umysłu, myślenia. A ponieważ umysł uwarunkowany jest przeszłością, zmuszeni jesteśmy wciąż na nowo odgrywać przeszłość. Wschodnim terminem opisującym ten proces jest słowo „karma”. Gdy utożsamiasz się z tym głosem, nie zdajesz sobie oczywiście z tego sprawy. Gdybyś o tym wiedział, wyrwałbyś się spod jego władzy, ponieważ panuje on nad tobą tylko wtedy, gdy mylisz ten władający tobą byt z tym, kim naprawdę jesteś, to znaczy wtedy, gdy stajesz się tym bytem.

Przez wiele tysięcy lat ludzkość pozostawała pod stale rosnącą władzą umysłu i nie dostrzegała, że ten władający nią byt to „nie ja”. Wskutek całkowitego utożsamienia się z umysłem zrodziło się złudne poczucie własnego ja, czyli

ego. Jego intensywność zależy od tego, w jakim stopniu ty – jako świadomość – utożsamiasz się ze swoim umysłem, z myśleniem. A myślenie to jedynie drobny aspekt całej świadomości, owej całości, którą jesteś.

Stopień utożsamienia się z umysłem jest różny u różnych ludzi. Niektórzy cieszą się okresami, choć krótkimi, wolności od tego utożsamienia i dzięki tym chwilom spokoju i radości życia, jakich wtedy doświadczają, chce im się żyć. Bywają także momenty, gdy wzrasta ich moc twórcza, miłość i życzliwość. Inni ludzie stale tkwią w pułapce ego. Są oddzieleni od samych siebie, jak również od innych i od otaczającego świata. Gdy na nich spojrzysz, zobaczysz może napięcie na ich twarzy, ściągnięte brwi albo nieobecny lub bezmyślny wzrok. Większość uwagi pochłania im myślenie i dlatego tak naprawdę nie widzą cię i nie słuchają. Nie są obecni w żadnej sytuacji, uwagę kierują albo ku przeszłości, albo ku przyszłości, która oczywiście istnieje tylko w umyśle jako formy myślowe. Ludzie ci mogą też zwracać się do ciebie za pośrednictwem odgrywanej przez siebie roli i wtedy również nie są sobą. Większość osób jest oddzielona od tego, kim naprawdę są, a czasami ta alienacja jest tak silna, że ich zachowania i interakcje odbierane są jako fałszywe niemal przez wszystkich ludzi, z wyjątkiem tych, którzy są równie fałszywi i wyobcowani.

Alienacja polega na tym, że człowiek nie czuje się dobrze w żadnej sytuacji, w żadnym miejscu, z żadną osobą, nawet ze sobą samym. Ciągłe stara się dotrzeć do „domu”, lecz nigdy nie czuje się w domu. Niektórzy spośród największych pisarzy dwudziestego wieku, tacy jak Franz Kafka, Albert Camus, T.S. Eliot i James Joyce, uznawali alienację za powszechny problem ludzkiej egzystencji; pewnie sami ją głęboko odczuwali i dlatego mogli tak trafnie wyrazić jej istotę w swych dziełach. Nie podają rozwiązania. Ich wkład pole-

ga na tym, że ukazują nam ten ludzki dylemat, tak byśmy mogli go sobie wyraźniej uświadomić. A lepsze rozpoznanie problemu to pierwszy krok ku jego pokonaniu.

Narodziny emocji

Oprócz strumienia myśli istnieje też inny, choć nie całkiem osobny, wymiar ego: emocje. Nie znaczy to, że wszystkie myśli i emocje pochodzą od ego. Zamieniają się one w ego, kiedy się z nimi utożsamiasz – to znaczy gdy stają się one tobą – i wówczas zupełnie przejmują nad tobą władzę.

Organizm fizyczny, twoje ciało, ma własną inteligencję, podobnie jak organizm każdej innej żywej istoty. Jego inteligencja reaguje na to, co mówi umysł, na twoje myśli. A więc emocja jest reakcją ciała na twój umysł. Inteligencja ciała jest oczywiście nieodłączną częścią inteligencji powszechnej, jednym z jej niezliczonych przejawów. Nadaje doczesną spoistość atomom i cząsteczkom tworzącym swój fizyczny organizm. Jest zasada, która porządkuje funkcje wszystkich narządów ciała, przemianę tlenu i pokarmu w energię, bicie serca i krążenie krwi, pracę układu odpornościowego, który chroni organizm przed chorobami, przemianę bodźców zmysłowych w impulsy nerwowe, które są przesyłane do mózgu, tam odczytywane i układane w spójny wewnętrzny obraz naszej zewnętrznej rzeczywistości. Inteligencja idealnie koordynuje wszystkie te funkcje, jak również tysiące innych, występujących jednocześnie. Ty sam nie nadzorujesz swojego ciała. Robi to inteligencja. Zarządza ona także reakcjami ciała na otoczenie.

Dzieje się tak w przypadku każdej formy życia. Ta sama inteligencja nadaje roślinie jej fizyczną formę, a później przejawia się w postaci kwiatu zrodzonego z tej rośliny, kwiatu, który rankiem rozchyła płatki, by przyjąć promienie

słońca, a wieczorem je zamyka. Ta sama inteligencja pojawia się jako Gaja, skomplikowana żywa istota, którą jest planeta Ziemia.

Inteligencja ta wytwarza instynktowne reakcje organizmu na każde zagrożenie lub wyzwanie. Wywołuje w zwierzętach reakcje, które przypominają emocje ludzkie: złość, strach, zadowolenie. Te instynktowne zachowania można by uznać za pierwotną formę emocji. W pewnych sytuacjach ludzie odruchowo reagują tak samo jak zwierzęta. W obliczu niebezpieczeństwa, gdy zagrożone jest przetrwanie organizmu, serce zaczyna bić szybciej, mięśnie się napinają, a oddech przyśpiesza, przygotowując ciało do walki lub ucieczki. Pierwotny strach. W groźnej sytuacji nagły napływ intensywnej energii daje ciału siłę, której nie miało wcześniej. Pierwotny gniew. Te instynktowne reakcje przypominają emocje, lecz nie są nimi w prawdziwym znaczeniu tego słowa. Zasadnicza różnica między reakcją odruchową a emocją polega na tym, że reakcja odruchowa jest bezpośrednią odpowiedzią ciała na pewną okoliczność zewnętrzną, a emocja jest reakcją ciała na myśl.

Pośrednio emocja również może być reakcją na konkretne wydarzenie lub sytuację, ale będzie ona odpowiedzią na zdarzenie postrzegane przez filtr interpretacji umysłowej, filtr myślowy, czyli przez mentalne pojęcia dobra i zła, sympatii i niechęci, ja i moje. Na przykład nie poczujemy raczej żadnej emocji, dowiadując się, że komuś ukradziono auto, ale jeśli to chodzi o moje auto, na pewno się zdenerwujemy. To zadziwiające, jak wiele emocji może wzbudzić małe słówko „moje”.

Chociaż ciało jest bardzo inteligentne, nie dostrzega ono różnicy między rzeczywistą sytuacją a myślą. Reaguje na każdą myśl tak, jak gdyby to była rzeczywistość. Nie wie, że to tylko myśl. Dla ciała myśl pełna lęku i niepokoju oznacza:

„Jestem w niebezpieczeństwie” i zgodnie z tą myślą reaguje, nawet gdy leżysz nocą w ciepłym i wygodnym łóżku. Serce bije szybciej, mięśnie się napinają, oddech przyśpiesza. Rośnie energia, ale ponieważ niebezpieczeństwo jest jedynie umysłową fikcją, energia nie znajduje ujścia. Jej część powraca do umysłu i wywołuje jeszcze więcej niespokojnych myśli. Reszta zamienia się w toksyny i zakłóca harmonijne funkcjonowanie ciała.

Emocje i ego

Ego to nie tylko nieobserwowany umysł, głos w głowie udający ciebie, ale także niezauważane emocje, które są reakcjami ciała na to, co ten głos mówi.

Widzieliśmy już wcześniej, w jakiego rodzaju myślenie angażuje się przez większość czasu ten egotyczny głos, i widzieliśmy wrodzoną dysfunkcję w strukturze procesów myślenia, występującą niezależnie od ich treści. Właśnie na takie dysfunkcyjne myślenie ciało reaguje negatywnymi emocjami.

Głos w głowie opowiada historię, w którą ciało wierzy i na którą reaguje. Te reakcje są to emocje. Z kolei emocje odprowadzają energię znów do tych myśli, które na początku daną emocję wzbudziły. Jest to błędne koło między niezbadanymi myślami i emocjami, koło napędzające emocjonalne myślenie i emocjonalne tworzenie historyjek.

Emocjonalny składnik ego jest różny u różnych ludzi. U niektórych znajduje się go więcej. Myśli, które wzbudzają reakcję emocjonalną w ciele, mogą czasem pojawiać się tak szybko, że zanim umysł znajdzie czas, by je wypowiedzieć, ciało już odpowiada emocją, a emocja zamienia się w reakcję. Takie myśli istnieją w stadium nie w pełni ukształtowanym i można je nazwać niewypowiedzianymi,

nieświadomymi stwierdzeniami. Uwarunkowała je przeszłość człowieka, przeważnie jego wczesne dzieciństwo. „Ludziom nie można ufać” – to przykład takiego nieświadomego założenia u osoby, której relacje podstawowe, czyli z rodzicami i rodzeństwem, nie były udane i nie kształtowały zaufania.

A oto inne bardziej powszechne nieświadome przekonania: „Nikt mnie nie szanuje i nie docenia. Muszę walczyć o przetrwanie. Pieniądzy zawsze jest za mało. Życie ciągle człowieka przygniata. Nie zasługuję na dobrobyt. Nie zasługuję na miłość”. Nieświadome założenia wzbudzają w ciele emocje, które z kolei uaktywniają umysł i/lub wywołują natychmiastowe reakcje. W ten sposób stwarzają twoją rzeczywistość.

Głos ego nieustannie zakłóca naturalny stan ciała, jakim jest dobre samopoczucie. Niemal każde ludzkie ciało znajduje się w stanie wielkiego napięcia i stresu nie dlatego, że zagraża mu jakiś czynnik zewnętrzny, ale wskutek tego, co dzieje się wewnątrz umysłu. Ciało ma przypisane do siebie ego i niestety musi reagować na wszystkie jego zaburzone schematy myślowe. I tak strumień negatywnych emocji towarzyszy strumieniowi nieprzerwanego i kompulsywnego myślenia.

Co to jest negatywna emocja? To emocja, która jest toksyczna dla ciała i zakłóca jego równowagę oraz harmonijne funkcjonowanie. Strach, niepokój, gniew, rozgoryczenie, smutek, nienawiść lub silna niechęć, zazdrość, zawiść – wszystkie hamują przepływ strumienia energii przez ciało, źle oddziałują na serce, układ odpornościowy, trawienie, wytwarzanie hormonów i tak dalej. Nawet medycyna tradycyjna, która niewiele jeszcze wie o sposobach działania ego, zaczyna dostrzegać związek między negatywnymi stanami emocjonalnymi a chorobą fizyczną. Emocja raniąca

ciało zakaża także ludzi, z którymi się kontaktujesz, oraz pośrednio, w procesie reakcji łańcuchowej, ogromną liczbę innych osób, z którymi się nie stykasz. Istnieje jeden ogólny termin określający wszystkie negatywne emocje: poczucie nieszczęścia.

Czy więc emocje pozytywne wywierają przeciwny wpływ na ciało fizyczne? Czy wzmacniają układ odpornościowy, ożywiają i uzdrawiają ciało? Tak jest w istocie, lecz musimy widzieć różnicę między emocjami pozytywnymi wzbudzonymi przez ego a emocjami głębszymi, które wypływają z naturalnego stanu łączności z Istnieniem.

W pozytywnych emocjach wytworzonych przez ego zawiera się już ich przeciwieństwo, w które szybko mogą się zmienić. Oto kilka przykładów. To, co ego nazywa miłością, jest zaborczością i uzależnionym nieodstępowaniem drugiej osoby i w ciągu sekundy może zmienić się w nienawiść. Wyczekiwanie nadchodzących zdarzeń, kiedy ego przeceńnia to, co ma nastąpić, z łatwością zmienia się w swoje przeciwieństwo – zawód i rozczarowanie – gdy już jest po wszystkim i nie spełniły się oczekiwania ego. Pochwała i uznanie sprawiają, że jednego dnia czujesz się ożywiony i szczęśliwy, a nazajutrz krytyka i lekceważenie przygnębiają cię i unieszczęśliwiają. Zadowolenie, jakie daje szalona impreza, następnego ranka zmienia się w kaca i ponury nastrój. Nie ma dobra bez zła, nie ma wzlotów bez upadków.

Źródłem emocji wytwarzanych przez ego jest utożsamianie się umysłu z czynnikami zewnętrznymi, które nie są oczywiście stałe i mogą się w każdej chwili zmienić. Natomiast głębsze emocje wcale nie są emocjami, lecz stanami Istnienia. Emocje egzystują w sferze przeciwieństw. Emanują z twojego wnętrza podobnie jak miłość, radość i spokój będące aspektami twojej prawdziwej natury.

Kaczka z umysłem człowieka

W książce *Potęga teraźniejszości* podzieliłem się moją obserwacją, że dwie kaczki od razu po zakończeniu walki, która nigdy nie trwa długo, odrywają się od siebie i odpływają w przeciwne strony. Następnie każda z nich z wigorem macha przez kilka chwil skrzydłami, strzepując w ten sposób nadmiar energii, która zgromadziła się w niej w czasie walki. Gdy się już otrząsną, odpływają spokojnie dalej, jakby nic się nie stało.

Gdyby kaczka miała ludzki umysł, nadal przeżywałaby tę walkę, myśląc o niej, opowiadając historię. Pewnie brzmiałaby ona tak: „Nie mogę wprost uwierzyć, co ona zrobiła. Pojawiła się kilkanaście centymetrów ode mnie. Uważa, że do niej należy cały staw. Zupełnie nie liczy się z tym, że to mój teren prywatny. Nigdy już jej nie zaufam. Następnym razem pewnie spróbuje zrobić coś innego, żeby mnie tylko rozdrażnić. Jestem przekonana, że już teraz coś knuje. Ale nie zamierzam tego znosić. Dam jej nauczkę, której nigdy nie zapomni”. I tak w kółko umysł nakręca swoje historyjki, ciągle myśląc i opowiadając o nich dniami, miesiącami, latami. Jeśli chodzi o ciało, ta walka wciąż trwa, a energia, którą ono gromadzi w reakcji na te wszystkie myśli, staje się emocją wywołującą jeszcze więcej myśli. Na tym polega emocjonalne myślenie naszego ego. Widzimy, jak pełne problemów byłoby życie kaczki, gdyby miała umysł człowieka. Ale tak właśnie zachowuje się większość ludzi. Żadna sytuacja czy zdarzenie nigdy się naprawdę nie kończy. Umysł i stworzone przez niego „ja i moja historia” sprawiają, że wciąż trwa.

Jesteśmy gatunkiem, który zabłądził. Każdy element przyrody, każdy kwiat i drzewo, każde zwierzę mogą nauczyć nas ważnej lekcji, jeśli tylko na chwilę przystaniemy,

popatrzymy i posłuchamy. Lekcja udzielona przez kaczkę jest następująca: pomachaj skrzydłami – co można przetłumaczyć jako „zapomnij o tej historii” – i wróć do jedyne­go miejsca, w którym tkwi siła: do chwili obecnej.

Dźwiganie przeszłości

Niemówność, a raczej niechęć ludzkiego umysłu, by po­żegnać się z przeszłością, bardzo pięknie ilustruje historia o dwóch mnichach zen, Tanzanie i Ekido, idących wiejską drogą, która po obfitym deszczu stała się strasznie błotni­sta. Mijając jakąś wioskę, spotkali młodą kobietę, która usiłowała przejść na drugą stronę drogi, ale błoto było tak grzaskie, że pochłapałoby jej jedwabne kimono. Tanzan szybko chwycił ją na ręce i przeniósł.

Mnisi szli dalej w milczeniu. Po pięciu godzinach, gdy zbliżali się już do świątyni, w której mieszkali, Ekido nie mógł już się dłużej powstrzymać i spytał: „Dlaczego niosłeś tamtą dziewczynę? My, mnisi, nie robimy takich rzeczy”.

„Postawiłem ją na ziemi wiele godzin temu – odparł Tarzan – a ty ją nadal dźwigasz?”.

Wyobraź sobie teraz, jak wyglądałoby życie kogoś, kto zachowywałby się przez cały czas tak jak Ekido – kto by nie mógł albo nie chciał pożegnać się wewnętrznie z daną sytuacją, kto gromadziłby w sobie coraz więcej „balastu” – a będziesz mieć obraz życia większości ludzi na naszej planecie. Jakże ciężkie brzemie­nie przeszłości dźwigają ze sobą w swym umyśle.

Przeszłość żyje w tobie w postaci wspomnień, ale same wspomnienia nie stanowią problemu. W gruncie rzeczy dzięki pamięci nasza przeszłość i dawne błędy wiele nas uczą. Kiedy jednak owe wspomnienia, czyli myśli o prze­szłości, całkowicie tobą zawładną, wówczas zmieniają się

w brzemie, przysparzają problemów i stają się częścią twojego poczucia ja.

Twoja osobowość, uwarunkowana przeszłością, staje się twoim więzieniem. Obdarzasz swoje wspomnienia poczuć własnego ja, a twoja historia staje się tobą takim, jakim sam siebie postrzegasz. To „małe ja” jest złudzeniem, które przesłania twoją prawdziwą tożsamość jako bezczasową i bezpostaciową Obecność.

Twoja historia jednak składa się nie tylko ze wspomnień mentalnych, ale także emocjonalnych – ze starych emocji, które wciąż na nowo odżywają. Podobnie jak ten mnich, który przez pięć godzin niósł brzemie urazy, karmiąc je swoimi myślami, tak większość ludzi dźwiga przez całe życie ogromny niepotrzebny ciężar, zarówno mentalny, jak i emocjonalny. Ograniczają samych siebie przez rozgoryczenie, żal, wrogość, poczucie krzywdy. Ich myślenie emocjonalne staje się nimi, toteż trzymają się kurczowo starych emocji, bo wzmacniają one ich tożsamość.

Z powodu ludzkiej skłonności do podtrzymywania dawnych emocji niemal wszyscy nosimy w swym polu energetycznym ładunek dawnych cierpień emocjonalnych, który nazywam „ciałem bolesnym” (ang. *pain-body*).

Możemy jednak przestać powiększać to ciało bolesne, które już w sobie mamy. Możemy pozbyć się nawyku gromadzenia i podtrzymywania starych emocji, machając w sposób metaforyczny skrzydłami, i powstrzymać się przed rozpamiętywaniem przeszłości, bez względu na to, czy coś wydarzyło się wczoraj, czy trzydzieści lat temu. Nauczmy się nie ożywiać w swym umyśle dawnych sytuacji i zdarzeń i zamiast uporczywie kręcić ten sam mentalny film, powracajmy stale do nieskazitelnej, bezczasowej chwili teraźniejszej. Naszą tożsamością stanie się wówczas sama nasza Obecność, a nie myśli czy emocje.

W przeszłości nie wydarzyło się nic, co mogłoby cię powstrzymać od przebywania w chwili teraźniejszej; a jeśli przeszłość nie może cię powstrzymać, to jaką ma ona siłę?

To, co indywidualne, i to, co zbiorowe

Każda emocja, której nie stawia się czoła i nie sprawdzi się, co ją w danym momencie wzbudza, nie znika w zupełności. Pozostawia ona po sobie ślad bólu.

Zwłaszcza u dziecka silne negatywne emocje są tak paraliżujące, że nie może ono sobie dać z nimi rady i stara się ich nie czuć. Gdy nie ma przy nim w pełni świadomej osoby dorosłej, która z życzliwym zrozumieniem i miłością pomogłaby mu zmierzyć się z emocjami bezpośrednio, nieodczuwanie ich jest dla dziecka w tym momencie najlepszą opcją. Ten mechanizm obronny stosowany we wczesnym wieku zwykle, niestety, funkcjonuje nadal, gdy dzieci stają się dorosłymi. Emocje wciąż w nich żyją niedostrzegane i przejawiają się pośrednio w postaci na przykład niepokoju, agresji, gwałtownych wybuchów złości, przygnębienia, a nawet dolegliwości fizycznych. W niektórych przypadkach zakłócają lub sabotują każdy związek uczuciowy. Większość psychoterapeutów spotyka się z pacjentami, którzy na początku mówią, że mieli szczęśliwe dzieciństwo, a potem okazuje się coś wręcz przeciwnego. Są to może przypadki ekstremalne, ale nikt nie przechodzi przez okres dzieciństwa, nie doznając żadnego bólu emocjonalnego. Nawet gdybyś miał oświeconych rodziców, i tak dorastałbyś w świecie, który w ogromnym stopniu jest nieświadomy.

Resztki bólu pozostające po każdej silnej negatywnej emocji, której nie stawiono w pełni czoła, nie zaakceptowano, a potem nie pożegnano, łączą się ze sobą, aby utworzyć pole energetyczne, które żyje we wszystkich komórkach

twojego ciała. W jego skład wchodzi nie tylko cierpienie z dzieciństwa, ale także bolesne emocje, które zostały dodane później, w wieku dojrzewania i w dorosłym życiu, przeważnie stworzone przez głos ego. Ten emocjonalny ból staje się twym nieodłącznym towarzyszem, kiedy za podstawę swojego życia masz fałszywe poczucie własnego ja.

To istniejące niemal w każdym człowieku energetyczne pole starych, ale nadal jakże żywych emocji, jest właśnie ciałem bolesnym.

Nie ma ono jednak charakteru tylko indywidualnego. Odgrywa również swoją rolę w cierpieniu doświadczanym przez niezliczone pokolenia w dziejach ludzkości – w historii będącej ciągłym pasmem wojen, zniewolenia, grabieży, gwałtów, tortur i innych form przemocy. Ten ból nadal żyje w zbiorowej psychice ludzkości i wciąż z dnia na dzień rośnie, o czym można się przekonać, oglądając wiadomości telewizyjne lub patrząc na dramat kontaktów międzyludzkich. Zbiorowe ciało bolesne jest przypuszczalnie zakodowane w DNA każdego człowieka, mimo że go tam jeszcze nie stwierdzono.

Każdy przychodzący na świat noworodek ma już w sobie emocjonalne ciało bolesne. U jednych jest cięższe, gęstsze niż u drugich. Niektóre niemowlęta są przez większość czasu całkiem szczęśliwe. Inne wydają się dźwigać w sobie wielki bagaż nieszczęścia. To prawda, że są dzieci, które ciągle płaczą, bo nie otrzymują wystarczająco dużo miłości i uwagi, ale inne płaczą bez żadnej widocznej przyczyny, prawie tak jakby chciały, by wszyscy w ich otoczeniu byli równie nieszczęśliwi jak one – i często do tego doprowadzają. Przyszły na świat z ciężkim bagażem ludzkiego cierpienia. Niemowlę może często płakać dlatego, że wyczuwa bijącą od ojca lub matki negatywną emocję. Z tego względu samo cierpi, a jego własne ciało bolesne powiększa się,

chłonąc energię z ciał bolesnych jego rodziców. Tak czy inaczej, gdy rośnie ciało fizyczne dziecko, rośnie też w nim ciało bolesne.

Niemowlę mające tylko niewielkie ciało bolesne wcale nie musi być w przyszłości człowiekiem „bardziej zaawansowanym” duchowo niż ktoś obciążony głębszym bólem. W gruncie rzeczy często bywa odwrotnie. Ludzie z ciężkim ciałem bolesnym przeważnie mają większą szansę na przebudzenie duchowe niż ludzie ze stosunkowo niedużym obciążeniem. Podczas gdy niektórzy z nich nadal pozostają uwięzieni w swym cierpieniu, wielu innych dociera do punktu, kiedy nie mogą już dłużej żyć ze swoim nieszczęściem i dlatego wzrasta ich motywacja, by się przebudzić.

Dlaczego cierpiące ciało Chrystusa, jego twarz wykrzywiona w agonii i liczne krwawiące rany to obraz o tak dużym znaczeniu w zbiorowej świadomości ludzi? Miliony osób, zwłaszcza w średniowieczu, nie odnosiłyby się do niego z tak głębokimi emocjami, gdyby w sposób nieświadomy nie postrzegały go jak zewnętrznego symbolu własnej rzeczywistości wewnętrznej – ciała bolesnego. Nie były jeszcze wystarczająco świadome, by dojrzeć je bezpośrednio u siebie, lecz ich świadomość właśnie zaczynała się budzić. Chrystusa można by uznać za archetyp człowieka wyrażający zarówno cierpienie, ból, jak i możliwość wzniesienia się ponad ten ból.

Jak ciało bolesne odzyskuje siły

Ciało bolesne to na wpół autonomiczna forma energii, która znajduje się u większości osób – to byt utworzony z emocji. Ma ono własną prymitywną inteligencję, przypominającą przebiegłe zwierzę, która skierowana jest głównie na przetrwanie. Jak wszystkie żywe istoty potrzebuje od

czasu do czasu pokarmu, czyli nowej energii – a ten pokarm konieczny do jego wzrostu składa się z energii, która byłaby z nim kompatybilna, czyli z energii wibrującej z taką samą częstotliwością. Ciało bolesne może użyć jako pokarmu każdego emocjonalnie bolesnego doświadczenia. Dlatego tak dobrze się rozwija na podłożu negatywnego myślenia i nieudanych związków. Jest ono uzależnieniem od nieszczęścia.

Możesz przeżyć wstrząs, gdy po raz pierwszy uświadomisz sobie, że masz w swoim wnętrzu byt, który od czasu do czasu szuka czegoś emocjonalnie negatywnego, szuka nieszczęścia. Musisz nawet być bardziej świadomy, aby dostrzec to u siebie, niż żeby zauważyć w drugim człowieku. Kiedy czujesz się nieszczęśliwy, wówczas nie tylko nie chcesz, aby minęło, ale chciałbyś, by inni też poczuliby się równie nieszczęśliwi, tak abyś mógł żywić się ich negatywnymi reakcjami emocjonalnymi.

U większości ludzi ciało bolesne albo znajduje się w stanie uśpienia, albo w stanie aktywności. Kiedy drzemie, szybko zapominasz, że dźwigasz w sobie tę ciężką ponurą chmurę lub uśpiony wulkan, zależnie od jego pola energii. Okres jego uśpienia bywa różny u różnych osób. Przeważnie trwa kilka tygodni, lecz może także trwać kilka dni albo miesięcy. W rzadkich przypadkach ciało bolesne pozostaje w stanie hibernacji przez długie lata, zanim uaktywni je jakieś wydarzenie.

Jak ciało bolesne karmi się twoimi myślami

Ciało bolesne budzi się z uśpienia, gdy staje się głodne i nadchodzi pora, aby uzupełnić siły. Może je też uaktywnić w dowolnym momencie jakieś wydarzenie. Gdy jest gotowe do przyjęcia posiłku, może użyć jako wyzwalacza najdrob-

niejszego wydarzenia – czyjegoś słowa, gestu lub nawet myśli. Jeżeli mieszkasz sam albo akurat nikogo przy tobie nie ma, pożywi się ono twoimi myślami. Nagle staną się na wskroś negatywne. Przypuszczalnie nie byłeś świadomy, że tuż przed napływem tego negatywnego myślenia twój umysł zalała fala emocji – pojawił się albo ponury i ciężki nastrój, albo niepokój lub gniew. Każda myśl jest energią i ciało bolesne karmi się teraz energią twoich myśli. Ale nie wszystkich. Nie trzeba wielkiej wrażliwości, aby zauważyć, że myśl pozytywna wywiera na nasze samopoczucie całkiem inny wpływ niż negatywna. Ona także jest energią, lecz wibruje na innej częstotliwości. Radosna, pozytywna myśl jest dla ciała bolesnego nie do strawienia, bo żywi się ono wyłącznie negatywnymi, gdyż są one kompatybilne z jego własnym polem energetycznym.

Wszystkie myśli są polami nieustannie wibrującej energii. Krzesło, na którym siedzisz, książka, którą trzymasz w dłoniach, tylko dlatego wydają się lite i nieruchome, że twoje zmysły tak właśnie postrzegają ich częstotliwość wibracji, czyli nieustanny ruch molekuł, atomów, elektronów i cząsteczek subatomowych, tworzących razem to, co widzisz jako krzesło, książkę, drzewo lub ciało. Tym, co postrzegamy jako materię fizyczną, jest energia wibrująca (poruszająca się) w określonym zakresie częstotliwości. Myśli składają się z takiej samej energii, tyle że wibrującej z częstotliwością wyższą niż energia materii, i dlatego nie można ich dotknąć ani zobaczyć. Myśli mają własny zakres częstotliwości, z tym że myśli negatywne wibrują na niższym końcu skali, a pozytywne na wyższym. Wibracyjna częstotliwość ciała bolesnego współbrzmi z częstotliwością myśli negatywnych i dlatego tylko one mogą je karmić.

Zwykły schemat myśli tworzącej emocję zostaje w przypadku ciała bolesnego odwrócony, w każdym razie na

początku. Emocja wypływająca z ciała bolesnego szybko opamnowuje twoje myślenie i kiedy już ogarnie umysł, twoje myśli stają się negatywne. Głos w twojej głowie będzie opowiadać pełne smutku, niepokoju lub gniewu historie o tobie lub twoim życiu, o innych ludziach, przeszłości, przyszłości lub o wymyślonych zdarzeniach. Ten głos zacznie obwiniać, oskarżać, narzekać, wyobrażać sobie. A ty przecież całkowicie utożsamiasz się z tym, co on mówi, wierzysz w jego wszystkie zniekształcone myśli. W tym momencie uzależniasz się od pocucia nieszczęścia.

Nie znaczy to, że nie możesz zatrzymać pędzącego pociągu swych negatywnych myśli, ale po prostu tego nie chcesz. Jest tak dlatego, że w tym czasie ciało bolesne żyje dzięki tobie, udając ciebie. A dla niego ból jest przyjemnością. Jest gotowe wchłonać każdą negatywną myśl. W rzeczywistości zwykły głos w twojej głowie staje się teraz głosem ciała bolesnego. Przejmuje wewnętrzny dialog. Powstaje zależność między nim a twoim myśleniem, tworzy się błędne koło. Każda myśl karmi ciało bolesne, a ono z kolei wytwarza więcej myśli. W pewnym momencie, po kilku godzinach lub nawet dniach, uzupełnia swoje siły i znów powraca w stan uśpienia, zostawiając po sobie osłabiony organizm i ciało o wiele bardziej podatne na choroby. Jeśli kojarzy ci się to z psychicznym pasożytem, masz rację. Tym właśnie ono jest.

Jak ciało bolesne karmi się dramatem

Jeżeli masz obok siebie innych ludzi, najlepiej partnera lub bliskiego członka rodziny, ciało bolesne będzie czynić próby, aby ich sprowokować – nacisnąć czuły punkt, tak by móc karmić się wynikającym z tego dramatem. Ono uwielbia intymne związki i rodziny, ponieważ tam znajduje dla

siebie najwięcej pożywienia. Trudno jest przeciwstawić się ciału bolesnemu drugiego człowieka, które postanowiło zmusić cię do reakcji. Instynktownie wie ono, gdzie są twoje najsłabsze punkty, najwrażliwsze miejsca. Jeżeli nie uda się mu za pierwszym razem, będzie próbować znowu i znowu. Jest to osłabiona emocja poszukująca więcej emocji. Ciało bolesne innego człowieka pragnie przebudzić twoje ciało bolesne, aby oba mogły nawzajem przekazywać sobie energię.

W wielu związkach pojawiają się co pewien czas gwałtowne i destrukcyjne epizody aktywności ciała bolesnego. Małe dziecko cierpi prawie nie do zniesienia, kiedy jest świadkiem emocjonalnej przemocy, jaką stosują wobec siebie ciała bolesne jego rodziców, a przecież jest to udziałem milionów dzieci na całym świecie, koszmarem ich codziennej egzystencji. To także jeden z głównych sposobów przekazywania ludzkiego ładunku cierpienia z pokolenia na pokolenie. Po każdym takim epizodzie obie strony goją rany i nastaje okres względnego spokoju – na czas ograniczony, tak jak pozwoli na to ego.

Nadużywanie alkoholu często powoduje uaktywnienie się ciała bolesnego, zwłaszcza u mężczyzn, ale także u kobiet. Kiedy ktoś się upija, przechodzi całkowitą zmianę osobowości, ponieważ ciało bolesne przejmuje nad nim władzę. Człowiek głęboko nieświadomy, którego ciało bolesne nałogowo odzyskuje siły dzięki stosowaniu przemocy fizycznej, często kieruje ją ku żonie lub dzieciom. Gdy ochłonie, bardzo przeprasza i obiecuje, że się to nigdy nie powtórzy, i naprawdę w to wierzy. Jednak ten ktoś, kto przeprasza i obiecuje, nie jest tą samą istotą, która dopuszcza się przemocy, i dlatego można być pewnym, że sytuacja stale będzie się powtarzać, dopóki człowiek ten nie stanie się wreszcie obecny, nie dostrzeże w sobie bólu i nie przestanie

się z nim utożsamiać. W niektórych przypadkach pomoże mu w tym wizyta u specjalisty.

Większość ciał bolesnych chce zarówno zadawać cierpienie, jak i cierpieć, lecz niektóre są głównie krzywdzicielami lub ofiarami. W każdym przypadku karmią się przeemocą – emocjonalną lub fizyczną. Niektóre pary, sądzące być może, że „się zakochały”, w rzeczywistości czują do siebie pociąg dlatego, że ich ciała bolesne wzajemnie się uzupełniają. Czasem już podczas pierwszego spotkania wyraźnie dzielą między sobą rolę sprawcy i ofiary. Czasem małżonkowie, o których sądzi się, że jest im razem dobrze jak w niebie, tak naprawdę przeżywają piekło.

Jeśli miałeś kiedyś kota, zauważyłeś z pewnością, że nawet gdy na pozór śpi, dobrze wie, co się wokół niego dzieje, ponieważ każdy najlżejszy szelest sprawia, że nastawi uszy i czasem lekko otworzy oczy. Takie same są uśpione ciała bolesne. Na pewnym poziomie nieustannie czuwają, gotowe poderwać się do działania, gdy tylko pojawi się odpowiedni bodziec.

W związkach uczuciowych często są tak przebiegłe, że pozostają wyciszone, dopóki para nie zamieszka razem, a zwłaszcza dopóki nie podpisze kontraktu małżeńskiego, w którym partnerzy zobowiążą się być ze sobą do końca życia. Nie poślubia się tylko męża lub żony, poślubia się również jego lub jej ból. Możesz przeżyć szok, kiedy – wcale nie tak długo po wspólnym zamieszkaniu albo po miesiącu miodowym – pewnego dnia stwierdzisz u swego partnera całkowitą zmianę osobowości. Głos partnerki stanie się szorstki lub piskliwy, gdy będzie cię oskarżać, obwiniać lub na ciebie krzyczeć, najczęściej z błahego powodu. Albo całkiem zamknie się w sobie. „Coś jest nie w porządku?” – pytasz. „Nie, wszystko dobrze – odpowiada. Lecz z jej słów emanuje wroga energia, tak jakby mówiła: „Wszystko jest

nie w porządku". Gdy spojrzysz jej w oczy, nie znajdziesz już w nich żadnego światła; wyglądają tak, jakby przesłaniała je gęsta zasłona, a istota, którą znasz i kochasz i która kiedyś potrafiła przeświecać przez ego tej kobiety, teraz zupełnie kryje się w mroku. Odpowiada ci wzrokiem ktoś całkiem obcy, a w jego oczach jest nienawiść, agresja, zgorzknienie lub złość. Gdy do ciebie mówi, nie słyszysz małżonki lub partnerki, lecz słyszysz jej ból. Cokolwiek powie, będzie to wersją rzeczywistości stworzoną przez jej ciało bolesne, rzeczywistości całkowicie zdeformowanej przez strach, wrogość, gniew i chęć zadania lub doznania jeszcze większego bólu.

W takiej chwili możesz się zastanawiać, czy jest to prawdziwe oblicze bliskiej ci osoby, którego nigdy dotąd nie widziałeś, i czy wybierając ją, popełniłeś straszliwą pomyłkę. Oczywiście, nie jest to jej prawdziwa twarz, lecz ból, który chwilowo wziął tę osobę w posiadanie. Ciężko byłoby znaleźć partnera nieobarczonego ciałem bolesnym, ale mądrze jest wybrać kogoś, u którego nie jest ono aż tak ciężkie.

Ciężkie ciała bolesne

Są ludzie noszący w sobie ból, który nigdy całkowicie nie śpi. Mogą się uśmiechać i uprzejmie z tobą rozmawiać, ale nie potrzeba parapsychicznych zdolności, by wyczuć u nich tuż pod powierzchnią wściekły kłęb emocji, czekający na następne wydarzenie, na które można będzie ostro zareagować, na następną osobę, którą się oskarży lub obwini, na następną sytuację, która wywoła poczucie nieszczęścia. Ich ciała bolesne nigdy nie mają dosyć, ciągle są głodne. Pogłębiają potrzebę swego ego, aby mieć wrogów.

Wskutek nadpobudliwości tych ludzi stosunkowo mało znaczące sprawy rozdmuchiwane są ponad wszelką miarę,

kiedy usiłują oni wciągnąć inne osoby w swój dramat, skłaniając je do reakcji. Niektórzy wdają się w długotrwałe i w gruncie rzeczy bezprzedmiotowe walki lub wytaczają sprawy sądowe firmom albo pojedynczym osobom. Innych zżera obsesyjna nienawiść do byłych małżonków lub partnerów. Nieświadomi bólu, jaki w sobie noszą, przez swoje gwałtowne reakcje dokonują jego projekcji na wydarzenia i sytuacje. Z powodu całkowitego braku samoświadomości nie potrafią dostrzec różnicy między zdarzeniem a swoją reakcją na nie. Uważają, że nieszczęście, a nawet sam ból, znajduje się na zewnątrz, w tym wydarzeniu lub sytuacji. Jako osoby nieświadome swojego wewnętrznego stanu, nie wiedzą nawet, że są głęboko nieszczęśliwe, że cierpią.

Czasem ludzie obarczeni tak ciężkim ciałem bolesnym stają się aktywistami walczącymi o słuszną sprawę. Ta sprawa może być rzeczywiście chwalebna i zdarza się, że początkowo osiągają sukcesy, jednak negatywna energia wywierająca wpływ na to, co mówią i co robią, oraz na ich nieświadomą potrzebę posiadania wrogów i konfliktów sprawia, że rodzi się przeciwko tej sprawie coraz większa opozycja. Przeważnie kończy się na tym, że w łonie organizacji pojawiają się wrogowie, ponieważ cokolwiek ci obarczani bólem ludzie robią, stale szukają powodu, aby czuć się źle, a ich ciało bolesne zawsze znajduje dokładnie to, czego szukają.

Rozrywka, media a ciało bolesne

Gdybyś nie znał naszej współczesnej cywilizacji, gdybyś przybył tu z innej epoki lub planety, jedną z rzeczy, która wprowadziłaby cię w zdumienie, byłoby to, że miliony ludzi lubi patrzeć, jak jedni zabijają i krzywdzą drugich, a nawet płaci za to pieniądze, i nazywa się to „rozrywką”.

