



Donna Farhi

# Joga - sztuka życia

Spokój i równowaga na co dzień



Donna Farhi

# Joga – sztuka życia

Spokój i równowaga na co dzień

Przełożyła Marzenna Rączkowska

WYDAWNICTWO  
**CZARNA OWCA**  
WARSZAWA 2020

# Spis treści

[Strona tytułowa](#)

[Strona redakcyjna](#)

[Wstęp do wydania polskiego](#)

[Powrót do domu](#)

[Tu zaczynamy.](#)

[Motywacja: co nas tutaj sprowadza?](#)

[Pężniejsze życie](#)

[Joga jako praktyka życia](#)

[O środkach](#)

[Zwolnij](#)

[Oczyszczanie czynów: Cztery brahmawihary.](#)

[Przez dyscyplinę ku wolności](#)

[Ucieleśniona świadomość](#)

[Okno do wewnątrz](#)

[Wewnętrzny Nauczyciel](#)

[Wysiłek i poddanie](#)

[Zaufać tajemnicy.](#)

[Cykle praktyki](#)

[Intencja](#)

[Przeszkody i zakłócenia](#)

[Lenistwo](#)

[Przybrana tożsamość](#)

[Jak sprostać oczekiwaniom wobec siebie](#)

[Puszka strachów](#)

[Fale silnych emocji](#)

[Martwe punkty](#)

[Dzień jak co dzień](#)

[Podziękowania](#)

[Materiały źródłowe](#)

[Od tłumacza](#)

[Przypisy końcowe](#)

Tytuł oryginału: *Bringing Yoga to Life. The Everyday Practice of Enlightened Living*

Redakcja: Bartłomiej Rączkowski

Konsultacja merytoryczna: Maria Szczuchniak

Projekt okładki: Magdalena Toczyłowska-Talarczyk

Korekta: Agata Piątek, Lena Marciniak-Cąkała/Słowne Babki, Agnieszka Zygmunt/Słowne Babki

Redaktor prowadząca: Dominika Dudarew-Osiecka

Copyright © 2003 by Donna Farhi. All rights reserved

Copyright © for the Polish translation by Marzenna Rączkowska

Copyright for the Polish edition © by Wydawnictwo Czarna Owca, 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy plik jest objęty ochroną prawa autorskiego i zabezpieczony znakiem wodnym (watermark).

Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku.

Rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Wydanie II

ISBN 978-83-8143-411-9

WYDAWNICTWO  
**CZARNA OWCA**

ul. Wspólna 35/5	DZIAŁ HANDLOWY tel.: +48 22 616 29 36, e-mail: handel@czarnaowca.pl
00-519 Warszawa	REDAKCJA tel.: +48 22 616 29 20, e-mail: redakcja@czarnaowca.pl
www.czarnaowca.pl	SKLEP INTERNETOWY tel.: +48 22 77 55 705, www.inverso.pl

konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie **Zecer**.

*Rayowi*

## Wstęp do wydania polskiego

Donnę Farhi poznałam dzięki jej książkom. Kilka lat temu przypadkowo kupiłam *Yoga Mind, Body & Spirit*, a nazwisko autorki nic mi nie mówiło. Jak się okazało w trakcie czytania, książka prezentowała jej własne podejście do praktyki asan, trochę różne od metody, według której praktykowałam. Dowiedziałam się z niej wielu ciekawych rzeczy, na które dotychczas nie zwracałam uwagi ani ja, ani nikt z moich ówczesnych nauczycieli. Zaczęłam szukać informacji na temat Donny i dowiedziałam się, że nie jest to jedyna jej publikacja. Wcześniej ukazała się *The Breathing Book*, a potem niniejsza książka *Bringing Yoga to Life*. Oczywiście zdobyłam obie.

Po przeczytaniu tej ostatniej zapragnęłam poznać autorkę, która tak wnikliwie podchodzi do sztuki jogi, z wielką wrażliwością pisze o człowieku i znajduje harmonię pomiędzy ciałem, umysłem i duszą. Przede wszystkim chciałam się przekonać, czy jest prawdziwa w tym, co pisze. Tak łatwo jest używać pięknych słów o tym, jacy powinniśmy być i jak pracować nad sobą, a dużo trudniej jest to wykonać, doświadczyć na sobie i żyć zgodnie z tym, co się mówi. Z takim sceptycznym, ale jednak pełnym nadziei nastawieniem pojechałam na swój pierwszy warsztat z Donną.

To było niesamowite doświadczenie. Okazała się osobą bardzo ciepłą, a jednocześnie zdecydowaną i chociaż niewielkiej postury, to wielkiego ducha. Czulałam, że wszystko, co nam przekazywała, płynęło z jej wieloletniego doświadczenia z pracy z ludźmi, z jej przemyśleń z pracy nad sobą, z wnikliwej i refleksyjnej obserwacji, ze zrozumienia natury

człowieka i z głębi serca. Wszystkie asany, z którymi pracowaliśmy na warsztacie, były bardzo proste, ale dzięki temu mogliśmy lepiej poznać własne ograniczenia, pomyśleć nad ich przyczynami i wraz z miękkim prowadzącym oddechem rozpuszczać bloki i rozwiązywać supły powstałe w psychice i w ciele. Donna zapewniała każdemu uczestnikowi przestrzeń i czas na bycie sam na sam ze sobą, na odnalezienie siebie.

To były książka i warsztat, które zmieniły moje nastawienie do jogi. Od tej pory zaczęłam traktować ją jako ścieżkę pracy nad sobą, a nie jako sposób na osiągnięcie idealnej asany. Jak mówi Donna: „Nieważne, jaką pozycję robisz na macie, ważne, jakim jesteś człowiekiem”. Mam nadzieję, że ta książka również dla Was będzie odkrywaniem siebie.

*Maria Szczuchniak*



## CZEŚĆ 1

# Powrót do domu

## ROZDZIAŁ 1

# Tu zaczynamy.

W poniedziałkowe wieczory w studiu są zajęcia dla początkujących. Dziś, chociaż jest dopiero piąta trzydzieści, zimowe niebo ściemnia się w miarę, jak przychodzą uczniowie. Niektórzy wyglądają na niezdecydowanych. Ci, którzy przyszedli w rozgadanych parach, najwyraźniej nawzajem mobilizowali się do przybycia. Inni przemykają ukradkiem. Nie są pewni, czy wchodząc do szkoły jogi, należy zachowywać się w jakiś szczególny sposób. Robin trochę się spóźnia i nerwowo szuka jak najdalszego kąta, żeby schować się za innymi uczestnikami. „Dlaczego tu jesteś?”, pytam, kiedy się sobie przedstawiamy. Robin, z nutką cynizmu, który nauczyłam się rozpoznawać jako zgrubiałą skórę, skrywającą coś znacznie bardziej czułego, oświadcza, że chce trochę schudnąć, może też nauczyć się relaksować. „Joga wydała mi się lepszym pomysłem niż taniec towarzyski”, stwierdza zadowolona z siebie, a kilka zaciekawionych osób unosi brwi.

Po kilku tygodniach Robin zaczyna przesuwając się w sali do przodu i pyta o sztywność, którą odczuwa w plecach. „Może ma to coś wspólnego z moją pracą”, mówi bez zastanowienia. „Bywają dni, kiedy prawie nie mogę złapać tchu”. Pod koniec pierwszego kursu Robin zapisuje się na następny. A potem na kolejny. Miesiące przechodzą w lata. Odślania przede mną swoje życie: ambicja, kariera, nieudane małżeństwo, dzieciństwo, które dokładnie przeanalizowano na terapii. A potem nurtujące pytania: Jak takie

życie może odzyskać świeżość? Jak zeskrobać skorupę, która chroni ją przed światem? Jak pozbyć się smutku rozczarowania? Któregoś lata Robin po usilnych namowach zbiera się na odwagę i postanawia wziąć udział w siedmiodniowym odosobnieniu z jogą. Pewnego wieczora, po długiej i cichej medytacji, przychodzi do mnie powiedzieć dobranoc. Gdy patrzymy sobie w oczy, następuje wymiana czegoś nieuchwytnego. Obie rozumiemy, że wydarzyło się coś ważnego. Na moment Robin pozbywa się swojego ochronnego pancerza, ja zaś wyczuwam ciepło i wrażliwość, które przeczą jej wystudiowanej brawurze. Choć jej podróż trwała długo, to miejsce, do którego dotarła, zawsze czekało na jej przybycie.

W ciągu dwóch dekad nauczania wielokrotnie byłam świadkiem mocy jogi, umiejącej zmienić pozornie nienaruszalne, negatywne schematy, przebudzić ciało, umysł i serce, otworzyć je na nowe możliwości. Niezależnie od tego, kim jesteśmy i od jak dawna tkwiliśmy w niszczących nas zachowaniach, poprzez codzienną praktykę jogi możemy rozwijać obecność wobec naszej fundamentalnej dobroci i dobroci innych. Uświadomienie sobie, kim jesteśmy w środku naszego jestestwa, otwiera drogę doświadczeniu naszego najbardziej elementarnego połączenia z innymi. Owo połączenie leży w sercu praktyki jogi. Życie w stanie jedności nie jest pojęciem ezoterycznym, nie jest też nieuchwytną, wyższą sferą, do której aspirować mogą tylko ludzie wybitnie zdolni. Jest otwarciem serca, uwolnieniem w nim przestrzeni dla takich odczuć jak wrażliwość, radość, ale też smutek, który wcale nie powoduje zamknięcia. Jest otwarciem umysłu na uważność – obejmującą, a nie wykluczającą. Jest zaskakującym rozpoznanem, że na elementarnym poziomie wszyscy jesteśmy jednakowi. Jest praktyką jasnej obserwacji, wyraźnego wsłuchiwania się i umiejętnego reagowania na chwilę z jak największym współodczuwaniem. I wreszcie jest powrotem do siebie, odbywającym się

w ciele i prowadzącym do ciała, ponieważ tylko w nim możemy to wszystko osiągnąć.

Inaczej niż wiele poradników psychologicznych, zawierających siedmiopunktowe programy naprawcze i szybkie recepty na każdy problem, starożytna nauka jogi nawet nie udaje, że jest prosta, szybka albo łatwa. To praktyka, która z szacunkiem rozważa istotę niezwykle nieuporządkowanego i złożonego zjawiska zwanego człowiekiem i rozprawia się z równie ambitnym wyzwaniem – codziennym życiem. Jest jednak coś, co joga obiecuje – że przez szczerze oddaną, umiejętną i konsekwentną praktykę każdy może osiągnąć spokój, szczęście i wolność. Dla niej nie ma znaczenia, kim jesteś ani za kogo się uważasz. Nie ma też znaczenia, co działo się z tobą w przeszłości ani w jakim miejscu znajdujesz się teraz. Każdy, kto naprawdę chce się przebić przez własne ograniczenia i paraliżujące schematy swoich myśli i zachowań, dzięki jodze może znaleźć – i znaleźć – wolność. Niezależnie od tego, czy jesteś początkujący, czy zaawansowany, w chwili, gdy zaangażujesz się w praktykę jogi, odkryjesz, że sama w sobie jest ona nagrodą. Spokój umysłu, pozbycie się lęku i prawdziwe skupienie są w niej pewne i nieuchronne. Takie zmiany mają dla ciebie natychmiastowe konsekwencje. Od razu poczujesz, że życie staje się prostsze, że jesteś w stanie z łatwością przystosować się do wszelkich zmian. A nowa witalność i jasność umysłu odmienią twoje relacje w domu, w pracy i na świecie.