Dlaczego filmy pełne przemocy przyciągają tak wielu widzów? Istnieje cały przemysł, którego ogromna część podsyca ludzkie uzależnienie się od nieszczęścia. Ludzie oglądają takie filmy najwyraźniej dlatego, że chcą czuć się źle. A co w człowieku lubi czuć się źle, nazywając to dobrem? Oczywiście ciało bolesne. Duża część przemysłu rozrywkowego kieruje się właśnie ku niemu. A więc poza tym, że uzależnia się ono od gwałtownych reakcji, negatywnego myślenia i dramatów osobistych, odzyskuje siły w sposób pośredni dzięki ekranom kinowym i telewizyjnym. Ciała bolesne piszą scenariusze i produkują filmy i ciała bolesne płacą, aby je oglądać.

Czy zawsze jest „źle” pokazywać i oglądać przemoc w telewizji lub kinie? Czy zawsze służy ona zaspokajaniu potrzeby ciała bolesnego? Na obecnym poziomie naszej ewolucji przemoc nie tylko jest obecna na każdym kroku, ale wciąż wzrasta, ponieważ stara egotyczna świadomość, wzmacniana przez zbiorowe ciało bolesne, najpierw potężnieje, nim nieuchronnie upadnie. Jeśli filmy ukazują przemoc w jej najszerszym kontekście – jeśli mówią o jej pochodzeniu i skutkach, pokazują, jak wpływa ona zarówno na ofiarę, jak i na sprawcę, przedstawiają zbiorową nieświadomość, która jest tego źródłem i jest przekazywana z pokolenia na pokolenie (złość i nienawiść tkwiące w ludziach w postaci ciała bolesnego) – to mogą one pełnić podstawową funkcję w procesie budzenia się ludzkości. Mogą być lustrem, w którym widzimy własne szaleństwo. A jeśli dostrzegasz w sobie szaleństwo, jest to oznaką rodzenia się zdrowej świadomości, końcem szaleństwa.

Takie filmy po prostu istnieją i wcale nie podsycają ciała bolesnego. Niektóre z najlepszych filmów antywojennych ukazują rzeczywistość wojny, a nie jej upiększoną wersję. Ciało bolesne może żywić się tylko tymi filmami, które

ukazują przemoc jako normalne, a nawet pożądane ludzkie zachowanie lub ją gloryfikują wyłącznie w celu wywołania u odbiorcy negatywnych emocji, i w ten sposób stają się pożywką dla uzależnionego od bólu ciała bolesnego.

Popularne tabloidy prasowe nie sprzedają przede wszystkim wiadomości, lecz złe emocje – pokarm dla ciała bolesnego. „NAPAD” – krzyczy wydrukowany wielką czcionką nagłówek. Albo: „DRANIE”. Prześcigają się w tym tabloidy brytyjskie. Wiedzą tam, że negatywne emocje sprzedają się dużo lepiej niż zwykle wiadomości.

W mediach informacyjnych, także w telewizji, panuje ogólna tendencja, aby rozwijać się dzięki złym wiadomościom. Im gorsze dzieją się rzeczy, tym bardziej podekscytowani są prezenterzy, a często same media wzbudzają to negatywne podniecenie. Ciała bolesne po prostu to uwielbiają.

Zbiorowe kobiece ciało bolesne

Zbiorowy wymiar ciała bolesnego ma w sobie różne wątki. Społeczności, narody czy rasy – wszystkie mają własne zbiorowe ciało bolesne, cięższe lub lżejsze, i większość członków danej społeczności, narodu lub rasy ma w nim swój mniejszy lub większy udział.

Prawie każda kobieta uczestniczy w zbiorowym kobiecym ciele bolesnym, które najczęściej uaktywnia się tuż przed miesiączką. W tym czasie u wielu kobiet występują silne negatywne emocje.

Tłumienie pierwiastka żeńskiego, zwłaszcza przez minione dwa tysiąclecia sprawiło, że ego osiągnęło absolutną przewagę w zbiorowej psychice ludzkiej. Chociaż kobiety oczywiście mają ego, może się ono łatwiej zakorzenić i rozwijać w formie męskiej niż w żeńskiej. Wynika to stąd, że

kobiety mniej utożsamiają się z umysłem niż mężczyźni. Mają one mocniejszy kontakt z ciałem wewnętrznym i z inteligencją organizmu, z której pochodzą zdolności intuicyjne. Forma żeńska nie jest tak hermetyczna jak męska, ma większą otwartość i wrażliwość w stosunku do innych istot żywych i jest bardziej zestrojona ze światem przyrody.

Gdyby na naszej planecie nie była zakłócana równowaga między energią żeńską i męską, rozwój ego byłby znacznie ograniczony. Nie wypowiedalibyśmy wojny naturze i nie alienowalibyśmy się tak całkowicie od naszego Istnienia.

Nie są znane dokładne liczby, ponieważ nie prowadzono żadnych rejestrów, ale wydaje się pewne, że przez trzysta lat „Święta Inkwizycja”, instytucja stworzona przez Kościół katolicki w celu tłumienia herezji, poddała torturom i zamordowała od trzech do pięciu milionów kobiet. To z pewnością czyni ją porównywalną z holokaustem, jednym z najmroczniejszych rozdziałów w historii ludzkości. Wystarczyło, że kobieta okazywała miłość zwierzętom, chodziła sama po polach i lasach lub zbierała lecznicze zioła, aby okrzyknąć ją czarownicą, a potem poddać torturom i spalić na stosie. Świętą kobiecość nazwano demoniczną i cały ten wymiar prawie zupełnie zniknął z ludzkiego doświadczenia.

W innych kulturach i religiach, takich jak judaizm, islam, a nawet buddyzm, także tłumiono wymiar kobiecości, chociaż nie w tak ostrej formie. Status kobiety zredukowano do rodziicielki dzieci i własności mężczyzny. Mężczyźni odrzucający kobiecość, nawet w samych sobie, stali się teraz władcami świata – świata kompletnie wytraconego z równowagi. Reszta to historia, a raczej historia choroby szaleństwa.

Kto był odpowiedzialny za ten lęk przed kobiecością, który można by opisać jedynie jako głęboką zbiorową paranoję? Moglibyśmy powiedzieć: oczywiście, że mężczyźni. Dlaczego

zatem w wielu dawnych przedchrześcijańskich cywilizacjach, takich jak sumeryjska, egipska czy celtycka, bardzo szanowano kobiety, a pierwiastek kobiecy otaczano czcią, zamiast się go bać? Co sprawiło, że nagle mężczyźni poczuli się zagrożeni przez kobiety? Rozwijające się w mężczyznach ego. Wiedziało ono, że tylko w formie męskiej zdoła uzyskać pełną kontrolę nad naszą planetą, a w tym celu musiało odebrać siłę kobiecie.

W tym czasie ego zawładnęło także większością kobiet, mimo że nigdy nie umocniło się w nich tak jak w mężczyznach.

Mamy teraz taką sytuację, że tłumienie kobiecości zostało zinternalizowane, nawet u przeważającej części kobiet. Wiele z nich odczuwa tę świętą kobiecość, wskutek jej tłumienia, jako ból emocjonalny. W gruncie rzeczy stała się ona częścią ich ciała bolesnego, razem z nagromadzonym cierpieniem, które przez stulecia nękało kobiety w formie bólów porodowych, gwałtów, niewolnictwa, tortur i nagłej śmierci.

Lecz obecnie sytuacja szybko się zmienia. Ludzie stają się bardziej świadomi, ego rozluźnia więc uścisk, w jakim trzymało ludzkość. A ponieważ u kobiet ego nigdy nie było tak głęboko zakorzenione, prędzej traci nad nimi kontrolę niż nad mężczyznami.

Ciała bolesne państwowe i rasowe

Pewne kraje, w których dochodzi do licznych aktów zbiorowej przemocy, mają cięższe ciało bolesne. Dlatego jest ono cięższe w starszych społecznościach. Natomiast kraje młodsze, takie jak Kanada czy Australia, albo te, które lepiej osłoniły się przed otaczającym je szaleństwem, takie jak Szwajcaria, mają lżejsze ciało bolesne. Rzecz jasna

w państwach tych ludzie również muszą się z nim borykać. Jeśli jesteś wystarczająco wrażliwy, to kiedy tylko wysiądziesz z samolotu, wyczujesz w polu energetycznym niektórych krajów jakieś obciążenie. W innych krajach da się wyczuć pole energetyczne ukrytej przemocy tuż pod powierzchnią codziennego życia. W niektórych narodach, na przykład na Bliskim Wschodzie, ciało bolesne jest tak wyraźne, że znaczna część obywateli czuje się zmuszona dać mu wyraz w nieprzerwanym i szalonym cyklu zbrodni i kary, dzięki któremu ciało bolesne stale się odradza.

W krajach, w których ciało bolesne jest ciężkie, ale już nie tak dojmujące, ludzie starają się różnymi sposobami znieczulić na ten zbiorowy ból emocjonalny; w Niemczech i Japonii – przez pracę, w innych krajach przez powszechne picie alkoholu (co jednak może mieć przeciwny efekt pobudzania ciała bolesnego, zwłaszcza gdy pije się zbyt dużo). W Chinach ciężkie ciało bolesne ulega do pewnego stopnia osłabieniu dzięki szeroko stosowanej praktyce tai-chi, której, o dziwo, rząd komunistyczny nie uznał za nielegalną, choć w innych przypadkach czuje się on zagrożony przez wszystko, czego nie da się kontrolować. Codziennie na ulicach i w parkach miejskich miliony osób praktykują tę medytacyjną sztukę wyciszania umysłu. Dzięki temu znacznie zmienia się zbiorowe pole energetyczne i zmniejsza się ciało bolesne poprzez redukcję procesu myślenia i intensyfikowanie Obecności.

Praktyki duchowe, które angażują ciało fizyczne – takie jak tai-chi, qigong, joga – są również coraz częściej stosowane w świecie zachodnim. Nie powodują oddzielenia ciała od ducha i pomagają osłabić ciało bolesne. Odegrają ważną rolę w ogólnym przebudzeniu.

Zbiorowe rasowe ciało bolesne wyraźnie widać wśród ludu żydowskiego, który przez stulecia doznawał wielu

prześladowań. Nic dziwnego, że jest ono silne także u Indian, których plemiona zdziesiątkowali europejscy osadnicy, a kulturę zniszczyli. U czarnoskórych Amerykanów zbiorowe ciało bolesne też jest wyraźne. Ich przodków brutalnie wysiedlano, biciem zmuszano do posłuszeństwa i sprzedawano w niewolę. W Ameryce fundamenty ekonomicznego rozkwitu opierały się na pracy pięciu milionów czarnych niewolników. W gruncie rzeczy cierpienie zadane rodowitym i czarnoskórym Amerykanom nie ograniczyło się do tych dwóch ras, lecz stało się częścią zbiorowego ciała bolesnego tego narodu. Zawsze jest tak, że zarówno ofiara, jak i krzywdziciel ponoszą dotkliwe konsekwencje każdego aktu przemocy, gwałtu lub brutalności. Bo to, co czynisz innym, czynisz też samemu sobie.

Nie jest istotne, jaka część twojego ciała bolesnego należy do twojego narodu czy rasy, a jaka do ciebie. Tak czy inaczej możesz wznieść się ponad to wszystko, biorąc teraz odpowiedzialność za swój stan wewnętrzny. Nawet jeśli obarczanie kogoś winą jest więcej niż usprawiedliwione, to dopóki obwiniasz innych, nie przestajesz karmić swymi myślami ciała bolesnego i tkwisz w uścisku ego.

Na tej planecie istnieje tylko jeden sprawca zła: ludzka nieświadomość. Wraz ze zrozumieniem tej prawdy przychodzi prawdziwe wybaczenie. Dzięki wybaczeniu znika twoja tożsamość ofiary i rodzi się w tobie rzeczywista siła – potęga Obecności. Zamiast obwiniać ciemność, wnosisz światło.

Rozdział szósty

Uwalnianie się

Początkiem uwalniania się od ciała bolesnego jest to, że uświadomisz sobie, iż masz to ciało. Następnie, co bardziej istotne, potrafisz być w takim stopniu obecny i czujny, że kiedy się ono uaktywnia, postrzegasz je jako silną falę negatywnych emocji. Gdy je dostrzeżesz, nie może już dłużej udawać, iż jest tobą, ani żyć i odradzać się za twoim pośrednictwem.

To twoja świadoma Obecność przerywa utożsamianie się z ciałem bolesnym. Kiedy to następuje, nie może już ono kontrolować twoich myśli, a więc nie może się odradzać, karmiąc się nimi. W większości przypadków ciało bolesne nie znika od razu, ale gdy już przetniesz więź między nim a twoim myśleniem, zaczniesz tracić energię. Twoich myśli nie przesłaniają emocje; przeszłość nie zniekształca już twojej teraźniejszej percepcji. Energia uwięziona wcześniej w ciele bolesnym zmienia swą częstotliwość wibracji i przeistacza się w Obecność. Dzięki temu ciało bolesne staje się siłą napędową świadomości. Dlatego tak wiele najmądrzejszych i najbardziej światłych na tej planecie mężczyzn i kobiet miało ciężkie ciało bolesne.

Niezależnie od tego, co mówisz lub robisz, lub jaką twarz pokazujesz światu, nie możesz zamaskować swego stanu psychiczno-emocjonalnego. Każdy człowiek emituje pole energetyczne, odpowiadające jego stanowi wewnętrznemu,

i większość ludzi potrafi je wyczuć, chociaż mogą odbierać emanację cudzej energii tylko podprogowo. Oznacza to, że nie czują jej świadomie, lecz ich podświadome odczucia decydują o tym, jaki mają stosunek do danego człowieka i jak na niego reagują. Niektóre osoby najbardziej to odczuwają, gdy spotykają kogoś po raz pierwszy, mimo że nie padło jeszcze żadne słowo. Wkrótce jednak słowa zdominują wzajemną relację, a wraz ze słowami pojawiają się role, które większość ludzi odgrywa. Wtedy uwaga przenosi się na sferę umysłu, a zdolność wyczuwania cudzego pola energii znacznie maleje. Niemniej jest ono nadal wyczuwalne na poziomie nieświadomości.

Kiedy zdasz sobie sprawę, że ciała bolesne nieświadomie poszukują większego bólu, czyli chcą, by stało się coś złego, zrozumiesz, że wiele wypadków samochodowych powodują kierowcy, których ciało bolesne jest w tym czasie aktywne. Gdy dwóch kierowców z aktywnymi ciałami bolesnymi jednocześnie zbliża się do skrzyżowania, prawdopodobieństwo wypadku jest dużo większe niż w zwykłych okolicznościach. Obaj nieświadomie chcą tej kolizji. Rola ciała bolesnego podczas kolizji drogowej staje się bardziej oczywista, gdy mamy do czynienia ze zjawiskiem zwanym „furią drogową”, kiedy to kierowców ogarnia wściekłość z powodu jakiejś błażostki, na przykład dlatego, że ktoś przed nimi jedzie zbyt wolno.

Wielu aktów przemocy dokonują „normalni” ludzie, którzy na pewien czas zmieniają się w maniaków. Wszędzie na świecie podczas procesów sądowych obrońcy mówią: „To zupełnie nie w jego charakterze”, a oskarżeni stwierdzają: „Nie rozumiem, co mi się stało”. O ile wiem, żaden jeszcze adwokat nie oświadczył sędziemu – choć może niebawem tak się stanie – „To przypadek zmniejszonej odpowiedzialności. Ciało bolesne mojego klienta uaktywniło się i nie miał

pojęcia, co czyni. W gruncie rzeczy to nie on się tego dopuścił. To zrobiło jego ciało bolesne”.

Czy to znaczy, że człowiek nie ponosi odpowiedzialności za czyny popełnione wtedy, gdy władało nim ciało bolesne? Odpowiadam: jak może on być odpowiedzialny? Czy możesz za coś odpowiadać, jeśli jesteś nieświadomy i nie wiesz, co robisz? Ale w szerszym kontekście ludzie powinni się rozwijać i stawać istotami świadomymi, a ci, którzy tego nie osiągną, będą ponosić konsekwencje własnej nieświadomości. Nie postępują bowiem zgodnie z dążeniem całego wszechświata do ewolucji.

Jednak nawet to jest tylko częściowo prawdą. Z szerszej perspektywy niemożliwością jest wyłamać się z procesu ewolucji wszechświata i nawet ta ludzka nieświadomość oraz wynikające z niej cierpienie są częścią tej ewolucji. Gdy nie możesz już wytrzymać niekończącego się cyklu cierpienia, zaczynasz się budzić. Tak więc w tym wielkim schemacie ciało bolesne też ma swoje miejsce.

Obecność

Przyszła do mnie pewna kobieta około trzydziestki. Gdy się ze mną witała, wyczułem ból pod jej sztucznym uśmiechem i uprzejmością. Zaczęła mi opowiadać swoją historię i w jednej chwili jej uśmiech zmienił się w grymas cierpienia. Nagle w sposób niekontrolowany zaczęła pochlipywać. Powiedziała mi, że czuje się samotna i niespełniona. Było w tym dużo gniewu i smutku. W dzieciństwie była źle traktowana przez porywczego, agresywnego ojca. Szybko się zorientowałem, że przyczyną tego bólu nie jest jej obecna sytuacja życiowa, lecz wyjątkowo ciężkie ciało bolesne. Stało się ono filtrem, przez który patrzyła na swoje terażniejsze życie. Jeszcze nie umiała dostrzec związku między swym

bólem emocjonalnym a myślami i całkowicie utożsamiała się z jednym i z drugim. Nie zdawała sobie sprawy, że swym myśleniem karmi ciało bolesne. Inaczej mówiąc, żyła z ciężkim brzemieniem głęboko nieszczęśliwego ja. Na pewnym poziomie jednak musiała rozumieć, że ból rodzi się w jej własnym wnętrzu, że sama jest dla siebie ciężarem. Była gotowa się przebudzić i dlatego do mnie przyszła.

Skierowałem jej uwagę na to, co odczuwa w swoim ciele, i poprosiłem, by wczuła się w te emocje bezpośrednio, a nie przez filtr swych bolesnych myśli, swojej nieszczęśliwej historii. Powiedziała, że przyszła do mnie w nadziei, iż wskażę jej drogę wyjścia z nieszczęścia, a nie wchodzenia w nie. Ociągając się, zrobiła jednak to, o co prosiłem. Po jej twarzy toczyły się łzy, cała się trzęsła.

– W tej chwili czujesz właśnie to – powiedziałem. – Nic nie możesz poradzić na to, co czujesz właśnie t e r a z. Zamiast więc chcieć, aby ta chwila była inna, niż jest, i tym samym dodawać więcej bólu do tego, który już istnieje, czy mogłabyś całkowicie zaakceptować fakt, że czujesz to, co teraz czujesz?

Przez chwilę milczała. Nagle popatrzyła na mnie ze zniecierpliwieniem, jakby zamierzała wstać i wyjść, i oświadczyła ze złością:

– Nie, wcale nie chcę tego akceptować.

– Kto to mówi? – spytałem. – Ty czy to nieszczęście w tobie? Czy rozumiesz, że twoje nieszczęście z powodu bycia nieszczęśliwą to tylko kolejna warstwa nieszczęścia? – Milczała. – Nie proszę cię, byś cokolwiek r o b i ł a. Chcę tylko, abyś się zastanowiła, czy mogłabyś pozwolić tym uczuciom, aby tu były. Inaczej mówiąc, i może to zabrzmieć dziwnie, jeśli ty nie masz nic przeciwko temu, żeby być nieszczęśliwą, to co dzieje się z samym nieszczęściem? Nie chciała-bys się tego dowiedzieć?

Spojrzała na mnie ze zdziwieniem, bez słowa, ale nagle zauważyłem, że w jej polu energetycznym zaszła wyraźna zmiana.

– To niesamowite – powiedziała po chwili. – Nadal czuję się nieszczęśliwa, ale wokół mojego nieszczęścia zrobiło się teraz jakoś luźniej. Jakby miało to dla mnie mniejsze znaczenie.

Wtedy po raz pierwszy usłyszałem z czyichś ust takie sformułowanie: wokół mojego nieszczęścia zrobiło się luźniej. Ta przestrzeń pojawia się oczywiście wtedy, gdy następuje wewnętrzne zaakceptowanie tego, czego w danym momencie doświadczasz.

Nie powiedziałem już nic więcej, pozwalając jej pobyć z własnym doświadczeniem. Później zrozumiała, że w momencie gdy przestała utożsamiać się z tym uczuciem, ze starą bolesną emocją, która wciąż w niej żyła, w chwili kiedy skierowała na nią uwagę w sposób bezpośredni, nie próbując się jej opierać, emocja ta nie mogła już kontrolować jej myślenia i dzięki temu łączyć się z mentalnie skonstruowaną historią pod tytułem „Nieszczęśliwa ja”. W jej życiu pojawił się inny wymiar, który przerósł jej osobistą przeszłość – wymiar Obecności. Ponieważ nie można być nieszczęśliwym bez nieszczęśliwej historii, nastąpił kres jej nieszczęścia. Był to także początek końca jej ciała bolesnego. Sama emocja nie jest nieszczęściem. Jest nim tylko połączenie emocji z nieszczęśliwą historią.

Kiedy nasza sesja dobiegła końca, poczułem radość, że byłem świadkiem rodzenia się Obecności w drugim człowieku. Powodem, dla którego egzystujemy tutaj w ludzkiej formie, jest właśnie wnoszenie do tego świata wymiaru świadomości. Byłem także świadkiem zmniejszenia się ciała bolesnego, nie wskutek walki z nim, lecz dzięki wniesieniu do niego światła świadomości.

W kilka minut po wyjściu tej kobiety wstąpiła do mnie znajoma, by mi coś podrzucić.

– Co się tutaj wydarzyło? – spytała, ledwie weszła do pokoju. – Czuję tu ciężką i mętną energię. Prawie robi mi się od tego słabo. Otwórz okno i zapal jakieś kadzidełko.

Wyjaśniłem jej, że właśnie byłem świadkiem, jak ktoś z bardzo ciężkim ciałem bolesnym doznał ogromnej ulgi, i że to, co teraz ona czuje, jest pewnie energią uwolnioną podczas sesji. Znajoma nie zdecydowała się jednak zostać i wysłuchać tej historii. Chciała jak najszybciej odjechać.

Pootwierałem okna i wyszedłem na kolację do pobliskiej hinduskiej restauracyjki. To, co się tam wydarzyło, było wyraźnym, kolejnym potwierdzeniem tego, o czym już wiedziałem. Że na pewnym poziomie wszystkie niby to indywidualne ciała bolesne są ze sobą powiązane. Chociaż forma, jaką przybrało akurat to potwierdzenie, była wstrząsająca.

Powrót ciała bolesnego

Usiadłem przy stoliku i zamówiłem posiłek. Było tam jeszcze kilkoro gości. Sąsiedni stolik zajmował pan w średnim wieku, na wózku inwalidzkim. Właśnie kończył jeść. W pewnej chwili obrzucił mnie spojrzeniem, krótkim, ale przenikliwym. Upłynęło kilka minut. Raptem mężczyzna zaczął się nerwowo kręcić, był wzburzony i cały się trząsł. Podeszedł do niego kelner, żeby zabrać talerz. Mężczyzna rzekł ze złością: „Jedzenie było niedobre. Paskudztwo”. „To dlaczego pan zjadł?” – spytał kelner. Te słowa do reszty wprowadziły gościa z równowagi. Krzyczał, stał się agresywny. Z jego ust wydobywały się przekleństwa. Całą salę wypełniła ogromna nienawiść. Wyglądało to tak, jakby energia wciskająca się do komórek czyjegoś ciała szukała czegoś, czego mogłaby się ucześcić. Teraz mężczyzna pokrzykiwał

także na innych gości, lecz, o dziwo, pomijał mnie, ponieważ wszedłem w stan intensywnej Obecności. Podejrzewałem, że zwróciło się do mnie zbiorowe ludzkie ciało bolesne, aby stwierdzić: „Myślałeś, że mnie pokonałeś. Popatrz, nadal tu jestem”. Dopuszczałem też możliwość, że uwolnione pole energii, które pozostało po naszej sesji, przepłynęło za mną do restauracji i przyczepiło się do człowieka, w którym odnalazło kompatybilną częstotliwość wibracyjną, czyli ciężkie ciało bolesne.

Kierownik otworzył drzwi i powiedział: „Proszę opuścić lokal”. Mężczyzna tylko śmignął swym elektrycznym wózkiem, zostawiając za sobą osłupiałych gości. Po minucie wrócił. Jego ciało bolesne jeszcze nie skończyło. Potrzebowało czegoś więcej. Staranował wózkiem drzwi wejściowe, wykrzykując obsceniczne słowa. Kelnerka próbowała go powstrzymać przed wjechaniem do środka, ale zwrócił pojazd ku niej i wręcz przygniótł ją do ściany. Na pomoc kobiecie rzucili się inni goście, starając się go odciągnąć. Wrzaski, jęki, zamieszanie. Wkrótce przyjechał policjant i mężczyzna się uspokoił. Poproszono go, by odjechał i nigdy tu nie wracał. Kelnerka na szczęście nie odniosła żadnych obrażeń z wyjątkiem zadrapań na nogach. Gdy było już po wszystkim, do mojego stolika podszedł kierownik lokalu i pół żartem, choć pewnie wyczuwał intuicyjnie, że zachodzi tu jakiś związek, zapytał: „Czy to była pana sprawka?”.

Ciało bolesne u dzieci

U dzieci ciało bolesne przejawia się czasem jako markotność lub wycofanie. Dziecko staje się pochmurne, nie chce nawiązywać kontaktu i może siedzieć w kącie, kołysząc lalkę lub ssąc kciuk. Ciała bolesne manifestują też swoje istnienie w postaci napadów płaczu lub złego humoru. Dziecko

krzyczy, rzuca się na podłogę, zaczyna wszystko niszczyć. Niespełnione zachcianki mogą z łatwością uaktywniać ciało bolesne, a w dopiero rozwijającym się ego siła zachcianek bywa ogromna. Rodzice bezradnie się temu przyglądają, nie rozumiejąc, dlaczego w ciągu kilku sekund ich mały aniołek zmienia się w małego potworka. „Skąd się bierze całe to jego poczucie nieszczęścia?” – pytają. W mniejszym lub większym stopniu wynika to z uczestnictwa dziecka w zbiorowym ciecie bolesnym ludzkości, a więc w samym źródle pochodzenia naszego ego.

Dziecko może jednak przejąć ból z ciała bolesnego rodziców i dlatego rodzice widzą w swym potomku odzwierciedlenie tego, co znajduje się także w nich. Wyjątkowo wrażliwe dzieci są pod szczególnym wpływem ciał bolesnych swoich rodziców. Gdy obserwują one szalony dramat matki i ojca, rodzi się w nich ból emocjonalny prawie nie do zniesienia; i właśnie z takich wrażliwych dzieci często wyrastają dorośli z ciężkimi ciałami bolesnymi. Dzieci nie dają się oszukać rodzicom, którzy próbują ukryć przed nimi swój ból, którzy mówią jeden do drugiego: „Nie możemy ze sobą walczyć na oczach dziecka”. Zwykle oznacza to, że choć grzecznie ze sobą rozmawiają, dom wypełniony jest negatywną energią. Stłumione ciała bolesne są wyjątkowo toksyczne, nawet bardziej niż te otwarcie aktywne. Dzieci wchłaniają tę psychiczną truciznę, która przyczynia się do rozwoju ich własnego ciała bolesnego.

Niektóre dzieci bezwiednie uczą się o ego i ciecie bolesnym, mieszkając po prostu z bardzo nieświadomymi rodzicami. Kobieta, której oboje rodzice mieli silne ego i ciężkie ciała bolesne, powiedziała mi, że gdy na siebie krzyczeli i wrzeszczeli, często im się przyglądała i chociaż darzyła ich miłością, myślała: „Ci ludzie są stuknięci. Skąd ja się tu w ogóle wzięłam?”. Miała już świadomość, jakim obłędem

jest tego rodzaju życie. Pomogła jej ona zredukować ciężar bólu, jaki wchłonęła od rodziców.

Rodzice często się zastanawiają, jak postępować z ciałem bolesnym swego dziecka. Ale podstawowe pytanie brzmi: czy radzą oni sobie z własnym? Czy je w sobie dostrzegają? Czy gdy się ono uaktywnia, potrafią być w takim stopniu obecni, aby zauważyć tę emocję na poziomie uczuć, zanim zmieni się ona w myślącą, a więc „nieszczęśliwą” osobę?

Kiedy dziecko doznaje ataku ciała bolesnego, nie możesz wiele na to poradzić poza tym, że pozostaniesz obecny w takim stopniu, by nie dać się sprowokować do reakcji emocjonalnej. Ciało bolesne dziecka tylko by się nią karmiło. Ciała bolesne potrafią być nadzwyczaj dramatyczne. Nie daj się na to nabrać. Nie bierz tego zbyt poważnie. Jeśli ciało bolesne zostało pobudzone przez jakąś niespełnioną zachciankę, nie zaspokajaj natychmiast jego wymagań. W przeciwnym razie dziecko wyciągnie wniosek: „Im bardziej będę nieszczęśliwe, tym większe prawdopodobieństwo, że dostanę to, czego chcę”. To recepta na dysfunkcję w późniejszym życiu. Twój brak reakcji rozżłości ciało bolesne i przez krótki czas może się ono jeszcze bardziej buntować, zanim sytuacja się uspokoi. Na szczęście u dzieci epizody z jego udziałem trwają krócej niż u dorosłych.

Wkrótce po tym, jak ciało bolesne się podda, albo nawet następnego dnia, możesz porozmawiać z dzieckiem o tym, co się wydarzyło. Ale nie opowiadaj mu o ciele bolesnym. Zadaj raczej kilka pytań. Na przykład: „Co to wczoraj w ciebie wstąpiło, że tak krzyczałeś? Pamiętasz? Co wtedy czułeś? Czy to było przyjemne uczucie? To coś, co cię op nowało, ma jakąś nazwę? Nie? A gdyby miało, jak można by to nazwać? Gdybyś to zobaczył, jak by wyglądało? Mógłbyś to narysować? Co się z tym stało, gdy już odeszło? Czy poszło spać? Jak myślisz, może znów wrócić?”.

To tylko niektóre z proponowanych pytań. Wszystkie służą temu, by rozbudzić w dziecku zdolność obserwacji, a tą zdolnością jest Obecność. Pytania pozwolą dziecku przestać utożsamiać się z ciałem bolesnym. Możesz mu także opowiedzieć o własnym ciele bolesnym, używając dziecięcego słownictwa. Kiedy następnym razem twoim dzieckiem zawładnie ciało bolesne, możesz powiedzieć: „Wróciło, prawda?”. Użyj słów, którymi posługiwało się dziecko, gdy o tym rozmawialiście. Skieruj jego uwagę na to, jak się czuje. Swoją postawą wyrażaj raczej zainteresowanie i ciekawość, a nie krytycyzm czy nagane.

Mało prawdopodobne, że powstrzyma to ciało bolesne przed jego działaniami, i może się wydawać, że dziecko wcale cię nie słucha, ale nawet gdy jego ciało bolesne jest aktywne, gdzieś w dziecku pozostanie pewna świadomość. Gdy sytuacja kilkakrotnie się powtórzy, świadomość ta się wzmocni, a ciało bolesne osłabnie. Dziecko rozwija swoją Obecność. Pewnego dnia może się okazać, że to właśnie ono ci wytknie, że zawładnęło tobą twoje ciało bolesne.

Poczucie nieszczęścia

Nie całe poczucie nieszczęścia wywodzi się z ciała bolesnego. Częściowo są to nieszczęścia nowe, powstające wtedy, gdy nie angażujesz się w chwilę obecną, gdy teraźniejszość zostaje odrzucona w ten czy inny sposób. Kiedy uświadamiasz sobie, że chwila obecna zawsze już istnieje, a więc jest nieunikniona, możesz powiedzieć bezwarunkowo „jest, jak jest”, i wtedy nie tylko nie wywołujesz dalszego nieszczęścia, ale wraz ze zniknięciem twego wewnętrznego oporu samo Życie zaczyna dawać ci wsparcie.

Poczucie nieszczęście tkwiące w ciele bolesnym zawsze jest większe niż jego zewnętrzna przyczyna. Innymi słowy,

jest reakcją przesadną. Po tym je można rozpoznać, chociaż rzadko udaje się to samemu cierpiącemu, osobie, nad którą ból ma władzę. Ktoś obarczony ciężkim ciałem bolesnym bez trudu znajduje powody, aby być niezadowolonym, złym, pokrzywdzonym, smutnym lub pełnym obaw. Stosunkowo mało znaczące sprawy, na które ktoś inny z uśmiechem wzruszyłby ramionami albo w ogóle nie zwróciłby uwagi, stają się pozorną przyczyną głębokiego nieszczęścia. W rzeczywistości nie są one prawdziwą przyczyną, tylko pełnią funkcję wyzwacza. Wnoszą z powrotem do życia stare nagromadzone emocje. Emocje te snują się po głowie, napędzając i energetyzując struktury egotycznego umysłu.

Ciało bolesne i ego to bliscy krewni. Potrzebują siebie nawzajem. Zdarzenie lub sytuacja, będące wyzwaczem, podlegają interpretacji, po czym przez ekran ego, które jest silnie naładowane emocjami, wybiera się dla nich stosowne reakcje. Można powiedzieć, że ich sens zostaje kompletnie wypaczony. Patrzysz na teraźniejszość oczami emocjonalnej przeszłości znajdującej się w twoim wnętrzu. Inaczej mówiąc, to, co widzisz i czego doświadczasz, nie tkwi w samym wydarzeniu czy sytuacji, ale w tobie. Albo w niektórych przypadkach może znajdować się w wydarzeniu, lecz wzmacniasz to przez swoje reakcje. Reakcja, owo wzmocnienie, jest właśnie tym, czego pragnie i potrzebuje twoje ciało bolesne; tym, czym się ono karmi.

Człowiek, nad którym władzę ma ciężkie ciało bolesne, często nie może wyjść poza swoją wypaczoną interpretację, głęboko emocjonalną „historię”. Im więcej jest w tej historii negatywnych emocji, tym staje się ona cięższa i bardziej niedostępna. Dlatego nie postrzega się jej jako historii, lecz jako rzeczywistość. Gdy całkowicie dasz się wciągnąć w swój myślotok i towarzyszące mu emocje, wyjście z tego staje się niemożliwe, ponieważ nawet nie wiesz, że istnieje coś

na zewnątrz. Jesteś uwięziony w projekcji własnego filmu czy snu, uwięziony we własnym piekle. Dla ciebie jednak jest to rzeczywistością i żadna inna rzeczywistość nie może istnieć. I jeśli chodzi o ciebie, twoje reakcje są jedynymi możliwymi.

Zerwać z utożsamianiem się z ciałem bolesnym

Człowiek z silnym, aktywnym ciałem bolesnym emanuje swoistą energią, którą inni odbierają jako wyjątkowo nieprzyjemną. Poznając takiego człowieka, niektórzy poczują nagłą potrzebę, aby się od niego odsunąć lub ograniczyć kontakt z nim do minimum. Czują, że jego pole energetyczne ich odpycha. Inni poczują w sobie falę agresji ku temu człowiekowi i będą zachowywać się opryskliwie lub atakować go werbalnie, a czasem nawet fizycznie. Oznacza to, że w nich samych znajduje się coś, co współgra z jego ciałem bolesnym. To, na co tak silnie reagują, tkwi również w nich. A jest tym ich własne ciało bolesne.

Nic dziwnego, że ludzie z ciężkim i często aktywnym ciałem bolesnym nierzadko wikłają się w sytuacje konfliktowe. Nieraz oczywiście sami je prowokują. Ale bywa, że nic nie robią. Negatywizm, jakim emanują, wystarcza, by wywołać agresję i konflikt. Aby uniknąć gwałtownych wybuchów podczas konfrontacji z osobą mającą tak aktywne ciało bolesne, trzeba zachować duży stopień Obecności. Jeżeli uda ci się pozostać w chwili teraźniejszej, czasem zdarzy się, że twoja Obecność pozwoli tej drugiej osobie przestać utożsamiać się z jej ciałem bolesnym i dzięki temu doświadczy ona cudu nagłego przebudzenia. Chociaż może ono być krótkotrwałe, sam proces już się rozpocznie.

Wiele lat temu byłem świadkiem jednego z pierwszych takich przebudzeń.

Pewnego dnia około jedenastej wieczorem odezwał się u mnie domofon. Usłyszałem zdenerwowany głos mojej sąsiadki Ethel.

– Musimy porozmawiać. To bardzo ważna sprawa. Proszę mnie wpuścić.

Ethel była inteligentną, wykształconą kobietą w średnim wieku. Miała też silne ego i ciężkie ciało bolesne. Jako nastolatka uciekła z nazistowskich Niemiec, a wielu członków jej rodziny zginęło w obozach koncentracyjnych.

Zdenerwowana usiadła na sofie, trzęsły jej się ręce. Z pliku kartek, jaki ze sobą przyniosła, wyjęła listy i dokumenty i rozłożyła je po całej kanapie i podłodze. W pewnej chwili doznałem dziwnego wrażenia, tak jakby w moim ciele ktoś odkręcił na całą moc regulator oświetlenia. Nie pozostawało mi nic innego, jak zachowywać otwartość, czujność, intensywną obecność – obecność w każdej komórce ciała. Patrzyłem na nią, powstrzymując się od myślenia i oceniania i słuchałem w milczeniu, bez żadnych mentalnych komentarzy. Z jej ust wypłynął potok słów.

– Dzisiaj znów mi przysłali ten okropny list. Szykują na mnie zemstę. Musi mi pan pomóc. Razem musimy z nimi walczyć. Przekupieni przez nich prawnicy niczego dla mnie nie zrobią. Stracę dom. Grożą mi wywłaszczeniem.

Jak się okazało, odmówiła uiszczenia opłat lokatorskich, bo zarządcy nieruchomości nie przeprowadzili pewnych remontów. Oni z kolei grozili, że podadzą ją do sądu.

Mówiła o tym przez blisko dziesięć minut. Ja siedziałem, patrzyłem i słuchałem. Nagle zamilkła i ogarnęła wzrokiem rozłożone wokół papiery, jakby właśnie obudziła się ze snu. Wyciszyła się i złagodniała. Zmieniło się całe jej pole energii. Spojrzała na mnie i zapytała:

– To wcale nie jest takie ważne, prawda?

– Nie jest – odparłem.

Siedziała w milczeniu przez kilka minut, po czym zebrała swoje papiery i odeszła.

Nazajutrz zatrzymała mnie na ulicy, patrząc na mnie z pewną podejrzliwością.

– Co pan mi zrobił? Od lat nie spałam tak dobrze jak minionej nocy. Właściwie spałam jak dziecko.

Uważała, że „coś jej zrobiłem”, ale myliła się. Zamiast pytać mnie o to, powinna raczej zapytać, czego nie zrobiłem. Nie zareagowałem, nie podważyłem realności jej historii, nie karmiłem jej umysłu dodatkowymi myślami, a jej ciała bolesnego większymi emocjami. Pozwoliłem jej doświadczać tego, co akurat przeżywała w tamtym momencie, a siła tego pozwolenia tkwi w niezakłócaniu, w nicnierobieniu. Bycie obecnym jest zawsze nieskończenie potężniejsze niż wszystko, co ktoś mógłby powiedzieć lub uczynić, chociaż czasem może ono wywołać jakieś słowa lub działania.

To, czego ta kobieta doznała, nie było jeszcze trwałą zmianą, lecz przeblyskiem tego, co jest możliwe, tego, co już w niej tkwiło. W zen taki przeblysk, nagłe olśnienie, nazywa się *satori*. Jest to moment Obecności, chwilowe odejście od tego głosu w twojej głowie, od procesów myślenia i ich odbicia w ciele w postaci emocji. *Satori* to powstawanie przestrzeni wewnętrznej, którą wcześniej zajmowały zlepki myśli i kłęb emocji.

Myślący umysł nie potrafi zrozumieć Obecności i dlatego często źle ją interpretuje. Umysł stwierdzi, że jesteś obojętny, zdystansowany, nie umiesz współczuć, nic cię to nie obchodzi. Prawda jest taka, że potrafisz się wczuć, ale na poziomie głębszym niż myślenie i emocje. W gruncie rzeczy właśnie na tym poziomie zachodzi rzeczywisty kontakt i tutaj jest prawdziwa radość, która wznosi się ponad współczucie. W poczuciu głębi Obecności możesz poczuć jedną i tę samą istotę w sobie i w drugim człowieku. Uświadomie-

nie sobie swojej jedności z drugą osobą to prawdziwa miłość, prawdziwa troska i współczucie.

„Wyzwalacze”

Niektóre ciała bolesne reagują tylko na jednego rodzaju bodziec lub sytuację, współbrzmiając zwykle z konkretnym bólem emocjonalnym doznany w przeszłości. Jeśli na przykład dla rodziców problemy finansowe są źródłem częstych dramatów i konfliktów, dziecko może przejąć od nich strach przed brakiem pieniędzy i rozwinie ciało bolesne, które uaktywni się za każdym razem, gdy pojawiają się kłopoty finansowe. Jako dorosły człowiek będzie się niepokoić lub złościć nawet z powodu najmniejszych sum. U podłoża tego niepokoju i złości leży problem przetrwania i silny lęk. Znałem uduchowionych, a więc względnie świadomych ludzi, którzy zaczęli krzyczeć, obwiniać i rzucać oskarżenia w chwili, gdy podnosili słuchawkę, aby porozmawiać ze swoim maklerem lub pośrednikiem od nieruchomości. I tak jak na każdej paczce papierosów widnieje ostrzeżenie o szkodliwości palenia, tak na każdym banknocie i banku przydałaby się może następująca przestroga: „Pieniądze mogą uaktywnić ciało bolesne i spowodować całkowitą nieświadomość”.

U człowieka, którego w dzieciństwie lekceważyło lub odrzucało jedno z rodziców albo oboje, rozwinie się przypuszczalnie ciało bolesne, które współbrzmi, choćby w małym stopniu, z jego wcześniejszym bólem z powodu odrzucenia. Przyjaciół, który spóźni się kilka minut, gdy ma go odebrać z lotniska, albo współmałżonek, który nieco później wróci do domu, mogą wyzwolić u niego silny atak ciała bolesnego. Jeżeli partner lub współmałżonek opuści go lub umrze, człowiek ten doświadczy emocjonalnego bólu, który będzie

dużo silniejszy niż cierpienie zwykle przeżywane w takich sytuacjach. Może to być głęboka udręka, długotrwała, obeszłująca depresja lub obsesyjny gniew.

Ciało bolesne kobiety, nad którą w dzieciństwie znęcał się fizycznie jej ojciec, może łatwo się uaktywniać w każdym bliskim związku z mężczyzną. Albo też emocja tworząca jej ciało bolesne może sprawiać, że pociągać ją będą mężczyźni, którzy mają podobne ciało bolesne jak jej ojciec. Jej ciało bolesne może czuć magnetyczny pociąg do kogoś, kto, jak wyczuwa, da mu jeszcze więcej tego samego bólu. Taki ból często bywa mylnie odczytywany jako zakochanie się.

Mężczyzna, który był niechcianym dzieckiem i brakowało mu matczynej miłości, troski i uwagi, będzie mieć ciężkie, ambiwalentne ciało bolesne, złożone z niespełnionej głębokiej tęsknoty za miłością i zainteresowaniem matki, a jednocześnie z silnej nienawiści do niej za to, że nie dała mu tego, czego tak rozpaczliwie pragnął. Gdy dorośnie, niemal każda kobieta wyzwoli tę tęsknotę jego ciała bolesnego – formę emocjonalnego bólu – czego przejawem stanie się nałogowy przymus, by „zdobyć i uwieść” prawie wszystkie kobiety, jakie pozna, i w ten sposób otrzymać kobietą miłość i uwagę, których pragnęło kiedyś jego ciało bolesne. Będzie on ekspertem od uwodzenia, ale gdy tylko relacje staną się intymne lub gdy zostanie odrzucony przez kobietę, tkwiący w jego ciele bolesnym gniew na matkę ujawni się i będzie sabotować ten związek.

Kiedy zaczniesz dostrzegać swoje ciało bolesne, gdy się ono uaktywnia, szybko się zorientujesz, jakie bodźce najczęściej je wyzwalają, czy są to sytuacje, czy też słowa lub czyny innych ludzi. Kiedy pojawią się te wyzwalacze, natychmiast je zauważysz i wejdiesz w podwyższony stan czujności. Po sekundzie lub dwóch spostrzeżesz również reakcję emocjonalną, którą będzie uaktywniające się ciało

bolesne, lecz znajdując się w stanie głębokiej Obecności, nie utożsamisz się z nią, co oznacza, że ciało bolesne nie będzie mogło tobą zawładnąć i stać się głosem w twojej głowie. Jeśli będziesz w tym momencie ze swoim partnerem, możesz oświadczyć: „To, co przed chwilą powiedziałeś (lub zrobiłeś), wyzwoliło moje ciało bolesne”. Umów się z partnerem, że gdy tylko któreś z was powie lub zrobi coś, co wyzwoli u drugiego ciało bolesne, natychmiast o tym wspomnieć. Takie postępowanie sprawia, że ciało bolesne nie może się już odradzać poprzez dramaty pojawiające się w związku i zamiast popychać was ku nieświadomości, pomoże wam stać się w pełni obecnymi.

Za każdym razem gdy pozostajesz obecny w momencie uaktywniania się ciała bolesnego, część jego negatywnej energii emocjonalnej spali się i przeobrazi w Obecność. Reszta ciała bolesnego szybko się wycofa i poczeka na lepszą okazję, by się ujawnić, czyli do czasu gdy staniesz się mniej świadomy. Ta szansa może przyjść zawsze wtedy, gdy tracisz Obecność, na przykład po wypiciu kilku drinków lub po obejrzeniu brutalnego filmu. Każda najdrobniejsza negatywna emocja, choćby lekki niepokój lub irytacja, również staje się furtką, przez którą ciało bolesne może znowu powrócić. Ono pragnie twej nieświadomości. Nie może tolerować światła Obecności.

Ciało bolesne jako czynnik przebudzenia

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że ciało bolesne jest największą przeszkodą w kształtowaniu się nowej świadomości. Wypełnia ono umysł, kontroluje i wypacza myślenie, niszczy związki i jest jak czarna chmura przesłaniająca całe twoje pole energii. Za jego sprawą stajesz się nieświadomy, mówiąc w kategoriach duchowych, co oznacza, że

całkowicie utożsamiasz się z umysłem i emocjami. Jesteś zbyt pobudliwy, mówisz i robisz rzeczy, które służą pogłębieniu poczucia nieszczęścia w tobie i na świecie.

A gdy pogłębia się poczucie nieszczęście, rośnie zamęt w twoim życiu. Może twój organizm nie potrafi znieść więcej stresu i powstaje w nim choroba lub schorzenie. Może uwikłałeś się w jakiś wypadek, ogromnie konfliktową sytuację lub dramat, które wynikły z pragnienia ciała bolesnego, by stało się coś złego, lub może sam dopuściłeś się przemocy fizycznej. Albo masz wszystkiego dość i nie chcesz już dłużej żyć ze swoim nieszczęśliwym ja. Ciało bolesne jest oczywiście częścią tego fałszywego ja.

Kiedy zawładnie tobą ciało bolesne i go nie zauważysz, staje się ono częścią twojego ego. Wszystko, z czym się utożsamiasz, zamienia się w ego. Ciało bolesne jest jednym z najsilniejszych elementów, z którymi ego może się utożsamić, ponieważ ciało bolesne potrzebuje ego, aby dzięki niemu się odradzać. To piekielne przymierze w końcu jednak rozpada się w sytuacjach, gdy ciało bolesne staje się tak ciężkie, że struktury egotycznego umysłu, zamiast się dzięki niemu umacniać, ulegają zniszczeniu na skutek ciągłego szturmu wyładowań energetycznych z ciała bolesnego. Podobnie urządzenie elektryczne można zasilić prądem, ale też można je nim zniszczyć, jeśli napięcie jest za wysokie.

Ludzie z ciężkim ciałem bolesnym często docierają do punktu, w którym czują, że ich życie staje się nie do zniesienia, że nie mogą przyjąć więcej bólu, większego dramatu. Pewna osoba wyraziła to w sposób jasny i prosty, mówiąc, że „ma po uszy swojego nieszczęścia”. Niektórzy, tak jak ja kiedyś, czują, że nie mogą już dłużej żyć sami ze sobą. Priorytetem staje się więc dla nich spokój wewnętrzny. Silny ból emocjonalny każe im przestać się utożsamiać z treścią

własnego umysłu i z mentalno-emocjonalnymi strukturami, które tworzą i podtrzymują przy życiu „nieszczęśliwego mnie”. Tacy ludzie wiedzą oni, że ani ich nieszczęśliwa historia, ani odczuwane emocje nie są nimi. Rozumieją oni, że są wiedzącymi, a nie obiektami wiedzy. Ciało bolesne, zamiast pchać ich ku nieświadomości, kieruje ku przebudzeniu, jest decydującym czynnikiem, który wprowadza ich w stan Obecności.

Jednak skutek bezprecedensowego napływu świadomości, jaki obserwujemy obecnie na naszej planecie, wiele osób nie musi już doświadczać otchłani cierpienia, aby przestać się utożsamiać z ciałem bolesnym. Kiedy tylko zauważą, że znowu uciekają w stan dysfunkcyjny, potrafią z d e c y d o w a ć, że przestaną utożsamiać się z myśleniem i emocjami i wejdą w stan Obecności. Rezygnują z oporu, stają się czujni i wyciszeni, są jednością z tym, co jest, wewnątrz i na zewnątrz.

Kolejny krok w ewolucji ludzkości nie jest nieunikniony, lecz po raz pierwszy w dziejach naszej planety może wynikać ze świadomego wyboru. Kto go dokonuje? Ty. A kim ty jesteś? Świadomością, która stała się świadoma siebie.

Uwalnianie się od ciała bolesnego

Ludzie często zadają pytanie: „Ile czasu trwa uwalnianie się od ciała bolesnego?”. Odpowiedź oczywiście jest taka, że zależy to zarówno od tego, na ile jest ciężkie, jak i od tego, w jakim stopniu i z jaką intensywnością kształtuje się w danym człowieku stan Obecności.

Jednak przyczyną bólu, jaki zadajesz sobie i innym, nie jest ciało bolesne, lecz utożsamianie się z nim, co zmusza cię do przeżywania na nowo dawnych wydarzeń i utrzymuje w stanie nieświadomości. A zatem ważniejsze jest pytanie:

„Ile czasu zajmie mi to, żebyś przestał się utożsamiać z ciałem bolesnym?”

A oto odpowiedź: „To w ogóle nie zajmuje czasu”. Gdy ciało bolesne się uaktywni, wiesz, że to właśnie ono się w tobie odżywa. Ta wiedza wystarczy, aby przestać się z nim utożsamiać. A gdy ustaje utożsamianie, rozpoczyna się przemiana. Ta wiedza zapobiega powstawaniu w twojej głowie emocji i ich wpływaniu nie tylko na twój dialog wewnętrzny, ale także na twoje działania i kontakty z innymi ludźmi. Oznacza to, że ciało bolesne nie może cię już wykorzystywać i odradzać się dzięki tobie. Stara emocja nadal może na krótko w tobie odżywać i od czasu do czasu dawać o sobie znać. Może też czasem podstępem nakłonić cię do utożsamienia się z nią i w ten sposób zaciemnić twoją wiedzę, ale nie na długo.

Zaprzestać projekcji starych emocji na określone sytuacje to znaczy bezpośrednio stawić im czoło we własnym wnętrzu. Może to być nieprzyjemne, ale na pewno cię nie zabije. Twoja Obecność doskonale potrafi nad tym zapanować. Emocja nie jest prawdziwym tobą.

Gdy czujesz obecność ciała bolesnego, nie popełniaj błędu i nie myśl, że coś jest z tobą nie w porządku. Przysparzanie sobie problemów to coś, co ego uwielbia. Za wiedzą powinna nadejść akceptacja, bo wszystko inne znów może tę wiedzę przesłonić.

Akceptacja oznacza, że dajesz sobie przyzwolenie, by odczuwać wszystko, co w danej chwili czujesz. To część stanu czystego istnienia (ang. *is-ness*) cechującego Teraz. Nie możesz przeczyć temu, co jest. Właściwie możesz, ale wtedy cierpisz. Dzięki przyzwoleniu stajesz się tym, kim jesteś: obszarem, przestrzenią. Stajesz się całością. Nie jesteś już fragmentem, tak bowiem postrzega siebie ego. Ukazuje się twoja prawdziwa natura, identyczna z naturą Boga.

Mówi o tym Jezus: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski”^{*}. Ale w Nowym Testamencie słowa „bądźcie doskonali” są niewłaściwym przekładem oryginalnego określenia greckiego oznaczającego całość. Chodzi więc o to, że nie musisz stać się całością, lecz masz być tym, kim już jesteś – z ciałem bolesnym lub bez niego.

^{*} Mt 5, 48.

Rozdział siódmy

Odkryj, kim naprawdę jesteś

Gnothi seauton – poznaj siebie. Słowa te wypisano nad wejściem do świątyni Apollina w Delfach, w miejscu gdzie znajdowała się święta wyrocznia. Starożytni Grecy odwiedzali wyrocznię w nadziei, że odkryje ona przed nimi ich przeznaczenie albo kierunek, w jakim rozwinie się dana sytuacja. Prawdopodobnie większość przybyszów czytała te słowa przy wejściu do budynku, nie zdając sobie sprawy, że wskazują one prawdę głębszą, niż mogłyby im przekazać jakiegokolwiek przepowiednie wyroczni. Nie wiedzieli też zapewne, że informacja, którą otrzymali – bez względu na to, jak wielkim była objawieniem czy jak trafną wskazówką – w rezultacie okaże się bezużyteczna i nie zbawi ich od przyszłego nieszczęścia czy stworzonego przez nich samych bólu, jeśli nie zdołają odszukać prawdy zawartej w tamtym zaleceniu: „Poznaj siebie”. Słowa te oznaczają, że zanim zadasz jakiegokolwiek inne pytanie, zapytaj najpierw o rzecz w twoim życiu podstawową. Kim jestem?

Ludzie nieświadomi – a wielu pozostaje nieświadomymi i przez całe życie uwięzionymi w swym ego – szybko ci powiedzą, kim są: wymienią imię i nazwisko, zawód, przedstawia swoją historię, opiszą stan zdrowia i wspomną o wszystkim, z czym się utożsamiają. Inni mogą sprawiać wrażenie bardziej rozwiniętych, gdyż postrzegają siebie jako nieśmiertelną duszę lub boskiego ducha. Ale czy

naprawdę siebie znają, czy tylko dodają do treści swojego umysłu pewne pojęcia o bardziej duchowym wydźwięku? Wiedza o sobie sięga dużo głębiej niż przyjmowanie pewnego zbioru idei lub przekonań. Idee i przekonania duchowe mogą najwyżej stać się pomocnymi wskazówkami, lecz same w sobie rzadko mają moc eliminowania silnie zakorzenionych koncepcji na temat tego, kim jesteś. Stanowi to część zaprogramowania ludzkiego umysłu. Głębokie poznanie siebie nie ma nic wspólnego z ideami, które krążą w umyśle. Poznać samego siebie to zakorzenić się w Istnieniu, zamiast zatracić się we własnym umyśle.

Jesteś tym, kim jesteś w swoim mniemaniu

Poczucie tego, kim jesteś, decyduje o tym, jak postrzegasz swoje potrzeby i co się dla ciebie w życiu liczy – a to, co uważasz za ważne, będzie mieć siłę, by cię niepokoić lub martwić. Możesz tego użyć jako kryterium pozwalającego stwierdzić, jak dobrze siebie znasz. O tym, co się dla ciebie liczy, nie muszą świadczyć twoje słowa i gesty, lecz ujawniają to twoje czyny i reakcje. Może więc zadaj sobie pytanie: co mnie denerwuje i martwi? Jeśli wywierają na ciebie taki wpływ małe rzeczy, to z zasady, że jesteś tym, kim jesteś w swoim mniemaniu, wynika jedno: jesteś kimś małym. Takie będzie twoje nieświadome przekonanie. Co to są rzeczy małe? Właściwie wszystkie, ponieważ każda rzecz jest przemijająca.

Możesz mówić: „Wiem, że jestem istotą nieśmiertelną” albo: „Jestem już zmęczony tym zwariowanym światem i jedyne, czego pragnę, to spokój” – dopóki nie zadzwoni telefon. Złe wieści. Na giełdzie spadł kurs akcji; transakcja się nie udała; ukradziono auto; przyjechała teściowa; odwołano wycieczkę; straciłeś kontrakt; partnerka cię opuściła; żądają

więcej pieniędzy; mówią, że to twoja wina. Nagle czujesz falę gniewu, zdenerwowania. W twoim głosie pojawiają się ostre tony: „Już dłużej tego nie zniosę”. Oskarżasz i obwiniasz, atakujesz, bronis się i usprawiedliwiasz – a wszystko to dzieje się automatycznie. Widać, że akurat teraz coś jest dla ciebie dużo ważniejsze niż spokój wewnętrzny, o którym wcześniej mówiłeś, iż jest jedyną rzeczą, jakiej pragniesz – i w tej chwili nie jesteś już nieśmiertelną istotą duchową. Transakcja, pieniądze, kontrakt, strata lub groźba straty są o wiele ważniejsze. Dla kogo? Dla nieśmiertelnego ducha, którym jesteś? Nie, dla mnie. Dla małego mnie, który szuka bezpieczeństwa i poczucia spełnienia w tym, co przemijające, i wpada w gniew, gdyż nie może tego znaleźć. No cóż, przynajmniej wiesz teraz, kim w swoim mniemaniu jesteś.

Jeśli naprawdę pragniesz spokoju, wybierzesz spokój. Gdyby znał on dla ciebie więcej niż wszystko inne i gdybyś wiedział o sobie, że jesteś istotą duchową, a nie małym ja, nie reagowałbyś tak ostro i pozostałbyś czujny w zetknięciu ze stwarzającymi problemy ludźmi i sytuacjami. Od razu zaakceptowałbyś daną sytuację i dzięki temu umiałbyś się z nią zjednoczyć, zamiast się od niej oddzielać. Wtedy dzięki owej czujności nadeszłaby odpowiedź. Odpowiedziałbyś prawdziwy ty (świadomość), a nie ktoś, kogo bierzesz za siebie (mały ja). Twoja reakcja miałaby w sobie moc i skuteczność i nie uczyniłaby wroga z żadnej osoby ani sytuacji.

Świat cały czas dba o to, abyś się długo nie oszukiwał na temat tego, kim jesteś, i udowadnia ci, co naprawdę się dla ciebie liczy. To, jak reagujesz na ludzi i okoliczności, zwłaszcza w obliczu problemów, najlepiej świadczy o tym, jak dobrze siebie znasz.

Im bardziej ograniczona, zawężona i egotyczna jest twoja opinia o sobie, tym szybciej dostrzeżesz i wychwycisz egotyczne ograniczenia i nieświadomość u innych osób i na to

zareagujesz. Ich „błędy” albo to, co uważasz za błędy, stana się dla ciebie ich tożsamością. Oznacza to, że zobaczysz w nich tylko ich ego i przez to wzmocnisz własne. Zamiast patrzeć „poprzez” ich ego, patrzysz „na” ego. A kto patrzy na ego? Ego w tobie.

Ludzie, którzy są w dużym stopniu nieświadomi, doświadczają swojego ego, kiedy odzwierciedla się ono w innych. Gdy rozumiesz, że to, na co reagujesz u innych ludzi, znajduje się również w tobie (a czasem tylko w tobie), zaczynamy sobie uświadamiać istnienie własnego ego. Na tym etapie możesz także zdać sobie sprawę, że robiłeś innym osobom to, co w twoim mniemaniu robiły one tobie. Przestajesz postrzegać siebie jako ofiarę.

Ty to nie ego, a więc kiedy je w sobie dostrzegasz, nie znaczy to, że wiesz, kim jesteś – oznacza tylko, że wiesz, kim nie jesteś. Lecz dzięki tej wiedzy pokonujesz największą przeszkodę na drodze do prawdziwego poznania siebie. Nikt ci nie powie, kim jesteś. Byłaby to jeszcze jedna opinia, a więc nie zmieniałaby cię. To, kim jesteś, nie potrzebuje żadnej opinii. Zresztą każde przekonanie jest przeszkodą. Niepotrzebne jest także twoje zrozumienie, bo i tak już jesteś tym, kim jesteś. Ale bez tego zrozumienia twoje prawdziwe ja nie promieniuje przez ciebie na ten świat. Pozostaje w sferze nieprzejawionej, która jest oczywiście twoim prawdziwym domem. Przypominasz wówczas biedaka, który nie wie, że ma na koncie bankowym sto milionów dolarów, i dlatego jego bogactwo pozostaje niezrealizowaną możliwością.

Obfitość

To, kim w swoim mniemaniu jesteś, ściśle wiąże się również z tym, jak według ciebie traktują cię inne osoby.

Wielu ludzi skarży się, że inni nie odnoszą się do nich należycie. „Jestem osobą nieszanowaną, niezauważaną i niedocenianą. To, co robię, uważa się za oczywiste”. Gdy inni są mili, podejrzewa się, że mają ukryte motywy. „Chcą mną manipulować, wykorzystywać mnie. Nikt mnie nie kocha”.

A tak ludzie ci postrzegają siebie: „Jestem spragnionym «małym ja», którego potrzeby pozostają niezaspokojone”. To podstawowe błędne przekonanie na temat tego, kim naprawdę są, jest przyczyną dysfunkcji występującej we wszystkich ich związkach. Uważają, że sami nie mają nic do zaoferowania, a świat i inni ludzie odmawiają im tego, czego oni potrzebują. Cała ich rzeczywistość opiera się na złudnym poczuciu tego, kim są. A to utrudnia różne sytuacje, niszczy wszystkie związki. Jeśli myśl o niedostatku – pieniędzy, uznania czy miłości – stała się częścią tego, kim w swoim mniemaniu jesteś, zawsze będziesz doświadczać jakiegoś braku. Zamiast doceniać dobra, jakie już masz w życiu, będziesz widzieć tylko niedostatki. Docenianie istniejących dóbr jest podstawą wszelkiej obfitości. Fakty są takie: czegokolwiek twoim zdaniem świat ci skąpi, tego ty skąpisz światu. Odbierasz to sobie, bo gdzieś w głębi myślisz, że masz mało i niczego nie możesz dać innym.

Przez dwa tygodnie spróbuj zastosować ten oto sposób i przekonaj się, czy zmieni to twoją rzeczywistość: gdy według ciebie ludzie będą ci czegoś skąpić – pochwał, uznania, pomocy, życzliwej troski i tak dalej – sam ich tym obdarzaj. Nie masz czegoś? Zachowuj się tak, jak gdybyś to miał, a wówczas to otrzymasz. I wkrótce po tym, jak zaczniesz dawać, zaczniesz również dostawać. Nie możesz otrzymać czegoś, czego nie dajesz. Odpyływ decyduje o przyпыwie. Wszystko, czego według ciebie świat ci odmawia, ty już masz, ale jeśli nie pozwolisz, aby to od ciebie wypływało, nie będziesz nawet wiedzieć, że to masz. Dotyczy to także

bogactwa. Zasadę mówiącą, że odpływ decyduje o przyplywie, wyraził niezwykle obrazowo Jezus: „Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, natłoczoną, utrzęsioną i opływającą wsypią w zanadru wasze”^{*}.

Źródło wszelkiej obfitości nie znajduje się na zewnątrz. Jest ono częścią tego, kim jesteś. Zaczynj jednak od dostrzegania i doceniania bogactwa na zewnątrz. Zobacz wokół siebie pełnię życia. Ciepło słońca na twojej skórze, przepiękne kwiaty na wystawie w kwaciarni, wgrzyzienie się w soczysty owoc lub przemoknięcie podczas gwałtownej ulewy. Ta pełnia życia obecna jest na każdym kroku. Uznanie i wdzięczność dla obfitości, która cię otacza, budzi obfitość drzemiącą w tobie. Pozwól jej wówczas wypłynąć. Gdy uśmiechasz się do nieznajomego, już następuje krótki wypływ energii. Stajesz się dawcą. Często zadawaj sobie pytanie: „Co mogę dać; jak mogę przysłużyć się tej osobie, tej sytuacji?”. Nie musisz niczego posiadać, aby czuć się bogatym, chociaż jeśli zawsze czujesz się bogaty, to niemal na pewno będą do ciebie napływać wszelkie dobra. Bogactwo przychodzi tylko do tych, którzy już je mają. Brzmi to niesprawiedliwie, lecz oczywiście nie jest niesprawiedliwe. To prawo uniwersalne. Zarówno obfitość, jak i niedostatek są stanami wewnętrznymi, które przejawiają się jako twoja rzeczywistość. Jezus wyraził to tak: „Bo kto ma, temu będzie dane; a kto nie ma, pozbawia go i tego, co ma”^{**}.

Poznanie siebie a wiedza o sobie

Może nie chcesz siebie poznać, bo lękasz się tego, co możesz odkryć. Wielu ludzi skrycie boi się tego, że są źli. Lecz

^{*} Łk 6, 38.

^{**} Mk 4, 25.

nic, co możesz odkryć na swój temat, nie jest tobą. Nic, czego możesz się dowiedzieć o sobie, nie jest tobą.

Podczas gdy jedni nie chcą się dowiedzieć, kim są, ponieważ się boją, inni czują w tym względzie nienasyconą ciekawość i pragną odkrywać coraz więcej. Można być tak sobą zafascynowanym, że poświęca się wiele lat psychoanalizie, zgłębia się każdy aspekt swojego dzieciństwa, odsłania utajone lęki i pragnienia i odkrywa kolejne skomplikowane warstwy w strukturze własnej osobowości i charakteru. Po dziesięciu latach terapeuta może mieć dość ciebie i twojej historii i stwierdzi, że ta analiza dobiegła już końca. Pewnie odeśle cię do domu, dając ci twoje akta liczące pięć tysięcy stron. „To wszystko jest o tobie. Oto kim jesteś”. Gdy niesiesz ten ciężki plik papierów, pierwotna satysfakcja, że wreszcie siebie poznałeś, szybko ustępuje miejsca poczuciu niekompletności i wkradającemu się podejrzeniu, że musi jeszcze być coś więcej na twój temat. I rzeczywiście jest – może nie w ilościowym sensie większej liczby faktów, lecz w jakościowym wymiarze większej głębi.

Nie ma nic złego w psychoanalizie i badaniu swojej przeszłości, dopóki nie mylisz wiedzy o sobie z poznaniem siebie. Te grube akta są o tobie – to treść twojego umysłu, uwarunkowana przeszłością. Wszystko, czego dowiesz się dzięki psychoanalizie i samoobserwacji, jest o tobie. Lecz to nie ty. To treść, a nie istota. Wzniesienie się ponad ego wymaga odejścia od treści. Poznanie siebie to bycie sobą, a bycie sobą to rezygnacja z utożsamiania się z treścią.

Wiele osób określa siebie na podstawie treści swojego życia. Wszystko, co postrzegasz, przeżywasz, robisz, myślisz lub czujesz, jest treścią. Treść całkowicie absorbuje uwagę większości ludzi i właśnie z nią się utożsamiają. Gdy mówisz lub myślisz: „moje życie”, nie odnosisz się do życia, którym j e s t e ś, ale do życia, które m a s z lub które wydaje

ci się, że masz. Odnosisz się więc do treści: swojego wieku, zdrowia, związków, finansów, pracy, sytuacji mieszkaniowej oraz do stanu psychiczno-emocjonalnego. Wewnętrzne i zewnętrzne okoliczności twojego życia, twoja przeszłość i przyszłość – wszystko to należy do sfery treści, podobnie jak wydarzenia, czyli to, co się dzieje.

A co jest innego poza treścią? To, co pozwala tej treści istnieć – wewnętrzna przestrzeń świadomości.

Chaos i wyższy porządek

Kiedy znasz siebie tylko na podstawie treści, będziesz także uważać, że wiesz, co jest dla ciebie dobre, a co złe. Odróżniasz wydarzenia, które są „dla mnie dobre”, od tych, które są „złe”. Na tym polega pokawałkowane postrzeganie całości życia, w której wszystko jest wzajemnie powiązane, a każde zdarzenie ma swoje miejsce i funkcję w ogólnej strukturze. Ta ogólna struktura jest jednak czymś więcej niż to, co widać na powierzchni, czymś więcej niż ogólną sumą jej części, czymś więcej niż cała zawartość twojego życia i świata.

Ponad niekiedy przypadkowym na pozór lub nawet chaotycznym biegiem wydarzeń, które następują w naszym życiu i na całym świecie, istnieje utajony proces realizowania się wyższego porządku i celu. Bardzo pięknie wyraża tę myśl powiedzenie zen: „Pada śnieg, każdy płatek na swoje właściwe miejsce”. Możemy nigdy nie zrozumieć tego wyższego porządku, myśląc o nim, ponieważ wszystko, o czym myślimy, jest treścią; natomiast wyższy porządek emanuje z bezpostaciowego obszaru świadomości, z inteligencji uniwersalnej. Możemy jednak mieć jego ogląd, a nawet więcej – możemy się do niego dostroić, to znaczy stać się świadomymi uczestnikami procesu spełniania się tego wyższego celu.

Gdy wejdziemy do lasu, w którym nie było żadnej ingerencji człowieka, nasz myślący umysł zobaczy tylko otaczający nas chaos i nieład. Nie będzie już nawet zdolny dostrzec różnicy między życiem (dobrem) a śmiercią (złem), ponieważ wszędzie nowe życie wyrasta ze zmurszałej i rozkładającej się materii. Tylko gdy jesteśmy wystarczająco wyciszeni i słabnie zgiełk myśli, możemy uświadomić sobie ukrytą tu harmonię, świętość, wyższy porządek, w którym każda rzecz ma swoje idealne miejsce i nie może być niczym innym, niż jest, ani istnieć w żaden inny sposób, niż istnieje.

Umysł czuje się bardziej komfortowo w wypielegnowanych parkach, ponieważ zaplanowała je ludzka myśl; nie rosły w sposób naturalny. Widać tu ład, który umysł może ogarnąć. W lesie panuje porządek niepoddający się rozumowi i dla umysłu sprawia on wrażenie chaosu. Funkcjonuje poza umysłowymi kategoriami dobra i zła. Nie można go pojąć myślą, lecz wyczujesz ten ład, gdy odsuniesz myślenie, staniesz się cichy i czujny i nie będziesz próbował niczego zrozumieć ani wytłumaczyć. Tylko wtedy uświadomisz sobie świętość lasu. Gdy dostrzeżesz tę ukrytą harmonię, tę świętość, pojmiesz, że nie jesteś od niej oddzielony, a gdy zdasz sobie z tego sprawę, staniesz się świadomym jej uczestnikiem. W ten sposób przyroda może pomóc ci znów zacząć współbrzmieć z całością życia.

Dobro i zło

Na pewnym etapie życia większość ludzi uświadamia sobie, że istnieje nie tylko moment narodzin, dorastanie, sukces, dobre zdrowie, przyjemność i zwycięstwo, ale również strata, porażka, choroba, starzenie się, schyłek, ból i śmierć. Powszechnie nazywa się owe zjawiska „dobrym” i „złym”

porządkiem rzeczy. „Sens” ludzkiego życia zwykle kojarzymy z tym, co nazywamy „dobrem”, ale temu dobru ciągle grozi upadek, załamanie się, nieład, zagraża mu bezsens i „zło”, gdy nie można tego sensu pojąć i życie traci znaczenie. Wcześniej czy później w życiu każdego z nas wejdzie się bezład, niezależnie od tego, ile mamy polis ubezpieczeniowych. Może nastąpić w postaci jakiejś straty lub wypadku, choroby, ułomności, starzenia się, śmierci. Jednak wdarcie się bezładu w czyjeś życie i wynikająca z tego utrata umysłowo zdefiniowanego sensu może stać się furtką do poznania wyższego porządku.

„Mądrość bowiem tego świata jest głupstwem u Boga”^{*} – mówi Biblia. Co to jest mądrość tego świata? Myślotok oraz sens definiowany wyłącznie przez umysł.

Myślenie izoluje sytuację od wydarzenia i nazywa ją dobrą lub złą, tak jakby istniała osobno. Gdy nadmiernie polegamy na myśleniu, rzeczywistość staje się pokawałkowana. Pokawałkowanie jest złudzeniem, lecz wydaje się prawdziwe, gdy dasz się schwytać w jego pułapkę. A przecież wszechświat jest całością niepodzielną, w której wszystko jest ze sobą powiązane i nic nie istnieje w izolacji.

Ta głębsza wewnętrzna łączność wszystkich rzeczy i wydarzeń sugeruje, że umysłowe etykiety „dobra” i „zła” są w istocie fikcją. Wynikają z ograniczonej perspektywy i dlatego są prawdziwe tylko względnie i tymczasowo. Ilustruje to opowieść o pewnym mądrym człowieku, który wygrał na loterii drogie auto. Rodzina i przyjaciele dzielili z nim jego radość i przyszli to uczcić. „To wspaniałe! – mówili. – Ty to masz szczęście”. Mężczyzna uśmiechnął się i powiedział: „Być może”. Przez parę tygodni cieszył się jazdą swym samochodem. Pewnego dnia na skrzyżowaniu wjechał na

^{*} 1Kor 3, 19.

jego nowe auto jakiś pijany kierowca i mężczyzna z licznymi obrażeniami znalazł się w szpitalu. Rodzina i przyjaciele, którzy przyszedli go tam odwiedzić, ubolewali: „Spotkało cię prawdziwe nieszczęście”. On znów się uśmiechnął i odparł: „Być może”. Gdy jeszcze przebywał w szpitalu, pewnej nocy pod jego domem obsunęła się ziemia i budynek zwałił się do morza. I znów nazajutrz przyszedli przyjaciele i powiedzieli: „Ale miałeś szczęście, że byłeś wtedy tu w szpitalu”. A on znowu stwierdził: „Być może”.

Owo „być może” tego mądrego człowieka to powstrzymanie się od osądu jakiegokolwiek wydarzenia. Zamiast oceniać to, co jest, on to akceptuje i w ten sposób zestraja się z wyższym porządkiem. Wie, że często umysł nie może zrozumieć, jakie miejsce i cel ma w schemacie całości jakieś na pozór przypadkowe zdarzenie. Lecz nie ma przypadkowych wydarzeń i nie ma sytuacji ani rzeczy, które istnieją same z siebie i dla siebie, w odosobnieniu. Atomy tworzące twoje ciało zostały kiedyś wykute w gwiazdach, a przyczyną choćby najdrobniejszego wydarzenia jest niemal nieskończenie wiele i są powiązane z całością w niepojęte dla umysłu sposoby. Gdybyś chciał zbadać przyczynę każdego zdarzenia, musiałbyś cofać się aż do samych początków stworzenia. Kosmos nie jest chaosem. Samo słowo „kosmos” oznacza porządek. Ale porządku tego ludzki umysł nigdy nie pojmie, choć czasem może mieć krótki przeblysłk zrozumienia.

Nie przejmować się tym, co się dzieje

Jiddu Krishnamurti, wielki hinduski filozof i nauczyciel duchowy, przemawiał i niemal stale podróżował po całym świecie przez ponad pięćdziesiąt lat, próbując ująć w słowach – będących treścią – to, co znajduje się poza słowami. W jednym ze swych przemówień wygłoszonych w ostatnich

latach życia, zadziwił słuchaczy, pytając: „Chcecie poznać mój sekret?”. Wszyscy nadstawili uszu. Wiele osób przez dwadzieścia czy trzydzieści lat przychodziło, aby go posłuchać, ale nigdy nie udało im się uchwycić istoty jego nauczania. Wreszcie, po tych wszystkich latach, mistrz da im klucz do jej zrozumienia. „Oto mój sekret – rzekł. – Nie przejmuję się tym, co się dzieje”.

Nie wysilił się zbyt i podejrzywam, że słuchacze byli jeszcze bardziej zakłopotani niż przedtem. Jednak wnioski płynące z tego prostego stwierdzenia są głębokie.

Kiedy nie przejmuję się tym, co się dzieje, co z tego wynika? To, że jestem wewnętrznie zestrojony z tym, co się dzieje. To, co się dzieje, odnosi się oczywiście do swoistości (ang. *suchness*) tej chwili, która zawsze jest już taka, jaka jest. Odnosi się do treści, do formy, jaką przybiera dana chwila – jedyna chwila, jaka kiedykolwiek istnieje. Być zestrojonym z t y m, c o j e s t, to mieć w stosunku do tego, co się dzieje, stosunek pozbawiony wewnętrznego sprzeciwu. Nie przypisywać temu w myślach etykiety czegoś „dobrego” lub „złego”, ale pozwolić temu istnieć. Czy to znaczy, że nie można podejmować żadnych działań, by coś zmienić w swoim życiu? Przeciwnie. Kiedy fundament twoich działań staje się wewnętrzne zestrojenie z chwilą terażniejszą, wówczas inteligencja samego Życia nadaje twoim czynom moc.

Czy rzeczywiście tak jest?

W japońskim miasteczku mieszkał mistrz zen o imieniu Hakuin. Cieszył się ogólnym poważaniem i wiele osób przychodziło do niego po duchową naukę. Zdarzyło się kiedyś, że nastoletnia córka jego sąsiada zaszła w ciążę. Gdy rozłoszczeni rodzice besztali ją i pytali, kto jest ojcem dziecka,

w końcu wskazała Hakuina, mistrza zen. Natychmiast pobiegli do niego w wielkim gniewie, krzycząc i rzucając oskarżenia, i wyjaśnili, że córka przyznała się, iż on jest ojcem. W odpowiedzi Hakuin zapytał jedynie: „Czy rzeczywiście tak jest?”.

Wiść o skandalu rozeszła się po całym mieście i poza jego granicami. Mistrz stracił reputację. Nie zmartwiło go to. Teraz nikt już do niego nie przychodził, ale on pozostawał niewzruszony. Gdy dziecko się urodziło, przynieśli je do Hakuina. „Jesteś ojcem, więc się nim zaopiekuj”. Mistrz otoczył je czułą troską. Po roku matka żałośnie przyznała się rodzicom, że prawdziwym ojcem dziecka jest młodzieniec, który pracuje w sklepie mięsnym. Wielce przygnębieni udali się do Hakuina, aby się wytłumaczyć i prosić go o przebaczenie. „Naprawdę nam przykro. Przyszliśmy zabrać dziecko z powrotem. Córka wyznała, że nie ty jesteś ojcem”. „Czy rzeczywiście tak jest?” – powiedział tylko, oddając im dziecko.

Mistrz odpowiada dokładnie w ten sam sposób zarówno na fałsz, jak i na prawdę, na wieści dobre i złe „Czy rzeczywiście tak jest?”. Pozwala, by forma danej chwili była taka, jaka jest. Wydarzenia nie zostają spersonalizowane. Mistrz nie jest niczyją ofiarą. Pozostaje tak idealnie zjednoczony z tym, co się wydarza, że nie ma to nad nim już żadnej władzy. Tylko wtedy gdy opierasz się temu, co się dzieje, będziesz na łasce wydarzeń i świat zdecyduje o twoim szczęściu i nieszczęściu.