Głównym problemem, z którym metodycznie rozprawiamy się podczas praktyki jogi, jest postrzeganie samych siebie jako odłączonych i odizolowanych od innych, ponieważ owo fałszywe poczucie odrębności przysparza wiele cierpienia nie tylko nam, lecz także naszemu otoczeniu. Zaczynamy od wygospodarowania sobie trochę czasu każdego dnia, aby

móc z premedytacją zwolnić, i dzięki temu odnaleźć bardziej naturalny, spokojny rytm, korzystny dla dobrego samopoczucia. To pozwoli nam oddać się refleksji, zamiast od razu reagować, zmięknąć, zamiast stwardnieć, i jasno zobaczyć, jak się mają obecne sprawy, zamiast rozwódzić się nad przeszłością lub zamartwiać o przyszłość. To wszystko w jodze osiągamy prostymi środkami. Poprzez praktykę pozycji uwalniamy skumulowane napięcia, które nagromadziły się w naszym ciele, i doskonalimy nasze fizyczne zmysły, aż staniemy się wrażliwi, elastyczni i odporni. Jednocześnie powracamy do świadomości cyklicznej natury naszego oddechu i jego powiązania ze zmysłową mądrością naszego ciała. Uczymy się pełnych wdechów i otwieramy się na nowe doświadczenia. Uczymy się pełnych wydechów i pozbywamy się zbędnych napięć i naszej przeszłości. I wreszcie uczymy się odpoczywać w przerwach cyklu wzrastania i rozpuszczania. Niczym surfer na falach oceanu zaczynamy dostosowywać się do przyprawów i odpływów życia, zamiast z nimi walczyć. Stopniowo zaczynamy dostrzegać, że między wzlotami i upadkami, między przychodzeniem i odchodzeniem istnieje macierz spokoju, będąca tłem wszystkich zjawisk.

Poprzez ćwiczenia ciała metodycznie i drobiazgowo przeprogramujemy umysł, by pracował dla nas, a nie przeciwko nam. Uczymy się skupiać na jednej rzeczy, dzięki czemu do końca i skutecznie wypełniamy nasze codzienne zadania i obowiązki. Wreszcie, gdy zaczynamy przebudzać się w tym, co rzeczywiście dzieje się tu i teraz, powoli zauważamy, że pod powierzchnią naszych codziennych doświadczeń, w nich samych oraz pomiędzy nimi istnieje coś niezmiennego i niezawodnego. A jeśli uda nam się wytrwać z tą świadomością, nie damy się znów wplątać w sprawy, które nas wcześniej nękały i nie dawały nam spokoju. Właśnie to ciche, lecz jednocześnie wibrujące życiem,

wszechobecne tło odkrywa przed nami namacalne połączenie pozornie odmiennych elementów. Odszukanie tego połączenia jest charakterystyczną cechą doświadczenia jogi.

Gdy zagłębimy się w ów bardziej naturalny rytm, w którym jest miejsce, by się zatrzymać, oddychać, czuć i jasno postrzegać, zobaczymy wyraźnie najcenniejszą rzecz, jaką kiedykolwiek jesteśmy w stanie osiąść: życie samo w sobie. Być może zauważymy także, że podczas gdy życie odbywało się w nas, my byliśmy nieobecni w jego doświadczaniu. Tylko co właściwie się z nami stało i w jaki sposób możemy wrócić do bogatszego życia, które teraz jest dla nas dostępne?

Nawet jeśli roztrwoniliśmy nasze dziedzictwo jako ludzie, praktyka jogi okaże się dla nas pełna wybaczenia i współczucia. Już pierwsze próby mogą przynieść nam nagrodę w postaci natychmiastowego odczucia spokoju, pogody i powrotu do siebie. Ogrom nowych odczuć i inspiracji zachwyci nas i jednocześnie przytłoczy. Jak to zwykle bywa w przypadku powrotów, zdamy sobie także sprawę z tego, co zapomnieliśmy, co się wydarzyło w czasie naszego wygnania i co teraz należy odzyskać. Niczym dziecko, które zbyt długo czekało na spóźnionego rodzica, możemy poczuć złość lub smutek, że przez tyle czasu siebie zaniedbywaliśmy. „Nie możemy uwierzyć, że pozwoliliśmy na to, aby doprowadzić się do takiego stanu”, mówią uczniowie, zaszokowani odkryciem, że w stosunkowo młodym wieku 20 lub 30 lat mają ciała przypominające leżaki, które zostawiono na zewnątrz na długą zimę. Często wydaje się nam, że nasze ciało jest jednolitą masą jakiejś stałej substancji, a my, choć jesteśmy jego właścicielami, ledwo je rozpoznajemy. Widzimy, że nasze serca stwardniały i zgorzkniały, a nasze umysły są ustawicznie rozproszone.

W pierwszych spotkaniach z długo zaniedbywanym sobą nie ma nic szczególnie romantycznego ani przyjemnego. Możemy mieć mgliste

pojęcie, że do kogoś wracamy, ale do kogo? I jak? Zapomnijmy lepiej o zwodniczych obietnicach czakr wirujących w precyzyjnej harmonii i kundalini wspinającym się wzdłuż linii kręgosłupa. Mówimy raczej o bolesnym ciągnięciu pod kolanami, o plecach, które wyginają się tam, gdzie nie trzeba, o ramionach, które męczą się, gdy podniesiemy je nawet na kilka sekund, i umyśle, który rozprasza się już przy trójce, kiedy próbujemy w skupieniu doliczyć do dziesięciu. Wciąż próbujemy ustalić, gdzie właściwie są nasze stawy biodrowe i jak nimi poruszyć, podczas gdy nauczyciel zagłębił się już w szczegóły. Mamy zwrócić uwagę na wdechy i wydechy, ale wkrótce okazuje się, że nie potrafimy odróżnić jednych od drugich. Dlatego – niezależnie, czy dopiero zaczynamy, czy praktykujemy od lat – solidna dawka humoru i dobrze pojęta samoakceptacja niezwykle nam pomogą w uporaniu się z tak głębokim doświadczeniem samego siebie. To, co przeżywamy, jest absolutnie przewidywalne i normalne. Dopiero zaczynamy się przebudzać, a jak mówi stare porzekadło hydraulików, woda, która na początku płynie z kranu, nie jest krystalicznie czysta.

Jeśli na osobistym wygnaniu jesteśmy od dawna, na początku przebudzania się doznamy zapewne przejmującej tęsknoty za tym, co straciliśmy. Gdy nasz nauczyciel ze zwinnością kota będzie demonstrował jakąś pozycję, my przypomnimy sobie czasy, kiedy sami byliśmy elastyczni i czuliśmy naturalne połączenie z życiem. Z czego zrezygnowaliśmy, gdy stawaliśmy się odpowiedzialnymi, dorosłymi ludźmi? Jak bardzo nawarstwiające się doświadczenia i ogłupiający cynizm świata przyćmiły nasze naturalne zachwyty i radość? W miarę uwalniania długo gromadzonego napięcia odkopimy także stare wspomnienia oraz negatywne wzorce myślenia i zachowania, które nękały nas przez całe życie. Nawet jeśli jesteśmy dobrze zakorzenieni w praktyce duchowej,

możemy nagle z przerażeniem stwierdzić, że sami dla siebie wykreowaliśmy coś nieprawdziwego, a z czasem nasze złudzenia stają się coraz trudniejsze do obrony. Pamiętajmy jednak, że podobnie jak nie byliśmy w stanie wyobrazić sobie puszkę Pandory, której otwarcie niechybnie nas czekało, zanim zapisaliśmy się na pierwsze zajęcia jogi, tak też nie mogliśmy wyobrazić sobie łatwości i lekkości bycia, jakie odczuwamy po zaledwie kilku godzinach tej niezwykłej praktyki.

Możemy także zdać sobie sprawę, że większość życia spędziliśmy na inwestowaniu czasu i sił w pielęgnowanie oraz zabezpieczanie uczucia lekkości i dobrego samopoczucia. A może potwierdzenia własnej wartości szukaliśmy w opiniach innych ludzi lub w dobrach materialnych? Kiedy zaniechamy tych źle ukierunkowanych wysiłków, będziemy mogli poświęcić energię na poszukiwanie trwałego pokoju i szczęścia. To krzepiąca wiadomość, bo oznacza, że każdy z nas ma tyle czasu, ile potrzebuje, aby wkroczyć na ścieżkę pokoju. Dzięki technikom jogi uczymy się, jak skupić i wyzwolić naszą energię, a następnie skierować ją w stronę pozytywnego stylu życia.

Na czym polega pozytywny styl życia? Na tym, że w pełni panujemy nad swoimi zdolnościami fizycznymi, psychicznymi i emocjonalnymi oraz całkowicie władamy sobą, zaczynamy żyć bez strachu oraz otwierać się na nowe doświadczenia i nowe wyzwania. Energia, którą wcześniej marnotrawiliśmy, aby bronić ograniczonego pojęcia siebie i je umacniać, mobilizuje się wtedy, aby wyrazić nasze unikatowe talenty i zdolności. Zdolności te mogą zostać wykorzystane w taki sposób, aby wypełnić nasze osobiste przeznaczenie. Dorastamy do zadania, jakie mamy przed sobą, a zadaniem tym jest nasze życie. Praktyka jogi nie eliminuje wyzwań i trudności ani też nie dostarcza nam drzwiczek, przez które możemy uciec



od życiowych rozterek. Joga daje nam narzędzia, dzięki którym stawimy życiu czoła z godnością i opanowaniem.