Dziecko otaczane jest czułą troską. Zło zamienia się w dobro dzięki sile tkwiącej w uległości. Mistrz, zawsze spełniając wymagania chwili teraźniejszej, oddaje dziecko, gdy nadchodzi pora, by to uczynić.

Wyobraźmy sobie, jak zareagowałoby ego na różnych etapach rozwoju tych wydarzeń.

Ego a chwila terażniejsza

Najważniejszym i najbardziej podstawowym w twoim życiu jest twój związek z Teraz albo raczej z każdą formą, jaką przybiera Teraz, czyli z tym, co jest i co się dzieje. Jeżeli związek ten jest dysfunkcyjny, zaburzenie to odzwierciedli się w każdym innym związku i sytuacji, z jaką się spotkasz. Ego można by prosto zdefiniować jako dysfunkcyjny związek z chwilą terażniejszą. To właśnie w danej chwili możesz decydować, jakiego rodzaju chcesz mieć do niej stosunek.

Jeżeli osiągnąłeś pewien stopień świadomości (a jest tak na pewno, skoro czytasz tę książkę), możesz decydować o swoim stosunku do chwili obecnej. Czy chcę, by chwila terażniejsza była moim przyjacielem, czy wrogiem? Chwili tej nie można oddzielić od życia, więc tak naprawdę decydujesz o tym, jaką relację chcesz mieć z życiem. Gdy postanowisz, że chwila terażniejsza będzie twoim przyjacielem, pierwszy krok należy do ciebie: bądź dla niej życzliwy, witaj ją serdecznie bez względu na to, w jakim przyjdzie przebraniu, a już niebawem zobaczysz rezultaty. Oto życie staje się dla ciebie przyjazne, ludzie są pomocni, okoliczności ci sprzyjają. Jedna decyzja zmienia całą twoją rzeczywistość. Lecz tę jedną decyzję musisz podejmować wciąż na nowo – dopóki taki sposób życia nie stanie się dla ciebie czymś naturalnym.

Decyzja, by uczynić chwilę terażniejszą swoim przyjacielem, to kres ego. Ono nigdy nie może zestroić się z chwilą obecną, czyli z samym życiem, ponieważ w jego naturze tkwi ignorowanie, stawianie oporu lub dewaluowanie Teraz. Czas to coś, dzięki czemu ego żyje. Im ego jest silniejsze, tym większą władzę nad twoim życiem ma czas. Wtedy każda myśl w twojej głowie koncentruje się na przeszłości

lub przyszłości, a twoje poczucie własnego ja zależy od przeszłości, jeśli chodzi o twoją tożsamość, i od przyszłości, jeśli chodzi o zaspokojenie potrzeb ego. Strach, niepokój, oczekiwania, żal, poczucie krzywdy i gniew są zaburzeniami stanu świadomości związanego z czasem.

Ego traktuje chwilę terażniejszą w trojaki sposób: jako środek do celu, jako przeszkodę lub jako wroga. Przyjrzyjmy się tym elementom po kolei, a wówczas, gdy dany wzorzec zacznie w tobie funkcjonować, będziesz mógł go dostrzec – i znów podjąć decyzję.

Dla ego chwila terażniejsza jest w najlepszym razie pożyteczna tylko jako środek do celu. Zabiera cię ono gdzieś w przyszłość do punktu, który uważa za ważniejszy, nawet jeśli ta przyszłość nigdy nie pojawia się inaczej jak tylko w formie chwili terażniejszej, a zatem nie jest niczym więcej jak myślą w twojej głowie. Mówiąc inaczej, nigdy nie jesteś całkowicie tutaj, ponieważ zawsze bardzo starasz się dotrzeć gdzie indziej.

Gdy schemat ten staje się wyraźniejszy, a jest to bardzo powszechne, chwilę terażniejszą traktuje się tak, jak gdyby była przeszkodą, którą należy pokonać. Wtedy rodzi się niecierpliwość, frustracja i stres, a w naszej kulturze tak właśnie wygląda codzienne życie wielu osób, ich normalny stan. Życie, istniejące tu i teraz, postrzega się jako „problem” i przychodzi nam żyć w świecie problemów, które wszystkie trzeba rozwiązać, zanim będziemy mogli poczuć się szczęśliwi, spełnieni lub naprawdę zaczniemy żyć – albo tak myśleć. A trudność polega na tym, że kiedy rozwiązujemy jeden problem, natychmiast pojawia się drugi. Dopóki chwilę terażniejszą uważa się za przeszkodę, nie ma końca problemom. „Będę takie, jakie chcesz, abym było – mówi nam Życie lub Teraz. – Będę ciebie traktować tak, jak ty mnie traktujesz, Jeśli uważasz mnie za problem, stanę się

dla ciebie problemem. Jeżeli uznasz mnie za przeszkodę, będę przeszkodą”.

Co gorsza – i to także jest zjawiskiem powszechnym – chwilę terażniejszą uważa się za wroga. Gdy nienawidzisz tego, co robisz, skarżysz się na swoje otoczenie, przeklinasz to, co ci przytrafia lub przytrafiło, lub gdy twój dialog wewnętrzny składa się z różnych „powinno” i „nie powinno”, z oskarżeń i obwiniania, wówczas kłócisz się z tym, co jest, sprzeciwiasz temu, co zawsze już jest faktem. Czynisz z Życia swojego wroga, a ono ci mówi: „Chcesz wojny, to będziesz mieć wojnę”. I wówczas rzeczywistości zewnętrznej, która zawsze odzwierciedla twój stan wewnętrzny, doświadczasz jako wrogiej.

Zasadnicze pytanie, jakie trzeba sobie często zadawać, brzmi: „Jaki mam stosunek do chwili terażniejszej?”. Po tem stań się czujny, żebyś móc usłyszeć odpowiedź. Czy traktuję Teraz jedynie jako środek do celu? Czy widzę w nim przeszkodę? Czy czynię z niego wroga? Skoro chwila terażniejsza jest zawsze wszystkim, co masz, skoro Życie jest nierozdzielne z Teraz, sens tych pytań jest w rzeczywistości jeden: jaki mam stosunek do Życia?

Pytanie to jest doskonałym sposobem na to, abyś zdarł maskę z istniejącego w tobie ego i wszedł w stan Obecności. Chociaż w pytaniu tym nie odzwierciedla się sama prawda (bo w końcu ja i chwila terażniejsza jesteśmy tym samym), jest ono dobrym drogowskazem w odpowiednim kierunku. Zadawaj je sobie często, aż już przestanie ci być to potrzebne.

Jak można wznieść się ponad ten dysfunkcyjny związek z chwilą obecną? Najważniejsze, aby dostrzec go w sobie, w swoich myślach i działaniach. W momencie gdy to widzisz, gdy rozumiesz, że twój stosunek do Życia jest zaburzony, znajdujesz się w chwili terażniejszej. Zrozumienie

to początek Obecności. Gdy dostrzegasz dysfunkcję, zaczyna ona ustępować. Niektórzy ludzie śmieją się w głos, kiedy ją widzą. Wraz ze zrozumieniem przychodzi siła wyboru – decyzja, aby powiedzieć owemu Teraz „tak”, uznać je za swojego przyjaciela.

Paradoks czasu

Na powierzchni chwila teraźniejsza to jest to, „co się dzieje”. Ale ponieważ to, co się dzieje, stale podlega zmianom, wydaje się, że twoje życie złożone jest z tysięcy chwil, w których dzieją się rozmaite rzeczy. Czas postrzegany jest jako nieskończony ciąg momentów, jednych „dobrych”, drugich „złych”. Lecz jeśli przyjrzyś się bliżej, to znaczy przez pryzmat własnych bezpośrednich doświadczeń, stwierdzisz, że tych chwil wcale nie jest tak dużo. Odkryjesz, że zawsze jest tylko ta chwila. Życie zawsze istnieje teraz. Całe twoje życie biegnie w owym stałym Teraz. Nawet chwile przeszłe i przyszłe istnieją tylko wtedy, gdy je sobie przypominasz lub wyobrażasz, a czynisz to, myśląc o nich w jednej chwili, jaka istnieje: w tej właśnie.

Dlaczego wydaje się nam, jakby istniało wiele chwil? Dlatego, że mylimy chwilę teraźniejszą z tym, co się dzieje, z treścią. Przestrzeń Teraz mylona jest z tym, co dzieje się w tej przestrzeni. To mylenie chwili teraźniejszej z treścią sprawia, że powstaje nie tylko złudzenie czasu, ale również iluzja ego.

Mamy tutaj paradoks. Z jednej strony, jak możemy odrzucić istnienie czasu? Musimy go mieć, aby przenieść się z miejsca na miejsce, przygotować posiłek, zbudować dom, czytać tę książkę. Potrzebujesz czasu, by dorastać, uczyć się nowych rzeczy. Wydaje się, że cokolwiek robisz, wymaga to czasu. Wszystko jest mu podporządkowane i w końcu „ten

krwawy tyran czas”, jak określił go Szekspir, cię uśmierci. Można go porównać do rwącej rzeki, która wlecze cię ze sobą, albo do ognia, który wszystko pochłania.

Niedawno spotkałem starych przyjaciół, pewną rodzinę, której dawno nie widziałem, i ich widok mną wstrząsnął. „Jesteście chorzy? Co się stało? Kto wam to zrobił?”. Matka podpierająca się laską wyglądała, jakby się skurczyła, jej twarz pomarszczyła się jak stare jabłko. Córka, kiedyś tak pełna energii, entuzjazmu i oczekiwań cechujących młodość, teraz sprawiała wrażenie zniszczonej, znużonej po wydaniu na świat trójki dzieci. Wtedy przypominałem sobie, że od czasu gdy się ostatni raz widzieliśmy, minęło trzydzieści lat. To czas tak z nimi postąpił. I jestem pewien, że mój widok także ich zaszokował.

Wszystko wydaje się podporządkowane czasowi, mimo że dzieje się w przestrzeni Teraz. Na tym polega paradoks. Gdziekolwiek spojrzysz, wszędzie widzisz mnóstwo poszlak, że czas istnieje – gnijące jabłko, twoja twarz w lustrze łazienkowym w porównaniu z twarzą na zdjęciu sprzed trzydziestu lat – ale nigdy nie znajdujesz dowodu bezpośredniego, nie doświadczasz samego czasu. Zawsze doświadczasz tylko chwili teraźniejszej albo raczej tego, co się w niej właśnie wydarza. Gdybyś posłużył się tylko dowodem bezpośrednim, to czas nie istnieje, a Teraz to wszystko, co jest.

Wyeliminować czas

Nie możesz odłożyć na przyszłość celu, jakim jest osiągnięcie stanu wyzwolenia się z ego, i potem nad tym pracować. Wszystko, co uzyskasz, to tylko jeszcze większe niezadowolenie, głębszy konflikt wewnętrzny, ponieważ zawsze będzie ci się wydawać, że jeszcze nie dotarłeś do tego

punktu, nie „doszedłeś” do tego stanu. Jeśli uwolnienie się od ego jest twoim celem na przyszłość, to dajesz sobie więcej czasu, a więcej czasu oznacza więcej ego. Dobrze się zastanów, czy twoje poszukiwania duchowe nie są zakamuflowaną formą ego. Nawet próba ucieczki od swojego ja może być ukrytym poszukiwaniem czegoś więcej, jeśli ta ucieczka planowana jest na przyszłość. Dawanie sobie więcej czasu to w gruncie rzeczy dawanie więcej czasu swojemu ja. Czas, a więc przeszłość i przyszłość, to podstawa, na której opiera się owo fałszywe, stworzone przez umysł ja, i ten czas istnieje w twoim umyśle. Nie jest on czymś, co ma obiektywne istnienie „gdzieś tam”. To struktura umysłowa, która jest potrzebna do postrzegania zmysłowego, niezbędna do celów praktycznych, lecz stanowi największą przeszkodę w poznawaniu samego siebie.

Czas jest poziomym wymiarem życia, wierzchnią warstwą rzeczywistości. A poza tym jest jeszcze pionowy wymiar głębi, do którego możesz się dostać tylko przez furtkę chwili teraźniejszej.

A więc zamiast dawać sobie więcej czasu, w ogóle go usuń. Eliminowanie czasu z własnej świadomości jest eliminacją ego. To jedyna prawdziwie duchowa praktyka.

Gdy mówimy o eliminowaniu czasu, nie chodzi rzecz jasna o czas zegarowy, bo jest to czas używany do celów praktycznych, takich jak umawianie się na spotkania lub planowanie wycieczki. Bez czasu zegarowego prawie niemożliwe stałoby się funkcjonowanie w tym świecie.

Mówimy tu raczej o eliminowaniu czasu psychologicznego, to znaczy bezustannego zajmowania się naszego ego-tycznego umysłu przeszłością i przyszłością i niechęci do jednoczenia się z życiem, które polega na tym, by żyć w zgodzie z nieuchronnym istnieniem (ang. *isness*) chwili teraźniejszej.

Zawsze gdy zwyczajowe „nie” wypowiedane życiu zamienia się w „tak”, gdy pozwalasz chwili obecnej być taką, jaka jest, niweczysz czas, a więc i ego. Ego bowiem, żeby przetrwać, musi tworzyć czas – przeszłość i przyszłość – który jest ważniejszy niż chwila teraźniejsza. Ego nie może tolerować zaprzysiężania się z chwilą teraźniejszą, z wyjątkiem krótkich momentów po tym, gdy uzyskuje coś, czego chciało. Nic jednak nie zadowala go na dłużej. Dopóki kieruje ono twoim życiem, ma dwa sposoby, aby być nieszczęśliwe. Jeden – to nie dawać ci tego, czego pragniesz, a drugi – dawać to, czego pragniesz.

Wszystko, co istnieje i co się dzieje, jest formą, jaką przybiera Teraz. Dopóki wewnątrznie się temu opierasz, forma, czyli świat, jest nieprzebytą barierą, która oddziela cię od tego, kim jesteś ponad formą, oddziela cię od jednego bezpostaciowego Życia, którym jesteś. Gdy w głębi duszy mówisz „tak” formie, jaką przybiera Teraz, sama ta forma staje się furtką do bezpostaciowości. Znika oddzielenie między światem i Bogiem.

Gdy przeciwstawiasz się formie, jaką przybiera Życie w danej chwili, gdy uważasz Teraz za środek do celu, przeszkodę, wroga, wówczas wzmacniasz swoją postaciową tożsamość, czyli ego. Stąd wybuchowość ego. Co to jest wybuchowość? Uzależnienie się od gwałtownych reakcji. Im bardziej jesteś skłonny do reakcji, tym mocniej wiążesz się z formą. Im bardziej utożsamiasz się z formą, tym silniejsze jest ego. Twoje Istnienie już nie prześwieca przez formę – albo tylko słabo.

Gdy nie stawiasz oporu formie, wówczas w tobie, który jesteś ponad formą, rodzi się wszechogarniająca Obecność, milcząca siła o wiele potężniejsza niż twoja krótkotrwała postaciowa tożsamość, osoba. To, kim jesteś, istnieje o wiele głębiej niż wszystko w tym świecie formy.

To, co śni, i sen

Brak oporu jest to klucz do najpotężniejszej siły we wszechświecie. Dzięki temu bowiem świadomość (duch) wolna jest od uwięzienia w formie. Wewnętrzne niestawianie oporu formie – temu, co jest lub co się wydarza – to zaprzeczenie absolutnej rzeczywistości formy. Opór sprawia, że świat i sprawy tego świata, w tym również twoja postaćowa tożsamość, czyli ego, wydają się bardziej realne, solidne i trwałe, niż są. Świat i ego nabierają ciężaru gatunkowego i absolutnej ważności, a ty traktujesz wówczas bardzo poważnie samego siebie i ten świat. Grę formy postrzega się wtedy błędnie jako walkę o przetrwanie i gdy ty tak to postrzegasz, staje się ona twoją rzeczywistością.

Wiele dziejących się wydarzeń, wiele form, jakie przybiera życie, ma charakter efemeryczny. Wszystkie one są ulotne. Przedmioty, ciała i ego, zdarzenia, sytuacje, myśli, emocje, pragnienia, ambicje, lęki, dramat... pojawiają się, chcą być najważniejsze i zanim je poznasz, znikają, rozpuszczają się w nicości, z której wypłynęły. Czy kiedykolwiek naprawdę istniały? Czy były kiedyś czymś więcej niż sen – sen o formie?

Gdy budzimy się rano, wizje senne znikają, a my mówimy: „Och, to był tylko sen. To nie była prawda”. Ale coś w tym śnie musiało być rzeczywiste, bo inaczej nie mogłoby zaistnieć. Kiedy zbliża się śmierć, może patrzymy wstecz na nasze życie i zastanawiamy się, czy było ono tylko snem. Nawet teraz możemy cofnąć się myślą do ostatnich wakacji albo do jakiejś wczorajszej sceny i przekonać się, że bardzo przypominają sen z ubiegłej nocy.

Istnieje sen i istnieje coś, co śni. Snem jest krótkotrwała gra form. Jest nim świat – względnie rzeczywisty, ale nie całkowicie. I mamy również coś, co śni, a więc absolutną

rzeczywistość, w której pojawiają się i znikają formy. Śniącym nie jest osoba. Osoba to część snu. Śniącym jest podłoże, w którym sen się pojawia i które ten sen umożliwia. Jest to absolut ponad wszystkim, co względne; bezczasowość ponad czasem; świadomość znajdująca się w formie i ponad nią. Śniącym jest sama świadomość – którą ty jesteś.

Przebudzenie się ze snu to nasz obecny cel. Gdy się obudzimy, stworzony przez ego ziemski dramat dobiegnie końca i pojawi się sen o wiele bardziej dobroczynny i wspaniały, a jest nim nowa Ziemia.

Wznieść się ponad ograniczenia

W życiu każdego człowieka nadchodzi czas, gdy chce się on rozwijać i zdobywać jak najwięcej na poziomie formy. Właśnie wtedy pragniesz pokonywać ograniczenia, takie jak słaba kondycja fizyczna lub niedostatek finansowy, zdobywać wiedzę i nowe umiejętności lub dzięki działalności twórczej wносить do świata coś nowego, co wzbogaca życie twoje i innych ludzi. Może to być utwór muzyczny, dzieło sztuki, książka, świadczona przez ciebie usługa, wykonywana funkcja, firma lub organizacja, którą sam założyłeś lub do której rozwoju bardzo się przyczyniasz.

Kiedy przebywasz w chwili terażniejszej, kiedy całą uwagę skupiasz na Teraz, wówczas Obecność będzie wpływać na wszystko, co robisz, i będzie to przeobrażać. Pojawi się w tym wysoka jakość i siła. A obecny jesteś wtedy, gdy twoje działania nie są głównie środkiem do celu (pieniądze, prestiż, zwycięstwo), lecz same w sobie są spełnieniem, i gdy w swej pracy jesteś radosny i ożywiony. I oczywiście nie możesz być obecny, jeśli nie masz przyjaznego stosunku do chwili terażniejszej. To jest fundamentem efektywnego działania, którego nie zatrzuwa negatywizm.

Forma oznacza ograniczenie. Jesteśmy tutaj nie tylko po to, aby doświadczać ograniczeń, lecz również po to, by rozwijać swoją świadomość, wznosząc się ponad nie. Pewne ograniczenia można pokonać na poziomie zewnętrznym. Ale w życiu mogą pojawić się inne, z którymi trzeba nauczyć się żyć. Te można przezwyciężyć tylko wewnątrz. Wszyscy prędzej czy później się z nimi spotykamy. I albo chwytają cię one w pułapkę egotycznych reakcji, czego skutkiem jest głębokie poczucie nieszczęścia, albo wznosisz się ponad nie wewnątrz, poddając się bezwzględnie temu, co jest. Tego właśnie mają nas one tutaj nauczyć. Stan świadomości polegający na poddawaniu się otwiera w twoim życiu wymiar pionowy, wymiar głębi. I z tego wymiaru wypłynie coś ku światu, coś o nieskończonej wartości, co w innym przypadku pozostałoby nieprzejawione. Ludzie, którzy poddali się poważnym ograniczeniom, zostają uzdrowicielami lub nauczycielami duchowymi. Inni pracują bezinteresownie, aby zmniejszyć ludzkie cierpienie lub dać światu coś twórczego.

Pod koniec lat siedemdziesiątych jadałem codziennie lunch z jednym lub dwoma przyjaciółmi w pewnej kawiarni w ośrodku dla absolwentów Cambridge, gdzie studiowałem. Czasem przy sąsiednim stoliku widywałem mężczyznę na wózku inwalidzkim, z towarzyszącą mu trójką lub czwórką znajomych. Pewnego dnia, gdy siedział akurat naprzeciwko mnie, nie mogłem się powstrzymać, by mu się bliżej nie przyjrzeć, i wstrząsnęło mną to, co zobaczyłem. Wydawał się niemal zupełnie sparaliżowany. Ciało miał wychudzone, a głowa stale opadała do przodu. Jedna z towarzyszących mu osób ostrożnie wkładała mu do ust jedzenie, z czego duża część wypadła z powrotem na talerzyk, który trzymał mu pod brodą drugi mężczyzna. Od czasu do czasu ten przykuty do wózka człowiek wydawał nieartykułowany

dźwięk, a któraś z siedzących tam osób przysuwała ucho blisko do jego ust, po czym, o dziwo, tłumaczyła to, co starał się powiedzieć.

Spytałem potem przyjaciela, czy go zna. „Oczywiście – odparł. – To profesor matematyki, a ci ludzie to jego dawni studenci. Cierpi na stwardnienie rozsiane boczne, chorobę, która stopniowo paraliżuje kolejne części ciała. Lekarze dają mu najwyżej pięć lat życia. To chyba najgorszy los, jaki może spotkać człowieka”.

Parę tygodni potem, gdy akurat opuszczałem budynek, on właśnie się pojawił i kiedy trzymałem otwarte drzwi, by mógł przez nie wjechać do środka, nasze oczy się spotkały. Ze zdziwieniem stwierdziłem, że ma jasne spojrzenie. Nie było w jego oczach ani śladu nieszczęścia. Natychmiast zrozumiałem, że zrezygnował on z oporu – żył w stanie poddania się.

Kilka lat później kupiłem w kiosku gazetę i zaskoczony zobaczyłem go na okładce popularnego międzynarodowego pisma o charakterze informacyjnym. Nie tylko żył nadal, ale do tego czasu stał się jednym z najwybitniejszych na świecie fizyków teoretycznych. Nazywał się Stephen Hawking. W poświęconym mu artykule znajdowało się piękne zdanie, potwierdzające to, co kiedyś sam zobaczyłem w oczach tego człowieka. Oceniając własne życie, powiedział on (tym razem przy użyciu syntezatora głosu): „Któż mógłby pragnąć czegoś więcej?”.

Radość Istnienia

Poczucie nieszczęścia czy negatywizm to choroba naszej planety. To, co na poziomie zewnętrznym oznacza zatrucie środowiska, na poziomie wewnętrznym jest negatywi-

zmem. Panuje on wszędzie, nie tylko tam, gdzie ludziom czegoś brakuje, ale nawet częściej tam, gdzie mają aż nadto. Czy to nie dziwne? Nie. Świat obfitości jeszcze bardziej utożsamia się z formą, bardziej zatracą się w treści, mocniej tkwi w pułapce ego.

Ludzie uważają, że ich zadowolenie zależy od tego, co się dzieje, a więc zależy od formy. Nie rozumieją, że to, co się dzieje, jest we wszechświecie czymś w największym stopniu niestałym. Bezustannie podlega zmianom. Patrząc na chwilę teraźniejszą, ludzie uważają, że albo została zepsuta przez coś, co się stało, a nie powinno, albo czegoś w niej brakuje, bo nie wydarzyło się coś, co powinno. I dlatego nie dostrzegają głębszej doskonałości, która jest nieodłączną cechą samego życia, która zawsze tu istnieje, która tkwi ponad wszystkim, co się wydarza lub nie wydarza, ponad formą. Zaakceptuj więc chwilę teraźniejszą i odkryj tę doskonałość, która tkwi głębiej niż jakakolwiek forma i której czas nie dotyka.

Radość Istnienia, będąca jedynym prawdziwym szczęściem, nie może do ciebie przyjść w postaci żadnej formy, posiadanego dobra, osiągnięcia, osoby ani zdarzenia – w postaci tego, co ci się przytrafia. Ta radość do ciebie nie p r z y c h o d z i – nigdy. Emanuje ona bowiem z bezpostaciowego wymiaru twojego wnętrza, z samej świadomości, i dlatego tożsama jest z tym, kim jesteś.

Pozwolić na osłabienie ego

Ego zawsze ma się na baczności przeciw wszystkiemu, co według niego je osłabia. Zaczynają wtedy funkcjonować jego automatyczne mechanizmy samonaprawcze, mające odbudować mentalną formę „ja”. Kiedy ktoś mnie krytykuje lub obwinia, ego odbiera to jako jego umniejszanie i od

razu próbuje poprawić swoje osłabione poczucie własnego ja, usprawiedliwiając się, broniąc lub oskarżając. Nie jest dla niego ważne, czy ktoś ma rację, czy nie. O wiele bardziej interesuje się własnym przetrwaniem niż prawdą. Przetrwaniem psychologicznej formy „ja”. Nawet coś tak zwykłego jak ostre odcięcie się innemu kierowcy, który nazwał cię idiotą, jest samonaprawczym mechanizmem ego, nieświadomym i automatycznym. Jednym z najczęstszych mechanizmów tego typu jest gniew, po którym następuje chwilowe, lecz ogromne nadęcie się ego. Wszystkie mechanizmy naprawcze są dla ego niebywale znaczące, ale w rzeczywistości stanowią zaburzenie. Te, które są wyjątkowo dysfunkcyjne, to gwałtowne wybuchy i samooszukiwanie się w postaci snucia fantazji o własnej wspaniałości.

Dzięki intensywnej praktyce duchowej można świadomie zezwalać na osłabianie ego i nie starać się go odbudowywać. Radzę od czasu do czasu poeksperymentować w tym względzie. Na przykład gdy ktoś cię krytykuje, obwinia lub obrzuca wyzwiskami, wówczas zamiast od razu kontratakować albo się bronić – nie rób nic. Pozwól, by twój wizerunek własny pozostał pomniejszony, i poczuj, co dzieje się głęboko w twym wnętrzu. Przez kilka sekund możesz czuć dyskomfort, jakbyś się trochę skurczył w sobie. Potem poczujesz w środku przestrzeń, która sprawi wrażenie intensywnie żywej. Wcale nie zostałeś pomniejszony. W gruncie rzeczy poszerzyłeś się. Może nagle ze zdziwieniem dojdiesz do wniosku: kiedy na pozór zostaję w ten czy inny sposób pomniejszony i powstrzymuję się od jakiejkolwiek reakcji, nie tylko zewnętrznej, ale też wewnętrznej, tak naprawdę nic nie ulega zmniejszeniu, a stając się kimś „mniej”, staję się kimś więcej. Gdy już się nie bronisz ani nie próbujesz wzmocnić formy samego siebie, wtedy odrzucasz utożsamianie się z formą, z mentalnym wizerunkiem własnym.

Dzięki temu, iż stajesz się kimś „mniej” (w oczach ego), w istocie się poszerzasz i przygotowujesz miejsce na nadejście Istnienia. Przez pozornie osłabioną formę może wtedy przeświecać prawdziwa siła – to, kim jesteś ponad formą. Ma to na myśli Jezus, gdy mówi: „Nadstaw drugi policzek”.

Nie znaczy to oczywiście, że prosisz o przemoc lub stajesz się ofiarą nieświadomych ludzi. Czasami sytuacja może wymagać, abyś bez ogródek powiedział komuś, by się „opanował”. Jeśli nie wykażesz egotycznej defensywności, to w twoich słowach kryć się będzie prawdziwa moc, a nie siła gwałtownych reakcji. Jeśli zajdzie potrzeba, możesz również zdecydowanie i wyraźnie komuś czegoś odmówić i wtedy będzie to – jak ja to nazywam – „odmowa najwyższej jakości”, wolna od wszelkiego negatywizmu.

Jeśli zadowala cię, że nie jesteś nikim szczególnym, że niczym się nie wyróżniasz, to współbrzmisz z siłą wszechświata. To, co dla ego jest słabością, w gruncie rzeczy jest jedyną prawdziwą potęgą. Ta duchowa prawda różni się diametralnie od wartości cenionych w naszej współczesnej kulturze i od sposobu, w jaki ta kultura warunkuje ludzkie postępowanie.

Dawna księga *Tao Te Ching* uczy, że zamiast próbować być górą, „bądź doliną świata”^{*}. Dzięki temu powrócisz do całości, „a wszystko będzie ci służyć”^{**}.

Podobnie Jezus w swych przypowieściach uczy, że „gdy będziesz zaproszony, idź i usiądź na ostatnim miejscu. Wtedy przyjdzie gospodarz i powie ci: «Przyjacielu, przesiądź się wyżej!», i spotka cię zaszczyt wobec wszystkich współbiedniaków. Każdy bowiem, kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się poniża, będzie wywyższony”^{***}.

^{*} Lao Tzu, *Tao Te Ching*, rozdział 28.

^{**} Tamże, rozdział 22.

^{***} Łk 14, 10-11.

Innym aspektem tej praktyki jest powstrzymywanie się od prób wzmocnienia własnego ja, polegających na tym, że chcemy się „pokazać”, wyróżnić spośród innych, być kimś szczególnym, zrobić wrażenie lub zwrócić na siebie uwagę. Chodzi też o to, by od czasu do czasu powstrzymać się od wyrażenia swojej opinii, kiedy inni wyrażają swoją, i zobaczyć, jak się wtedy czujemy.

Co wewnątrz, to na zewnątrz

Gdy popatrzyysz wieczorem na bezchmurne niebo, możesz z łatwością pojąć prawdę, całkowicie prostą i zarazem nadzwyczaj głęboką. Co widzisz? Księżyc, planety, gwiazdy, jasną wstęgę Drogi Mlecznej, a może kometę lub nawet sąsiadujący z nami gwiazdozbiór Andromedy, który leży dwa miliony lat świetlnych stąd. Lecz jeśli uprościmy to jeszcze bardziej, co widzisz? Obiekty unoszące się w przestrzeni. Z czego więc składa się wszechświat? Z przedmiotów i przestrzeni.

Jeżeli nie odbiera ci mowy, gdy tak patrzysz wieczorem na bezchmurne niebo, to znaczy, że tak naprawdę wcale nie patrzysz, że nie uświadamiasz sobie istniejącego tam ogromu. Pewnie spoglądasz tylko na obiekty i szukasz ich nazw. Jeśli kiedykolwiek, patrząc w przestrzeń, doświadczyłeś nabożnego podziwu, a może nawet poczułeś głęboką cześć wobec tej niepojętej tajemnicy, to znaczy, że musiałeś na moment powściągnąć chęć wyjaśniania i nazywania i uświadomiłeś sobie istnienie nie tylko obiektów w przestrzeni, lecz samej nieskończonej głębi tej przestrzeni. Musiałeś tak się w sobie wyciszyć, że ujrzałeś ogrom, w którym egzystują niezliczone światy. Nabożny podziw nie wypływa z faktu, że gdzieś tam egzystują miliardy światów, lecz że istnieje głębia, która je wszystkie obejmuje.

Nie można oczywiście zobaczyć przestrzeni ani jej usłyszeć, dotknąć, posmakować czy powąchać, skąd więc wiadomo, że istnieje? Już w tym logicznie brzmiącym pytaniu tkwi fundamentalny błąd. Istotą przestrzeni jest nicłość, nie może ona zatem „istnieć” w zwykłym znaczeniu tego słowa. Tylko rzeczy – formy – istnieją. Nawet nazywanie jej przestrzenią może wprowadzać w błąd, ponieważ nazywając ją, czynisz z niej przedmiot.

Ujmijmy to w ten sposób: jest w tobie coś, co przypomina przestrzeń, dlatego możesz być świadomy jej istnienia. Istnienia? To też nie oddaje całej prawdy, ponieważ jak można być świadomym przestrzeni, jeśli nie ma tam nic, czego istnienia można być świadomym?

Odpowiedź jest bardzo prosta, a zarazem bardzo głęboka. Jeśli uświadamiasz sobie tę przestrzeń, to w gruncie rzeczy nie jesteś świadomy istnienia niczego z wyjątkiem samej świadomości – wewnętrznej przestrzeni tej świadomości. Za twoim pośrednictwem wszechświat staje się świadomy sam siebie!

Kiedy oko nie znajduje niczego, co mogłoby zobaczyć, wówczas postrzega tę nicłość jako przestrzeń. Gdy ucho nie słyszy, postrzega tę nicłość jako ciszę. Gdy zmysły, służące do postrzegania formy, napotykają brak formy, wtedy forma przestaje już zasłaniać ową bezpostaciową świadomość, która istniejąc poza zasięgiem postrzegania, umożliwia wszelkie postrzeganie i doświadczanie. Kiedy kontemplujesz niezbadaną głębię przestrzeni albo słuchasz ciszy rankiem tuż przed wschodem słońca, coś w tobie współbrzmi z tym wszystkim, jakbyś to skądś znał. Odczuwasz wtedy ów bezkres przestrzeni jako głębię w samym sobie i wiesz, że ta drogocenna cisza, która nie ma żadnej formy, określa prawdziwego ciebie w znacznie większym stopniu niż wszystko, co stanowi treść twojego życia.

Upaniszady, stare pisma hinduskie, głoszą tę samą prawdę w następujących słowach:

Co się przez oko ujrzeć nie da,
A przez co samo oko widzi –
Ty wiedz – że właśnie to jest Brahman,
A nie to, co tu wszyscy czczą.
Co się przez słuch usłyszeć nie da,
Przez co się staje słuch słyszany
Ty wiedz – że właśnie to jest Brahman.
A nie to, co tu wszyscy czczą.
To, co przez oddech nie oddycha,
A przez co dech oddechem jest –
Ty wiedz – że właśnie to jest Brahman,
A nie to, co tu wszyscy czczą*.

Bóg, mówi pismo, jest bezpostaciową świadomością i esencją tego, kim jesteś. Wszystko inne jest formą, tym, „co tu wszyscy czczą”.

Dwoista rzeczywistość wszechświata, który składa się z przedmiotów i przestrzeni – przedmiotowości i nicości – jest także twoją naturą. Zdrowe, harmonijne i owocne życie ludzkie to taniec między tymi dwoma wymiarami tworzącymi rzeczywistość: między formą i przestrzenią. Większość ludzi tak bardzo utożsamia się z wymiarem formy, z postrzeganiem zmysłowym, myślami i emocjami, że ta druga, ukryta połowa znika z ich życia. Utożsamianie się z formą więzi ich w uścisku ego.

Można by rzec, że to, co widzisz, słyszysz, czujesz, czego dotykasz lub o czym myślisz, to tylko jedna połowa rzeczywistości. To forma. W nauce Jezusa nazywana jest ona

* Upaniszady, *Kena*, przeł. Stanisław Franciszek Michalski.

po prostu „światem”, a drugi wymiar – „królestwem niebieskim” lub „życiem wiecznym”.

Tak jak przestrzeń pozwala wszystkim rzeczom istnieć i tak jak bez ciszy nie byłoby dźwięku, ty nie mógłbyś żyć, gdyby nie istniał ów podstawowy bezpostaciowy wymiar będący esencją tego, kim naprawdę jesteś. Moglibyśmy tu użyć słowa „Bóg”, gdyby nie było ono tak mylące. Wolę termin Istnienie. Istnienie jest wcześniejsze niż egzystencja. Egzystencja bowiem jest formą, treścią, „tym, co się dzieje”. Egzystencja to pierwszy plan życia, a Istnienie to w pewnym sensie tło.

Zbiorowa choroba ludzkości polega na tym, że tak bardzo pochłania nas to, co się dzieje, tak hipnotyzuje nas świat ulotnych form, tak absorbuje treść naszego życia, że zapominamy o esencji, o tym, co istnieje ponad treścią, formą, myślą. Ludzi tak bardzo spala czas, że zapominają o wieczności, która jest ich początkiem, domem, przeznaczeniem. Wieczność to żywa rzeczywistość tego, kim jesteś.

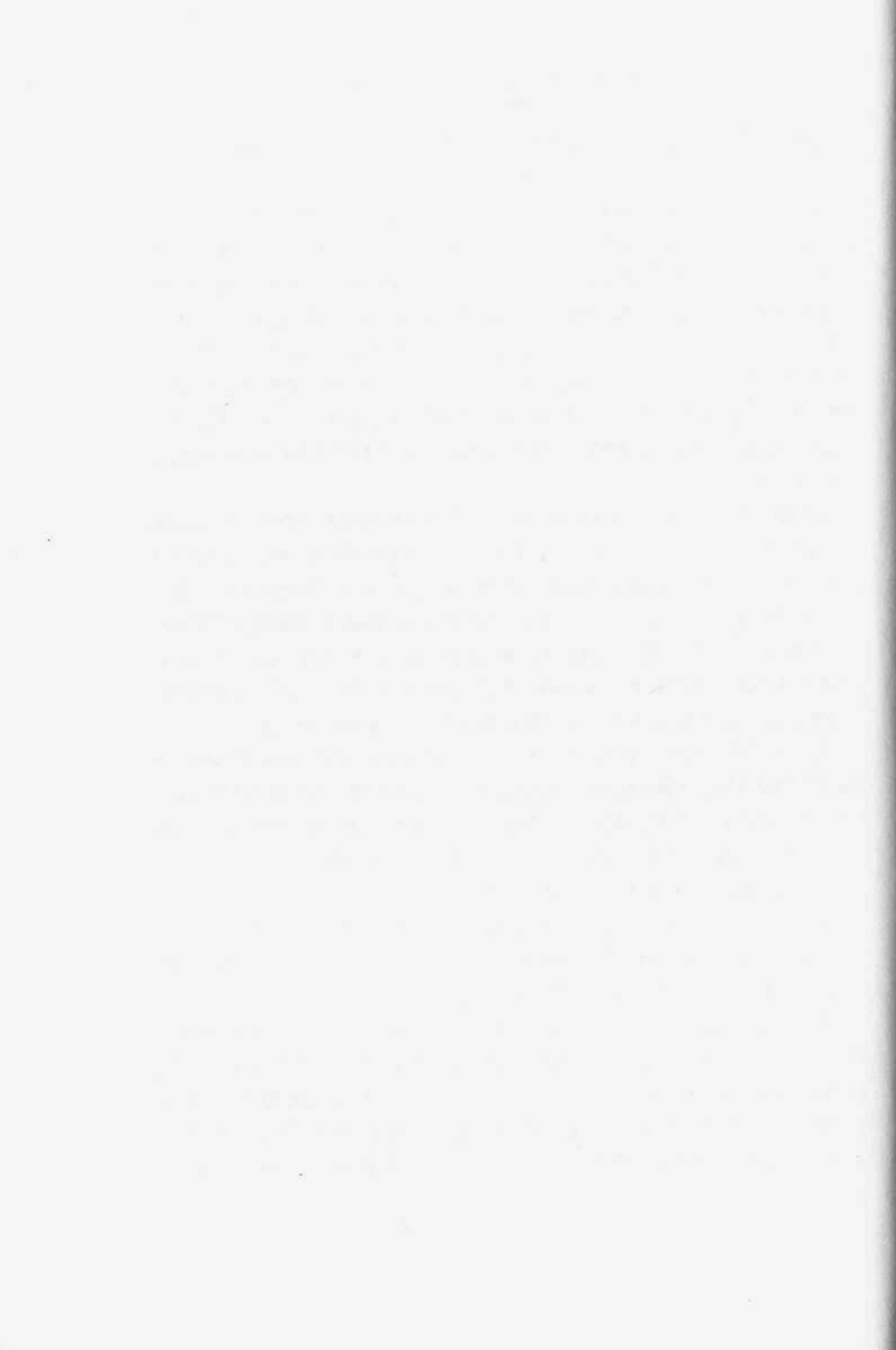
Kilka lat temu, gdy byłem w Chinach, wspiałem się do stupy buddyjskiej na górskim szczycie koło miasta Guilin. Widnieje na niej wytłoczony złotem napis. Spytałem mojego chińskiego gospodarza, co ów napis oznacza.

– Znaczy to „Budda” – odparł.

– To dlaczego są tu dwa znaki, nie jeden? – spytałem.

– Jeden znaczy „człowiek” – wyjaśnił – a drugi znaczy „nic”. Razem oznaczają „Budda”.

Stałem tam w niemym podziwieniu. Ten znak ilustrujący Buddę zawierał już w sobie całą naukę tego mędrca, a dla tych, którzy mają oczy, aby widzieć, oznaczał tajemnicę życia. Mamy tu dwa wymiary tworzące rzeczywistość, przedmiotowość i nicość, formę i odrzucenie formy, a więc zrozumienie, że forma nie jest tym, kim ty jesteś.



Rozdział ósmy

Odkrywanie przestrzeni wewnętrznej

Zgodnie z historią opowiadaną przez sufich, żył sobie gdzieś na Bliskim Wschodzie pewien król, który ciągle mიაl się między szczęściem a zgryzotą. Najdrobniejsza rzecz mogła wywołać w nim wielki niepokój lub sprowokować go do gwałtownej reakcji, a poczucie szczęścia szybko zmieniało się w rozczarowanie i rozpacz. Przyszedł czas, gdy król w końcu zmęczył się samym sobą i swoim życiem i zaczął szukać drogi wyjścia z tej sytuacji. Wezwał do siebie mędrca, który mieszkał w jego królestwie i cieszył się opinią człowieka oświeconego. Gdy przybył, król oświadczył: „Chcę być taki jak ty. Czy możesz dać mi coś, co sprawi, że w moim życiu nastanie harmonia, spokój i mądrość? Zapłacę każdą cenę, jakiej zażadasz”.

Mędrzec odparł: „Mogę ci pomóc. Ale cena byłaby tak wysoka, że całe twoje królestwo by nie wystarczyło, abyś mógł ją zapłacić. Dam ci to więc w podarunku, jeśli tylko zechcesz przyjąć”.

Król wyraził zgodę i mędrzec odszedł.

Po kilku tygodniach mędrzec wrócił i wręczył królowi piękną szkatułkę zdobioną nefrytami. Król ją otworzył i znalazł w środku tylko prosty złoty pierścień. Był na nim wygrawerowany napis: „To też przemienie”. „Co to znaczy?” – spytał król. Mędrzec odparł: „Stale noś ten pierścień. I cokolwiek się wydarzy, zanim nazwiesz to złym lub dobrym,

dotknij pierścienia i przeczytaj ten napis. Dzięki temu zawsze będziesz spokojny”.

„To też przemienie”. Co czyni te proste słowa tak potężnymi? Kiedy patrzymy na nie powierzchownie, mogłoby się wydawać, że chociaż przynoszą pewną pociechę w złych sytuacjach, to także zmniejszają radość z tego, co w życiu jest dobre. „Nie bądź taki szczęśliwy, bo wszystko to przemienie”. To zdają się mówić, gdy używamy ich w sytuacji uznanej za dobrą.

Pełne znaczenie tych słów staje się jasne, gdy spojrzymy na nie w kontekście dwóch innych historii, które przytoczyliśmy wcześniej. Opowieść o mistrzu zen, którego jedyna odpowiedź zawsze brzmiała: „Czy naprawdę tak jest?”, ukazuje, jak korzystny jest brak wewnętrznego sprzeciwu w stosunku do wydarzeń, czyli jednoczenie się z tym, co się dzieje. Historia o człowieku, który nieodmiennie wygłaszał lakoniczną opinię: „Być może”, ilustruje mądrość płynącą z braku osądzania, a historia o pierścieniu wskazuje na fakt nietrwałości, który – gdy go dostrzeżemy – prowadzi do nieprzywiązywania się. Niesprzeciwianie się, nieosądzanie i nieprzywiązywanie to trzy aspekty prawdziwej wolności i światłego życia.

Te słowa wyryte na pierścieniu nie zabraniają ci cieszyć się tym, co w życiu dobre, i nie mają jedynie pocieszać w chwilach cierpienia. Ich cel jest głębszy: uświadamiają ulotność każdej sytuacji wynikającą z krótkotrwałości wszystkich form – dobrych i złych. Kiedy uzmysłowisz sobie tę przemijalność, twoje przywiązanie do form maleje i do pewnego stopnia przestajesz się z nimi utożsamiać. Brak przywiązania nie znaczy, że nie możesz radować się dobrem, które świat ci oferuje. W gruncie rzeczy cieszysz się nim jeszcze bardziej. Gdy już dostrzeżesz oraz zaakceptujesz krótkotrwałość wszystkich rzeczy oraz nieuchronność zmiany,

możesz cieszyć się przyjemnościami tego świata wtedy, gdy trwają, bez obawy ich utraty i niepokoju o przyszłość. Gdy nie jesteś przywiązany, uzyskujesz dogodniejsze miejsce do obserwacji, z którego przyglądasz się swym życiowym doświadczeniom, zamiast wpadać w ich pułapkę. Stajesz się jak astronauta, który widzi planetę Ziemię otoczoną ogromem przestrzeni i dostrzega paradoksalną prawdę: ta Ziemia jest drogocenna, a zarazem nic nieznacząca. Zrozumienie, że „to też przeminie” pozwala zachować dystans, a wraz z dystansem w twoim życiu pojawia się nowy wymiar: przestrzeń wewnętrzną. Dzięki nieprzywiązywaniu się, jak również nieosądzaniu i wewnętrznemu niesprzeciwianiu się uzyskujesz dostęp do tego wymiaru.

Gdy przestajesz się całkowicie utożsamiać z formami, wówczas świadomość – to, kim jesteś – wyzwala się ze swojego uwięzienia w formie. To wyzwolenie jest początkiem powstawania przestrzeni wewnętrznej. Pojawia się ona jako cisza, subtelny spokój głęboko w tobie, nawet w obliczu czegoś, co wydaje się złe. „To też przeminie”. I nagle wokół danego wydarzenia tworzy się przestrzeń. Istnieje ona także wokół emocjonalnych wzlotów i upadków, nawet wokół bólu. Nade wszystko jednak przestrzeń ta znajduje się między twoimi myślami. A z niej emanuje spokój, który jest „nie z tego świata”, bo ten świat jest formą, a spokój jest przestrzenią. Jest to spokój Boga.

Możesz więc cieszyć się rzeczami tego świata i je cenić, nie przypisując im wagi i znaczenia, jakich nie mają. Możesz uczestniczyć w tańcu wszechstworzenia i być aktywnym, nie przywiązując się do rezultatów i nie stawiając światu żadnych nierozsądnych wymagań: daj mi poczucie spełnienia, uczyni mnie szczęśliwym, bezpiecznym, powiedz, kim jestem. Świat nie może ci tego dać, a kiedy przestaniesz żywić takie oczekiwania, skończy się wszelkie

stworzone przez ciebie cierpienie. Całe to cierpienie wynika z przeceniania formy oraz z braku świadomości, że istnieje wymiar przestrzeni wewnętrznej. Gdy wymiar ten obecny jest w twoim życiu, możesz cieszyć się rzeczami, doświadczeniami i przyjemnościami zmysłowymi, nie gubiąc w nich siebie, nie przywiązując się do nich, to znaczy nie uzależniając się od świata.

Słowa „to też przeminie” są drogowskazem ku rzeczywistości. Wskazując nietrwałość wszelkich form, wskazują zarazem wieczność. Tylko to, co jest w tobie wieczne, może postrzegać nietrwałość jako nietrwałość.

Gdy wymiar przestrzeni jest zagubiony – lub raczej pozostaje nieznany – sprawy tego świata nabierają absolutnej ważności, powagi i rangi, których w istocie nie mają. Gdy na ten świat nie patrzy się z perspektywy bezpostaciowości, staje się on miejscem pełnym zagrożeń, a w rezultacie miejscem rozpacz. Prorok ze Starego Testamentu musiał to czuć, gdy pisał: „Mówienie jest wysiłkiem: nie zdoła człowiek wyrazić [wszystkiego] słowami”^{*}.

Świadomość przedmiotów i świadomość przestrzeni

Życie większości ludzi obfituje w przedmioty: rzeczy materialne, rzeczy do zrobienia, rzeczy do przemyślenia. Przypomina to historię ludzkości, którą Winston Churchill określił jako „jedna cholerna sprawa za drugą”. Umysł takich ludzi wypełniony jest sekwencjami myśli, jednych po drugich. Jest to wymiar świadomości przedmiotów, który stanowi dominującą rzeczywistość u wielu osób i dlatego w ich życiu nie ma harmonii. Aby nasza planeta mogła wy-

^{*} Koh 1, 8.

leczyć z obłądu, a ludzie wypełnili swoje przeznaczenie, trzeba zrównoważyć świadomość przedmiotów świadomością przestrzeni. Rozwijanie się świadomości przestrzeni to kolejny etap ewolucji ludzkości.

Świadomość przestrzeni oznacza, iż oprócz tego, że jesteśmy świadomi rzeczy – co zawsze sprowadza się do wrażeń zmysłowych, myśli i emocji – istnieje też ukryty strumień świadomości. Ta świadomość polega na tym, że nie tylko uświadamiasz sobie istnienie przedmiotów (rzeczy), lecz również jesteś świadomy, że to sobie uświadamiasz. Jeżeli potrafisz wyczuć wewnętrzną ciszę w tle, podczas gdy na pierwszym planie dzieją się rozmaite rzeczy – to jest właśnie to! Ten wewnętrzny wymiar znajduje się w każdym z nas, lecz większość go nie czuje. Czasem zwracam na to uwagę, pytając: „Czujesz tę własną Obecność?”.

Świadomość przestrzeni jest oznaką nie tylko uwolnienia się od ego, ale też od zależności od spraw tego świata, od materializmu i materialności. Już sam ten duchowy wymiar może nadać przejrzyste i prawdziwe znaczenie światu.

Zawsze gdy martwi cię jakieś wydarzenie, osoba czy sytuacja, prawdziwym tego powodem nie jest samo wydarzenie, osoba czy sytuacja, lecz utrata właściwej perspektywy, którą może zapewnić tylko przestrzeń. Tkwisz w świadomości przedmiotów, nieświadomy istnienia tej beczasowej wewnętrznej przestrzeni samej świadomości. Słowa „to też przeminie”, kiedy używa się ich jako drogowskazu, mogą przywrócić ci świadomość tego wymiaru.

Inny drogowskaz ku istniejącej w tobie prawdzie zawiera się w stwierdzeniu: „Nigdy się nie martwię z tego powodu, że myślę”^{*}.

^{*} *A Course in Miracles*, książka ćwiczeń, część I, lekcja 5 (California: Foundation for Inner Peace, Glen Allen, 1990), str. 8 [wyd. polskie: *Kurs cudów*, Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007].

Opaść poniżej myślenia i wznieść się ponad nie

Gdy jesteś bardzo zmęczony, bywasz o wiele spokojniejszy i bardziej odprężony niż normalnie. Dzieje się tak dlatego, że wówczas myślenie się wycisza i nie pamiętasz już o swym stworzonym przez umysł problematycznym ja. Zapadasz w drzemkę. Kiedy pijesz alkohol lub bierzesz pewne narkotyki (pod warunkiem, że nie uaktywniają one twojego ciała bolesnego), możesz także poczuć się na krótko bardziej zrelaksowany, beztroski i ożywiony. Zaczynasz podśpiewywać i tańczyć, co od dawien dawna jest wyrazem radości życia. Ponieważ mniej ciąży ci własny umysł, możesz doświadczyć przeblysku radości Istnienia. Chyba z tego powodu alkohol bywa też nazywany „spirytusem” [łac. *spiritus* oznacza „duch”, „tchnienie życia” – przyp. tłum.]. Cena za to jest jednak bardzo wysoka: nieświadomość. Zamiast wznosić się ponad myśl, spadasz poniżej niej. Jeszcze kilka drinków i staniesz się warzywem.

Świadomość przestrzeni nie ma nic wspólnego z „odlotem w przestrzeń”, jakiego doznajesz na przykład po narkotykach. Oba stany są poza myśleniem. To je łączy. Jednak fundamentalna różnica polega na tym, że w pierwszym przypadku wznosisz się ponad myślenie, a w drugim opadasz poniżej niego. Jedno jest kolejnym krokiem w rozwoju ludzkiej świadomości, drugie – cofnięciem się do stadium, które pozostawiliśmy za sobą całe wieki temu.

Telewizja

Dla milionów ludzi na całym świecie oglądanie telewizji jest ulubioną czynnością wykonywaną w wolnym czasie – a raczej bezczynnością. Przeciętny Amerykanin, zanim skończy sześćdziesiątkę, spędza piętnaście lat na wpatry-

waniu się w ekran telewizyjny. W innych krajach liczby są podobne.

Wiele osób twierdzi, że oglądanie telewizji „relaksuje”. Poobserwuj siebie uważnie, a przekonasz się, że im dłużej ekran telewizora jest obiektem twojej koncentracji, tym bardziej twoje myślenie zanika i przez długie chwile patrzysz na talk-show, teleturnieje, seriale komediowe, a nawet na reklamy, nie wytwarzając w swym umyśle prawie żadnej myśli. Nie tylko zapominasz o swoich problemach, ale na pewien czas uwalniasz się od samego siebie – a cóż może bardziej relaksować?

Czy zatem skutek oglądania telewizji powstaje przestrzeń wewnętrzna? Niestety nie. Chociaż przez dłuższy czas umysł nie wytwarza myśli, to łączy się on z procesem myślenia obecnym w programie telewizyjnym. Łączy się z telewizyjną wersją umysłu zbiorowego i zajmuje się myśleniem jego myśli. Twój umysł pozostaje nieaktywny tylko w tym sensie, że nie produkuje myśli. Stale jednak absorbują go myśli i obrazy płynące z telewizora. Wywołuje to w nim podobny do transu bierny stan podwyższonej wrażliwości, przypominający stan hipnozy. Dlatego telewizja może służyć do manipulowania „opinią publiczną”; wiedzą o tym zarówno politycy i różne grupy nacisku, jak i producenci reklam, i zapłacą miliony, by wpędzić cię w ten stan receptywnego nieświadomości. Chcą, aby ich myśli stały się twoimi, i zwykle im się to udaje.

A więc gdy oglądasz telewizję, skłonny jesteś opadać poniżej myślenia, a nie wznosić się ponad nie. Pod tym względem telewizja ma wiele wspólnego z alkoholem i narkotykami. Chociaż odciąża cię od myślenia, płacisz za to wysoką cenę, jaką jest utrata świadomości. Podobnie jak narkotyki, silnie uzależnia. Sięgasz po pilota, by wyłączyć telewizor, lecz zamiast tego zaczynasz przeszukiwać wszystkie

kanały. Mija pół godziny lub godzina, a ty nadal oglądasz i nadal przerzucasz kanały. Przycisk wyłączający to jedyny, którego twój palec zdaje się nie móc dotknąć. Ciągłe patrzysz w ekran, zwykle nie dlatego, że coś ciekawego przyciąga twoją uwagę, ale właśnie dlatego, że nie ma nic interesującego do oglądania. Gdy już zostaniesz „złowiony”, wówczas im bardziej jest to trywialne, im bardziej bezsensowne, tym silniej uzależnia. Gdyby to było ciekawe, skłaniało cię do refleksji, to znów pobudziłoby twój umysł do myślenia, które jest bardziej świadome i dlatego bardziej wskazane niż trans wywołany telewizją. Wtedy twojej uwagi nie pochłaniałyby już całkowicie obrazy na ekranie.

Treść programu, jeśli ma on jakąś wartość, może do pewnego stopnia uniemożliwiać, a nawet czasem niweczyć hipnotyczny i oziębiający efekt wywoływany przez telewizję. Bywają programy niezwykle pomagające wielu ludziom; zmieniają ich życie na lepsze, otwierają serce, rozwijają świadomość. Nawet niektóre komedie, chociaż w zasadzie błahe, w sposób niezamierzony mogą być uduchowione, pokazując karykaturalną wersję ludzkiej głupoty i ego. Uczą nas, by nie brać wszystkiego zbyt poważnie, by podchodzić do życia z pewną beztróską, a przede wszystkim uczą nas śmiać się. Śmiech ma nadzwyczajne właściwości wyzwalające, jak również uzdrawiające. Większość programów telewizyjnych znajduje się jednak pod kontrolą ludzi, którymi całkowicie zawładnęło ich ego. Dlatego ukrytym motywem telewizji jest sprawować nad tobą kontrolę: uśpić cię, czyli uczynić nieświadomym. A przecież w tym medium, jakim jest telewizja, nadal tkwi niezbadany ogromny potencjał.

Unikaj programów i reklam, które bombardują cię szybko migającymi obrazami, zmieniającymi się co dwie, trzy sekundy lub częściej. Zbyt częste oglądanie telewizji,

a zwłaszcza tego rodzaju programów, w dużym stopniu jest przyczyną nadpobudliwości psychoruchowej, czyli ADHD, zaburzenia psychicznego, którym dotknięte są obecnie miliony dzieci na całym świecie. Nieumiejętność skupienia się sprawia, że twoja percepcja i twoje związki z ludźmi ulegają spłyceciu i nie dają ci satysfakcji. Wszystko, co robisz, każde twoje działanie wykonywane w tym stanie, ma niską jakość, ponieważ wysoka jakość wymaga uwagi.

Częste i długie oglądanie telewizji nie tylko sprawia, że stajesz się nieświadomy, ale też powoduje bierność i odbiera ci energię. Dlatego, zamiast oglądać, co popadnie, wybieraj konkretne programy. Zawsze gdy sobie o tym przypomnisz, oglądając je, poczuj wewnętrzne ożywienie. Albo od czasu do czasu zwracaj uwagę na swój oddech. Co trochę, w regularnych odstępach, odwracaj twarz od ekranu, tak aby nie zawładnął on całkowicie twoim wzrokiem. Nie nstawiaj odbiornika głośniej, niż jest to potrzebne, tak aby dźwięk nie przewyższał twojego poziomu słyszalności. Podczas projekcji reklam wyciszaj fonie. Nie chodź spać od razu po wyłączeniu telewizora ani, co jeszcze gorsze, nie zasypiaj przy włączonym odbiorniku.

Dostrzeganie przestrzeni wewnętrznej

Przestrzeń pomiędzy myślami przypuszczalnie pojawia się już sporadycznie w twoim życiu, ale ty nawet o tym nie wiesz. Świadomość hipnotyzowana doświadczeniami i programowana tak, aby utożsamiać się wyłącznie z formą, czyli świadomość przedmiotów, początkowo sądzi, że prawie niemożliwe jest uświadomić sobie przestrzeń. W rezultacie oznacza to, że nie możesz być świadomy samego siebie, gdyż zawsze jesteś świadomy czegoś innego. Twoją uwagę nieustannie rozpraszają formy. Nawet jeśli wydaje się, że

jesteś świadomy siebie, to czynisz z siebie obiekt, formę myślową, i w rzeczywistości świadomy jesteś przedmiotu, a nie siebie.

Gdy słyszysz o przestrzeni wewnętrznej, może zaczynasz jej szukać, ale ponieważ poszukujesz jej tak samo jak obiektu lub doświadczenia, nie potrafisz jej znaleźć. Jest to problem tych wszystkich, którzy poszukują duchowego zrozumienia lub oświecenia. I dlatego też Jezus powiedział: „Królestwo Boże nie przyjdzie dostrzegalnie; i nie powiedzą: «Oto tu jest» albo: «Tam». Oto bowiem królestwo Boże pośród was jest”^{*}.

Jeśli życia nie wypełniają ci zamartwianie się, narzekanie, niepokój, depresja, rozpacz czy inne negatywne stany; jeśli umiesz się cieszyć prostymi rzeczami, takimi jak słuchanie szumu deszczu lub wiatru; jeśli widzisz piękno obłoków przesuwających się po niebie lub potrafisz być czasami sam, nie czując samotności i nie potrzebując mentalnego bodźca w postaci rozrywki; jeśli traktujesz obcego człowieka ze szczerą życzliwością, niczego od niego nie oczekując... to znaczy, że w tym nieprzerwanym strumieniu myślenia, jakim jest ludzki umysł, pojawiła się przestrzeń, nieważne na jak krótko. Gdy tak się dzieje, rodzi się poczucie dobrostanu, ożywczego spokoju, choćby nawet bardzo subtelne. Stopień jego intensywności bywa różny: od ledwo zauważalnego, wyczuwanego gdzieś w tle zadowolenia do tego, co dawni mędrcy hinduscy nazywali *ananda* – błogością Istnienia. Ponieważ zostałeś zaprogramowany tak, aby zwracać uwagę tylko na formę, pewnie nie uświadamiasz sobie tego poczucia, a najwyżej tylko pośrednio. Na przykład istnieje pewien element, który łączy zdolność dostrzegania piękna, docenianie rzeczy prostych, radość z przebywania z przyja-

^{*} Łk 17, 20.

ciółmi i życzliwość wobec ludzi. Tym elementem jest zadowolenie, spokój i ożywienie – istnieje on gdzieś w tle i bez niego owe doświadczenia nie byłyby możliwe.

Ilekcję w twoim życiu pojawia się piękno, życzliwość, umiejętność dostrzegania wartości w rzeczach drobnych, poszukaj podłoża tych doświadczeń w sobie. Ale nie szukaj ich tak, jakbyś szukał jakiejś rzeczy. Nie można tego złapać i powiedzieć: „No, nareszcie mam” ani uchwycić tego mentalnie i w jakiś sposób zdefiniować. Przypomina to bowiem bezchmurne niebo. Nie ma żadnej formy. Jest przestrzenią; jest ciszą, słodyczą Istnienia i czymś nieskończenie więcej niż te słowa, które są tylko wskazówką. Kiedy umiesz to w sobie poczuć bezpośrednio, pogłębia się. A więc gdy zachwycasz się czymś prostym – dźwiękiem, widokiem, dotykiem – i gdy widzisz piękno, gdy odczuwasz serdeczną życzliwość do innych osób, wówczas czujesz tę przestrzeń wewnętrzną będącą źródłem i podłożem tego doświadczenia.

Na przestrzeni wieków wielu poetów i mędrców zauważało, że prawdziwe szczęście – ja nazywam je radością Istnienia – można znaleźć w rzeczach prostych, zdawałoby się mało znaczących. Większość ludzi w swym niestrudżonym poszukiwaniu czegoś ważnego, co mogłoby się im przydać, ciągle nie docenia rzeczy mało znaczących, które mogą wcale nie być tak mało znaczące. Filozof Nietzsche w rzadkich momentach przeżywania głębokiej ciszy pisał: „Do szczęścia, jakże niewiele do szczęścia potrzeba...! to najmniejsze, to najcichsze, to najlżejsze, jaszczurki jednej szmer, jedno tchnienie, jeden mig, oka jedno mgnienie – mało, oto przymiot najlepszego szczęścia. Cicho!”*

* F. Nietzsche, *Tako rzecze Zaratustra, Książka dla wszystkich i dla nikogo*, przeł. Wacław Berent, nakładem Kolegium Otryckiego, Warszawa 1981, część II, str. 387.

Dlaczego „to najmniejsze” daje nam „najlepsze szczęście”? Dlatego, że prawdziwe szczęście nie jest spowodowane tą rzeczą ani wydarzeniem, choć tak się początkowo wydaje. Ta mała rzecz i wydarzenie są tak subtelne, tak nie rzucają się w oczy, że absorbują tylko niewielką część naszej świadomości – resztę zajmuje przestrzeń wewnętrzną, sama świadomość, której nie przesłania forma. Świadomość przestrzeni wewnętrznej oraz to, kim jesteś w swej istocie, to jedno i to samo.

Mówiąc inaczej, forma rzeczy małych ustępuje miejsca przestrzeni wewnętrznej. I to właśnie z owej przestrzeni wewnętrznej, z czystej nieuwarunkowanej świadomości, emanuje prawdziwe szczęście, radość Istnienia. Aby jednak dostrzegać rzeczy małe, spokojne, musisz mieć spokój w sobie. Potrzebna jest tu bardzo wyostrzona czujność. Wycisz się. Patrz. Słuchaj. Bądź obecny.

A oto inny sposób odnajdywania przestrzeni wewnętrznej: bądź świadomy tego, że jesteś świadomy. Powiedz lub pomyśl: JA JESTEM – i już nic nie dodawaj. Poczuj nieruchomą ciszę, która następuje po owym JA JESTEM. Poczuj swoją obecność, nagie, niczym niezmacone i nieprzesłonięte istnienie. Nie narusza go młodość ani starość, bogactwo ani bieda, dobro ani zło, ani żadne inne atrybuty. Jest przestrzennym łonem wszelkiego stworzenia, całej formy.

Czy słyszysz górski strumień?

Pewien mistrz zen w milczeniu wędrował górkim szlakiem wraz z jednym ze swych uczniów. Gdy zbliżyli się do starego cedru, usiedli pod nim, aby zjeść prosty posiłek składający się z ryżu i warzyw. Kiedy już się posilili, młody mnich, który jeszcze nie odnalazł klucza do tajników zen, przerywając ciszę, spytał:

– Mistrzu, w jaki sposób mogę wejść w zen?

Chodziło mu oczywiście o to, jak wejść w stan świadomości zen.

Mistrz milczał. Minęło prawie pięć minut, a zniecierpliwiony uczeń czekał na odpowiedź. Miał już zadać kolejne pytanie, gdy nagle mistrz się odezwał:

– Czy słyszysz szum tego górskiego strumienia?

Uczeń nie zauważył żadnego strumienia. Zbyt absorbowały go myśli o znaczeniu nauki zen. Teraz, gdy na moment wsłuchał się w te odgłosy, jego hałaśliwy umysł przycichł. Na początku nie słyszał nic. Potem jego myślenie ustąpiło miejsca wyostrzonej czujności i nagle do jego uszu dotarło z dużej odległości ledwo słyszalne pluskanie wody.

– Tak, teraz słyszę – odparł.

Mistrz uniósł palec i spojrzawszy na ucznia wzrokiem, który w jakiś sposób był zarazem przenikliwy i łagodny, powiedział:

– Od tego momentu wchodzisz w zen.

Uczeń był zdumiony. Przeżył swoje pierwsze *satori* – krótki przebłysk oświecenia. Wiedział, czym jest zen, nie wiedząc, czym jest to, o czym wiedział!

Kontynuowali swą wędrówkę w milczeniu. Ucznia dziwiła żywotność otaczającego świata. Wszystkiego doświadczał jakby po raz pierwszy.

Stopniowo jednak znowu zaczął myśleć. Pełną czujności ciszę znów zagłuszył mentalny hałas i wkrótce uczeń zadał następne pytanie:

– Mistrzu, właśnie tak się zastanawiałem. Co byś powiedział, gdybym nie słyszał tego strumienia?

Mistrz przystanął, popatrzył na niego, podniósł palec i rzekł:

– Od tego momentu wchodzisz w zen.

Odpowiednie działanie

Ego pyta: „Jak mogę sprawić, aby ta sytuacja zaspokoila moje potrzeby, albo jak doprowadzić do sytuacji, która zaspokoiki moje potrzeby?”.

Obecność jest stanem wewnętrznej przestrzenności. Gdy jesteś obecny, zadajesz sobie pytanie: „Jak ja reaguję na potrzeby tej sytuacji, tej chwili?”. Zresztą nie musisz nawet pytać. Jesteś wyciszony, czujny, otwarty na to, co jest. Wprowadzasz do tej sytuacji nowy wymiar: przestrzeń. Potem patrzysz i słuchasz. Tak łączysz się w jedno z sytuacją. Gdy zamiast się jej sprzeciwiać, jednoczysz się z nią, wówczas ona sama dostarcza ci rozwiązania. W rzeczywistości to nie ty, osoba, jesteś tym, który patrzy i słucha, lecz sama czujna cisza. Następnie, jeśli możliwe lub konieczne jest jakieś działanie, przystępujesz do niego lub raczej za twoim pośrednictwem dokonuje się odpowiednie działanie. Odpowiednie to znaczy takie, które jest właściwe dla całości. Gdy dobiegnie końca, pozostaje tylko czujna, przestrzenna cisza. Nie ma nikogo, kto podnosi ręce w geście triumfu, wykrzykując czupurnie: „No!”. Nikt nie mówi: „Patrzcie, dokonałem tego”.

Z przestrzeni wewnętrznej wypływa wszelka moc twórcza. Gdy stworzysz jakieś dzieło i coś przybierze formę, musisz być czujny, aby nie pojawiło się pojęcie „ja”, „moje”. Gdy będziesz się wywyższał z powodu tego, co osiągnąłeś, powróci ego, a przestrzeń zostanie przesłonięta.

Postrzegać bez nazywania

Większość ludzi tylko powierzchownie uświadamia sobie istnienie otaczającego ich świata, zwłaszcza gdy otoczenie jest im znane. Głos w głowie absorbuje przeważającą część

ich uwagi. Niektóre osoby czują się bardziej ożywione, gdy podróżują i zwiedzają obce miejsca lub kraje, ponieważ wówczas w postrzeganie zmysłowe – doświadczanie – angażują większy obszar świadomości niż w myślenie. Stają się bardziej obecne. Innymi ludźmi nawet wtedy całkowicie włada głos w ich głowie. Ich postrzeganie i doświadczanie zostaje zniekształcone przez natychmiastowy osąd. W rzeczywistości nigdzie nie wyjeżdżają. Podróżuje tylko ich ciało, a oni pozostają tam gdzie zwykle: we własnej głowie.

Tak wygląda życie większości osób. Gdy tylko coś zauważą, ich fantomowe ego od razu to nazywa, interpretuje, porównuje z czymś innym, lubi, nie lubi, określa jako dobre albo złe. Uwięzieni są w swoich formach myślowych, w świadomości przedmiotów.

Nie doznasz przebudzenia duchowego, dopóki nie przestaniesz kompulsywnie i nieświadomie nazywać lub przy najmniej nie uświadomisz sobie, że to robisz, i będziesz mógł to obserwować. Właśnie skutek takiego nieustannego nazywania ego pozostaje na swoim miejscu jako nieobserwowany umysł. Kiedy tylko przestaniesz nazywać, a nawet wystarczy, że sobie to nazywanie uświadomisz, pojawi się wewnątrz ciebie przestrzeń i umysł już tobą nie zawładnie.

Wybierz w swoim otoczeniu jakiś przedmiot – długopis, krzesło, kubek, kwiat – i zbadaj go wzrokowo, to znaczy przyjrzyj się mu z dużym zainteresowaniem, niemal z zafrapowaniem. Niech to jednak nie będzie przedmiot mający silne konotacje osobiste, który przypomina ci przeszłość, na przykład gdzie go kupiłeś, kto ci go dał itp. Unikaj również rzeczy, na których jest coś napisane, takich jak książka lub butelka. Stymulowałyby one myślenie. Bez napięcia, spokojnie, ale z zachowaniem czujności skieruj całą uwagę na ów przedmiot, na jego każdy szczegół. Jeśli pojawiają się jakieś

myśli, nie angażuj się w nie. W tej chwili nie interesujesz się myślami, lecz samą czynnością postrzegania. Czy potrafisz usunąć myślenie z postrzegania? Czy możesz patrzeć, nie słuchając głosu w twojej głowie, który komentuje, wyciąga wnioski, porównuje albo stara się coś wytłumaczyć? Po kilku minutach pozwól, aby twój wzrok błędził wokoło, a twoja czujna uwaga niech oświecili każdą rzecz, na której spocznie.

Następnie wsłuchaj się we wszystkie obecne w otoczeniu odgłosy. Słuchaj ich tak, jak patrzyłeś na przedmioty. Niektóre dźwięki mogą być naturalne – woda, wiatr, ptaki – a inne wywołane przez człowieka. Jedne są przyjemne, inne przykre. Nie dziel ich jednak na dobre i złe. Niech każdy dźwięk będzie taki, jaki jest, bez żadnej interpretacji. Tutaj także warunkiem jest spokojna, lecz jednocześnie czujna uwaga.

Gdy patrzysz i słuchasz w ten sposób, możesz doznać subtelного i początkowo ledwie zauważalnego poczucia wyciszenia. Niektórzy ludzie nazywają to nieruchomą ciszą w tle. Inni spokojem. Kiedy świadomość nie jest już całkowicie pochłonięta myśleniem, jej część pozostaje w bezpośredniowym, nieuwarunkowanym, pierwotnym stanie. To przestrzeń wewnętrzna.

Kim jest ten, kto doświadcza?

To, co widzisz i słyszysz, co smakujesz i wachasz, czego dotykasz, to oczywiście przedmioty postrzegania zmysłowego. Są one tym, czego doświadczasz. Ale kim jest podmiot, ów doświadczający? Jeśli na przykład powiesz teraz: „Oczywiście, to ja, Jane Smith, starsza księgowa, Amerykanka, czterdziestopięcioletnia rozwiedziona matka dwojga dzieci, jestem tym podmiotem, doświadczającym”, nie będziesz

mieć racji. Jane Smith i wszystko, co zostało utożsamione z tym mentalnym pojęciem, to tylko przedmioty doświadczenia, a nie doświadczający podmiot.

Każde doświadczenie zawiera trzy możliwe składniki: wrażenia zmysłowe, myśli lub obrazy mentalne oraz emocje. Jane Smith, czterdziestopięcioletnia rozwódka, matka dwojga dzieci, Amerykanka – wszystko to są myśli i dlatego stanowią część twojego doświadczenia w chwili, gdy owe myśli myślisz. One same i wszystko, co możesz powiedzieć lub pomyśleć o sobie, to przedmioty, nie podmiot. To doświadczenie, nie doświadczający. Możesz dodawać jeszcze tysiące określeń (myśli) opisujących, kim jesteś, i dzięki temu z pewnością powiększysz złożoność doświadczenia samego siebie (a zarazem również honorarium swojego psychiatry), lecz w ten sposób nie odnajdziesz podmiotu, owego doświadczającego, który znajduje się przed wszelkim doświadczeniem, lecz bez którego nie byłoby żadnego doświadczenia.

Kim więc jest ów doświadczający? To ty. A kim ty jesteś? Świadomością. Czym jest świadomość? Na to pytanie nie można odpowiedzieć. W chwili gdy udzielasz odpowiedzi, już dokonałeś jej sfalszowania, zamieniłeś ją w kolejny przedmiot. Świadomości, określanej tradycyjnym terminem *spiritus*, nie można poznać w zwykłym rozumieniu tego słowa, a szukanie jej jest daremne. Cała wiedza mieści się w sferze dualizmu: podmiot i przedmiot, poznający i poznawany. Podmiot, ja, ów poznający, bez którego nic nie mogłoby być poznane, postrzeżone, pomyślane lub doznane, musi na zawsze pozostać niepoznawalne. Jest tak dlatego, że owo ja nie ma formy. Tylko formy można poznawać, lecz gdyby nie istniał wymiar bezpostaciowości, nie byłoby świata form. Świat ten rozbłyskuje bowiem i gaśnie w świetlistej przestrzeni. Ta przestrzeń to życie, którym JA JESTEM. Jest

ona ponadczasowa. JA JESTEM ponadczasowy, wieczny. Wszystko, co dzieje się w tej przestrzeni, jest względne i tymczasowe: przyjemność i ból, zysk i strata, narodziny i śmierć.

Największą przeszkodą w odkrywaniu przestrzeni wewnętrznej, w odnajdywaniu doświadczającego, jest to, że tak silnie zaczynasz się angażować w doświadczenie, iż gubisz w nim siebie. To znaczy świadomość gubi się we własnym śnie. Każda myśl, każda emocja i każde przeżycie pochłaniają cię tak bardzo, że w rzeczywistości znajdujesz się w stanie podobnym do snu. Od tysięcy lat w takim stanie żyje cała ludzkość.

Mimo że nie da się poznać świadomości, możesz stać się jej świadomym tak jak samego siebie. Możesz odczuć ją bezpośrednio w każdej sytuacji, niezależnie od tego, gdzie jesteś. Możesz poczuć ją tu i teraz jako tę właśnie Obecność, przestrzeń wewnętrzną, w której odbierasz słowa na tej stronie i w której stają się one myślami. To twoje podstawowe JA JESTEM! Słowa, które czytasz i o których myślisz, to pierwszy plan, a JA JESTEM to podłoże, tło każdego doświadczenia, uczucia, każdej myśli.

Oddech

Odkrywaj przestrzeń wewnętrzną, tworząc luki w strumieniu myśli. Bez tych luk twoje myślenie staje się monotonne, jałowe, pozbawione twórczej iskry, a więc takie jak u większości ludzi na tej planecie. Nie staraj się przedłużać tych luk w czasie. Wystarczy kilka sekund. Stopniowo same będą stawać się coraz dłuższe, bez żadnego wysiłku z twojej strony. Ważniejsza niż długość jest ich częstotliwość – niech twoje codzienne czynności i strumień myśli przeplatane będą owymi lukami.

Niedawno ktoś mi pokazał rocznicową broszurkę pewnej organizacji duchowej. Gdy ją przeglądałem, wrażenie na mnie wywarł szeroki wybór ciekawych seminariów i warsztatów. Przyszedł mi na myśl stół szwedzki, gdzie można wybierać spośród mnóstwa kuszących dań. Ta osoba spytała mnie, czy mógłbym jej polecić jeden lub dwa kursy.

„Nie wiem – odparłem. – Wszystkie wyglądają bardzo interesująco. Wiem jedno – dodałem. – Jak najczęściej, kiedy tylko sobie o tym przypomnisz, zwracaj uwagę na swój oddech. Rób tak przez cały rok, a przyczyni się to do twojej przemiany bardziej niż jakikolwiek z tych kursów. I to za darmo”.

Zwracanie uwagi na własny oddech odciąga uwagę od myślenia i tworzy przestrzeń. To jeden ze sposobów wyostrzania świadomości. Chociaż pełnia świadomości już istnieje w swej nieprzejawionej postaci, to my mamy wprowadzać świadomość w ów wymiar.

Zwracaj uwagę na swoje oddychanie. Zauważaj wrażenia, jakie się wtedy pojawiają. Poczuj, jak powietrze wchodzi do twojego ciała i z niego wychodzi; jak podczas wdechu i wydechu lekko unosi się i opada klatka piersiowa i brzuch. Jeden świadomy oddech wystarczy, aby wytworzyć trochę przestrzeni tam, gdzie wcześniej płynął nieprzerwany strumień myśli. Jeden świadomy oddech (a jeszcze lepiej: dwa lub trzy) wykonywany wiele razy dziennie, to doskonały sposób wnoszenia przestrzeni w twoje życie. Nawet jeśli przez dwie godziny lub dłużej stosowałeś medytację oddechową, co niektórzy robią, w zupełności wystarczy uświadomić sobie jeden swój oddech, bo to zawsze jest możliwe. Reszta to wspomnienia lub antycypacja, czyli myślenie. Oddychanie nie jest w zasadzie tym, co robisz, lecz tym, czego jesteś świadkiem, gdy trwa. Oddychanie odbywa się samoczynnie. Wykonuje je inteligencja znajdująca się

w ciele. Wystarczy, że się temu przyglądasz. Nie potrzeba żadnego napięcia ani wysiłku. Zauważ także krótkie zamieranie oddechu, a zwłaszcza nieruchomy punkt na końcu wydechu, zanim znowu zaczynasz nabierać powietrza.