Książkę tę napisałam dla ludzi, którzy przestali się łudzić, że szczęście zależy od przypadku i korzystnego zbiegu okoliczności, i zrozumieli, że wartościowe i spełnione życie wynika z umiejętnego wykorzystania odpowiednich środków oraz zdecydowanego działania. Coraz więcej ludzi nie znajduje pocieszenia ani wsparcia w szybkich kuracjach i najnowszych terapiach oczyszczających. Gdy tylko wypróbują tak uproszczone strategie, natychmiast stwierdzają ich niedoskonałości. Ludzie ci gotowi są zaangażować się w ścieżkę oferującą zmiany, które pogłębiają się stopniowo, o ile będziemy w nie inwestować przez całe życie. Są to jednak zmiany prawdziwe, takie, które przetrwają. Joga ma do zaoferowania autentyczną, sprawdzoną praktykę, której skuteczność od wieków potwierdzają osoby takie jak ty i ja – zupełnie zwykłe, prowadzące normalne życie i zmagające się z niezwykłymi wyzwaniami. Joga oferuje praktykę, która jest pragmatyczna, możliwa do realizacji i pomaga nam stawić czoła najtrudniejszym nawet sytuacjom z odwagą, spokojem ducha i opanowaniem. Joga nie sprawia, że uciekamy od rzeczywistości i codziennych obowiązków. Przeciwnie – pozwala nam mocno, śmiało i zdecydowanie postawić stopy na ziemi, na praktycznym gruncie doświadczenia. Nie uciekamy od życia, my wracamy do życia, które wcześniej porzuciliśmy w złudnej nadziei na coś lepszego.

Często właśnie źle pojęta tęsknota za czymś lepszym oddala nas coraz bardziej od naszego prawdziwego ja. W części pierwszej zapraszam cię zatem do głębokiego przyjrzenia się owej tęsknocie i zdefiniowania źródła twojego pragnienia. W tym pragnieniu znajdziesz swoją motywację do praktyki jogi. Odnajdując zaś motywację, otworzysz drogę dla wyklarowania się intencji, tak abyś życie, którym zostałeś obdarowany,

mógł wykorzystać z radością i z pożytkiem dla innych. Co ważniejsze, będziesz w stanie rozpoznać, czy praktykę jogi wykorzystujesz, aby przyjrzeć się swemu życiu, czy by od niego uciec.

W części drugiej badamy sposoby osiągnięcia jasnego wglądu, za przewodnik przyjmując zaproponowaną przez Patańdzalego ośmiostopniową ścieżkę asztangajogi <sup>1</sup>. Patańdzali był hinduskim mistykiem i filozofem, który żył w trzecim wieku przed Chrystusem. Przypisuje mu się jeden z wielkich tekstów hinduskich, *Jogasutry*, zbiór 196 aforyzmów przedstawiających zarys ośmiu stopni <sup>2</sup> w praktyce jogi. Stopnie te pokazują nam, jakie odniesienie praktyka jogi może mieć do codziennego życia. Dwa pierwsze stopnie, jamy i nijamy, czyli etyczne reguły dobrego życia, stanowią centrum, z którego wyrastają pozostałe. Zobaczymy w szczególności, że praktyka asan, czyli pozycji fizycznych, które w ostatnich latach zyskały taką popularność, może zaowocować głębokimi zmianami jedynie wtedy, gdy praktykuje się je w szerszym kontekście. Ujrzymy także, że joga ma mniej wspólnego ze staniem na głowie niż ze staniem na dwóch nogach, a fizyczne ćwiczenia pozostają jedynie mechaniczną gimnastyką, dopóki poprzez naszą intencję nie nabiorą mocy oczyszczania, klarowania umysłu i otwierania serca. Wstępne zasady określone przez jamy i nijamy stanowią fundamenty, które będą nam służyły w każdym aspekcie życia – zarówno na macie czy poduszce do medytacji, jak i poza nimi.

Po zbadaniu, jakie postawy i zachowania wspierają autentyczną praktykę jogi u jej podstaw, w części trzeciej przyjrzymy się przeszkodom i zakłóceniom, które niewątpliwie pojawią się na naszej drodze. Wystąpienie trudności często jest koniecznym elementem wszelkich poważnych wysiłków na drodze rozwoju duchowego. Przeciwności są okazją do starcia się z tym, co zwykle jest dla nas trudne i niewygodne,

i nie pozwalają posługiwać się praktyką jako sposobem ucieczki. Zmaganie się z wyzwaniami nie jest znakiem tego, że zawadzimy w praktyce duchowej, ale że pogłębiamy swoje człowieczeństwo i tym samym wykuwamy dla siebie kotwicę, która mocno trzyma nas w realnym świecie, tu i teraz.

Na zakończenie odejdziemy od skupiania się na wnętrzu, co było tak konieczne, aby ustanowić praktykę jogi. Stwierdzimy wówczas, że to, co rozpoczęliśmy jako osobistą praktykę, może zmienić charakter codziennego życia każdego z nas i szerzej wpłynąć na świat, w którym żyjemy. Odkryjemy, że refleksyjna podróż w głąb siebie nie sprawiła, że nasz świat jest mniejszy i bardziej hermetyczny, ale raczej zburzyła nasze poczucie alienacji. Ta nowa świadomość pozwala nam zobaczyć, że niezależnie od tego, jak różni możemy się wydawać na zewnątrz, wszyscy uczestniczymy w tym samym życiu.

Dowiemy się także, że nawet jeśli utwierdziliśmy się w swoich przekonaniach, zawsze możemy rozpatryć inne ich aspekty. Tak bezbronnie ja może wyłonić się tylko w procesie wewnętrznej pracy nad sobą. Na tym właśnie polega paradoksalna zaleta codziennej praktyki: hartujemy się i wzmacniamy, a jednocześnie uwalniamy naszą zdolność bycia wrażliwymi, delikatnymi i otwartymi. Świat rozpaczliwie potrzebuje takich cech.

W nauczaniu jogi wiele jest opisów nadzwyczajnych stanów świadomości oraz nadludzkich wyczynów wytrzymałości i opanowania. Napisano o nich mnóstwo mądrych książek, pozwalając nam zerknąć na inny świat. I choć osiągnięcie nadświadomości może mieć pewną wartość, znacznie większą mają nasze starania, nawet te nieporadne, o więcej uprzejmości i współczucia w codziennym życiu. Dlatego też w książce tej skupiałam się na tym, jak względny charakter ma praktyka duchowa,

a opisując to, próbowałam przyjrzeć się pogmatwanym i bolesnym zmaganiom, jakie my, ludzie, toczyliśmy z naszym istnieniem. Koncentruję się nie na oświeceniu jako sposobie dojścia do transcendencji, ale – jak to ujął Vekatesananda, tłumacz *Jogasutr* – na „oświeceniu w życiu codziennym”. Zapraszam was zatem do świętej nauki i praktyki jogi. Oby przywiodła was do domu.

## ROZDZIAŁ 2

# Motywacja: co nas tutaj sprowadza?

*Z pragnień jest Purusza uczyniony,  
Co zapragnie, to postanowi,  
Co postanowi, taki czyn wypełnia,  
Jaki czyn wypełnia, taki osiąga.*

UPANISZADA BRIHADARANJAKA IV.4.5 [3](#)

Źródłem niemal każdego działania jest bodziec duchowy. Choć wydaje się to dziwne, po głębszym zastanowieniu można dojść do wniosku, że wszystkich ludzi motywuje to samo – dążenie do szczęścia. Jego głębokie pragnienie może zostać na poziomie podświadomej tęsknoty, rzadko bowiem zdajemy sobie sprawę, jak bardzo chcemy poczuć, że naprawdę żyjemy i mamy w sobie pokój. Mimo to głód szczęścia może nas nękać na jawie i we śnie, niczym ledwie słyszalna piosenka, wybrzmiewająca w oddali, zawsze odrobinę za daleko, byśmy zrozumieli jej słowa. I nawet jeśli zdajemy sobie sprawę, że coś nas wzywa, nie jesteśmy w stanie rozpoznać, co to jest. Żyjemy więc z dnia na dzień, zajmując się zwykłymi sprawami, nieustannie podejrzewając, że do osiągnięcia pełni życia brakuje nam jakiejś niezwykle istotnej części.

Impuls do ciągłego odkrywania, zdobywania wiedzy i dążenia do odzyskania boskości wydaje się cechą wszystkich ludzi i jest ich udziałem od zarania dziejów. Już sama jego obecność stanowi wyraźny znak, iż

podejrzewamy, jaki skarb ukryty jest w naszym wnętrzu. Ale dopóki tęsknota za jego odkryciem pozostaje ulotną myślą ukrytą w ciemnych zakamarkach podświadomości, jest mało prawdopodobne, aby nasze czyny i ich owoce zaspokoily tak głębokie pragnienie. W intuicyjnym dążeniu do szczęścia tu i ówdzie próbujemy zarzucić sieć i usiłujemy złapać w nią coś równie efemerycznego jak tęcza – obietnicę lepszego życia, którym będziemy się cieszyć nie przez krótką chwilę, ale zawsze.

Nasze poszukiwania mają wyłącznie słuszne przyczyny, ale – o ironio – mogą spowodować, że będziemy wypatrywać trwałego spełnienia w rzeczach, które są do tego zupełnie nieodpowiednie: w pracy, karierze, dobrach materialnych, związkach, seksie, a w przypiływie rozpaczy niestety także w jedzeniu, narkotykach lub alkoholu. Niewykluczone, że aby wzmocnić pewność siebie i zaspokoić ambicje, posłużymy się również materialnymi przejawami naszej praktyki duchowej. Choć niektóre z naszych prób uchwycenia szczęścia same w sobie mogą być szlachetne, zapewnią nam tylko chwilową ulgę od wewnętrznej tęsknoty. I to niezależnie od rozmiaru sukcesów w życiu zawodowym, niezależnie od tego, jak wyczulujemy nasz wygląd i jakie dobra materialne zdołamy zgromadzić. Nasza niezdolność uzyskania trwałego szczęścia może spowodować, że zainwestujemy jeszcze więcej energii w podobne działania, chociaż mamy dowody, że uzyskane z nich profity wcale nie zaspokoją naszych oczekiwań. Myślimy, że pewnie poczulibyśmy się dobrze, gdybyśmy tylko bardziej przyłożyli się do pracy, zarobili więcej pieniędzy, schudli o kolejne pięć kilogramów albo wreszcie znaleźli idealnego partnera. Jednak nawet jeśli to zrobimy, i tak dojdziemy do stwierdzenia, że nasze wysiłki okazały się nieskuteczne. Podobnie jak dziecko, które w wigilijny wieczór pozdzierało opakowania ze wszystkich prezentów, zaś chwilę później wpatruje się w nie ze znużeniem

i zmieszaniem, odkryjemy, że sprawy zewnętrzne nie potrafią na długo nas ożywić.