U wielu osób oddech jest nienaturalnie płytki. Im uważniej śledzisz swoje oddychanie, tym więcej odzyska ono naturalnej głębi.

Ponieważ sam oddech nie ma żadnej formy, od dawien dawna stawiano znak równości między nim a duchem – bezpostaciowym jedynym Życiem. „Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał się człowiek istotą żywą”^{*}. Niemieckie słowo oznaczające oddychanie – *atmen* – pochodzi od staro-hinduskiego (sanskryckiego) słowa *Atman*, które opisuje boskość w człowieku, czyli wewnętrznego Boga.

Fakt, że oddech nie ma żadnej formy, to jedna z przyczyn, dla których świadome oddychanie jest wyjątkowo skuteczną metodą wnoszenia przestrzeni w nasze życie, poszerzania świadomości. Jest ono doskonałym obiektem medytacji właśnie dlatego, że nie jest rzeczą, że nie ma kształtu ani formy. Inny powodem jest to, że oddychanie to jedno z najbardziej subtelnych i na pozór mało znaczących zjawisk, „to najmniejsze”, które według słów Nietzschego daje „najlepsze szczęście”. To, czy praktykujesz świadome oddychanie jako medytację formalną, zależy od ciebie. Taka medytacja nie zastępuje jednak wnoszenia świadomości przestrzeni do naszego codziennego życia.

Zwracanie uwagi na własny oddech zmusza do przebywania w chwili obecnej, co jest podstawowym warunkiem wszelkiej przemiany wewnętrznej. Zawsze gdy skupiasz uwagę na oddychaniu, całkowicie znajdujesz się w teraź-

^{*} Rdz 2, 7.

niejszości. Możesz także zauważyć, że nie potrafisz jednocześnie myśleć i skupiać się na oddechu. Świadome oddychanie zatrzymuje myślenie. Daleko ci jednak do tego, abyś był wówczas w transie lub w półśnie – jesteś w pełni przebudzony i bardzo czujny. Nie popadasz w stan oziębiającego myślenia, lecz wznosisz się ponad myślenie. A jeśli się głębiej zastanowisz, stwierdzisz, że te dwa stany – całkowite wejście w chwilę obecną i wyciszenie myślenia bez utraty świadomości – są w rzeczywistości jednym i tym samym: tworzeniem przestrzeni wewnętrznej.

Uzależnienia

Długotrwały wzorec kompulsywnego zachowania można nazwać uzależnieniem, a uzależnienie żyje w tobie jako quasi-byt lub podosobowość, jako pole energetyczne, które od czasu do czasu całkowicie cię opanowuje. Opanowuje także twój umysł, ten głos w twojej głowie, który wówczas staje się głosem uzależnienia. Może na przykład mówić: „Miałeś okropny dzień. Zaslugujesz na lekarstwo. Dlaczego masz sobie odmawiać jedynej w twym życiu przyjemności?”. A więc jeśli skutek braku świadomości utożsamiasz się z tym wewnętrznym głosem, idziesz do lodówki i sięgasz po pyszne ciasto czekoladowe. Innym razem twój nałóg może całkowicie ominąć sferę myślącego umysłu i oto nagle zaciągasz się papierosem albo trzymasz w dłoni drinka. „Jak to trafiło w moje ręce?”. Wyjęcie papierosa z paczki i przypalenie go albo nalanie sobie drinka to czynności wykonane zupełnie nieświadomie.

Jeśli działasz według jakiegoś kompulsywnego schematu zachowań, na przykład palisz papierosy, przejadasz się, pijesz alkohol, stale oglądasz telewizję, jesteś uzależniony od Internetu itd., oto co możesz zrobić: gdy zauważysz, że

rodzi się w tobie jakaś kompulsywna potrzeba, zrób pauzę i weź trzy głębokie świadome oddechy. Dzięki temu pojawi się świadomość. Przez następne kilka minut koncentruj uwagę na tej swojej kompulsywnej zachciance jako na energetycznym polu w twoim wnętrzu. Świadomie odczuwaj tę potrzebę aż do momentu, gdy fizycznie lub mentalnie wchłoniesz lub zniszczysz pewną substancję czy chęć odegrania określonego schematu zachowań. Następnie zrób jeszcze kilka świadomych oddechów. Po tym wszystkim możesz stwierdzić, że twoja kompulsywna zachcianka zniknęła – na razie. Może się też okazać, że nadal nad tobą włada, a ty możesz tylko ją zaspokoić, czyli znowu postąpić według starego schematu. Nie przejmuj się. Niech ten nawyk stanie się częścią praktyki wyostrzania świadomości, opisanej wyżej. W miarę jak twoja świadomość będzie się rozwijać, schematy uzależnień będą słabnąć i w końcu znikną. Pamiętaj jednak, by od razu gdy się pojawi, chwycić każdą myśl, która usprawiedliwia twoje nawykowe postępowanie, czasem podając sprytnie argumenty. Zapytaj siebie: kto to mówi? Uświadomisz sobie, że mówi twój nawyk. Kiedy zdajesz sobie z tego sprawę i pozostajesz obecny jako obserwator swojego umysłu, wtedy mniej prawdopodobne, że sztuczkami skłoni cię on do spełnienia jego zachcianek.

Świadomość ciała bolesnego

Inna, prosta, ale bardzo skuteczna metoda odnajdywania przestrzeni we własnym życiu ściśle wiąże się z oddychaniem. Przekonasz się, że kiedy przy wdechu i wydechu odczuwasz łagodny przepływ powietrza w swoim ciele, a także obserwujesz opadanie i wznoszenie się klatki piersiowej i brzucha, stajesz się zarazem bardziej świadomy ciała bolesnego. Wtedy twoja uwaga może przenosić się

z oddychania na odczuwanie wewnętrznej żywotności, rozchodzącej się po całym ciele.

Wielu ludzi tak bardzo rozpraszają ich własne myśli i tak silnie utożsamiają się oni z głosem w swojej głowie, że nie potrafią już odczuć w sobie tej żywotności. Niemożność odczuwania życia ożywiającego ciało fizyczne, owego życia, którym sam jesteś, to największa strata, jaka może cię spotkać. Zaczynasz wtedy szukać nie tylko substytutów, które mogłyby zastąpić naturalne poczucie wewnętrznego dobrostanu, ale szukasz też czegoś, co uciszy ciągły niepokój, który pojawia się wtedy, gdy nie jesteś w kontakcie z tą żywotnością – istniejącą zawsze, lecz zwykle niedostrzeganą. Niektóre z poszukiwanych przez ludzi substytutów to wywołane narkotykami odloty, nadmierne pobudzanie zmysłów, na przykład głośną muzyką, niebezpiecznymi sportami, kompulsywnym seksem. Nawet dramatyczne sytuacje, które czasem występują w związkach uczuciowych, wykorzystuje się jako substytuty prawdziwego poczucia, że się żyje. Najczęściej poszukiwanym lekarstwem, które ma stłumić ten nieustannie czający się w tle niepokój, jest związek uczuciowy: ktoś inny – mężczyzna lub kobieta – ma „uczynić mnie szczęśliwym”. To oczywiście także jedno z najczęściej doświadczanych „rozczarowań”. I gdy znów pojawia się niepokój, ludzie przeważnie winią za to partnera.

Zrób dwa lub trzy świadome oddechy. Sprawdź teraz, czy czujesz subtelne ożywienie przenikające całe twoje ciało wewnętrzne. Czy czujesz swoje ciało, by tak rzec, w środku? Poczuj przez chwilę poszczególne części ciała. Poczuj dłonie, ramiona, stopy i nogi. Czy czujesz brzuch, klatkę piersiową, kark i głowę? A biodra? Czy jest w nich życie? Następnie znów poczuj swoje wewnętrzne ciało jako całość. Na początku ćwiczenia możesz przymknąć powieki, ale gdy już poczujesz własne ciało, otwórz oczy, rozejrzyj się i jednocześnie

nadal je odczuwaj. Niektórzy czytelnicy stwierdzą, że nie potrzebują zamykać oczu; w gruncie rzeczy czują swoje wewnętrzne ciało, kiedy czytają te słowa.

Przestrzeń wewnętrzna i zewnętrzna

Twoje ciało wewnętrzne nie jest lite, lecz przestrzenne. Nie jest twoją formą fizyczną, lecz życiem, które tę formę ożywia. To inteligencja stworzyła i podtrzymuje przy życiu twoje ciało, koordynując zarazem setki rozmaitych funkcji o tak ogromnym stopniu złożoności, że umysł ludzki zdolny jest pojąć zaledwie maleńki tego fragment. Gdy zaczynasz to sobie uświadamiać, oznacza to w gruncie rzeczy, że inteligencja zaczyna uświadamiać sobie samą siebie. Żaden uczony nigdy nie zdołał odkryć tego nieuchwytnego „życia”, gdyż poszukująca go świadomość jest tym życiem właśnie.

Fizycy stwierdzili, że ukazująca się nam litość materii to tylko złudzenie wywołane przez nasze zmysły. Dotyczy to również ciała fizycznego, które postrzegamy jako formę i o którym myślimy jako o formie, choć w dziewięćdziesięciu dziewięciu procentach jest pustą przestrzenią. Widać więc, jak wielka jest ta przestrzeń między atomami w porównaniu do ich wielkości, i tyleż samo przestrzeni znajduje się w każdym atomie. Ciało fizyczne nie jest niczym więcej jak błędnym postrzeganiem tego, kim naprawdę jesteś. Na wiele sposobów jest ono mikrokosmiczną wersją przestrzeni zewnętrznej. Aby lepiej uzmysłwić sobie ogrom przestrzeni między ciałami niebieskimi, rozważmy następującą kwestię. Światło, którego stała prędkość wynosi 300 000 kilometrów na sekundę, przebywa drogę między Ziemią a Księżycem w ciągu jednej sekundy, a światło płynące ze Słońca dociera do Ziemi w ciągu około ośmiu minut. Światło z gwiazdy Proksima Centauri, leżącej najbliżej

nas w przestrzeni i położonej najbliżej Słońca, podróżuje cztery i pół roku, zanim dotrze do Ziemi. Oto jak olbrzymia otacza nas przestrzeń. Istnieje także przestrzeń międzygwiazdowa, której obszar przekracza wszelkie wyobrażenie. Światło z galaktyki leżącej najbliżej nas, Andromedy, dociera do naszej planety przez 2,4 miliona lat. Czyż nie jest zdumiewające, że twoje ciało jest tak samo przestrzenne jak wszechświat?

A więc nasze ciało fizyczne, będące formą, jawi się jako zasadniczo bezpostaciowe, kiedy wnika się w nie głębiej. Staje się furtką do przestrzeni wewnętrznej. Mimo że przestrzeń ta nie ma formy, jest intensywnie żywa. Ta „pusta przestrzeń” to życie w całej swojej pełni, nieprzejawione Źródło, z którego wypływają wszelkie przejawy. Tradycyjnie określa się je mianem Boga.

Myśli i słowa należą do świata form; nie mogą wyrażać bezpostaciowości. A więc gdy mówisz: „Czuję moje wewnętrzne ciało”, wynika to z błędnego postrzegania wywołanego przez myślenie. To, co wówczas zachodzi, polega w rzeczywistości na tym, że pojawiająca się świadomość ciała – świadomość, że JA JESTEM – staje się świadoma samej siebie. Gdy jednak przestaje mylić to, kim jestem, z tymczasową formą „ja”, wtedy wymiar nieograniczoności i wieczności – Bóg – może się poprzez owo „ja” wyrazić i „mną” kierować. Uwalnia mnie to także od zależności od formy. Jednak nie wystarczy czysto intelektualne stwierdzenie lub przekonanie, że „ja nie jestem formą”. Najważniejsze pytanie brzmi: „Czy w tej chwili potrafię czuć obecność wewnętrznej przestrzeni?”, co w rzeczywistości znaczy: „Czy czuję moją własną Obecność lub raczej tę Obecność, którą JA JESTEM?”.

Możemy też odnaleźć tę prawdę, korzystając z innej wskazówki. Zapytaj siebie: „Czy jestem świadomy nie tylko

tego, co się dzieje w tej chwili, ale także samego Teraz jako żywej bezczasowej przestrzeni wewnętrznej, w której dzieje się wszystko?”. Mimo iż to pytanie wydaje się nie mieć związku z ciałem wewnętrznym, to jednak możesz się zdziwić, gdy uświadamiając sobie głębiej istnienie przestrzeni Teraz, nagle poczujesz się w środku bardziej ożywiony. Poczujesz wtedy owo życie ciała wewnętrznego – życie, które jest nieodłączną częścią radości Istnienia. Musimy wejść w swoje ciało, aby móc wznieść się ponad nie i zrozumieć, że nie jesteśmy nim.

W swoim codziennym życiu staraj się jak najczęściej używać świadomości ciała wewnętrznego, aby tworzyć przestrzeń. Gdy na coś czekasz, gdy kogoś słuchasz, gdy przystajesz, aby popatrzeć na niebo, drzewo, kwiat, swojego partnera lub dziecko, wówczas odczuwaj jednocześnie w sobie tę żywotność.

Oznacza to, że część uwagi lub świadomości pozostaje bezpostaciowa, a resztę poświęcasz zewnętrznemu światu formy. Za każdym razem gdy w ten sposób „mieszkasz” w swoim ciele, pełni ono rolę kotwicy przytrzymującej twoją obecność w terażniejszości, w Teraz.

Gdy myślisz, czujesz, postrzegasz i doświadczasz, świadomość rodzi się w formie. Doznaje ona reinkarnacji – w myśli, uczuciu, wrażeniu zmysłowym, doświadczeniu. Cykl ponownych narodzin, który w nauce buddyźmu w końcu kiedyś się wyczerpuje – trwa nieprzerwanie i tylko w chwili terażniejszej – dzięki potędze Teraz – możesz się z niego wyrwać. Dzięki pełnej akceptacji owej formy Teraz zestrajasz się wewnętrznie z przestrzenią, czyli z esencją Teraz. Dzięki tej akceptacji stajesz się w środku przestrzenny. Zestrojenie z przestrzenią zamiast z formą – to właśnie nadaje twojemu życiu prawdziwą perspektywę i harmonię.

Zauważać luki

W ciągu dnia masz do czynienia ze stale zmieniającym się ciągiem zdarzeń, które widzisz i słyszysz. W pierwszym momencie, gdy coś dostrzegasz albo słyszysz jakiś dźwięk – zwłaszcza nieznany – zanim umysł to nazwie lub zinterpretuje, zwykle pojawia się luka wyostrożonej uwagi, w której następuje to postrzeganie.

To przestrzeń wewnętrzną. Czas jej trwania bywa różny u różnych osób. Łatwo można to przeoczyć, ponieważ u wielu ludzi te luki są wyjątkowo krótkie, trwają sekundę czy nawet jeszcze krócej.

A oto co się wtedy dzieje. Pojawia się nowy obraz lub dźwięk i w pierwszym momencie postrzegania następuje w zwykłym strumieniu myśli krótkie zatrzymanie. Świadomość odwraca się od myślenia, gdyż jest potrzebna do odbierania wrażeń. Niezwykły widok lub dźwięk może „odebrać ci mowę” – nawet w środku, w tobie, czyli spowodować dłuższą trwającą lukę.

Częstotliwość i długość tych przerw wpływają na twoją zdolność radowania się życiem, odczuwania wewnętrznej łączności z innymi ludźmi, jak również z przyrodą. Decydują też o tym, w jakim stopniu uwalniasz się od ego, ponieważ ego to całkowita nieświadomość istnienia wymiaru przestrzeni.

Gdy zaczniesz uświadamiać sobie te krótkie przerwy, kiedy to następują one w sposób naturalny, będą one coraz dłuższe, a wówczas coraz częściej będziesz doświadczać radości płynącej z postrzegania, którego nie zakłóca myślenie. Otaczający świat staje się świeży, nowy i żywy. Im częściej patrzysz na życie przez mentalny ekran abstrakcji i konceptualizacji, tym bardziej anemiczny i płaski staje się świat wokół ciebie.

Zagubić siebie, aby siebie odnaleźć

Przestrzeń wewnętrzna powstaje także wtedy, gdy rezygnujesz z potrzeby podkreślania swej tożsamości opartej na formie. Taką potrzebę czuje ego. Nie jest to prawdziwa potrzeba. Wspominaliśmy już o tym wcześniej. Ilekroć porzucasz jeden z tych schematów zachowań, powstaje przestrzeń wewnętrzna. W większym stopniu stajesz się prawdziwym sobą. Ego uzna, że tracisz siebie, ale będzie akurat odwrotnie. Jezus nauczał, że trzeba siebie zagubić, by móc siebie odnaleźć. Ilekroć odstępujesz od któregoś z tych schematów, pomniejszasz siebie na poziomie formy, lecz bardziej uwidacznia się to, kim jesteś ponad formą. Stajesz się kimś mniej, aby móc stać się kimś więcej.

Oto kilka sposobów, w jakie ludzie nieświadomie starają się podkreślić swoją opartą na formie tożsamość. Jeśli będziesz wystarczająco czujny, dostrzeżesz w sobie niektóre z tych nieświadomych wzorców: oczekiwanie uznania za coś, co zrobiłeś, i złość lub żal, gdy go nie uzyskujesz; próba zwrócenia na siebie uwagi przez opowiadanie o swoich problemach czy o chorobie lub przez robienie scen; wygłaszanie własnej opinii, gdy nikt o nią nie prosił i gdy nie zmieni ona danej sytuacji; koncentrowanie się bardziej na tym, jak postrzega cię druga osoba, niż na samej tej osobie, czyli wykorzystywanie innych ludzi, by odzwierciedlali nam nasze ego lub je wzmacniali; wywieranie wrażenia na innych swoim bogactwem, wiedzą, wyglądem, statusem, siłą fizyczną itd.; krótkotrwałe wzloty ego przez wybuchy złości na coś lub na kogoś; traktowanie pewnych rzeczy zbyt osobście; poczucie, że jesteś atakowany, przypisywanie sobie racji, a odmawianie jej innym przez jałowe uskarżanie się na nich w słowach lub w myślach; pragnienie, aby cię dostrzegano lub uznawano za kogoś ważnego.

Jeśli zauważysz u siebie taki schemat, proponuję pewien eksperyment. Sprawdź, jak byś się czuł i co by się stało, gdybyś zrezygnował z tego schematu. Po prostu go porzuć i patrz, co się dzieje.

Pomniejszanie tego, kim jesteś na poziomie formy, to inny sposób poszerzania świadomości. Odkryj potężną siłę, która płynie do świata za twoim pośrednictwem, gdy przestajesz podkreślać swoją opartą na formie tożsamość.

Cisza

Mówi się, że „językiem Boga jest cisza, a wszystko inne to interpretacja”. Cisza to w gruncie rzeczy inne określenie przestrzeni. Zawsze gdy uświadamiamy sobie ciszę, napotykać ją w naszym życiu, nawiązujemy kontakt z bezpostaciowym i beczasowym wymiarem, który się w nas znajduje – tym, który jest ponad myśleniem, ponad ego. Może to być cisza przenikająca świat przyrody, cisza w twoim pokoju we wczesnych godzinach rannych albo ciche przerwy między dźwiękami. Cisza nie ma żadnej formy i dlatego nie możemy jej sobie uświadomić za pomocą myślenia. Myśl jest formą. Uświadomić sobie ciszę to stać się cichym. Aby stać się cichym, trzeba pozostać świadomym, lecz nie myśleć. Nigdy nie jesteś bardziej zasadniczo i dogłębnie sobą niż wówczas, gdy milczysz. Kiedy pogrążasz się w ciszy, stajesz się tym, kim byłeś, zanim na pewien czas przyjąłeś tę fizyczną i mentalną formę zwaną osobą. Jesteś także tym, kim będziesz, gdy forma zniknie. W ciszy jesteś tym, kim jesteś ponad swoją tymczasową egzystencją – jesteś świadomością: nieuwarunkowaną, bezpostaciową, wieczną.

Rozdział dziewiąty

Twój wewnętrzny cel

Gdy tylko wzniesiesz się ponad problem czystego przetrwania, wówczas w twoim życiu kwestią najwyższej wagi stanie się jego sens i cel. Wiele osób czuje się uwikłanych w rutynę codzienności, która, jak się zdaje, pozbawia ich życie znaczenia. Niektórzy czują, że życie przepływa obok albo już dawno ich ominęło. Inni czują się nazbyt ograniczeni obowiązkami, jakie nakłada na nich praca zawodowa i utrzymywanie rodziny albo sytuacja materialna i życiowa. Jeszcze innych zżera silny stres lub trawi głęboka nuda; gubią się w gorączkowych działaniach albo popadają w stagnację. Wiele osób tęskni za wolnością i rozwojem, jakie mogłby zapewnić im sukces finansowy. Inni, choć cieszą się już względną swobodą, która przychodzi wraz z dobrobytem, stwierdzają, że nawet to nie wystarczy, żeby nadać życiu sens. Odnalezienia prawdziwego celu nie da się niczym zastąpić. Lecz owego prawdziwego lub najważniejszego celu nie można znaleźć na poziomie zewnętrznym. Nie wiąże się on z tym, co robisz, lecz z tym, kim jesteś – czyli ze stanem twojej świadomości.

A więc przede wszystkim musisz zrozumieć jedno: twoje życie ma cel wewnętrzny oraz zewnętrzny. Cel wewnętrzny wiąże się z Istnieniem i jest najważniejszy. Cel zewnętrzny wiąże się z działaniem i ma znaczenie drugorzędne. Mimo iż książka ta mówi głównie o twoim celu wewnętrznym,

w tym rozdziale i w następnym powiemy o tym, jak zestroić w swoim życiu cel wewnętrzny z zewnętrznym. Jednak to, co wewnętrzne, i to, co zewnętrzne, tak bardzo splata się ze sobą, że nie można mówić o jednym, nie odnosząc się do drugiego.

Twój cel wewnętrzny to przebudzić się. Po prostu. Cel ten łączy wszystkich ludzi na tej planecie, gdyż jest on celem całej ludzkości. Twój cel wewnętrzny jest zasadniczą częścią ogółu, wszechświata i jego rodzącej się inteligencji. Cel zewnętrzny może się zmieniać z upływem czasu i jest on bardzo różny u różnych ludzi. Odnalezienie celu wewnętrznego i życie w zgodzie z nim to podstawowy warunek, aby osiągnąć cel zewnętrzny. To fundament prawdziwego sukcesu. Bez tego zespolenia można co prawda zdobywać pewne rzeczy wysiłkiem, walką, determinacją, ciężką pracą czy sprytem, ale w takich przedsięwzięciach nie ma radości i niezmiennie kończą się one jakimś cierpieniem.

Przebudzenie

Przebudzenie polega na przemianie świadomości, kiedy to myślenie i świadomość oddzielają się od siebie. U większości ludzi nie następuje ono jako jedno zdarzenie, lecz jest ciągłym procesem. Nawet te wyjątkowe osoby, które doświadczają nagłego, dramatycznego i, zdaje się, nieodwracalnego przebudzenia, przechodzą proces, podczas którego stopniowo powstaje nowy stan świadomości, zmieniając całe ich postępowanie i sprawiając, że stają się one integralną częścią swojego życia.

Kiedy doznajesz przebudzenia, wówczas zamiast zatracać się w swoim myśleniu, dostrzegasz, że jesteś świadomością ponad myśleniem. Wtedy myślenie przestaje być automatyczną, służącą samej sobie czynnością, która cie

opanowuje i kieruje twoim życiem. Rolę myślenia przejmują świadomość. Zamiast władać twoim życiem, myślenie staje się służą świadomości. Świadomość to świadoma łączność z inteligencją wszechświata. Innym jej określeniem jest Obecność: świadomość, której nie towarzyszy myślenie.

Zainicjowanie procesu przebudzenia jest aktem łaski. Ty nie możesz go zapoczątkować ani nie możesz się do niego przygotować i zgromadzić dobrych czynów. Nie prowadzi do tego płynny ciąg logicznych etapów, choć umysłowi by się to podobało. Nie musisz także najpierw stać się tego godny. Wcześniej może to spotkać grzesznika niż świętego, ale niekoniecznie. Dlatego Jezus przebywał ze wszystkimi ludźmi, a nie tylko z ogólnie szanowanymi. Nie możesz nic zrobić, aby się przebudzić. Cokolwiek zrobisz, będzie to dziełem ego próbującego przywłaszczyć sobie to przebudzenie lub oświecenie jako najcenniejsze dobro i przez to uczynić siebie ważniejszym i większym. Zamiast się przebudzić, dodasz do swojego umysłu k o n c e p c j ę przebudzenia lub mentalny obraz tego, jak wygląda osoba przebudzona czy oświecona, a potem będziesz usiłował sprostać temu wizerunkowi. Starania, by dorównać wizerunkowi własnemu, jaki sami sobie stworzyliśmy, lub temu, jak widzą nas inni, są nieautentyczne – to kolejna rola odgrywana przez ego.

Skoro więc nie można nic zrobić, aby się przebudzić, i skoro albo się to już stało, albo jeszcze nie nastąpiło, to jaki ma być główny cel twojego życia? Czy ten cel nie wymaga, aby coś w związku z nim uczynić?

Tylko pierwsze przebudzenie, pierwszy przebłysk świadomości, której nie towarzyszy myślenie, jest aktem łaski i nie zależy od twoich działań. Jeśli uważasz tę książkę za niezrozumiałą lub pozbawioną sensu, znaczy to, że jeszcze tej łaski nie dostałeś. Jeżeli natomiast poczułeś w sobie

jakaś reakcję, jeśli zdołałeś dostrzec w tym jakąś prawdę, oznacza to, że proces przebudzenia już się w tobie rozpoczął. A skoro tak, nie można go cofnąć, mimo że ego potrafi go opóźniać.

Dla niektórych osób początkiem przebudzenia stanie się lektura tej książki. Innym książka pomoże zrozumieć, że już zaczęli się budzić, po czym zintensyfikuje i przyspieszy ten proces. Inna rola tej książki polega na tym, by pomóc ludziom dostrzegać własne ego, kiedy stara się ono odzyskać władzę i zahamować rozwój świadomości. W przypadku niektórych osób przebudzenie następuje wtedy, kiedy nagle uświadamiają one sobie, jakiego rodzaju myślami zajmuje się zwykle ich umysł; chodzi zwłaszcza o myśli na wskroś negatywne, z którymi osoby te utożsamiają całe swoje życie. Nagle pojawia się świadomość świadoma myślenia, lecz niebędąca jego częścią.

Jaki jest związek między świadomością i myśleniem? Świadomość to przestrzeń, w której istnieją myśli, kiedy przestrzeń ta staje się świadoma samej siebie.

Kiedy doświadczysz przeblysku świadomości, czyli Obecności, wiesz o tym bezpośrednio. Nie jest to już tylko koncepcja w twoim umyśle. Możesz wtedy dokonać świadomego wyboru, aby być obecnym, zamiast pograżać się w bezużytecznym myśleniu. Możesz zaprosić tę Obecność do swojego życia, a więc zrobić przestrzeń. Wraz z łaską przebudzenia przychodzi odpowiedzialność. Możesz albo próbować iść dalej, jakby nic się nie wydarzyło, albo dostrzec w tym sens i uznać tę rodzącą się świadomość za najważniejszą rzecz, jaka może ci się przytrafić. Otwarcie się na tę powstającą świadomość i wniesienie jej światła do świata stanie się wówczas twoim najwyższym życiowym celem.

„Chcę poznać myśli Boga, reszta to są szczegóły” – powiedział Einstein. Czym są myśli Boga? Świadomością. Co to

znaczy poznać myśli Boga? Być świadomym. Co to są szczegóły? Jest to twój cel zewnętrzny i wszystko, co się dzieje na zewnątrz.

A więc jeśli nadal czekasz, aż w twoim życiu wydarzy się coś znaczącego, może nie wiesz, że najważniejsza rzecz, jaka może spotkać człowieka, nastąpiła już w twoim wnętrzu: rozpoczął się proces oddzielania myślenia od świadomości.

Wielu ludzi przeżywających pierwsze etapy procesu przebudzenia nie wie już, jaki jest ich cel zewnętrzny. Nie kieruje już nimi to wszystko, co kieruje światem. Widząc z taką wyrazistością szaleństwo naszej cywilizacji, mogą oni czuć się nieco wyobcowani z otaczającej ich kultury. Niektórzy odnoszą wrażenie, że mieszkają na bezludnej wyspie między dwoma światami. Nie rządzi już nimi ego, ale swojej rodzącej się świadomości nie zdołali jeszcze zintegrować z własnym życiem. Cel wewnętrzny i cel zewnętrzny jeszcze się nie połączyły.

Dialog na temat celu wewnętrznego

W niżej zamieszczonym dialogu znalazły się fragmenty moich licznych rozmów z ludźmi, którzy poszukiwali swojego prawdziwego życiowego celu. Coś jest prawdziwe wówczas, gdy współbrzmi z twoim najgłębszym Istnieniem i je wyraża, gdy zestrojone jest z twym wewnętrznym celem. Dlatego kieruję uwagę moich rozmówców przede wszystkim na ich cel wewnętrzny.

Nie wiem dokładnie co, ale coś chcę w moim życiu zmienić. Chcę się rozwinąć; chcę robić coś ważnego i tak, chcę sukcesu i towarzyszącej mu wolności. Chcę robić coś znaczącego, coś, co uczyni świat lepszym. Lecz gdybyś mnie spytał, czego

konkretnie pragnę, odpowiedziałbym, że nie mam pojęcia. Pomożesz mi odkryć mój życiowy cel?

Twój cel to siedzieć tutaj i rozmawiać ze mną, bo tu właśnie jesteś i to właśnie robisz. Dopóki nie wstaniesz i nie zrobisz czegoś innego. Wtedy tamto stanie się twoim celem.

A więc moim celem jest siedzieć w biurze przez następne trzydzieści lat, dopóki nie odejdę na emeryturę lub nie zostanę zwolniony?

Nie jesteś teraz w biurze, a więc nie jest to twoim celem. Gdy tam siedzisz i robisz, co masz robić, wtedy to jest twoim celem. Nie na następne trzydzieści lat, ale na teraz.

Chyba się trochę nie rozumiemy. Dla ciebie celem jest to, co robisz teraz; a mnie chodzi o cel życia w ogólności, o coś wielkiego i znaczącego, co nadaje sens moim działaniom, co przyczynia się do jakiejś zmiany. Przekładanie papierów w biurze to nie to. Wiem o tym.

Dopóki nie jesteś świadomy Istnienia, będziesz poszukiwać sensu tylko w wymiarze swoich działań i w przyszłości, czyli w wymiarze czasu. A każdy odnaleziony sens czy spełnienie rozmyje się lub okaże się fikcją. Nieuchronnie zniszczy go czas. Sens odkryty przez nas na tym poziomie jest prawdziwy tylko w sposób względny i tymczasowy.

Na przykład jeśli sensem twojego życia jest troska o dzieci, co dzieje się z chwilą, gdy już cię nie potrzebują, a może nawet przestają cię słuchać? Jeżeli sens twojemu życiu nadaje niesienie pomocy innym ludziom, to aby twoje życie nadal mogło być pełne znaczenia i abyś mógł uważać się za człowieka dobrego, innym powinno wieść się gorzej niż to-

bie. Jeśli pragnienie wyróżnienia się, zwycięstwa, sukcesu w tej czy innej działalności sprawia, że twoje życie nabiera sensu, to co się stanie, jeżeli nigdy nie zwyciężysz albo pewnego dnia pasmo sukcesów się skończy, jak to zwykle bywa? Będziesz wtedy musiał zwrócić się ku swej wyobraźni lub ku swoim wspomnieniom – a jest to miejsce wielce niezadowolające, które nadaje twojemu życiu słaby sens. „Dokonanie czegoś” w jakiegokolwiek dziedzinie jest znaczące tylko do chwili, gdy tysiące lub miliony innych ludzi jeszcze tego nie osiągnęło, a więc potrzebujesz „porażki” innych osób, by twoje życie miało sens.

Nie chodzi mi o to, że pomaganie innym, troszczenie się o dzieci lub dążenie do doskonałości w jakiejś dziedzinie to działania bezwartościowe. Dla wielu ludzi stanowią ważną część ich zewnętrznego celu, lecz sam cel zewnętrzny zawsze jest relatywny, niestały i nietrwały. Nie znaczy to, byś nie angażował się w te działania. Powinieneś jednak łączyć je w swój wewnętrzny, nadrzędny cel, tak by twoje czyny nabierały głębszego sensu.

Gdy nie żyjesz w zgodzie ze swoim nadrzędnym celem, to każdy wytyczony przez ciebie cel, jakikolwiek by był, choćby tworzenie nieba na ziemi, będzie celem twojego ego albo zniweczy go czas. Prędzej czy później doprowadzi to do cierpienia. Gdy lekceważysz swój cel wewnętrzny, wtedy niezależnie od tego, co robisz, choćby nawet sprawiało to wrażenie uduchowionego, w sposób twojego działania wkradnie się ego i środki staną się ważniejsze niż sam cel. Prawdę tę wskazuje znane powiedzenie: „Droga do piekła wybrukowana jest dobrymi chęciami”. Inaczej mówiąc, nie cele i czyny są najważniejsze, lecz stan świadomości, z którego one wypływają. Spełnienie twojego nadrzędnego celu polega na położeniu fundamentu pod nową rzeczywistość, nową Ziemię. Kiedy istnieje fundament, twój cel zewnętrzny zostaje

naładowany duchową energią, gdyż twoje cele i intencje jednoczą się z ewolucyjnym impulsem wszechświata.

Oddzielenie się myślenia od świadomości, co leży u podstaw twojego nadrzędnego celu, następuje w wyniku zanegowania czasu. Nie mówimy tu oczywiście o używaniu czasu do celów praktycznych, takich jak ustalanie terminów spotkań lub planowanie wycieczki. Nie mówimy o czasie zegarowym, lecz o psychologicznym, który jest głęboko zakorzenionym w umyśle nawykiem poszukiwania życiowego spełnienia w sferze przyszłości, w której nie można go znaleźć, oraz ignorowania jedyne miejsce dostępu do niego – chwili teraźniejszej.

Gdy to, czym się zajmujesz lub gdzie się znajdujesz, uważasz za swój główny cel życiowy, negujesz czas. Ma to ogromną moc oddziaływania. Negowanie czasu w tym, co robisz, jest też łącznikiem między celem wewnętrznym i zewnętrznym, między Istnieniem i działaniem. Kiedy negujesz czas, negujesz także ego. Cokolwiek będziesz robił, zrobisz to perfekcyjnie, ponieważ samo działanie stanie się punktem, na którym skupisz uwagę. Stanie się kanałem, przez który świadomość wpłynie do tego świata. Oznacza to, że twoje czyny będą miały wysoką jakość, nawet te najprostsze, jak na przykład przewracanie stron w książce telefonicznej lub chodzenie po pokoju. Głównym celem przewracania stron jest ich przewracanie, a celem drugorzędnym – znalezienie numeru telefonu. Głównym celem chodzenia po pokoju jest chodzenie, a drugorzędnym – wzięcie książki z regału. W chwili gdy będziesz ją brać, stanie się to twoim głównym celem.

Przypomnij sobie paradoks czasu, o którym wspominaliśmy wcześniej. Wszystko, co robisz, wymaga czasu, a przecież zawsze istnieje teraz. A zatem chociaż twoim celem wewnętrznym jest negowanie czasu, to cel zewnętrzny po-

trzebuje przyszłości, nie byłby więc możliwy, gdyby czas nie istniał. Lecz jest on zawsze drugorzędny. Za każdym razem gdy jesteś zdenerwowany lub spięty, cel zewnętrzny zaczyna dominować i tracisz z oczu swój cel wewnętrzny. Zapominasz, że najważniejszy jest stan twojej świadomości, a wszystko inne ma wartość drugorzędną.

Czy takie życie nie powstrzymuje mnie przed dążeniem do osiągnięcia czegoś więcej? Obawiam się, że przez resztę życia poprzestanę na robieniu rzeczy mało ważnych, które nie dają żadnych większych rezultatów. Boję się, że nigdy nie wzniosę się ponad przeciętność, nie ośmielę się dokonywać rzeczy wspaniałych, nie zrealizuję swojego potencjału.

Rzeczy wielkie wyrastają z małych, które cenimy i na których nam zależy. Życie każdego z nas składa się tak naprawdę z rzeczy drobnych. Wielkość to abstrakcja umysłowa i ulubiona fantazja ego. Paradoks polega na tym, że podstawą wielkości jest docenianie rzeczy małych istniejących w chwili teraźniejszej, a nie dążenie do ideału wielkości. Chwila teraźniejsza zawsze jest mała w tym sensie, że jest zawsze prosta, lecz skrywa w sobie największą siłę. Podobnie atom, który jest jednym z najmniejszych elementów, lecz zawiera olbrzymią energię. Tylko wówczas gdy zestoisz się z chwilą teraźniejszą, masz dostęp do tej siły. Albo, mówiąc precyzyjniej, ona ma wtedy dostęp do ciebie, a za twoim pośrednictwem – do tego świata. Siłę tę miał na myśli Jezus, kiedy mówił: „Ja sam z siebie nic czynić nie mogę” oraz: „Ojciec, który trwa we Mnie, On sam dokonuje tych dzieł”^{*}. Niepokój, stres i negatywizm odcinają cię od tej siły. Powraca iluzja, że jesteś oddalony od mocy, która

^{*} J 5, 30; J 14, 10.

rządzi tym wszechświatem. Czujesz, że znów jesteś sam, walcząc przeciw czemuś lub próbując coś osiągnąć. Dlaczego jednak powstaje stres, niepokój czy negatywizm? Dlatego, że odwracasz się od chwili teraźniejszej. A dlaczego to robisz? Uważasz, że coś innego jest ważniejsze. Zapominasz o swoim głównym celu. Jeden mały błąd, jedno niewłaściwe spostrzeżenie – i powstaje świat cierpienia.

Poprzez chwilę teraźniejszą masz dostęp do samej potęgi życia, którą tradycyjnie nazywa się Bogiem. Gdy tylko się od niej odwrócisz, rzeczywisty Bóg przestaje istnieć w twoim życiu i pozostaje ci tylko umysłowe p o j ę c i e Boga, w którego jedni wierzą, drudzy nie. Lecz nawet wiara w Boga jest ledwie nędznym substytutem żywej obecności Boga przejawiającego się w każdej chwili twego życia.

Czy pełna harmonia z chwilą teraźniejszą nie oznacza ustania wszelkiego ruchu? Czy z istnienia jakiegoś celu nie wynika, że harmonia z chwilą teraźniejszą zostaje chwilowo zakłócona i że – gdy już osiągniemy ten cel – trzeba ją będzie przywrócić, ale na poziomie wyższym lub bardziej złożonym? Myślę, że kiełek torujący sobie drogę przez glebę także nie może być w pełnej harmonii z chwilą teraźniejszą, ponieważ ma cel: chce stać się wielkim drzewem. Może dopiero gdy osiągnie dojrzałość, będzie żyć w harmonii z chwilą obecną.

Ten kiełek niczego nie chce, gdyż stanowi jedność z całością, a całość funkcjonuje dzięki niemu. „Przypatrzcie się liliom na polu, jak rosną – rzekł Jezus – nie pracują ani przędą. A powiadam wam: nawet Salomon w całym swoim przepychu nie był tak ubrany jak jedna z nich”^{*}. Można by

^{*} Mt 6, 28–29.

powiedzieć, że całość – Życie – chce, by kielek stał się drzewem, ale on sam nie postrzega siebie jako oddzielonego od życia, toteż nie pragnie nic dla siebie. Jest jednością z tym, czego chce Życie. Dlatego się nie martwi ani nie stresuje. A jeśli ma umrzeć przed osiągnięciem dojrzałości, ginie spokojnie. Tak samo poddaje się śmierci jak i życiu. Czuje – nieważne, jak słabo – swoje zakorzenienie w Istnieniu, w bezpostaciowym i wiecznym jednym Życiu.

Jezus, podobnie jak taoistyczni mędrcy dawnych Chin, lubi kierować naszą uwagę na przyrodę, ponieważ dostrzega w niej żywą siłę, z którą ludzie stracili kontakt. To twórcza moc wszechświata. Jezus mówi dalej, że jeśli Bóg ubiera proste kwiaty w takie piękno, to o ileż piękniej może On odziać ciebie. A więc chociaż przyroda jest przepięknym odzwierciedleniem ewolucyjnego impulsu wszechświata, to gdy ludzie zestroją się z inteligencją, będącą podstawą tego impulsu, wyrażą go na wyższym, wspanialszym poziomie.

Bądź więc wierny swojemu życiu, będąc wierny swemu wewnętrznemu celowi. Z chwilą gdy stajesz się obecny i dzięki temu łączysz się z tym, co robisz, twoje działania uzyskują ładunek energii duchowej. Początkowo może nie zauważysz zmiany w tym, co robisz, ale w tym, jak to robisz. Teraz twoim nadrzędnym celem jest sprawić, aby na twoje działania spłynęła świadomość. Drugorzędnym celem jest to wszystko, co chcesz osiągnąć dzięki tym działaniom. I podczas gdy wcześniej pojęcie celu zawsze wiązało się z przyszłością, teraz ten głębszy cel można znaleźć tylko w chwili teraźniejszej, odrzuciwszy czas.

Gdy spotykasz się z ludźmi, w pracy lub w innych sytuacjach, poświęcaj im całkowitą uwagę. Nie jesteś już wyłącznie osobą, lecz polem świadomości, czującej Obecności. Główny powód nawiązywania kontaktu z drugim człowiekiem – kupowanie lub sprzedawanie czegoś, uzyskiwanie

lub udzielanie informacji itd. – teraz staje się drugorzędnym. Pole świadomości, jakie się między wami pojawia, to nadrzędny cel tej interakcji. Ta przestrzeń świadomości staje się ważniejsza niż to, o czym być może rozmawiacie, ważniejsza niż przedmioty materialne lub myśli. To ludzkie Istnienie ma większą wagę niż rzeczy tego świata. Nie znaczy to, że negujesz sprawy, które trzeba załatwić na poziomie praktycznym. Kiedy doceniasz ów wymiar Istnienia i czynisz go nadrzędnym, twoje działania stają się nie tylko łatwiejsze, ale i skuteczniejsze. Powstawanie tego jednoczącego ludzi pola świadomości to najistotniejszy czynnik w stosunkach międzyludzkich na nowej Ziemi.

Czy pojęcie sukcesu jest tylko egotyczną iluzją? Co jest naszą miarą prawdziwego sukcesu?

Ludzie powiedzą ci, że sukcesem jest osiągnięcie tego, co sobie zaplanowałaś. Powiedzą, że jest nim zwyciężanie i że podstawowymi czynnikami każdego sukcesu jest zdobycie uznania i/lub dobrobytu. Wszystkie te elementy lub niektóre z nich są przeważnie produktami ubocznymi sukcesu, lecz nie nim samym. Tradycyjne pojęcie sukcesu opiera się na rezultatach tego, co robisz. Niektórzy ludzie mówią, że sukces jest wynikiem połączenia ciężkiej pracy z łutem szczęścia; determinacji z talentem; lub znalezienia się na właściwym miejscu o właściwej porze. Chociaż wszystkie te elementy mogą być wyznacznikami sukcesu, nie stanowią jego istoty. Nikt nie powie – ponieważ nie wie – że nie można stać się człowiekiem sukcesu. Można bowiem tylko nim być. Nie pozwól, aby ten szalony świat mówił ci, że sukces jest czymś innym niż udaną chwilą teraźniejszą. Czyli czym? Poczuciem jakości tego, co robisz, nawet przy najprostszych czynnościach. Ta jakość wpływa z troski

i uwagi, które towarzyszą świadomości. Jakość wymaga twojej Obecności.

Powiedzmy, że jesteś człowiekiem interesów i po dwóch latach przeżywania silnego stresu i napięć w końcu udaje ci się wylansować produkt lub usługę, które świetnie się sprzedają i przynoszą ci mnóstwo pieniędzy. Sukces? W sensie tradycyjnym – tak. Lecz w rzeczywistości spędziłeś dwa lata, zatruwając swoje ciało oraz świat negatywną energią, dręczyłeś siebie i swoich bliskich i wywierałeś szkodliwy wpływ na wielu innych, których nawet nie znasz. Nieuświadomione założenie leżące u podstaw wszelkich takich działań mówi, że sukces jest wydarzeniem przyszłym i że cel uświęca środki. Ale cel i środki to jedno. I jeśli środki nie przyczyniają się do szczęścia człowieka, cel także go nie zapewni. Rezultat, który jest nieodłączny od prowadzących do niego działań, już jest zatruty tymi działaniami i dlatego wywoła przyszłe nieszczęście. Jest to działanie karmiczne, będące nieświadomym utrwalaniem nieszczęścia.

Jak już wiemy, twój cel drugorzędny, czyli zewnętrzny, znajduje się w wymiarze czasu, podczas gdy cel główny jest nierozdzielny od Teraz, a więc wymaga zanegowania czasu. Jak je pogodzić? Trzeba zrozumieć, że cała twoja życiowa wędrówka składa się w istocie z kroku, jaki stawiasz w tym momencie. Zawsze jest tylko ten jeden krok i dlatego poświęć mu całą swoją uwagę. Nie znaczy to, że nie wiesz, dokąd zmierzasz, lecz znaczy, że ten krok jest najważniejszy, a twój dalszy los ma znaczenie drugorzędne. I to, co napotkasz na drodze przeznaczenia, zależeć będzie od jakości tego jednego kroku. Mówiąc inaczej, to, co czeka cię w przyszłości, zależy od stanu twojej świadomości teraz.

Gdy twoje działania nacechowane są beczasową jakością Istnienia to właśnie jest sukces. Jeżeli do twojego działania nie przenika Istnienie, jeżeli nie jesteś obecny, to

gubisz siebie w tym, co robisz. Gubisz siebie również w myśleniu i w swoich reakcjach na to, co dzieje się na zewnątrz.

Co właściwie masz na myśli, mówiąc „gubisz siebie”?

Istotą tego, kim jesteś, jest świadomość. Gdy świadomość (ty) zostaje całkowicie utożsamiona z myśleniem i zapomina przez to o swej podstawowej naturze, gubi siebie w myślach. Gdy zostaje utożsamiona ze strukturami mentalno-emocjonalnymi typu „chcę” i „boję się” – z głównymi czynnikami motywującymi ego – gubi siebie w tych strukturach. Świadomość gubi siebie także wtedy, gdy utożsamia się z działaniem i przeciwdziałaniem w stosunku do tego, co się dzieje. Każda myśl, każde pragnienie lub lęk, każda akcja i reakcja zostają naznaczone fałszywym poczuciem własnego ja, które nie potrafi odczuwać prostej radości Istnienia i dlatego szuka przyjemności, a czasem nawet bólu, w jej substytutach. Zapomina się wtedy o Istnieniu. W takim stanie zapomnienia o tym, kim naprawdę jesteś, każdy sukces jest tylko przemijającym złudzeniem. Bez względu na to, co osiągniesz, wkrótce znowu poczujesz się nieszczerliwy albo twoją uwagę całkowicie przykuje nowy problem lub dylemat.

Jak przejść od uświadomienia sobie swojego wewnętrzne-go celu do zrozumienia, co ma być moim celem zewnętrznym?

Cel zewnętrzny bywa różny u różnych ludzi i żaden cel nie trwa wiecznie. To tylko kwestia czasu – jego miejsce zajmą inne cele. Poświęcanie się celowi wewnętrznemu, jakim jest przebudzenie, w różnym stopniu zmienia też zewnętrzne warunki życiowe człowieka. U niektórych ludzi dochodzi do nagłego lub stopniowego zerwania z przeszło-

ścią; w ich pracy, sytuacji życiowej, stosunkach z ludźmi następują radykalne zmiany. Pewne zmiany mogą oni zainicjować sami, nie w wyniku męczącego procesu podejmowania decyzji, lecz dzięki nagłemu olśnieniu lub refleksji: tak właśnie muszę postąpić. Decyzja pojawia się, by tak rzec, gotowa do użytku. Wypływa ze świadomości, a nie z myślenia. Budzisz się pewnego ranka i wiesz, co masz zrobić. Niektóre osoby opuszczają po prostu niezdrowe środowisko pracy lub zmieniają mieszkanie. A więc zanim stwierdzisz, co jest dla ciebie dobre na poziomie zewnętrznym, zanim odkryjesz, co sprawdza się w twojej sytuacji i co jest kompatybilne ze świadomością przebudzenia, może będziesz musiał się przekonać, co nie jest dobre, co nie działa, co nie współgra z twoim celem wewnętrznym.

Innego rodzaju zmiany mogą pojawić się w twoim życiu na zewnątrz. Jakieś przypadkowe spotkanie przyniesie nową szansę i możliwość rozwoju. Zakończy się długotrwały konflikt lub zniknie jakaś stała przeszkoda. Twoi przyjaciele albo przejdą tę wewnętrzną przemianę razem z tobą, albo usuną się z twojego życia. Niektóre kontakty zostaną zerwane, inne się pogłębią. Może zwolnią cię z pracy albo staniesz się w niej motorem pozytywnych zmian. Współmałżonek cię opuści lub osiągnięcie nowy poziom bliskości. Niektóre zmianą mogą się wydawać negatywne, ale wkrótce zrozumiesz, że w twoim życiu pojawia się przestrzeń, aby mogło powstać coś nowego.

Może nadejść okres niepewności i poczucia zagrożenia. Co wtedy zrobić? Kiedy ego nie kieruje już twoim życiem, zmniejsza się psychologiczna potrzeba zewnętrznego bezpieczeństwa, która zresztą jest iluzoryczna. Umiesz już żyć w niepewności, a nawet się nią cieszysz. Kiedy niepewność nie sprawia ci już dyskomfortu, otwierają się przed tobą nieskończone możliwości. Oznacza to, że strach przestaje

być czynnikiem dominującym w twoim postępowaniu i nie powstrzymuje cię już przed podjęciem działań inicjujących zmianę. Rzymski filozof Tacyt słusznie zaobserwował, że „pragnienie bezpieczeństwa staje na przeszkodzie wielkim i szlachetnym czynom”. Jeśli nie potrafisz zaakceptować poczucia niepewności, zmienia się ono w strach. Ale jeżeli w pełni je akceptujesz, zmienia się w dynamiczność, chęć działania i kreatywność.

Wiele lat temu, kierowany silnym impulsem wewnętrznym, porzuciłem karierę naukową, którą świat nazywał „obiecującą”, i wkroczyłem w sferę absolutnej niepewności, a z niej, po upływie kilku lat, wszedłem w swoje nowe wcielenie nauczyciela duchowego. O wiele później znów wydarzyło się coś podobnego. Impuls kazał mi opuścić dom w Anglii i przeprowadzić się na zachodnie wybrzeże Ameryki Północnej. Posłuchałem tego impulsu, choć nie wiedziałem dlaczego.

Rezultatem tego przeniesienia się w sferę niepewności była książka *Potęga teraźniejszości*, której większą część napisałem w Kalifornii i Kolumbii Brytyjskiej, mimo że nie miałem tam własnego domu. Nie miałem prawie żadnych dochodów i żyłem z oszczędności, które szybko się wyczerpały. W gruncie rzeczy jednak wszystko pięknie się ułożyło. Gdy byłem już bliski ukończenia książki, zabrakło mi pieniędzy. Kupiłem los na loterię i wygrałem tysiąc dolarów, co pozwoliło mi się utrzymać przez następny miesiąc.

Nie wszyscy jednak będą musieli tak radykalnie zmienić swoją sytuację zewnętrzną. Po drugiej stronie spektrum znajdują się ludzie, którzy pozostają dokładnie tam, gdzie są, i nadal zajmują się tym samym. W ich przypadku zmienia się tylko *j a k*, a nie *c o*. Nie wynika to ze strachu ani z inercji. To, co robią, już jest doskonałym nośnikiem, dzięki któremu świadomość może spływać do tego świata, i nie-

potrzebne jest im nic innego. Ci ludzie także przyczyniają się do powstawania nowej Ziemi.

Czy nie powinno tak być w przypadku każdego człowieka? Jeśli osiągnięcie celu wewnętrznego polega na tym, aby jednoczyć się z chwilą terażniejszą, to dlaczego ktokolwiek powinien czuć potrzebę zmiany swej obecnej pracy lub sytuacji życiowej?

Być jednością z tym, co j e s t, nie oznacza, że już nie inicjujesz zmiany albo że stajesz się niezdolny do podjęcia działań. Lecz motywacja do działania płynie z głębszego poziomu, a nie z egotycznej zachcianki lub strachu. Wewnętrzne zestrojenie z chwilą terażniejszą otwiera twoją świadomość i sprawia, że współbrzmi ona z całością, której integralną częścią jest chwila terażniejsza. Wtedy ta całość, ogół życia, funkcjonuje za twoim pośrednictwem.

Co rozumiesz przez całość?

Z jednej strony całość zawiera w sobie wszystko, co istnieje. Jest światem lub kosmosem. Lecz wszystkie istniejące przedmioty, od bakterii do ludzi i galaktyk, nie są oddzielnymi rzeczywistościami, tylko częścią sieci wzajemnie powiązanych i wielowymiarowych procesów.

Są dwa powody tego, że nie dostrzegamy owej jedności i widzimy te rzeczywistości jako oddzielone od siebie. Pierwszym powodem jest nasz sposób percepcji, który redukuje rzeczywistość do tego, co jest nam dostępne za pośrednictwem naszych zmysłów – do tego, co możemy zobaczyć, usłyszeć, poczuć węchem, smakiem i dotykiem. Gdy jednak postrzegamy świat, niczego nie interpretując i nie nadając w myślach etykietek, a więc nie dodając do swoich

spostrzeżeń żadnych myśli, możemy poczuć tę głębszą łączność między oddzielnymi na pozór rzeczywistościami.

Drugim, o wiele poważniejszym powodem iluzji oddzielenia jest kompulsywne myślenie. Właśnie wtedy gdy poddajemy się jego nieustannemu strumieniowi, wszechświat wydaje nam się pokawałkowany i tracimy zdolność odczuwania wzajemnych powiązań między wszystkim, co istnieje. Myślenie tnie rzeczywistość na pozbawione życia fragmenty. Z takiego pokawałkowanego oglądu rzeczywistości płyną wyjątkowo nieinteligentne i szkodliwe działania.

W owej całości jest nawet jeszcze głębszy poziom niż wzajemne powiązanie wszystkiego, co istnieje. Na tym głębszym poziomie wszystko jest jednym. Tu jest Źródło, jedno nieprzejawione Życie. Tu jest bezczasowa inteligencja, która ukazuje się jako wszechświat rozwijający się w czasie.

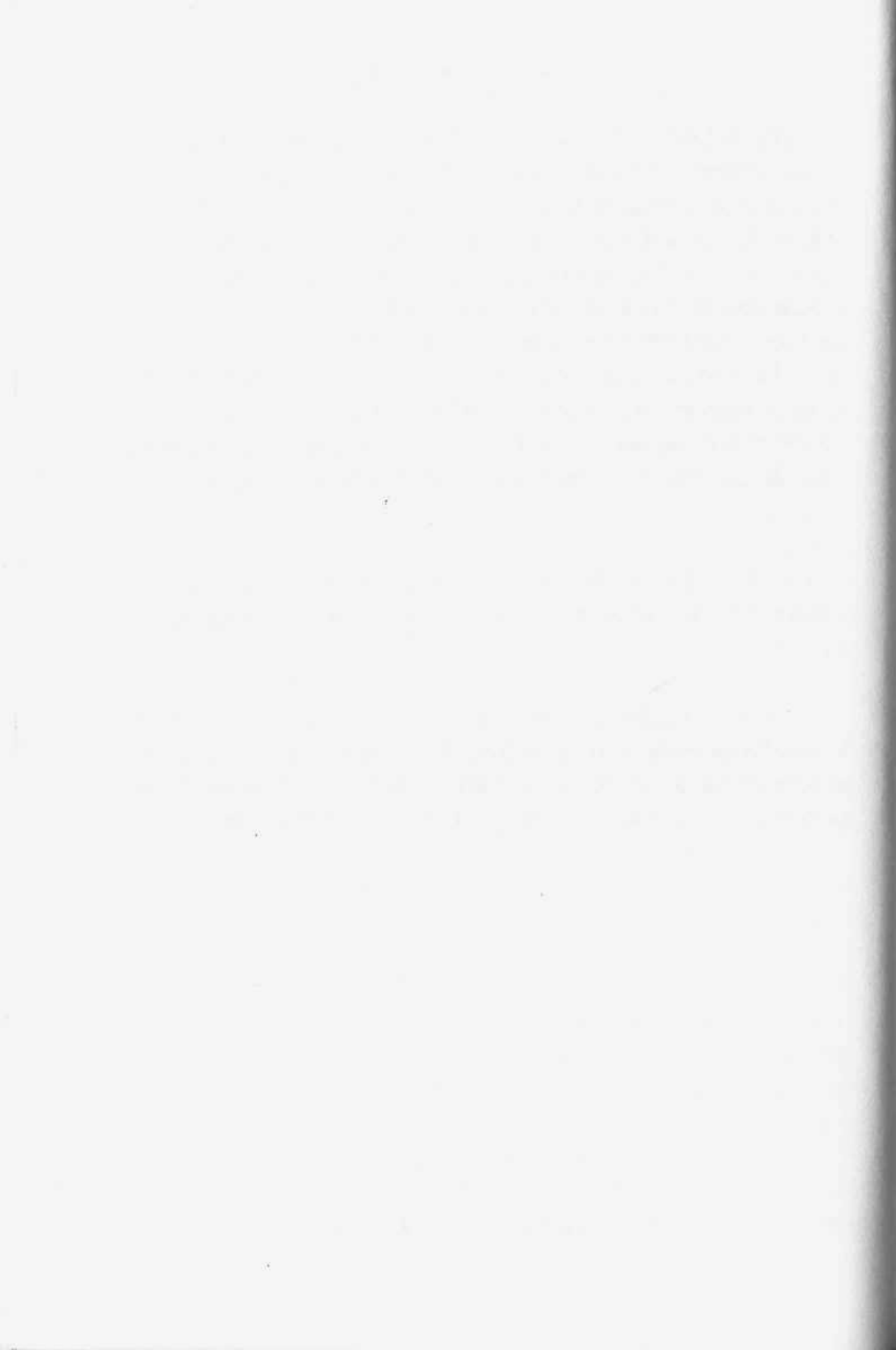
Całość utworzona jest z egzystencji i Istnienia, z przejawionego i nieprzejawionego, ze świata i z Boga. A więc gdy współbrzmisz z całością, stajesz się częścią jej sieci wzajemnych powiązań i jej celu, jakim jest rozwinięcie świadomości na tym świecie. W rezultacie częściej spontanicznie pojawiają się sprzyjające okoliczności, przypadkowe spotkania, zbiegi wydarzeń i synchroniczne sytuacje. Carl Jung nazwał synchroniczność „bezprzyczynową zasadą łączącą”. Oznacza to, że na naszym powierzchniowym poziomie rzeczywistości nie ma między zsynchronizowanymi wydarzeniami związku przyczynowo-skutkowego. Postrzegamy tylko zewnętrzny przejaw inteligencji, która leży u podstaw świata pozorów, i przejaw głębszej łączności, której nasz umysł nie pojmuje. Możemy jednak być świadomymi uczestnikami rozwoju tej inteligencji, rozkwitu świadomości.

Przyroda egzystuje w stanie nieświadomego zjednoczenia z całością. Dlatego na przykład żadne dzikie zwierzę nie

zginęło wskutek tsunami w 2004 roku. Zwierzęta, będąc w ściślejszym kontakcie z całością niż ludzie, potrafiły wy-czuć zbliżające się tsunami na długo przedtem, zanim jego fale stały się widoczne i słyszalne, i w związku z tym miały czas przenieść się na wyżej leżące tereny. Robienie t e g o z powodu t a m t e g o to stosowany przez umysł sposób szatkowania rzeczywistości, podczas gdy przyroda żyje w nie-świadomym zjednoczeniu z całością. Naszym celem i prze-znaczeniem jest stworzenie nowego wymiaru w tym świecie dzięki temu, że będziemy żyć w świadomym zjednoczeniu z ogółem i świadomym zestrojeniu z inteligencją wszech-świata.

Czy ta całość korzysta z ludzkiego umysłu, aby tworzyć rzeczy lub kształtować sytuacje, które byłyby zgodne z jej celem?

Tak, kiedy tylko pojawia się inspiracja (co pochodzi od łacińskiego *in spiritus* i tłumaczy się „w duszy”) lub entu-zjizm (co oznacza „w Bogu”), rodzi się moc twórcza o wiele potężniejsza niż ta, do której zdolny jest sam człowiek.



Rozdział dziesiąty

Nowa Ziemia

Astronomowie odkryli dowody na to, że wszechświat powstał piętnaście miliardów lat temu podczas gigantycznej eksplozji i że od tej pory wciąż się poszerza. Nie tylko się poszerza, ale staje się coraz bardziej złożony i zróżnicowany. Niektórzy uczeni twierdzą również, że ten ruch od jedności ku wielości w końcu zmieni swój kierunek. Wszechświat przestanie się wtedy poszerzać, a zacznie znowu kurczyć, aż wreszcie powróci do stanu nieprzejawionej, niepojmowalnej nicości, z której powstał – i może będzie powtarzać cykle narodzin, ekspansji, kurczenia się i śmierci. Po co? „Dlaczego wszechświat zmierza do samej granicy istnienia?” – pyta fizyk Stephen Hawking, mając zarazem świadomość, że odpowiedzi na to pytanie nie dostarczyłby żaden model matematyczny.

Jeśli jednak spojrzysz głębiej, nie tylko z zewnątrz, zobaczysz, że masz cel wewnętrzny i zewnętrzny, a ponieważ jesteś mikrokosmicznym odzwierciedleniem makrokosmosu, wszechświat też ma cel wewnętrzny i cel zewnętrzny, tak samo jak ty. Zewnętrznym celem wszechświata jest stwarzać formę i doświadczać interakcji różnych form – gry, snu, dramatu czy jakkolwiek to nazwiemy. Celem wewnętrznym jest przebudzić się na swą bezpostaciową istotę. Dochodzi następnie do pogodzenia tych dwóch celów: wprowadzić tę

istotę – świadomość – do świata formy i dzięki temu dokończyć jego przemiany. Ostateczny cel tej przemiany sięga dużo wyżej niż wszystko, co ludzki umysł potrafi sobie wyobrazić i zrozumieć. A przecież w tym czasie i na tej planecie owa transformacja jest zadaniem przydzielonym nam. Na tym polega pogodzenie celu zewnętrznego z wewnętrznym, pogodzenie tego świata z Bogiem.

Zanim zastanowimy się, jaki związek ma poszerzanie się i kurczenie wszechświata z twoim życiem, musimy zapamiętać, że niczego, co tu powiemy o naturze wszechświata, nie należy uznawać za absolutną prawdę. Ani teorie, ani równania matematyczne nie mogą wyjaśnić nieskończoności. Żadna myśl nie może w sobie zawrzeć ogromu całości. Rzeczywistość jest zjednoczoną całością, ale myśl szatkuję ją na kawałki. Stąd na przykład bierze się podstawowe nieporozumienie, że istnieją oddzielne byty i wydarzenia albo że to jest przyczyną tamtego. Każda myśl wymaga perspektywy, a każda perspektywa, z samej swej natury, łączy się z ograniczeniem, co w rezultacie oznacza, że nie jest ona prawdziwa, a w każdym razie nie jest prawdą absolutną. Prawdziwa jest tylko całość, ale jej nie da się wyrazić słowem ani myślą. Jeśli spojrzeć na to zagadnienie ponad ograniczeniami myślenia, a więc w sposób niedostępny ludzkiemu umysłowi, wszystko dzieje się teraz. Wszystko, co kiedykolwiek było lub będzie, jest już teraz, poza czasem, który jest konstrukcją umysłową.

Aby zilustrować, co to jest prawda względna i absolutna, weźmy przykład wschodu i zachodu słońca. Gdy mówimy, że słońce wschodzi rano, a zachodzi wieczorem, jest to prawda, ale względna. W sensie absolutnym jest to fałsz. Słońce wschodzi i zachodzi tylko z perspektywy obserwatora znajdującego się na powierzchni Ziemi lub blisko niej. Gdybyś był daleko w przestrzeni kosmicznej, zobaczyłbyś, że

Słońce nigdy nie wschodzi ani nie zachodzi, lecz świeci nieprzerwanie. A przecież nawet gdy już sobie to uświadomimy, nadal mówimy o wschodzie i zachodzie, ciągle widzimy ich piękno, malujemy je, piszemy o nich wiersze, chociaż wiemy teraz, że jest to prawda względna, a nie absolutna.

Pomówmy zatem przez chwilę o innej – wynikającej z ograniczonej perspektywy czasu – względnej prawdzie: o tym, jak wszechświat rodzi się w formie i powraca do bezpostaciowości, i zobaczmy, jaki ma to związek z twoim życiem. Pojęcie „moje życie” także wynika z ograniczonej perspektywy stworzonej przez myśl i także jest prawdą względną. W gruncie rzeczy nie ma czegoś takiego jak „twoje” życie, ponieważ ty i życie to nie dwa byty, lecz jeden.

Krótką historia twojego życia

Proces przejawiania się świata, jak również jego powrót do stanu nieprzejawionego – jego poszerzanie się i kurczenie – to dwa powszechne ruchy, które można by nazwać wychodzeniem z domu i powrotem do domu. Te dwie drogi odzwierciedlają się w całym wszechświecie na wiele sposobów, jak choćby nieustanne rozkurcze i skurcze twojego serca lub wdechy i wydechy. Znajdują one odzwierciedlenie także w cyklach snu i jawy. Każdej nocy, nawet o tym nie wiedząc, wracasz do nieprzejawionego Źródła całego życia, kiedy to zapadasz w głęboki, pozbawiony wizji sen, po czym rankiem znów wstajesz z nowymi siłami.

Te dwa ruchy, wyjście i powrót, mają odpowiedniki także w cyklach życiowych każdego człowieka. Można by rzec, że nie wiadomo skąd, nagle pojawiaasz się na świecie. Po narodzinach następuje ekspansja. Nie chodzi tylko o wzrost fizyczny, ale także o rozwój wiedzy, aktywności, powiększanie stanu posiadania i zasobu doświadczeń. Poszerza się

twoja sfera wpływów i życie staje się coraz bardziej złożone. To czas, w którym koncentrujesz się głównie na szukaniu swojego zewnętrznego celu i podążaniu za nim. Zwykle trwa wtedy jednocześnie rozwój ego, które jest utożsamianiem się ze wszystkimi wymienionymi czynnikami – w ten sposób coraz bardziej określa się twoja oparta na formie tożsamość. Jest to również czas, gdy prawo do osiągnięcia celu zewnętrznego – rozwoju – uzurpuje sobie ego, które w przeciwieństwie do przyrody nie wie, kiedy zaprzestać ekspansji, i ma nienasycony apetyt na więcej.

I nagle, gdy uznałeś, że dopiąłeś swego lub że twoje miejsce jest właśnie tutaj, rozpoczyna się ruch wsteczny. Może zaczynają umierać bliskie ci osoby, które należały do twojego świata. Twoja kondycja fizyczna słabnie, sfera wpływów się kurczy. Zamiast stawać się kimś więcej, stajesz się kimś mniej, a ego reaguje na to silniejszym niepokojem lub głębszą depresją. Twój świat zaczyna się kurczyć i zauważasz, że nie sprawujesz już nad nim kontroli. Teraz nie ty wpływasz na życie, lecz ono wpływa na ciebie, powoli redukując twój świat. Świadomość utożsamiona z formą zaczyna teraz doświadczać zachodu słońca, zaniku formy. I pewnego dnia ty także znikasz. Twój fotel nadal tu jest, lecz nie ma już w nim ciebie, pozostało tylko puste miejsce. Odszedłeś tam, skąd przybyłeś tak niewiele lat temu.

Życie każdego człowieka – a w istocie każda forma życia – jest odzwierciedleniem świata, szczególnym sposobem, w jaki wszechświat doświadcza sam siebie. I gdy znika twoja forma, kończy się świat – jeden z nieskończenie wielu.

Przebudzenie się i ruch wsteczny

Ruch wsteczny w życiu człowieka, słabnięcie lub zanikanie formy, czy to spowodowane wiekiem, chorobą, ułomno-

ścią, stratą, czy jakąś tragedią osobistą, niesie ze sobą ogromny potencjał przebudzenia duchowego – oddzielenia świadomości od formy. Ponieważ w naszej współczesnej kulturze bardzo mało jest prawdy duchowej, niewielu ludzi widzi w niej szansę i kiedy pojawia się ona przed nimi lub przed bliską im osobą, uznają, że jest czymś okropnym, czymś, co nie powinno się zdarzać.

W naszej cywilizacji panuje ogromna ignorancja, jeśli chodzi o istotę człowieczeństwa, a im większym jesteś ignorantem duchowym, tym bardziej cierpisz. Dla wielu ludzi, zwłaszcza na Zachodzie, śmierć jest pojęciem abstrakcyjnym, dlatego nie mają wyobrażenia, co dzieje się dalej z formą człowieka, gdy ta forma znika. Najbardziej zniedołężniałych i najstarszych ludzi zamyka się domach opieki. Ciała zmarłych – w innych starszych kulturach wystawiane na widok publiczny – są chowane. Spróbuj zobaczyć ciało zmarłego, a przekonasz się, że jest to właściwie nielegalne; mogą je obejrzeć tylko najbliżsi członkowie rodziny. W domach pogrzebowych zmarłym wykonuje się nawet makijaż. Wolno ci zobaczyć jedynie poprawioną wersję śmierci.

Skoro dla ludzi śmierć to wyłącznie pojęcie abstrakcyjne, większość z nich jest całkowicie nieprzygotowana do czekającego ich zniknięcia formy. Gdy przychodzi ten moment, pojawia się szok, niezrozumienie, rozpacz i ogromny strach. Wszystko już traci sens, ponieważ znaczenie i cel swojego życia wiązali z gromadzeniem, osiąganiem, budowaniem, zabezpieczaniem i gratyfikacją. Wiązali je z ruchem na zewnątrz i z utożsamieniem się z formą, a więc z ego. Większość ludzi nie potrafi dostrzec żadnego sensu, kiedy ich życie, ich świat upada. A przecież, potencjalnie, istnieje sens jeszcze głębszy niż ten ruch na zewnątrz.

To właśnie początek starzenia się, jakaś strata czy tragedia osobista zwykle sprawiają, że w życiu człowieka pojawia

się wymiar duchowy. Inaczej mówiąc, nasz cel wewnętrzny ukaże się tylko wówczas, gdy cel zewnętrzny zniknie i zacznie kruszyć się skorupa ego. Tego rodzaju zdarzenia wyznaczają początek ruchu wstecznego ku zanikaniu formy. W najdawniejszych kulturach rozumiano chyba ten proces w sposób intuicyjny i dlatego tak bardzo szanowano i czczonego ludzi starych. Byli oni skarbnicami mądrości i wprowadzali wymiar głębi, bez którego nie przetrwa długo żadna cywilizacja. W naszej kulturze, całkowicie utożsamionej z tym, co zewnętrzne, i ignorującej wewnętrzny wymiar ducha, słowo „stary” ma głównie negatywne konotacje. Kojarzy się z bezużytecznością i dlatego określenie to traktujemy niemal jak zniewagę. Aby go uniknąć, posługujemy się eufemizmami typu „człowiek starszy” lub „senior”. W rdzennych plemionach Ameryki słowo „babcia” (*grandmother*) kojarzyło się z postacią wielce dostojną. Dzisiejsze „babcia” (*granny*) jest najwyżej miłe. Dlaczego ludzi starych uważa się za bezużytecznych? Dlatego, że w starszym wieku akcent przenosi się z działania na Istnienie, a w naszej cywilizacji, zagubionej w działaniu, nic nie wie się o Istnieniu. Ludzie pytają: „Istnienie? A do czego to się przydaje?”.

W przypadku niektórych osób ruch na zewnątrz, ruch wzrostu i ekspansji, zostaje brutalnie przerwany przez, здаwałoby się, przedwczesne pojawienie się ruchu wstecznego, zanikania formy. Czasem jest to zakłócenie chwilowe, innym razem stałe. Uważamy, że małe dzieci nie powinny stawać w obliczu śmierci, lecz zdarza się, że niektóre muszą zmierzyć się z odejściem jednego lub obojga rodziców w wyniku choroby czy wypadku – albo nawet z możliwością własnego odejścia. Czasem dzieci rodzą się z ułomnościami, które poważnie ograniczają ich naturalny rozwój życiowy. Albo też pewne silne ograniczenia pojawiają się w życiu człowieka w stosunkowo młodym wieku.

Zakłócenie ruchu na zewnątrz w momencie kiedy „nie powinno się to wydarzyć”, może też doprowadzić do wczesnego przebudzenia duchowego. Zresztą wydarza się tylko to, co ma się wydarzyć, a więc nie dzieje się nic, co nie jest częścią większej całości i jej celu. I tak, destrukcja lub zniknięcie celu zewnętrznego może przyczynić się do znalezienia celu wewnętrznego i w konsekwencji do powstania głębszego celu zewnętrznego, zestrojonego z wewnętrznym. Dzieci, które doświadczyły wielkiego cierpienia, wyrastają na ponad wiek dojrzałych młodych ludzi.

To, co jest stratą na poziomie formy, może być zyskiem na poziomie istoty. Tradycyjna, pochodząca z dawnych kultur i legend postać „ślepego proroka” lub „zranionego uzdrowiciela” ukazuje, jak wielka strata lub upośledzenie na poziomie formy stały się furtką dla ducha. Gdy bezpośrednio doświadczyłeś nietrwałości wszelkich form, pewnie już nigdy nie będziesz nadmiernie cenić żadnej z nich i nie zagubisz sam siebie, ślepo za nią podążając lub się do niej przywiązując.

Zauważenie szansy, jaką jest zniknięcie formy, w szczególności podeszły wiek, to w naszej współczesnej kulturze dopiero początek. Większość ludzi ciągle jeszcze nie zauważa tej szansy, ponieważ ich ego utożsamia się z ruchem wstecznym, tak jak utożsamiało się z ruchem na zewnątrz. W rezultacie skorupa ego twardnieje i następuje raczej skurczenie niż otwarcie. Pomniejszone ego spędza resztę dni, jęcząc i narzekając, zamknięte w pułapce strachu lub złości, użalania się nad sobą, obwiniania lub innych negatywnych stanów mentalno-emocjonalnych albo różnych strategii uników, takich jak powracanie do wspomnień, myślenie i opowiadanie o przeszłości.

Kiedy w życiu człowieka ego nie jest już utożsamiane z ruchem wstecznym, wtedy podeszły wiek i zbliżanie się

śmierci stają się tym, czym mają być: otwarciem na sferę ducha. Spotykałem starsze osoby, które były żywym wciele niem tego procesu. Promieniały. Ich słabnące formy stały się przezroczyste dla światła świadomości.

Na nowej Ziemi starość będzie cieszyć się ogólnym poważaniem i czcią jako czas rozkwitu świadomości. Dla tych, którzy na razie są zagubieni w swych zewnętrznych okolicznościach życiowych, będzie to czas późnego powrotu do domu, kiedy to przebudzą się na swój wewnętrzny cel. Dla wielu innych będzie to czas intensyfikacji i kulminacji procesu przebudzenia.

Przebudzenie się i ruch na zewnątrz

Prawo do naturalnej ekspansji pojawiającej się w życiu człowieka równoległe z ruchem na zewnątrz tradycyjnie uzurpuje sobie ego i wykorzystuje do własnego rozwoju. „Zobacz, co ja umiem. Mogę się założyć, że ty tego nie potrafisz” – mówi jedno dziecko do drugiego, gdy uświadamia sobie, że jest coraz silniejsze i że jego ciało ma większe możliwości. To jedna z pierwszych prób ego, które chce siebie wzmocnić, utożsamiając się z ruchem na zewnątrz, z koncepcją „mam więcej niż ty” oraz z pomniejszaniem innych. Rzecz jasna jest to tylko początek jego licznych błędnych założeń.

Jednak kiedy twoja świadomość wzrośnie i ego przestanie rządzić twoim życiem, nie musisz czekać, aż twój świat się skurczy lub zawali – wskutek podeszłego wieku czy tragedii osobistej – by móc się przebudzić na swój wewnętrzny cel. Gdy na tej planecie zacznie rodzić się nowa świadomość, coraz więcej ludzi nie będzie potrzebowało, by nimi potrząsnąć, aby mogli się obudzić. Sami poddadzą się procesowi przebudzenia, nawet jeśli nadal pozostaną zaangaż-

żowani w zewnętrzny cykl wzrostu i ekspansji. Kiedy do tego cyklu nie będzie już sobie rościć prawa ego, wówczas świat uzyska wymiar duchowy dzięki ruchowi na zewnątrz – myślom, słowom, czynom, tworzeniu – z równą mocą jak dzięki ruchowi wstecznemu – ciszy, Istnieniu i zanikaniu formy.

Do tej pory ludzka inteligencja, która nie jest niczym więcej jak cząsteczką inteligencji uniwersalnej, ulegała zniekształceniu i była źle wykorzystywana przez ego. Ja nazywam ją „inteligencją w służbie szaleństwa”. Do rozszczepienia atomu potrzebna jest ogromna inteligencja. Wykorzystanie jej do konstruowania i przechowywania bomby atomowej to obłęd lub co najmniej wyjątkowa głupota. Sama głupota jest jeszcze stosunkowo nieszkodliwa, ale głupota inteligentna jest niesłychanie niebezpieczna. Owa głupota, której można by wskazać niezliczone przykłady, zagraża przetrwaniu naszego gatunku.

Nasza inteligencja, jeśli nie jest dotknięta egotyczną dysfunkcją, w pełni zestraja się z zewnętrznym cyklem inteligencji powszechnej i jej impulsem tworzenia. Stajemy się świadomymi uczestnikami stwarzania formy. Nie my ją tworzymy, lecz powszechna inteligencja tworząca za naszym pośrednictwem. Nie utożsamiamy się z naszym dziełem, toteż nie gubimy się w tym, co robimy. Przekonujemy się, że w akcie tworzenia bierze udział energia o najwyższej intensywności, lecz nie jest to „ciężka praca” ani też stresująca. Jak widać, musimy zrozumieć różnicę między stresem a intensywnością. Walka lub stres, a także nasze negatywne reakcje w chwili pojawienia się trudności – to oznaka, że powróciło ego.

Siła, tkwiąca u podłoża zachcianek ego, stwarza „wrogów”, czyli reakcję w postaci siły sprzeciwu o równym stopniu intensywności. Im ego jest mocniejsze, tym silniejsze

powstaje między ludźmi poczucie oddzielenia. Jedynymi reakcjami, jakie nie wywołują siły sprzeciwu, są te, których celem jest dobro ogółu. Służą wszystkim, nie tylko wybranym. Łączą, a nie oddzielają. Nie chodzi o „moje” państwo, lecz o całą ludzkość, nie o „moją” religię, lecz o rodzenie się świadomości u wszystkich ludzi, nie o „mój” gatunek, ale o wszystkie czujące istoty i całą przyrodę.