Poszukiwanie szczęścia nie jest niczym nowym, nowy jest jednak kontekst kulturowy, w którym się ono odbywa. Nigdy wcześniej ludzie nie byli bowiem tak bezlitośnie bombardowani przez propagandę reklamy i mediów, które wykorzystują ich podświadome potrzeby duchowe, aby służyć bogom konsumpcji i chciwości. Owszem, możemy szczerze pragnąć żyć etycznie i znaleźć moralnie słuszny sposób zarabiania na życie, tylko jak mamy zrealizować to pragnienie w panującym klimacie współzawodnictwa, w świecie bezpardonowej walki, w którym wszyscy twierdzą, że dobrzy ludzie docierają do mety ostatni? Jak pogodzić przekonanie, że należy żyć prościej, z sytuacją kiedy, pięcioletnie dziewczynki odmawiają pójścia gdziekolwiek bez błyszczących butów na obcasach w stylu Barbie? Gdy zauważamy zmarszczki na twarzy i zmiany w ciele, które przychodzą z wiekiem, rozpaczliwie pragniemy akceptować siebie takimi, jacy jesteśmy, jednak najnowsza kampania reklamowa kliniki chirurgii plastycznej pozostawia w nas subtelne, lecz niezaprzeczalne wątpliwości co do naszej wewnętrznej wartości. Inspirują nas tacy ludzie jak Martin Luther King Jr., wzruszamy się przy uduchowionych tekstach, a jednak kiedy słuchamy wiadomości, okazuje się, że bohaterami naszego społeczeństwa są raczej mistrzowie sportu, celebryci i supermodelki. Trudno jest żyć w świecie, który utracił swój wewnętrzny kompas, jednak dopóki nie zrozumiemy naszego impulsu duchowego i nie przejmemy nad nim kontroli, pozostaniemy narażeni na moce, które chcą, byśmy służyli patologii naszej kultury, a robiąc to, sami stawali się jej częścią.

Aby praktyka duchowa nie stała się przedłużeniem naszych wcześniejszych dążeń donikąd, musimy zrozumieć, jak podstępne są wpływy współczesnej kultury. Jeśli nam się to nie uda, okaże się, że po

prostu zamieniliśmy jeden rodzaj sterowanej z zewnątrz pogoni za szczęściem na inny. Że zrezygnowaliśmy z idealnego wystroju domu, ale teraz ogarnęła nas obsesja osiągnięcia idealnej postawy w jodze. Przestaliśmy toczyć boje na zebraniach zarządu, ale w myślach strofujemy siebie na poduszce do medytacji. Jeżeli nasza praktyka duchowa wynika z potrzeby zyskania poczucia pewności siebie i bezpieczeństwa, spotka nas bolesny zawód. Bo niestety, często te same siły, które kiedyś napędzały nasze dążenia do posiadania dóbr materialnych, teraz kierują naszymi dążeniami duchowymi. Jeśli więc u źródła naszej praktyki duchowej są strach i potrzeba ustalenia poglądów na świat, poprowadzą nas one dobrze znaną drogą ku cierpieniu.

Jeżeli życie wydaje nam się mało satysfakcjonujące, a nie jesteśmy gotowi przyjrzeć się, dlaczego tak jest, ucieczką mogą być wakacje i weekendy. Niestety, nie zmieniają one wiele, z czego zdajemy sobie sprawę już w chwili rozpakowywania bagaży. Wiele lat temu prowadziłam zajęcia z jogi w kurorcie na Jamajce. Co tydzień miejscowość ta na nowo wypełniała się samotnymi mężczyznami i kobietami (niekoniecznie wolnego stanu), którzy po przyjeździe do rajku początkowo sprawiali wrażenie nieco oszołomionych. Przez tydzień mieli się pławić w zawieszanej w niebycie rzeczywistości bezustannych rozrywek, picia alkoholu, przypadkowych i częstych przygód seksualnych, a wieczorem organizowano dla nich najróżniejsze rozrywki, gry i zabawy, tak pomyślane, aby pomóc im wyzbyć się zahamowań. Pewna kobieta skomentowała to z entuzjazmem: „Nigdy nie zrobiłabym czegoś takiego w Chicago”. Tydzień prowokowanej rozpusty szybko dobiegał końca. W dniu wyjazdu uczestnicy nagle musieli zdać sobie sprawę, że wracają do prawdziwego życia. Skończyło się zawieszone w próżni ożywienie, a oni musieli wrócić do piekła biur w Chicago lub do bagna swoich małżeństw.



W takie dni często panował pogrzebowy nastrój, mocno kontrastujący z humorem oszołomionych rajem gości z następnego turnusu. Początkowo miałam obiekcje, czy w takie miejsce można wprowadzać świętą sztukę jogi. Ale po prawie każdych zajęciach kilku uczestników zostawało, aby zapytać, jak pogłębić swoją praktykę jogi, kiedy wrócą do domu. Z czasem zaobserwowałam, że są to te same osoby, które przez kilka dni przymierały się do hedonizmu, a jednak nadal smutne i zakłopotane siedziały przy basenie. Po przybyciu do rajy wciąż czuły się jak w piekle.

Nieważne, czy uzależniliśmy się od jedzenia, alkoholu, narkotyków, seksu, pieniędzy, pracy, czy sławy, impuls zagubienia się w nałogu można uznać za bodziec duchowy. Mówiąc „bodziec duchowy”, mam na myśli żarliwą chęć doświadczenia lekkości bytu i transcendencji, która nie oddala nas od doświadczenia codzienności, lecz istnieje wewnątrz tego doświadczenia. Przecież tęsknimy nie za jakimś światem poza naszą rzeczywistością (to dla większości z nas oznaczałoby śmierć), lecz za szczęściem w pogmatwanej zagadce codziennego życia. Wystarczy poczytać wspomnienia ludzi leczących się z nałogów, by zobaczyć, że pod powłoką choroby kryje się mistyczna nostalgia, równie autentyczna i silna jak ta, która kieruje każdym pielgrzymem. Podobnie jest z imprezowaniem, głodzeniem się, ostrymi ćwiczeniami fizycznymi, piciem, halucynacjami, szczytowaniem i kupowaniem – wszystko to przesłania nam poszukiwanie drogi do siebie. Im dłużej pozostawaliśmy na wygnaniu od naszego prawdziwego ja, tym bardziej rozpaczliwa jest nasza tęsknota i tym bardziej ekstremalne sposoby osiągnięcia przyjemności.

Dla wielu z nas motywacja do rozpoczęcia, kontynuowania i pogłębiania praktyki duchowej przychodzi w chwili, gdy próbujemy uporządkować nasze życie wewnętrzne. W miarę przeglądania doświadczeń zauważymy pewnie, że wciąż pozwalamy, aby to, co pilne, brało górę nad tym, co

ważne. Prawdopodobnie mamy głęboko zakorzeniony nawyk, by najwięcej czasu, energii i zaangażowania poświęcać rzeczom, które w ostatecznym rozrachunku nie są ważne. To sprawia, że czerpiemy z nich niewiele długotrwałej satysfakcji. Dlatego możemy czuć się tak, jakbyśmy pracowali u nieznanego nam, lecz wymagającego szefa, który wciąż nie wystawił nam czeku z zapłatą. Taka ścieżka nieuchronnie prowadzi do wewnętrznego bankructwa. Nawet jeśli osiągnęliśmy już poziom głębokiego braku satysfakcji, trudno wydostać się z rutyny inwestowania najlepszej energii w dążenia zewnętrzne. Dlatego właśnie potraktowanie serio praktyki duchowej może nie być łatwe i zająć nam wiele lat.

Gdy usiłujemy porządkować własne wnętrze, zaczynamy definiować wartości i ustawiać priorytety. Jeśli mamy zwyczaj sporządzania listy rzeczy do zrobienia, na ich szczycie zaczynamy umieszczać dbanie o spokój umysłu. O ile wcześniej nie mieliśmy odwagi, by wpisać na nią siebie, teraz być może zdobędziemy się na debiutancki występ. Kiedy zrozumiemy, że istota zwana mną jest niczym izba rozrachunkowa, w której rozliczane jest wszystko, co robimy w życiu, uświadomimy sobie też, że troska o wewnętrzną higienę tej istoty jest najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić. Nareszcie jesteśmy przygotowani do wyruszenia w długą drogę. Uznaliśmy, że jesteśmy gotowi dorosnąć, i osiągnęliśmy orzeźwiająca świadomość, że nasze życie należy do nas, a my jesteśmy jedyną osobą, która może nad nim pracować.

Podobnie jak ptak, który co roku instynktownie przemierza tysiące mil, aby zagnieździć się na tej samej gałęzi tego samego drzewa, jakaś część nas zawsze szuka powrotu do domu. Część ta zna dokładne położenie własnego miejsca odpoczynku. Słowo „nostalgia” pochodzi od greckiego zwrotu „ból za domem”: *noste* znaczy „rodzina” lub „dom”, natomiast *algia* – „ból”. Konsekwencją bycia na wygnaniu jest coraz większa nostalgia, bolesna

tęsknota za domem. Tęsknota ta skłania nas do znalezienia takiego sposobu na życie, dzięki któremu poczujemy, że znowu jesteśmy częścią rodziny, od której się oddaliliśmy.

Chociaż podczas poszukiwań może się wydawać, że błędzimy, nie są one ani bezowocne, ani niepotrzebne. Testowanie tysięcy strategii, które się nie sprawdzają, skłania nas do zadania podstawowych pytań. Dzięki temu wkrótce zdamy sobie sprawę, że nie szukamy miejsca, osoby ani rzeczy, lecz sposobu na lepsze przeżycie swojego życia. Kiedy doznamy owego olśnienia, pojmimy, że poszukujemy intymnej relacji z potężną i paradoksalnie niemożliwą do poznania ożywczą siłą, która powołała nas do życia. *De facto* każdy z nas jest żywym dowodem jej istnienia. Co więcej, szukając jej wszędzie, gdzie tylko się dało, oddaliliśmy się od niej, zamiast się do niej zbliżyć.

Joga to nauka zgłębiająca techniki, dzięki którym możemy pozbyć się iluzorycznej zasłony stojącej między nami a ożywczą siłą życia. Przetrwiała ona liczącą wieki próbę czasu i stanowi empirycznie ugruntowaną praktykę, która w drobiazgowy sposób przygotowuje nas do radosnego życia z pełną świadomością naszej przyrodzonej boskości. Transcendencja, lekkość bytu, wolność i szczęście nie są czymś, co możemy zdobyć, lecz tym, czym się stajemy i czym jesteśmy. Czym zawsze byliśmy i zawsze będziemy. Właśnie teraz, gdy twoje oczy prześlizgują się od słowa do słowa, twoje ciało jest nadzwyczajnym dowodem istnienia tej siły życia. Dowodem tak skomplikowanym i tajemniczym, że najwięksi naukowcy na świecie nie potrafią skonstruować repliki jednego z twoich oczu, nie mówiąc o twojej umiejętności zrozumienia tych słów i formułowania refleksji na ich temat. Poprzez praktykę jogi stopniowo zmieniamy swoją perspektywę, aż zaczynamy postrzegać ogromną, wibrującą żywotność pierwotnej macierzy, której zawdzięczamy nasze życie.