Przekonujemy się również, choć niekoniecznie, że działanie jest tylko drugorzędnym czynnikiem w przejawianiu się naszej zewnętrznej rzeczywistości. Najważniejszym elementem tworzenia jest świadomość. Bez względu na to, jak bardzo jesteśmy aktywni, jak wiele wkładamy wysiłku, czynnikiem kształtującym świat jest nasz stan świadomości, i jeśli nic się nie zmienia na poziomie wewnętrznym, to żadne nasze działania niczego nie poprawiają. Stale będziemy tylko odtwarzać zmodyfikowane wersje tego samego świata – który jest zewnętrznym odbiciem ego.

Świadomość

Świadomość jest już świadoma. Jest tym, co nieprzejawione, wieczne. Jednak wszechświat dopiero stopniowo staje się świadomy. Sama świadomość jest ponadczasowa, a zatem nie ewoluuje. Nigdy się nie narodziła i nigdy nie umrze. Kiedy świadomość staje się przejawionym wszechświatem, wydaje się podlegać prawom czasu i procesowi ewolucji. Umysł człowieka nie jest zdolny w pełni pojąć przyczyny tego procesu. Ale możemy doświadczyć jego przeblysku we własnym wnętrzu i zostać jego świadomymi uczestnikami.

Świadomość jest inteligencją, porządkującą zasadą, która leży u podstaw powstawania form. Przygotowywała je przez miliony lat, tak aby za ich pośrednictwem mogła siebie wyrazić w tym, co przejawione.

Chociaż można sobie wyobrazić, że nieprzejawiony obszar czystej świadomości istnieje w innym wymiarze, to jednak nie jest on oddzielony od wymiaru formy. Forma i bezpostaciowość nawzajem się przenikają. To, co nieprzejawione, spływa do naszego wymiaru jako nasza świadomość, jako przestrzeń wewnętrzna, jako Obecność. Jak to się dzieje?

Dzięki formie ludzkiej, która staje się świadoma i w ten sposób wypełnia swoje przeznaczenie. Forma ludzka została stworzona właśnie w tym wyższym celu, a miliony innych form przygotowały dla niej grunt.

Świadomość wciela się w wymiar przejawiony, czyli staje się formą. Wówczas wchodzi ona w stan podobny do snu. Inteligencja pozostaje, ale świadomość staje się nieświadoma siebie. Gubi się w formie, utożsamia się z formami. Można to porównać do zstąpienia boskości w materię. W tym stadium ewolucji wszechświata cały ruch na zewnątrz trwa w tym stanie przypominającym sen. Przebłyски przebudzenia następują tylko w chwili, gdy znika forma indywidualna, czyli w chwili śmierci. Rozpoczyna się wtedy nowa inkarnacja, nowe utożsamienie z formą, nowy indywidualny sen będący częścią snu zbiorowego. Gdy lew rozszarpuje ciało zebry, świadomość wcielona w formę-zebry odłącza się od znikającej formy i na krótką chwilę budzi się jej podstawowa nieśmiertelna natura jako świadomości, po czym znów od razu pogrąża się ona we śnie i reinkarnuje w innej formie. Gdy lew jest już stary i nie może dłużej polować, wydaje ostatnie tchnienie i wtedy znów następuje najkrótszy z przebłysków przebudzenia, po którym pojawia się kolejny sen o formie.

Na naszej planecie ludzkie ego to ostatnie stadium powszechnego snu, utożsamiania się świadomości z formą. W procesie ewolucji świadomości był to etap konieczny.

Mózg człowieka jest bardzo zróżnicowaną formą, za której pośrednictwem świadomość zstępuje do wymiaru ziemskiego. W mózgu ludzkim znajduje się około stu miliardów komórek nerwowych (zwanymi neuronami), mniej więcej tyle ile jest gwiazd w naszej galaktyce, którą można by uznać za mózg makrokosmiczny. Mózg nie wytwarza świadomości, ale to ona, by siebie wyrazić, stwarza mózg, najbardziej złożoną formę materialną na Ziemi. Gdy ulega on uszkodzeniu, nie znaczy to, że tracisz świadomość, lecz że nie może ona już korzystać z tej formy, aby spływać do naszego wymiaru. Nie możesz utracić świadomości, ponieważ jest ona właśnie tym, kim jesteś. Możesz stracić tylko coś, co posiadasz, a nie coś, czym jesteś.

Proces budzenia się

Budzenie się to zewnętrzny aspekt kolejnego etapu ewolucji świadomości na tej planecie. Im bardziej zbliżamy się do końca obecnego stadium ewolucyjnego, tym bardziej nasze ego staje się dysfunkcyjne, tak samo jak dysfunkcyjna staje się poczwarka tuż przed tym, jak zmieni się w motyla. Ale nowa świadomość powstaje jeszcze wtedy, kiedy zanika stara.

Uczestniczymy właśnie w doniosłym wydarzeniu w procesie ewolucji ludzkiej świadomości, lecz nie będą dziś o nim mówić w wieczornych wiadomościach. Na naszej planecie, a może jednocześnie w wielu częściach naszej galaktyki i poza nią, świadomość budzi się ze snu, jakim jest forma. Nie znaczy to, że znikną wszystkie formy (cały świat), chociaż niektóre znikną na pewno. Znaczy to jednak, że świadomość może teraz zacząć tworzyć formę, nie gubiąc w niej siebie. Może pozostać świadoma samej siebie, mimo że stwarza formę i jej doświadcza. Dlaczego powinna nadal

tworzyć formę i jej doświadczać? Aby móc się tym cieszyć. Jak świadomość tego dokonuje? Za pośrednictwem przebudzonych ludzi, którzy zrozumieli sens procesu budzenia.

Proces budzenia się to zestrojenie własnego celu zewnętrznego – tego, co robisz – z celem wewnętrznym, którym jest przebudzenie się i pozostanie przebudzonym. Przechożąc proces budzenia się, jednoczysz się z zewnętrznym celem wszechświata. Za twoim pośrednictwem świadomość zstępuje do tego świata. Spływa do twoich myśli i je inspiruje. Wypełnia twoje czyny, kieruje nimi i je wzmacnia.

Nie to, co robisz, ale jak to robisz, decyduje o tym, czy wypełniasz swoje przeznaczenie. A o tym, jak robisz, decyduje stan twojej świadomości.

Do odwrócenia twoich priorytetów dochodzi wtedy, gdy głównym celem tego, co robisz, staje się samo działanie albo raczej strumień świadomości wpływający do twoich czynów. Strumień świadomości jest czynnikiem decydującym o jakości. Innymi słowy, w każdej sytuacji i we wszystkich twoich poczynaniach najważniejszym elementem jest stan świadomości; samo działanie i sytuacja mają znaczenie drugorzędne. „Przyszły” sukces nieodłącznie zależy od stanu świadomości, z którego wypływa dane działanie. Tym stanem jest albo reaktywna siła ego, albo wyostrzona uwaga przebudzonej świadomości. Źródłem wszystkich udanych działań jest pole wyostrzonej uwagi, a nie ego i uwarunkowane, nieświadome myślenie.

Trzy modalności budzenia się

Istnieją trzy modalności, za pomocą których świadomość może wpływać do tego, co robisz, i dzięki temu do naszego świata – trzy metody zestrajania naszego życia z twórczą mocą wszechświata.

Modalność to podstawowa częstotliwość energii wnika-
cej do twoich działań i łączącej je z budzącą się w tym
świecie świadomością. Twoja aktywność będzie dysfunk-
cyjna i oparta na ego, jeśli nie wypływa z jednej z tych mo-
dalności. W ciągu dnia mogą się one zmieniać, chociaż na
pewnym etapie twojego życia któraś z nich może domino-
wać. Każda modalność odpowiada określonym sytuacjom.

Modalnościami procesu budzenia się są akceptacja,
radość i entuzjazm. Każdy z tych elementów to określona
częstotliwość wibracji świadomości. Zawsze gdy się czymś
zajmujesz – począwszy od działań najprostszych aż do naj-
bardziej skomplikowanych – zachowuj czujność, aby móc
stwierdzić, czy występuje któryś z tych elementów. Jeśli
nie odczuwasz ani akceptacji, ani radości, ani entuzjazmu,
zastanów się głębiej, a wówczas uświadomisz sobie, że wy-
wołujesz ból u siebie lub u innych.

Akceptacja

Jeżeli nie cieszy cię jakaś czynność, którą musisz wyko-
nać, to przynajmniej możesz ją zaakceptować jako coś, co
musisz zrobić. Akceptacja polega na stwierdzeniu, że w tym
momencie ta sytuacja, te okoliczności wymagają, abym tak
postąpił, a więc z chęcią to robię. Sporo już mówiliśmy
o tym, jak ważna jest wewnętrzna akceptacja wszystkiego,
co się dzieje, a akceptacja tego, co musisz zrobić, jest
tylko innym aspektem tej postawy. Na przykład nie będzie
ci sprawiać radości wymienianie w aucie sflaczałej opony,
nocą, gdzieś w polu i w ulewnym deszczu, nie mówiąc już
o entuzjazmie. Możesz to jednak zaakceptować. Wykony-
wanie czegoś w stanie akceptacji oznacza, że robisz to ze
spokojem. Ten spokój jest wibracją subtelnej energii, któ-
ra następnie wpływa do twoich działań. Na zewnątrz akcep-

tacja sprawia wrażenie bierności, lecz w istocie jest postawą aktywną i twórczą, ponieważ wnosi do tego świata coś nowego. Tym spokojem, subtelną energią wewnętrzną, jest świadomość, a jednym ze sposobów, w jakie przenika ona do naszego świata, jest pełne poddania się działanie – jednym z jego aspektów jest właśnie akceptacja.

Jeżeli nie możesz ani cieszyć się tym, co robisz, ani tego akceptować – porzuć to, bo inaczej nie weźmiesz odpowiedzialności za jedyną rzecz, za którą naprawdę możesz być odpowiedzialny, a więc za tę, która jest naprawdę ważna: za stan twojej świadomości. A jeśli nie jesteś odpowiedzialny za stan swojej świadomości, nie odpowiadasz również za swoje życie.

Radość

Radość, która towarzyszy pełnemu poddania się działaniu, zmienia się w poczucie ożywienia, kiedy to naprawdę cieszysz się tym, co robisz. Radość jest drugą modalnością budzenia się. Na nowej Ziemi radość zastąpi miejsce zachcianek i to ona stanie się siłą motywującą ludzkie działania. Chcenie jest efektem utrzymywanej przez ego iluzji, że jesteś oddzielnym fragmentem niemającym kontaktu z siłą, która jest podstawą całego stworzenia. Odczuwając radość, łączysz się z tą uniwersalną mocą twórczą.

Kiedy kształtujesz chwilę teraźniejszą, ten najważniejszy punkt w twoim życiu, a nie przeszłość czy przyszłość, wówczas ogromnie wzrasta twoja zdolność radowania się tym, co robisz – a więc również jakość twojego życia. Radość jest dynamicznym aspektem Istnienia. Gdy moc twórcza wszechświata staje się świadoma sama siebie, przejawia się jako radość. Aby cieszyć się tym, co robisz, nie musisz czekać, żeby w twoim życiu pojawiło się coś „znaczącego”.

W radości jest więcej znaczenia, niż kiedykolwiek byś potrzebował. Syndrom „czekam, kiedy wreszcie zacznę żyć” to jedna z najbardziej rozpowszechnionych iluzji cechujących stan nieświadomości. Rozwój i pozytywna zmiana na poziomie zewnętrznym nastąpią w twoim życiu z większym prawdopodobieństwem wówczas, gdy już teraz będziesz czerpać radość z tego, co robisz, zamiast czekać, aż coś się zmieni, byś mógł zacząć się tym cieszyć. Nie proś swego umysłu o pozwolenie na odczuwanie tej radości. Jedynym, co uzyskasz, będzie ogrom powodów mówiących, dlaczego nie możesz się cieszyć. „Nie teraz – odpowie umysł. – Nie widzisz, że jestem zajęty? Nie ma na to czasu. Może jutro będziesz mógł zacząć się cieszyć...”. Ale to jutro nigdy nie nadejdzie, jeśli już teraz nie będą ci sprawiać radości twoje działania.

Gdy mówisz, że cieszy cię to czy tamto, spostrzeżenie to w gruncie rzeczy jest błędne. Wydaje się bowiem, że radość płynie z tego, czym się zajmujesz, a tak nie jest. To, co robisz, nie jest jej źródłem, bo to raczej ona wpływa do twoich działań i z głębi twojego wnętrza emanuje na ten świat. Takie błędne spostrzeżenie jest normalne, lecz zarazem niebezpieczne, gdyż płynie z niego przekonanie, że radość jest czymś, co można czerpać z czegoś innego, na przykład z jakiejś czynności lub rzeczy. Oczekujesz więc, aby świat dostarczył ci radości i szczęścia. Lecz nie jest to możliwe. Dlatego wielu ludzi żyje w ciągłej frustracji. Świat nie daje im tego, czego ich zdaniem potrzebują.

Jaki jest zatem związek między tym, co robisz, a odczuwaniem radości? Otóż radość sprawi ci każde działanie, w którym będziesz w pełni obecny, każde działanie niebędące tylko środkiem do celu. Tak naprawdę nie cieszysz się samą wykonywaną czynnością, ale głębokim poczuciem ożywienia, które ją przenika. Ta żywotność oraz to, kim je-

steś, to jedno i to samo. Oznacza to, że gdy cieszy cię jakieś działanie, wówczas naprawdę doznajesz radości Istnienia w jej dynamicznym aspekcie. Dlatego ta radość działania łączy cię z siłą tkwiącą u podstaw wszechstworzenia.

A oto praktyka duchowa, która zapewni ci w życiu siłę i twórczy rozwój. Zrób listę swoich codziennych, często wykonywanych, rutynowych działań. Wymień także czynności, które mogą wydawać się nieciekawe, nudne, monotonne, irytujące lub stresujące. Pomiń jednak te, którymi się brzydzisz lub których nienawidzisz. Będzie to znakiem, że albo trzeba je zaakceptować, albo porzucić. Na twojej liście mogą się znaleźć dojazdy do pracy, robienie zakupów, pranie lub coś, czego robienie nuży cię czy denerwuje. Następnie, ilekroć będziesz wykonywać te czynności, niech staną się nośnikami wyostrożonej uwagi. Bądź w pełni obecny w tym, co robisz, i w tle tego swojego działania poczuj w sobie czujną, żywą ciszę. Wkrótce przekonasz się, że zadania wykonywane w takim stanie podwyższonej świadomości zamiast cię nużyć, stresować lub irytować, zaczynają sprawiać ci radość. Mówiąc ściślej, tym, co sprawia ci radość, nie jest sama czynność zewnętrzna, lecz wewnętrzny wymiar świadomości spływającej na twoje działanie. Na tym polega odnajdywanie radości Istnienia w tym, co robimy. Jeśli uważasz, że w twoim życiu brakuje sensu albo jest ono monotonne i stresujące, oznacza to, że jeszcze nie wprowadziłeś do niego tego wewnętrznego wymiaru. Bycie świadomym podczas swoich działań nie stało się jeszcze twoim głównym celem.

Nowa Ziemia powstaje wtedy, gdy coraz więcej ludzi odkrywa, iż ich najważniejszym celem życiowym jest wnoszenie światła do tego świata i wykorzystywanie własnych działań jako nośników świadomości.

Radość Istnienia to radość bycia świadomym.

Przebudzona świadomość uwalnia się wtedy od ego i sama zaczyna rządzić twoim życiem. Możesz wówczas stwierdzić, że czynność, którą wykonujesz już od wielu lat, w sposób naturalny staje się o wiele ważniejsza, gdy świadomość nadaje jej mocy.

Niektórzy ludzie wzbogacają życie innych dzięki swym twórczym działaniom, robią właściwie to, co najbardziej lubią, i wcale nie chcą dzięki temu czegoś osiągnąć czy kimś się stać. Mogą to być muzycy, artyści, pisarze, uczeni, nauczyciele lub architekci albo ludzie tworzący nowe struktury społeczne lub biznesowe (światłe przedsiębiorstwa). Czasem przez parę lat sfera ich wpływu pozostaje niewielka, a potem nagle albo stopniowo do ich poczynañ wpłynie fala mocy twórczej i ich działalność rozwinie się ponad wszelkie wyobrażenia, zagarniając także rzesze innych ludzi. W ich działaniu pojawi się teraz nie tylko radość, ale i intensywność, a wraz z nią kreatywność przekraczająca granice tego, co mógłby osiągnąć zwykły człowiek.

Ale nie pozwól, by uderzyło ci to do głowy, ponieważ właśnie tam mogą się jeszcze skrywać pozostałości ego. Nadal jesteś zwykłym człowiekiem. Niezwykle jest tylko to, co za twoim pośrednictwem przedostaje się do tego świata. Lecz tę cechę dzielisz z wszystkimi istotami. Hafiz, czternastowieczny perski poeta i mistrz sufi, pięknie wyraził tę prawdę: „Jestem otworkiem we flecie, przez który przepływa oddech Chrystusa. Słuchaj tej muzyki”^{*}.

Entuzjizm

Istnieje jeszcze inny przejaw kreatywności, którego mogą doświadczyć osoby wierne swojemu wewnętrznemu

^{*} Hafiz, *The Gift* (New York, Penguin, Arkana, 1999).

celowi, jakim jest przebudzenie. Oto nagle, któregoś dnia, uświadamiają sobie, co jest ich celem zewnętrznym. Mają wspaniałą wizję, która im go ukazuje, i opierając się na niej, działają na rzecz osiągnięcia tego celu. Ich cel lub wizja przeważnie są w pewien sposób związane z czymś, co już robią na mniejszą skalę i co daje im radość. Tu właśnie mamy do czynienia z trzecią modalnością budzenia się – z entuzjazmem.

Entuzjazm oznacza, że to, co robisz, sprawia ci głęboką radość, i oprócz tego twoim czynom przyświeca cel lub realizowana przez ciebie wizja. Gdy do radości z własnych poczynąń dołącza się cel, wtedy zmienia się pole energetyczne, czyli częstotliwość wibracyjna. Radości towarzyszy wówczas w pewnym stopniu coś, co można by nazwać napięciem strukturalnym, i dzięki temu zamienia się ona w entuzjazm. W szczytowym punkcie aktywności twórczej napędzanej entuzjazmem pojawi się w twoich działaniach ogromna intensywność i energia. Poczujesz się jak strzała zmierzająca do celu – i ciesząca się tą podróżą.

Komuś z boku może się wydawać, że przeżywasz stres, jednak intensywność entuzjazmu nie ma z nim nic wspólnego. Kiedy bardziej chcesz osiągnąć cel, niż robić to, co robisz, wówczas doświadczasz stresu. Zakłóceniu ulega równowaga między radością a napięciem strukturalnym i wtedy to drugie dominuje. Gdy występuje stres, zwykle świadczy to o powrocie ego, a ty odcinasz się od twórczej mocy wszechświata. Zamiast niej pojawia się tylko siła i egotyczne chcenie, musisz więc walczyć, „ciężko harować”, aby je zaspokoić. Stres zawsze obniża zarówno jakość, jak i efektywność działań wykonywanych pod jego wpływem. Istnieje także ścisły związek między stresem a negatywnymi emocjami, takimi jak niepokój i złość. Zatrzuwa on ciało i obecnie uznano go za jedną z głównych przyczyn tak

zwanych chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory i choroby serca.

W przeciwieństwie do stresu entuzjazm ma wysoką częstotliwość energetyczną, a więc współbrzmi z twórczą mocą wszechświata. Dlatego Ralph Waldo Emerson powiedział: „Nigdy nie osiągnięto niczego wielkiego bez entuzjazmu”^{*}. Słowo „entuzjazm” pochodzi od starogreckiego wyrazu *en* oraz *theos*, oznaczającego Boga. Związane z nim *enthousiazein* znaczy „być w posiadaniu boga”. Dzięki entuzjazmowi przekonasz się, że nie musisz wszystkiego robić sam. W gruncie rzeczy to, że możesz to zrobić sam, nie ma znaczenia. Podtrzymywany entuzjazm wznieca falę twórczej energii i wtedy wszystko, co masz do zrobienia, jest „unoszeniem się na fali”.

Entuzjazm daje ogromną potęgę twym poczynaniom, tak że wszyscy ludzie, którzy nie dostąpili tej mocy, będą patrzeć na „twoje” osiągnięcia z niemym zachwytem i mogą stawiać znak równości między nimi i tym, kim jesteś. Ty jednak znasz prawdę, której nauczał Jezus: „Ja sam z siebie nic czynić nie mogę”^{**}. W przeciwieństwie do egotycznego chcenia, które wywołuje opór wprost proporcjonalny do intensywności tego chcenia, entuzjazm nigdy nie powoduje sprzeciwu. Jest on niekonfrontacyjny, nie stwarza wrogów ani przegranych. Opiera się na przyciąganiu innych, a nie odsuwaniu. Nie potrzebuje wykorzystywać ludzi ani nimi manipulować, ponieważ sam jest siłą tworzenia i nie musi czerpać energii z jakiegoś innego źródła. Chcenie cechujące ego zawsze stara się odebrać coś komuś lub czemuś, natomiast entuzjazm oddaje innym z własnych zasobów.

^{*} R.W. Emerson, *Circles*, w: Ralph Waldo Emerson, *Selected Essays, Lectures, and Poems* (New York, Bantam Classics).

^{**} J 5, 30.

Gdy entuzjazm napotyka przeszkody w postaci niekorzystnej sytuacji lub niechętnych do współpracy ludzi, nigdy nie atakuje, lecz usiłuje ich zjednać albo, ustępując im i ich akceptując, zmienia energię sprzeciwu w energię sprzyjającą, zmienia wroga w przyjaciela.

Entuzjazm i ego nie mogą współistnieć. Wykluczają się wzajemnie. Entuzjazm wie, dokąd zmierza, lecz zarazem głęboko jednoczy się z chwilą teraźniejszą, źródłem jego żywotności, radości i siły. Entuzjazm „nie chce” niczego, gdyż niczego mu nie brakuje. Stanowi jedność z życiem i bez względu na to, jak dynamiczne są działania inspirowane entuzjazmem, nie gubisz w nich siebie. I zawsze w samym centrum tego koła pozostaje intensywnie żywa przestrzeń, jądro spokoju pośród działań, będące zarówno źródłem wszystkiego, jak i miejscem, którego to wszystko nie dotyka.

Dzięki entuzjazmowi postępujesz w pełnej zgodzie z zewnętrzną twórczą zasadą wszechświata, nie utożsamiając się z jej wytworami, a więc bez ego. Tam gdzie nie ma utożsamiania się, nie ma przywiązania – jednego z największych źródeł cierpienia. Gdy już przetoczy się fala twórczej energii, napięcie strukturalne znowu się zmniejszy, lecz pozostanie radość z tego, co robisz. Nikt nie może stale tryskać entuzjazmem. Po pewnym czasie przypłynie nowa fala twórczej energii i wywoła nowy entuzjazm.

Gdy rozpoczyna się ruch wsteczny ku zanikowi formy, entuzjazm przestaje ci już służyć. Należy on do wychodzącego cyklu życia. Tylko dzięki poddaniu się możesz funkcjonować zgodnie z ruchem wstecznym, jakim jest podróż do domu.

Podsumujmy. Radość płynąca z tego, co robisz, w połączeniu z celem i wizją, do których spełnienia dążysz, staje się entuzjazmem. Jeśli nawet masz cel, to całą swoją uwagę musisz skupić na tym, co robisz w chwili obecnej, bo inaczej

stracisz łączność z celem wszechświata. Upewnij się, że twój cel lub wizja nie są napuszonym obrazem ciebie samego, a więc utajoną formą ego – na przykład że nie ukazują ciebie jako przyszłej gwiazdy filmowej, słynnego pisarza lub bogatego przedsiębiorcy. Zastanów się również, czy twój cel nie koncentruje się na tym, aby mieć to czy owo, na przykład rezydencję nad morzem, własną firmę lub dziesięć milionów dolarów na koncie. Wyolbrzymiony wizerunek własny lub wizja siebie mającego to czy owo są to cele statyczne i dlatego nie dają ci siły. Dopilnuj więc, aby twoje cele były dynamiczne, czyli kieruj uwagę ku działaniu, w które jesteś teraz zaangażowany i dzięki któremu łączysz się zarówno z innymi ludźmi, jak i z całością. Zamiast widzieć siebie jako sławnego aktora, pisarza i tak dalej, zobacz, jak inspirujesz rzesze ludzi swoją pracą i wzbogacasz ich życie. Poczuj, jak twoje działanie wzbogaca i pogłębia nie tylko życie twoje, ale też wielu innych osób. Poczuj, że jesteś furtką, przez którą energia płynie za twoim pośrednictwem z nieprzejawionego Źródła dla dobra wszystkich.

Wynika z tego, że twój cel lub wizja już są rzeczywistością, która istnieje w tobie, na poziomie myślenia i odczuwania. Entuzjazm to siła, która przeobraża ten mentalny projekt w wymiar fizyczny. Na tym polega twórcze wykorzystywanie umysłu i dlatego nie występuje tu żadne „chcenie”. Nie możesz manifestować tego, co chcesz; możesz manifestować tylko to, co już masz. To, czego pragniesz, możesz uzyskać kosztem ciężkiej pracy i stresu, ale nie tak funkcjonuje nowa Ziemia. Jezus udzielił wskazówki na temat twórczego korzystania z umysłu i świadomej manifestacji formy, mówiąc: „Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wiercie, że otrzymacie”^{*}.

^{*} J 5, 30.

Kotwice częstotliwości

Ruch na zewnątrz ku formie nie przejawia się z równą intensywnością u wszystkich ludzi. Niektórzy odczuwają silną potrzebę budowania, tworzenia, angażowania się, osiagania, wpływania na kształt świata. Jeśli są to ludzie nieświadomi, ich ego przejmie oczywiście kontrolę i wykorzysty do własnych celów tę energię cyklu wychodzenia. Jednak w ogromnym stopniu ograniczy to również dopływ do nich strumienia twórczej energii i coraz bardziej będą musieli „starać się”, aby uzyskać to, czego pragną. Jeśli są to ludzie świadomi i jeśli ruch na zewnątrz jest u nich silny, to okażą się wyjątkowo twórczy. Inni, gdy już zakończy się naturalna ekspansja związana z dorastaniem, prowadzą, jak się zdaje, przeciętne, raczej bierne i stosunkowo jednostajne życie.

Są oni z natury zwrócenii ku własnemu wnętrzu i w ich przypadku ruch na zewnątrz ku formie jest minimalny. Woleliby raczej powrócić do domu, niż z niego wyjść. Nie pragną silnie angażować się w sprawy świata ani go zmieniać. Jeśli mają jakiegokolwiek ambicje, to zwykle nie wykraczają one poza znalezienie sobie jakiegoś zajęcia, które zapewni im pewien stopień niezależności. Niektórzy z nich czują, że nie pasują do tego świata. Inni czują się wystarczająco szczęśliwi, gdy znajdują sobie jakąś bezpieczną niszę, w której wiodą względnie spokojne życie, gdy mają pracę dającą regularne dochody lub prowadzą małą własną firmę. Jeszcze innych pociąga życie we wspólnocie duchowej lub w klasztorze. Są też tacy, którzy stają się wyrzutkami i żyją na marginesie społeczeństwa, z którym niewiele ich łączy. Inni sięgają po narkotyki, bo życie na tym świecie jest dla nich zbyt bolesne. I w końcu są ludzie, którzy zostają uzdrowicielami lub nauczycielami duchowymi, czyli nauczycielami Istnienia.

W dawnych czasach nazwano by ich pewnie kontemplującymi. Wydaje się, że w naszej współczesnej cywilizacji nie ma dla nich miejsca. Jednak na rodzącej się nowej Ziemi ich rola jest równie istotna jak rola twórców, ludzi czynu, reformatorów. Ich funkcja polega na kotwiczeniu na tej planecie częstotliwości nowej świadomości. Nazywam ich kotwicami częstotliwości. Są tu po to, aby krzewić świadomość dzięki zwykłym codziennym działaniom, dzięki swym interakcjom z innymi ludźmi i dzięki „zwykłemu istnieniu”.

W ten sposób nadają głęboki sens temu, co wydaje się bez znaczenia. Ich zadanie polega na tym, że wnoszą do tego świata przestrzenną ciszę, będąc absolutnie obecni we wszystkim, co robią. Ich działania, nawet te najprostsze, przeniknięte są świadomością, a więc cechuje je także wysoka jakość. Ich celem jest robić wszystko w sposób uświęcony. A ponieważ każdy człowiek jest integralną częścią świadomości zbiorowej, ludzie ci wywierają na świat o wiele głębszy wpływ, niż można by sądzić, patrząc z zewnątrz na ich życie.

Nowa Ziemia nie jest utopią

Czy koncepcja nowej Ziemi nie jest kolejną utopijną wizją? Wcale nie. Wszystkie utopie łączy jedno: mentalna projekcja w przyszłość, kiedy to wszystko będzie pięknie się układać, będziemy ocaleni, zapanuje spokój i harmonia i skończą się nasze problemy. Wiele było takich utopijnych wizji. Niektóre kończyły się rozczarowaniem, inne katastrofą.

Sednem wszelkich takich utopii jest jedna z podstawowych strukturalnych dysfunkcji starej świadomości: czekanie na przyszłe zbawienie. A przyszłość istnieje tylko w jednej postaci – jako forma myślowa w twoim umyśle, toteż gdy

szukasz zbawienia w przyszłości, nieświadomie szukasz go we własnych myślach. Wpadasz w pułapkę formy, czyli ego.

„I ujrzałem niebo nowe i ziemię nową”^{*} – pisze ewangelista. Fundamentem nowej Ziemi jest nowe niebo – przebudzona świadomość. Ziemia – rzeczywistość zewnętrzna – to tylko jego zewnętrzne odbicie. Wyłonienie się nowego nieba, a wraz z nim nowej Ziemi, to nie są przyszłe wydarzenia, które przyniosą nam wolność. Nic nie przyniesie nam kiedyś wolności, ponieważ wyzwolić nas może tylko chwila teraźniejsza. Zrozumienie tej prawdy to przebudzenie. Przebudzenie postrzegane jako zdarzenie przyszłe nie ma żadnego znaczenia, gdyż przebudzenie jest zrozumieniem Obecności. A więc nowe niebo, przebudzona świadomość, to nie stan przyszły, do którego trzeba dążyć. Nowe niebo i nowa Ziemia wyłaniają się w tobie już teraz, a jeśli nie powstają w tym momencie, nie są niczym więcej jak myślą w twojej głowie – dlatego nie powstają w ogóle.

Co powiedział Jezus do swoich uczniów? „Oto bowiem królestwo Boże pośród was jest”^{**}.

Podczas Kazania na Górze Jezus czyni przepowiednię, którą do dzisiejszego dnia zrozumiało niewiele osób. Mówi: „Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadają ziemię”^{***}. We współczesnej wersji Biblii owo „cisi” tłumaczy się jako pokorni. Kim są cisi lub pokorni i co znaczy, że posiadają ziemię?

Cisi to pozbawieni ego. To ci, którzy przebudzili się na swoją prawdziwą naturę, jaką jest świadomość, i dostrzegają tę prawdziwą, najgłębszą istotę we wszystkich „innych”, we wszystkich formach życia. Żyją w stanie poddania się i dlatego odczuwają jedność z całością i ze Źródłem. Uosabiają

* Ap. 21, 1.

** Łk 17, 21.

*** Mt 5, 5.

przebudzoną świadomość, która zmienia wszystkie aspekty życia na naszej planecie, łącznie z przyrodą, ponieważ życie na Ziemi jest nierozdzielnie związane z ludzką świadomością, która to życie postrzega i wchodzi z nim w interakcje. W tym właśnie sensie cisi posiadają Ziemię.

Na naszej planecie powstaje nowy gatunek. To rodząca się chwila terazniejsza, a ty nią jesteś!

Spis treści

Rozdział pierwszy

Rozkwit ludzkiej świadomości	5
Ewokacja	5
Cel tej książki	8
Nasza dziedziczna dysfunkcja	11
Narodziny owej świadomości	15
Duchowość i religia	18
Pilna potrzeba przemiany	20
Nowe niebo i nowa ziemia	23

Rozdział drugi

Ego: obecny stan ludzkości	25
Iluzoryczne ja	27
Głos w głowie	30
Treść i struktura ego	33
Utożsamianie się z rzeczam.....	34
Utracony pierścionek	36
Iluzja posiadania	40
Chcenie: potrzeba posiadania więcej	43
Utożsamianie się z ciałem	45
Czuć ciało wewnętrzne	48
Roztargnienie Istnienia	49
Od pomyłki Kartezjusza do odkrycia Sartre'a	50
Spokój, który przewyższa wszelki umysł	51

Rozdział trzeci

Rdzeń ego	55
Narzekanie i pretensje	56

Sprzeciw i uraza	60
Mieć rację, winić innych	61
W obronie iluzji	62
Prawda: względna czy absolutna?	63
Ego nie ma charakteru osobistego	66
Wojna to postawa myślowa	68
Chcesz pokoju czy dramatu?	70
Ponad ego: twoja prawdziwa tożsamość	71
Wszystkie konstrukcje są niestabilne	72
Potrzeba ego, by czuć się kimś wyższym	75
Ego i sława	75

Rozdział czwarty

Odgrywanie ról: różne oblicza ego	79
Krzywdziciel, ofiara, kochanek	80
Pozbywanie się definicji samego siebie	82
Wcześniej ustalone role	83
Role tymczasowe	85
Mnich ze spoconymi dłońmi	87
Odgrywanie szczęścia a szczęście prawdziwe	87
Rodzicielstwo: rola czy funkcja?	88
Świadome cierpienie	92
Świadome rodzicielstwo	93
Dostrzeganie własnego dziecka	95
Porzucić odgrywanie ról	96
Patologiczne ego	99
Ukryte w tle poczucie nieszczęścia	101
Tajemnica szczęścia	103
Patologiczne formy ego	106
Praca – z ego i bez ego	109
Ego podczas choroby	111
Ego zbiorowe	112
Bezsporny dowód na nieśmiertelność	114

Rozdział piąty

Ciało bolesne	117
Narodziny emocji	119
Emocje i ego	121
Kaczka z umysłem człowieka	124
Dźwiganie przeszłości	125
To, co indywidualne, i to, co zbiorowe	127
Jak ciało bolesne odzyskuje siły	129
Jak ciało bolesne karmi się twoimi myślami	130
Jak ciało bolesne karmi się dramatem	132
Ciężkie ciała bolesne	135
Rozrywka, media a ciało bolesne	136
Zbiorowe kobiece ciało bolesne	138
Ciała bolesne państwowe i rasowe	140

Rozdział szósty

Uwalnianie się	143
Obecność	145
Powrót ciała bolesnego	148
Ciało bolesne u dzieci	149
Poczucie nieszczęścia	152
Zerwać z utożsamianiem się z ciałem bolesnym	154
„Wyzwalacze”	157
Ciało bolesne jako czynnik przebudzenia	159
Uwalnianie się od ciała bolesnego	161

Rozdział siódmy

Odkryj, kim naprawdę jesteś	165
Jesteś tym, kim jesteś w swoim mniemaniu	166
Obfitość	168
Poznanie siebie a wiedza o sobie	170
Chaos i wyższy porządek	172
Dobro i zło	173

Nie przejmować się tym, co się dzieje	175
Czy rzeczywiście tak jest?	176
Ego a chwila terażniejsza	178
Paradoks czasu	181
Wyeliminować czas	182
To, co śni, i sen	185
Wznieść się ponad ograniczenia	186
Radość Istnienia	188
Pozwolić na osłabienie ego	189
Co wewnątrz, to na zewnątrz	192

Rozdział ósmy

Odkrywanie przestrzeni wewnętrznej

Świadomość przedmiotów	
i świadomość przestrzeni	200
Opaść poniżej myślenia i wznieść się ponad nie	202
Dostrzeganie przestrzeni wewnętrznej	205
Czy słyszysz górski strumień?	208
Odpowiednie działanie	210
Postrzegać bez nazywania	210
Kim jest ten, kto doświadcza?	212
Oddech	214
Uzależnienia	217
Świadomość ciała bolesnego	218
Przestrzeń wewnętrzna i zewnętrzna	220
Zauważać luki	223
Zagubić siebie, aby siebie odnaleźć	224
Cisza	225

Rozdział dziewiąty

Twój wewnętrzny cel

Przebudzenie	228
Dialog na temat celu wewnętrznego	231

Rozdział dziesiąty

Nowa Ziemia	247
Krótką historią twojego życia	249
Przebudzenie się i ruch wsteczny	250
Przebudzenie się i ruch na zewnątrz	254
Świadomość	256
Proces budzenia się	258
Trzy modalności budzenia się	259
Akceptacja	260
Radość	261
Entuzjazm	264
Kotwice częstotliwości	269
Nowa Ziemia nie jest utopią	270

➤ **JEŻELI** PRAGNIESZ ODKRYĆ CEL SWEGO ŻYCIA I WIEDZIEĆ, JAK GO OSIĄGNĄĆ,

➤ **JEŻELI** NOSISZ W SOBIE TĘSKNOTĘ ZA PRZEBUDZENIEM DUCHOWYM

– TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE!

Drogą do tego jest poznanie siebie i mechanizmów twojego świata wewnętrznego. Ta książka pomoże ci w tym. Pomoże ci także uświadomić sobie, że dysfunkcyjne wzorce, które tak cię razią w społeczeństwie, istnieją również w tobie, będąc źródłem wewnętrznego konfliktu i bólu i nie pozwalając ci na prawdziwe spełnienie. „Mam nadzieję – mówi autor – że książka ta pomoże ci także dotrzeć do tego wymiaru twojego wnętrza, o którego istnieniu być może w ogóle nie wiedziałeś lub tylko z rzadka doświadczałeś jego przebiegów. Nie tkwij do końca życia w pułapce uwarunkowań z przeszłości, które ukształtowały twoją osobowość, i pozwól, aby twoje życie przekształciło się od wewnątrz, jedynie siłą twojej świadomości”.

„Nasza planeta i ludzkość – mówi dalej – pilnie potrzebują przebudowy świadomości, duchowego przebudzenia. Bez tego tylko utrwalimy chorobę przeszłości, którą tak dobitnie widać w historii XX wieku, lub co najwyżej będziemy leczyć same symptomy tej choroby, a nie jej przyczyny. Tą chorobą jest zbiorowa dysfunkcja egotycznego umysłu”.

Z tego procesu przemiany jednostkowej i społecznej wyłania się wizja NOWEJ ZIEMI – ziemi ludzi bardziej świadomych celu istnienia i głębszych powiązań w funkcjonowaniu świata.

Eckhart Tolle stał się cenionym nauczycielem duchowym po wydaniu książki *Po-tęga teraźniejszości* (wyd. pol. Wydawnictwo A, 2003). *Nowa Ziemia* została uznana przez Oprah Winfrey za najprostszy i najskuteczniejszy przewodnik duchowy. Oprah włączyła ją do swego Klubu Książki i od marca do maja 2008 roku prowadziła na swoim portalu internetowym dyskusje nad tą książką z udziałem autora i kilkunastu milionów uczestników łączących się na żywo ze studium. Przebieg tych niezwykle ciekawych rozmów jest dostępny na www.oprah.com.