Ten majestatyczny widok rzadko stanowi motywację do rozpoczęcia wypraw w świat jogi. Naszą ciekawość pobudza raczej fakt, że coś zasłania nam widok. Podobnie jak w teatrze – wiemy, że na scenie odbywa się wspaniałe przedstawienie, ale niewiele widzimy, ponieważ mamy miejsce za kobietą w wysokim kapeluszu. Kręcimy się na boki i od czasu do czasu udaje nam się przelotnie dojrzeć, co się dzieje na scenie, ale te chwilowe przebłyski jeszcze bardziej nas denerwują. Dopiero kiedy mamy już całkowicie dosyć tak słabego miejsca, przychodzi nam do głowy, żeby się przesiąść i zmienić punkt widzenia. Ta chęć jaśniejszego widzenia zmusza wielu z nas, by zacząć praktykować jogę.

A może coś nas boli i mamy tego absolutnie dosyć. Wciąż musimy rozprawiać się z tymi samymi trudnościami i czujemy, że stan naszego umysłu ma coś wspólnego z tym ciężkim położeniem. Bo choć to niezwykle irytujące, ludzie znacznie większą motywację czerpią z bólu niż z radości – i to właśnie ów ból prowadzi nas do praktyki jogi. Wiele osób czuje potrzebę praktykowania jej w wyniku kryzysu takiego jak rozwód, bankructwo ich firmy lub poważna kontuzja, jednak znacznie więcej zaczyna z pozornie błahych powodów: chcą stracić na wadze, poradzić sobie ze stresem albo po prostu spędzić kilka chwil z dala od zgiełku domu rodzinnego. Żaden z tych powodów nie jest ani lepszy, ani gorszy od pozostałych, ale prawie na pewno im większy twój ból, im trudniejsza twoja sytuacja, tym większą będziesz mieć motywację do praktyki. Jeśli mamy szczęście, to dzięki pomocy nauczyciela i niezmiernej skuteczności samej nauki jogi spostrzeżemy, że nawet w najbanalniejszym zainteresowaniu kryje się silna potrzeba uzdrowienia i szczęścia.

Doskonale pamiętam pierwszy dzień pewnego intensywnego kursu jogi, który prowadziłam w Auckland w Nowej Zelandii. Na początku tempo tego typu seminariów zawsze jest celowo wolne, aby uczestnicy mogli się

zrelaksować, otworzyć na szersze postrzeganie i rozpocząć proces introspekcji. Ale jedną z kobiet tak wolne tempo wyraźnie denerwowało. Chociaż pierwsze zajęcia trwały dopiero trzydzieści minut, nie mogła wytrzymać i zaczęła przerywać pytaniami o to, kiedy zaczniemy robić więcej ćwiczeń i jak dynamiczna będzie reszta kursu. „Dlaczego tak się tym martwisz?”, zapytałam. „Hmm...”, zacięła się, „dzięki ćwiczeniu jogi codziennie muszę spalić pewną liczbę kalorii”. Są chwile, kiedy nauczyciel jasno widzi istotę problemu ucznia. Wtedy działanie bywa posunięciem radykalnym, ale powstrzymanie się od niego oznaczałoby stratę wybornej szansy. „Zastanawiam się”, odparłam, biorąc ją na bok, „czy gdybyś nieco zwolniła i na chwilę pograżyła się w ciszy, nie zaczęłabyś rozumieć, co skłania cię do objadania się”. Do jej oczu napłynęły łzy. Wyznała mi, że do tej pory jej praktyka jogi wynikała ze strachu przed tym, że utyje. A gdyby tak zechciała spojrzeć nieco głębiej na skłaniający ją do praktyki impuls, którym jest szukanie wewnętrznego uzdrowienia?

Kiedy sama zaczynałam praktykę jogi w wieku 16 lat, od roku cierpiałam na niezdiagnozowane zaburzenia odżywiania, które zaczęły się od anoreksji, a rozwinęły się w szeroko pojęte problemy z jedzeniem. Był to początek choroby, która stała się przekleństwem mojego życia jeszcze długo po tym, jak skończyłam 20 lat. W ów brzemienny w skutki dzień, kiedy w naszym liceum ogłoszono, że jednym z przedmiotów fakultatywnych będzie joga, nie wiedziałam, dlaczego się zapisałam, dlaczego zajęcia mi się spodobały ani dlaczego zaczęłam codziennie po południu ćwiczyć sama w domu. Z perspektywy czasu widzę, że udział w tamtych zajęciach jogi uratował mi życie. Moja rodzina od dawna ciężko krwawiła od wewnątrz z powodu kryzysu, który niegdyś boleśnie dotknął każdego z jej członków, a teraz, kilka lat później, rozpadała się. Byliśmy świeżymi emigrantami ze Stanów Zjednoczonych na dalekich wyspach

Nowej Zelandii. Czułam się całkowicie samotna. Nie miałam dokąd pójść, aby poczuć, że jestem bezpieczna i ktoś mnie chroni. Wtedy odkryłam, że codziennie po południu, kiedy za zamkniętymi drzwiami sypialni praktykowałam jogę, czułam rzadki u siebie spokój, wyraźną kontrolę nad sobą i coś dobrego w ciele, co dawało mi głębokie pocieszenie. Jestem pewna, że gdybym nie była tak samotna, nie czułabym potrzeby szukania tego ukojenia. W czystej naiwności, będącej darem młodych, zapoczątkowałam dialog z tą częścią siebie, która wydawała się być poza zasięgiem mojej bolesnej codzienności. Byłam jak zauroczona – podczas praktyki jogi nie odczuwałam strachu ani bólu. Choć nie miałam świadomości ani wiedzy o tym, co robię, każdego dnia zaczęłam kontaktować się z tą wewnętrzną częścią mnie, która bez słów mówiła zrozumiałym dla mnie językiem. Zaczęłam czuć wsparcie mojego wewnętrznego przyjaciela, którego towarzystwo mogłam w cudowny sposób wyczarować, uspokajając i regulując oddech, powoli się rozciągając i trwając w bezruchu. I co najbardziej niesamowite, pomimo okoliczności mojego życia zaczęłam doznawać niewytłumaczalnego poczucia przynależności. Stało się to mimo braku jakichkolwiek lekcji na temat filozoficznych aspektów jogi, co stanowi dowód skuteczności praktyki. Nie musimy rozumieć jogi, która tak jak wszechświat, będzie funkcjonować niezależnie od tego, czy znamy i rozumiemy rządzące nim prawa.

Praktyka jogi pozwala nam połączyć się z tą częścią siebie, która zawsze pozostaje nietknięta i dziewicza, z tym miejscem w nas, które nigdy nie może ulec zniszczeniu. Choć ból może być katalizatorem przyczyniającym się do rozpoczęcia praktyki jogi, angażujemy się w nią poprzez radość. Gdy przebłyski spokoju i jasności stają się częstsze, gdy coraz wprawniej reagujemy na wyzwania niesione przez życie, chcemy praktykować nie tylko po to, by wydobyć się z tarapatów, lecz także po to, by wzmocnić

połączenie z fundamentalnym stanem zadowolenia. Radość, o której mówię, nie jest uczuciem szczytowego haju, które kojarzymy z podnieceniem lub stymulacją, ale głębokim poczuciem szacunku i podziwu potrafiącym przeniknąć najzwyklejsze rzeczy i chwile. Radość ta wypływa z naszej wewnętrznej natury i nie zależy od okoliczności zewnętrznych. Dlatego jeden z najwyższych stopni tego stanu, samadhi, tłumaczy się nie jako starogreckie *ex-stasis*, co oznacza „stać poza zwykłym sobą”, ale *en-stasis*, co oznacza „stać wewnątrz Jaźni” <sup>4</sup>. Jak zauważa Georg Feuerstein w swojej książce *The Yoga Tradition*, w pewnym sensie oba tłumaczenia są prawidłowe, ponieważ dopiero kiedy wyzwolimy się od ograniczonego punktu widzenia ego, możemy skorzystać z panoramicznych możliwości bogatszego, pełniejszego i bardziej prawdziwego życia, które jest w naszym zasięgu.

Pewien niezwykle godny szacunku kolega opowiadał mi, że udało mu się kiedyś zaoszczędzić tyle pieniędzy, że stać go było na urlop od obowiązków służbowych i rodzinnych, by całkowicie poświęcić się praktyce jogi. Po kilku miesiącach jego ciało nabrało siły i elastyczności. Potrafił wykonywać zaawansowane postawy, które przedtem wydawały mu się niewykonalne. Powoli opanowywał bardzo trudne techniki oddechowe i doświadczał nowych głębi medytacji. Ale kiedy urlop zbliżał się ku końcowi, zauważył u siebie subtelny, lecz głęboki niepokój. Wiedział, że kiedy wróci do pracy, raczej nie będzie mógł kontynuować praktyki zaawansowanych asan i pranajamy, które opanował podczas urlopu. Zrozumiał wtedy, że utożsamiając się w swojej praktyce z tym, co można stracić, zawsze będzie narażony na strach. Opieranie się na tym wszystkim, co może być odebrane przez chorobę, starzenie się albo okoliczności życiowe, nie jest mądre. Prawdziwe bezpieczeństwo możemy sobie zapewnić jedynie wtedy, gdy wykorzystamy praktykę jogi, aby zakotwiczyć

naszą świadomość w nieziennej istocie bytu. Jedyną rzeczą, która w rdzeniu nas samych nie ulega zmianie, jest bowiem promiennie żywy, stale wibrujący puls życia. Kiedy przybędziemy do tego miejsca, stwierdzimy, że nie ma ono ani środka, ani peryferiów. Że w rzeczywistości nie mamy żadnych granic.

W miarę jak nasza praktyka się pogłębia, nabieramy odwagi i pewności siebie, nabieramy również ochoty, by doświadczać owego uczucia lekkości. Zaczynamy tęsknić za bardziej wyzwolonym i otwartym odczuwaniem samych siebie i chętniej puszczamy poręcze, których się dotąd kurczowo trzymaliśmy. Jesteśmy już niemal całkowicie zdecydowani dążyć do prawdziwej wolności, a jednocześnie uczymy się ostrożnie podchodzić do tego, co obiecuje wolność, bo często są to czcze obietnice. Dojście do tego miejsca może zająć lata pełnej wyzwania praktyki. Zyskamy jednak ogrom wewnętrznej wolności, dającej nam życie bogatsze i pełniejsze niż cokolwiek, co moglibyśmy sobie wyobrazić. Wtedy naprawdę czujemy, że żyjemy.

Joga mówi nam, że dusza nieuchronnie dąży do tego, co najbardziej odsłoni jej naturę. Jeśli potrafimy rozpoznać, że naszym bodźcem rzeczywiście jest impuls duchowy, a dzięki wyostrzonej świadomości umiemy ten impuls ukierunkować, możemy mieć pewność, że znajdziemy swoją drogę do domu: taką samą jak migrujące ptaki, które z łatwością odnajdują gniazdo. Nie znaczy to, że do miejsca wspólnoty i przynależności zbliżamy się w drodze postępu, ponieważ nie możemy robić postępów w czymś, czym już jesteśmy. Dzięki praktyce powoli zdajemy sobie sprawę, jak blisko jest nasze wyzwolenie.



## ROZDZIAŁ 3

# Pełniejsze życie

*...całość życia się wyżywa  
Więc kto je żyje? Czy rzeczy nieznanne,  
Co jak melodji tony niewygrane  
Jak w harfie niemej, tak stoją w wieczorze?*

RAINER MARIA RILKE, *KSIĘGA GODZIN*, 2,12 **5**

Praktyka jogi otwiera przed nami możliwość korzystania z życia w sposób najpełniejszy z możliwych. Co charakteryzuje tę pełnię? Nieustraszoność, pełen szacunku podziw i oczarowanie. Pełnia życia to uczucie, którego większość z nas doznała we wczesnym dzieciństwie – kiedy turlaliśmy się z trawiastego zbocza, skakaliśmy z mostu albo tuliliśmy się do ukochanej babci lub dziadka. To zawieszenie w czasie, które zdarza się, kiedy jesteśmy tak pochłonięci jakąś czynnością, że cali się nią stajemy: już nie malujemy, lecz jesteśmy malowaniem, tańcem, czytaniem, słuchaniem, kochaniem się, chodzeniem. To doświadczenie przynależności, powrotu do domu, pojednania. To otwarcie na nieznanne, niewytłumaczone i niezdefiniowane oraz bezgraniczne oddanie się tajemnicy, choć nie wiadomo, dokąd ona prowadzi. To przebudzenie się do intensywnego życia, odsłonięcie się, mimo że doskonale zdajemy sobie sprawę, iż miłość naraża nas także na smutek i stratę. To sposób bycia, w którym pozwalamy, by nasze zmysły zwielokrotniały swe doznania, uwrażliwienie na lekki wiatr

pieszczący skórę, na chłód wody, na kolory neonów w nocy. To stan istnienia, który jest tak przejmujący, że jeśli choć przez chwilę, nawet bardzo dawno temu, aż tak głęboko czuliśmy, że żyjemy, już zawsze będziemy za tym tęsknić.

Słowo joga pochodzi od rdzenia czasownika *yug* (lub *yuj*, czyt. judź), który oznacza „scalić” lub „ujarźmić”. W swojej istocie joga odnosi się zarówno do praktyki, jak i do sposobu bycia, w którym realizujemy wrodzoną jedność rozmaitych przejawów życia. W jodze istnieje ciche zrozumienie, że choć mamy ciało, osobowość i nazwisko, owo małe ja, które wydaje się całością naszego istnienia, stanowi jedynie niewielką cząstkę czegoś większego. Temu większemu, pełniejszemu życiu mędrcy dali nazwę *brahman*, od *brih*, które oznacza „rozszerzać się”, „rozprzestrzeniać”, „rosnąć”. Tym zaś, w co się rozprzestrzenia, jest wspólna płaszczyzna egzystencji, która tworzy esencję wszystkiego – moc, która rządzi wiatrem, przyływami i odpływami, sokiem, który płynie w drzewie, i siłą życia we wszystkich istotach. Powiększamy się, aby stać się tym, czym właściwie już jesteśmy. W dawnych czasach jogini odkryli, że tę makrokosmiczną, większą Jaźń – pisaną wielką literą dla odróżnienia od ograniczeń jaźni pojedynczej osoby – można odnaleźć, spoglądając do wnętrza mikrokosmicznej małej jaźni. Jest to niemożliwa do pomniejszenia esencja wszystkiego, znana jako Absolut, Środek, Bóg, atman lub Jaźń w jaźni. Tym wszystkim jesteś zaś ty. Praktyka jogi opiera się na założeniu i obietnicy, że istnieje większe, pełniejsze życie, do którego wszyscy należymy.

Słowa, których używamy, są górnotne i być może onieśmielające, jednak praktyka jogi jest przeznaczona dla zwykłych ludzi, którzy wiedą zwykłe życie, a chcą podjąć niezwykle wyzwanie przebudzenia się do swojej prawdziwej natury. Wyzwanie to istnieje nie poza zwykłym życiem

każdego z nas, lecz w nim. Kiedy Erin po raz pierwszy przysłała do mnie na prywatne lekcje jogi, miała nadzieję, że praktyka pomoże jej poradzić sobie z depresją. Po 28 latach małżeństwa, które nie dało jej ani poczucia sensu, ani przyjemności, czuła się wyalienowana i odrętwiała. Teraz, po rozwodzie, dobiegała już sześćdziesiątki i przez resztę swoich lat chciała doświadczyć czegoś więcej. W miarę jak uwalniała się od chronicznego napięcia, przez jej ramiona i nogi popłynęło nowe życie. Wyraźnie zgarbiona górna część pleców zaczęła się prostować i Erin wreszcie mogła oglądać świat z innej perspektywy. Pewnego dnia przysłała na lekcję niezwykle podekscytowana. Po drodze do studia poczuła na skórze powiew wiatru i w tym nowym doznaniu znalazła przyjemność. Z wielką radością opowiadała, że właśnie tego ranka zauważyła, jak bardzo cieszy ją gorąca kąpiel. „Nic się nie zmieniło, ale zmieniło się wszystko”, mówiła.

Nauczanie jogi pokazuje, czym może być człowiek. Cóż zaś większego, jakie oświecenie możemy osiągnąć poza tym, że staniemy się przyzwoitymi ludźmi? Takimi, którzy zatrzymają się, żeby pomóc, gdy ktoś złapie gumę na pustej drodze, albo oddadzą zgubioną portmonetkę – takie osoby przywracają wiarę w dobro ludzkiej natury. W samym centrum tradycji jogi leży bezkompromisowa wiara w fundamentalną dobroć: dobroć, która jest naszą naturą. A ponieważ tkwi ona w naszym wnętrzu, droga jogicznego poszukiwania nie jest pionową ewolucją do tego lub owego, lecz spiralną inwolucją, której koniec stanowi początek. Nie poruszamy się w stronę nowej, ulepszonej wersji nas samych, lecz wracamy do niezróżnicowanego, nieograniczonego pojęcia siebie, które jest otwarte i niewinne. Kiedy prowadzi nas tam nieosłonięta, niczym niebroniona Jaźń, zyskujemy dostęp do bardziej przestronnego, pełniejszego życia, które służy nam, a my jemu.

Wygląda to na bardzo proste, jednak ludzie zazwyczaj uważają, że świat kończy się tuż poza granicą ich skóry. Nasze poczucie wyalienowania rodzi

się, gdy stwierdzamy, że w środku mamy jakieś „ja”, za nim zaś jest świat zewnętrzny: „ty” i „ja”, „my” i „oni” – elementy układanki, która tworzy egzystencję niezwykle podzieloną i opancerzoną. Za pomocą tak nieskomplikowanej metody badawczej jak obserwacja oddechu jogini stwierdzili, że świat zewnętrzny stale wkracza do naszego wnętrza i zmienia nas w każdej chwili dnia, przesyca nasze komórki życiem, energetyzuje nerwy i emanuje w postaci światła naszych oczu. Co więcej, po dalszych badaniach wywnioskowali, że nie tylko „my” oddychamy tym życiem, lecz „ono” także oddycha nami.

Jest pewna wspaniała przypowieść o mędrцу Ribhu i jego uczniu zwanym Nidagha, w której nauczyciel rzuca wyzwanie nawykowi adepta w jego patrzeniu na świat, a tym samym otwiera mu okno, by był w stanie zobaczyć jedność, która leży za zasłoną pozorów. Z podobnym wyzwaniem wielokrotnie mierzyliśmy się wszyscy, gdy odwracaliśmy wzrok od bezdomnego, pominęliśmy trudnego krewniaka na liście gości zaproszonych na obiad w święta albo po kryjomu wyśmiewaliśmy się z osoby otyłej. Chociaż Nidagha pobierał nauki o prawdzie jedności, brak mu było przekonania, by podążać ścieżką jogi. Zamiast tego postanowił wieść życie pełne rytuałów i ceremonii religijnych. Brakowało mu wiary, ale jego nauczyciel, Ribhu, tak mocno go kochał, że czasami odwiedzał go, by zobaczyć, czy uczeń wyrósł już z zamięłowania do obrzędów. Aby stwierdzić prawdziwy stan jego świadomości, Ribhu często przybywał do niego w przebraniu.

Pewnego razu w szatach biednego wieśniaka Ribhu przyjechał do wioski ucznia, kiedy odbywała się tam procesja z udziałem króla. Podszedł tam, gdzie stał Nidagha, oparł się na swoim surowym kosturze i rzekł: „Przepraszam, dobry panie. Podobno w procesji bierze udział król. Wspaniale. Ale gdzie jest ten król?”.

„Tam”, odpowiedział Nidagha, wskazując palcem czoło procesji. „Król jedzie na słońcu”.

„Mówisz, że król jest na słońcu. Ale który z nich jest królem, a który słońcem?”

„Co ty pleciesz! To oczywiste. Człowiek na górze to król, a zwierzę na dole – słoń. Szkoda mi czasu na gadanie z takim idiotą!”

„Wybacz, panie. Jestem tylko niewykształconym wieśniakiem. Ale powiedziałaś »na górze« i »na dole«. Co miałaś na myśli?”

Już na dobre rozdrażniony Nidagha odparł:

„Na miłość boską, jeśli nie rozumiesz tych słów, będę musiał ci pokazać. Pochyl się do przodu, a wnet wszystko zrozumiesz!”.

Przebrany za wieśniaka mędrzec schylił się do przodu, a Nidagha wspiął się na jego ramiona.

„Teraz widzisz! Ja jestem na górze, a ty na dole! Rozumiesz wreszcie?”

„Nie do końca”, odrzekł wieśniak słabym głosem. „Mówisz, że ty jesteś królem, a ja słońcem. Ja jestem na dole, a ty na górze. Król, słoń, na górze, na dole – wszystko to rozumiem, ale proszę, powiedz mi, co masz na myśli, mówiąc »ty« i »ja«”.

W tej chwili Nidagha zrozumiał, że pod przebraniem ukrywa się jego mistrz, i upadł mu do stóp. Oznajmił, że wreszcie pojął, iż forma jest tylko maską, która nie pozwala nam zobaczyć prawdy – że znajdujemy się w stanie jedyności [6](#).

Jak zmienić punkt widzenia, abyśmy i my mogli doświadczyć stanu jedyności? Podobnie jak Nidagha, możemy uczynić to, kiedy zobaczymy, że istnieje coś łączącego nas ze wszystkim, co istnieje, i – jak mawiał mój mentor – że „na świecie nie ma ludzi sobie obcych”. Możemy to ujrzeć, skupiając się na tej części siebie, która jest niezmienna, wieczna i istnieje zawsze. Jednocześnie uczymy się obserwować ciągłą paradę rozmaitych

odwiedzin, które rozgrywają się na jej tle, ale z żadnym z naszych tymczasowych gości ani nadmiernie się nie zaprzyjaźniamy, ani nie nastawiamy się do niego wrogo. Nie zapraszamy nikogo i nikomu nie odmawiamy wizyty, nikogo nie odprawiamy ani nikomu nie dogadzamy. Po prostu pozwalamy wszystkim przychodzić i odchodzić. Dzięki temu odkrywamy istnienie neutralnego „świadka”, który dostrzega owe przelotne zjawiska, ale nie zakłada błędnie, że są one dokładnym odzwierciedleniem jego osoby. Co więcej, dowiadujemy się, że nie jest mądrze budować rusztowań własnej tożsamości na przejściowych, nietrwałych aspektach siebie, bo wówczas opieramy nasze bezpieczeństwo na czymś zbyt ulotnym. Fundamenty naszej tożsamości budujemy zatem na tym, co wieczne, a więc całkowicie godne zaufania. A wówczas odnajdujemy zupełnie inny rodzaj bezpieczeństwa.

Niestety, dla większości z nas pragnienia są także największymi obawami: tęsknimy za pełniejszym życiem, ale nie mamy całkowitej pewności, czy chcemy ponieść konsekwencje tego pragnienia. Nasza mała jaźń prawie zawsze postrzega poznanie większej Jaźni jako zagrożenie. Istnieje humorystyczna lista praw Murphy’ego dla nauczycieli jogi. Mówi się w niej, że uczniowie, którzy oznajmili, iż pierwsze zajęcia jogi były najbardziej zdumiewającym doświadczeniem ich życia, w następnym tygodniu nie przyjdą. Dlaczego? Bo gdy otworzymy się na pełniejsze życie z jogą, możemy uznać, że jest ono głębsze, bardziej chaotyczne i intensywniejsze, niż byśmy chcieli, zaś strach przed jego ogromną przestrzenią sprawia, że czym prędzej wracamy do naszych starych kątów. Nawet nasze poczucie odrębności i oddzielenia od innych może skłonić nas do obrony życia, które dobrze znamy, mimo że bywa ono pełne cierpienia. Niekiedy uważamy wręcz, że otwierając się na życie, ryzykujemy samozagładą. Prawda jest jednak taka, że joga ma na celu zniszczenie

ograniczonego doświadczania siebie, abyśmy, podobnie jak Erin, mogli nie tylko odkryć radość życia, lecz także stać się tym, kim jesteśmy naprawdę.

Charakterystyczną cechą praktyki jogi jest więc drobiazgowa dekonstrukcja, podczas której najważniejszym zadaniem jest dowiedzenie się, kim rzeczywiście jesteśmy. Usiłujemy sobie w jej trakcie przypomnieć, kim byliśmy, zanim mieliśmy imię, zanim coś lubiliśmy albo nie, zanim ukształtowały się wszystkie uprzedzenia, które stanowią o naszej trwałej tożsamości. Co zostanie, kiedy usuniemy wszystkie rzeczy nietrwałe i przemijające? Joga mówi nam, że jedyną rzeczą, którą naprawdę warto mieć, jest połączenie ze źródłem życia. Przekonania o istnieniu owego olśniewającego źródła życia nie oparto na ślepej wierze, lecz na trwających wieki empirycznych badaniach natury świadomości, podłoża istnienia i nierozzerwalnej relacji między tym, co ludzkie, i tym, co boskie. Doświadczenia prowadzone przez joginów – mędrców i jasnowidzów – doprowadziły do odkrycia promienistej, wibrującej siły działającej jak żywa macierz, stanowiącej podłoże tego, co pozornie niezmiennie, stałe i oddzielne, a które większość z nas uważa za rzeczywistość. Ich odkrycia, zastanawiająco podobne do wniosków współczesnych fizyków, wyjawily, że rzeczy wcale nie są takie, jakimi się wydają. Ich obraz jest bowiem ukształtowany przez nasze przekonania i uwarunkowania naszych bezkrytycznych, kierujących się nawykami, automatycznych umysłów. To, że być może sami siebie postrzegamy jako odciętych, oddzielnych i odłączonych, jest jedynie funkcją wypaczonego procesu percepcji, nie zaś, jak błędnie myślimy, dowodem, że tak naprawdę jest.

Zdarza nam się niesłusznie zakładać, że trzymając się naszego małego życia, możemy coś zyskać. Na przykład nie znosimy swojej pracy, ale przynajmniej czujemy się bezpiecznie ze świadomością, że dzięki niej mamy w banku pieniądze. A może od lat tkwimy w nieszczęśliwym

związku, jednak wolimy trzymać się swego cierpienia, niż zmierzyć się z przerażającą perspektywą samotności. Albo mamy wizję tego, co naprawdę chcielibyśmy robić, ale wymyślamy setki powodów, dla których nie decydujemy się na spełnienie marzeń.

Jeden z moich uczniów, Liam, po latach pracy w firmie, w której nigdy nie był doceniany, czuł głęboki strach za każdym razem, gdy pomyślał o odejściu z pracy. Liam jest nie tylko wyróżniającym się pracownikiem i niezwykle cennym fachowcem, lecz także niezwykle miłym, uprzejmym człowiekiem, któremu udało się znaleźć równowagę między pasją, jaką stała się dla niego nauka jogi, a przyziemnymi realiami pracy brygadzysty budowlanego. Byłam przekonana, że opanował wszelkie umiejętności potrzebne do znalezienia lepszej pracy, ale jego strach przed odejściem przeważał. W końcu, po latach przepracowywania się, Liam zachorował na raka, a kiedy po operacji dochodził do zdrowia, miał czas na przemyślenie przeszłości i tego, dokąd go ona doprowadziła. Zrozumiał, jak cenne jest jego życie, i uznał, że nadeszła pora, by je zmienić.

Kiedy staniemy na szczycie wzniesienia, z którego rozciąga się szeroki widok, dzieją się dwie rzeczy: otwierają się przed nami nowe możliwości i swobody, a jednocześnie stajemy się bardziej bezbronni i odkryci. Takie miejsce otwarte jest na działanie żywiołów. Widzimy stąd wszystko, ale też najostrej wszystko czujemy: wiatr, słońce, deszcz. Chociaż nie ma nic złego w mieszkaniu w małym domku bez okien, mało prawdopodobne, że doświadczymy w nim wielu nowych aspektów wolności. Powyższa metafora nie do końca odnosi się do jogi, ponieważ w jodze panoramiczny widok, o którym mówimy, to widok do wnętrza. Jednak wgląd do środka prowadzi także do szerszego widzenia tego, co na zewnątrz. Bo w miarę jak rośniemy, poszerza się też świat, w którym żyjemy.



Punkt widzenia, jaki przyjmiemy – widzenie świata z perspektywy połączenia albo oddzielenia – determinuje wszystkie nasze interakcje oraz to, w jaki sposób interpretujemy nawet najzwyczajsze chwile. Dopóki przyjmujemy optykę oddzielenia, skazani jesteśmy na życie w konflikcie i cierpieniu. Albo, jak mówi upaniszada Brihadaranjaka:

*Wszystko odwraca się od człowieka,  
Który postrzega wszystko jako coś różnego od atmana (II.4.6).*

W tekście znajdujemy objaśnienie:

*Kiedy jest tu jakby dwoistość – »dwaita«, to jeden czuje drugiego,  
Jeden widzi drugiego, jeden słyszy drugiego,  
Jeden mówi do drugiego, jeden myśli o drugim,  
Jeden rozumie drugiego,  
Lecz kiedy to wszystko staje się atmanem,*

*To czym i co ma odczuwać, czym i na kogo ma patrzeć... Z*

Kiedy nie doświadczamy jedności jako prawdy o naszym istnieniu, wszystkie nasze myśli i czyny napędzane są mimowolną ignorancją. I nic na to nie możemy poradzić! Nasze niestabilne, nieprzewidywalne i destrukcyjne emocje – złość, zazdrość, zawiść, chciwość i nienawiść – biorą się z niezawinionej przez nas niewiedzy, sprawiającej, że nieustannie widzimy „innego”, i dlatego mamy potrzebę szerzyć i chronić „nasze” ja. Kiedy zajrzemy do gazety lub posłuchamy wiadomości, zauważymy, że przemoc i wszystkie bulwersujące nas potworności zrodziły się z takiej właśnie ignorancji. Mówimy, że nie jesteśmy w stanie pojąć tak strasznych czynów, tymczasem można je wytłumaczyć niezrozumieniem faktu, że wszyscy ze sobą współistniejemy w intymnej relacji.

Patańdzali, autor *Jogasutr* – traktatu zawierającego 196 zwięzłych aforyzmów nakreślających proces stawania się całością – twierdzi, że na

prawdziwą naturę ludzi składa się 10 atrybutów dobroci. Kiedy jesteśmy skupieni na prawdziwej naturze, promieniają one na zewnątrz. Owe 10 atrybutów, znanych jako jamy i nijamy, tradycyjnie uważa się za nakazy etyczne łączące wszystkie nauki jogi i stanowiące ich fundamenty. Ze względu na centralne znaczenie jamy i nijamy podaje się jako dwie z ośmiu tradycyjnych członów asztangajogi, a przestrzeganie zawartych w nich zasad poprzedza wszystkie pozostałe praktyki i sprawia, że bez nich nie mają one znaczenia (pozostałe człony to praktyka asan lub tradycyjnych pozycji hathajogi; pranajama, czyli harmonijne oddychanie; dhjana, czyli ciągłość skupienia, i inne) <sup>8</sup>. Biorąc pod uwagę nadzwyczajną logikę i systematyczność konstrukcji *Jogasutr* Patańdzalego, możemy mieć pewność, że tak istotne miejsce zasad etycznych nie jest dziełem przypadku. Rozpatrują one bowiem szeroki przekrój zagadnień, począwszy od analizy naszych relacji z innymi, a na dogłębnym przebadaniu stanu naszego życia wewnętrznego skończywszy. Często postrzegane jako lista nakazów i zakazów albo interpretowane jako zestaw przykazań, w rzeczywistości jamy i nijamy są dobitnym manifestem głoszącym, kim jesteśmy, kiedy żyjemy połączeni z naszą prawdziwą naturą <sup>9</sup>.

Jamy, czyli „zasady zewnętrzne”, i nijamy, czyli „zasady wewnętrzne”, często określa się jako wewnętrzne i zewnętrzne „ograniczenia”. Ograniczamy jednak nie przyrodzone zło lub błędy, lecz skłonność postrzegania siebie jako oddzielonych od świata. To ona sprawia, że działamy poza naszą prawdziwą naturą. Bo jeśli w naszej świadomości istnieje ktoś „inny”, możliwe stają się takie rzeczy jak kradzież, ponieważ niesłusznie wierzymy, że to, co przydarza się komuś innemu, nas nie dotyczy. Ale jeśli mamy poczucie jedności, rozumiemy, że okradamy samych siebie. Kiedy czujemy się połączeni z innymi, odkrywamy w sobie naturalne współczucie, a pierwsza jama, *ahinsa*, czyli „niekrzywdzenie”,

nie jest celem, lecz jest w nas obecna. Kwintesencję siebie widzimy w innym człowieku i zdajemy sobie sprawę, że czułość i wybaczenie, których tak pragniemy, są tęsknotą wszystkich ludzi. Druga jama, „prawdomówność” lub *satja*, oparta jest na zrozumieniu, że szczere porozumienie i uczciwe działanie stanowią podwaliny każdej zdrowej relacji, społeczeństwa czy rządu. Kiedy nie stosujemy się do naszych wartości i nie jesteśmy wierni swoim przekonaniom, nie tylko jesteśmy nieprawdziwi wobec innych, lecz przede wszystkim okłamujemy siebie, co bez wątpienia prowadzi do wewnętrznego niepokoju. Mając pewność, że życie obficie nas obdarowuje, stajemy się naturalnie hojni i gotowi do praktykowania trzeciej jamy, którą jest *asteja* albo „niekradzenie”. Jamy hojności miałam okazję zaznać wielokrotnie podczas moich pobytów wśród ludzi w Indiach i innych krajach Trzeciego Świata. W porównaniu do ludzi Zachodu posiadają oni niewiele dóbr materialnych, ale czerpią wielką przyjemność z dzielenia się swymi skromnymi zasobami. Czwarta jama, *brahmaczaria* albo „wstrzemięźliwość”, uczy nas takiego korzystania z energii seksualnej, które sprawi, że zaznamy większej intymności nie tylko z naszym partnerem, lecz także z całym życiem. Przecież połączeni z naszą boskością nie moglibyśmy wykorzystać kogoś dla zaspokojenia samolubnej żądzy ani zranić z powodu nieokiełznanego pożądania. Ostatnia, piąta jama, *aparigraha* albo „niezachłanność”, uczy, że pozbycie się wszystkich wypielegnowanych ról i tożsamości pozwoli zrozumieć naturalną otwartość umysłu. Obstawiamy się armią przedmiotów, wizerunków i wyobrażeń przyjmujących formę dobrych ubrań lub prestiżowego adresu, a wszystko to przesłania naszą prawdziwą naturę. Dowiadujemy się, że nawet jeśli wszystkie te wizerunki i role są częścią codziennego życia, nie muszą nas obciążać i że nigdy nie będą stanowić prawdziwego odbicia naszej absolutnej natury.

„Praktyki wewnętrzne”, czyli nijamy, składają się na kodeks życia duchowego. Uczą nas, że kiedy wiernie wyrażamy swoje najwyższe człowieczeństwo, nasze życie odzwierciedla zasady *śaucza*, czyli „oczyszczenia” – nie dlatego, że jesteśmy świętoszkami, ale ponieważ zapewnia nam to egzystencję w wyższej rozdzielczości, taką, w której będzie jasność i szczęście. Jeśli zaś napełniamy ciała toksycznymi substancjami, a umysły i emocje – negatywnymi myślami, nie możemy się cieszyć darem życia. Oczyszczenie pozwala nam na łatwiejszą praktykę drugiej nijamy, którą jest zadowolenie, *samtosza*. Dzięki niemu wszystko, czego nam potrzeba, leży w treści danej chwili, nawet jeżeli jest ona trudna. Zadowolenie bierze się ze zrozumienia, że niezależnie od tego, jak uciążliwe i trudne bywa życie, to jeśli skupimy się na swoim środku, nasze wewnętrzne ja pozostaje zasadniczo niezmiennie. Zrozumienie tego sprawia na przykład, że ludzie przebywający w więzieniach mimo nieznośnych warunków są w stanie zachować godność i wewnętrzną równowagę, i dzięki temu przetrwać trudną sytuację. Aby w skupieniu trwać w tej świadomości, potrzeba dyscypliny i entuzjazmu – w ten właśnie sposób *tapas* albo „żar” praktyki duchowej, czyli trzecia nijama, staje się naszym sposobem stałego oczyszczania się ze zniekształcającego nasze postrzeganie codziennego osadu. Wszystkie te praktyki wymagają i zachęcają do „samorefleksyjnej świadomości”, którą jest *swadhjaja*, czwarta praktyka wewnętrzna. Zwrócenie świadomości do wewnątrz stale przypomina nam, że upragnione przez nas życie wewnętrzne jest równie blisko jak nasz nos. Ukoronowaniem praktyki nijam jest celebrowanie życia i poddanie się zarówno jemu, jak i Bogu (*iśwarapranidhana*).

Ćwiczenia jogi wykorzystujemy nie po to, by karać się za to, czym nie jesteśmy, lecz by zobaczyć, kim naprawdę jesteśmy. Iluzję niepołączenia jogini postrzegali jako prawdziwy grzech pierworodny, ponieważ jest ona

błędem w rozumowaniu, sprawiającym, że żyjemy w zakłamaniu wobec wrodzonej, fundamentalnej dobroci. Z punktu widzenia jogi rodzimy się obdarzeni pierwotnym błogosławieństwem – w gruncie rzeczy rodzimy się święci.

Nasza prawdziwa natura jest jednak całkowicie odmienna od tego, co nazywamy naturą ludzką, i często bywa z nią sprzeczna. Z pewnością trudno uwierzyć w zasadniczą dobroć prawdziwej natury – czy to własnej, czy innych. Bo jak to możliwe, że jamy i nijamy są odzwierciedleniem tego, kim naprawdę jesteśmy, skoro ludzie nawzajem czynią sobie straszliwe rzeczy? Czy pokój i współczucie mogą stanowić naszą prawdziwą naturę, skoro nasze umysły pełne są negatywnego myślenia i destruktywnych emocji? Patańdzali twierdzi, że nie jesteśmy w stanie uświadomić sobie naszej wewnętrznej dobroci, ponieważ chwilowo nie potrafimy dostrzec cichego i wszechpotężnego życia, które się w nas odbywa. Tylko dlaczego nie dostrzegamy owego cichego, dobroczynnego tła? Na nasze *modus operandi* składają się głównie utożsamianie się i uczestniczenie w przelotnych myślach, uczuciach, wspomnieniach, fantazjach i doznaniach, a także wyobrażenia i osądy na temat siebie i innych. Wszystko to tworzy prawdziwą feerię doznań, która jest tak frapująca, ciekawa i pozornie tak prawdziwa, że zaczynamy wierzyć, iż to naprawdę my. Są to przejściowe zjawiska, które rozgrywają się z takim dramatyзмом, że przyćmiewają one nasz wgląd w istotę swego ja. Nietrudno uwierzyć, że jesteśmy swoją złością, bólem albo rozczarowaniem. Wielu z nas żyje w przekonaniu, że jesteśmy tylko swoim ciałem, zmarszczkami, sukcesami bądź porażkami. Dopiero kiedy głębiej zajrzemy pod te wszystkie zewnętrzne ozdobniki, odkrywamy to, co mój przyjaciel w starszym wieku, Denis. Patrząc na swoje zniszczone dłonie, powiedział, że jest „dokładnie tą samą osobą” w innym ciele. Przez

praktykę dobitnie udowadniamy, że parada doznań i ról, które być może uważaliśmy za niezmiernie przekonujące, to tylko tymczasowi goście. Kiedy dostatecznie się wyciszymy i skupimy, rozumiemy, że nasz dom, Jaźń, pozostaje niezmieniony przez te odwiedziny. Albo, jak pisze Patañdźali na samym początku sutr, które dają definicję jogi:

*Joga to osadzenie umysłu w ciszy.*

*Kiedy umysł jest spokojny, osadzeni jesteśmy w swej zasadniczej*

*Naturze, którą stanowi nieograniczona Świadomość.*

Ale tuż po tych wersetach otrzymujemy złą wiadomość, że:

*Nasza zasadnicza natura jest zazwyczaj przyćmiona aktywnością umysłu [10](#).*

Celem naszej praktyki jest więc aktywne badanie natury naszego prawdziwego jestestwa. Jednak ponieważ nasza fałszywa tożsamość została wykreowana przez nawykowy umysł, nie uda nam się uporać z tym zadaniem, posługując się tym samym umysłem, który stworzył problem. Najpierw musimy go zmienić. Jeśli kłóciłeś się z ukochaną osobą i stwierdziłeś, że oboje utartymi torami zmierzacie do tego, że któreś z was trzaśnie drzwiami, wiesz, że nic w tej kwestii się nie zmieni, dopóki każde z was trzyma się swojego punktu widzenia. Podobnie jest z rozważaniami na temat alternatywy dla ograniczonego życia, które wielu z nas prowadzi. Możemy zacząć jej szukać dopiero wówczas, gdy jesteśmy w stanie zmienić swój punkt widzenia.

Aby połączyć umysł z jego istotą, musimy dać opór nawykowi postrzegania siebie jako odrębnego bytu. Tybetańczycy mawiają: „Zaangażowanie się w cnotliwą praktykę jest równie trudne jak ciągnięcie zmęczonego osła pod górę, ale zaangażowanie się w działania negatywne, destrukcyjne – równie łatwe jak sturlanie głazu ze stromego zbocza” [11](#).

Początkowo może się wydawać, że kłóci się to z naszym założeniem, że jesteśmy zasadniczo dobrzy, ale to nieprawda. To nasza skłonność postrzegania siebie jako oddzielnych, a nie wrodzona zła natura, jest przyczyną destruktywnych zachowań. Właśnie z powodu tej skłonności nawet sześć- i siedmioletni uczniowie strzelają do swoich kolegów i nauczycieli. Robią to, ponieważ przestali postrzegać ich jako ludzi i widzą jedynie wrogów bez twarzy, którzy nie mają uczuć. Każdy, kim zawładnęły złość, nienawiść bądź zazdrość, zna zażartą walkę toczącą się w jego wnętrzu, aby przeciwstawić się zachowaniom, które są równie destrukcyjne dla niego, jak i dla otoczenia. Ale kiedy konsekwentnie płyniemy pod prąd naszej nawykowej natury, z czasem stwierdzamy, że zmierzamy ku strumieniowi o większej łagodności: wyrządzamy i przyciągamy coraz mniej szkód. Płynięcie pod prąd nie jest łatwe, co pomaga nam wytłumaczyć, dlaczego Patańdzali wszystko, co należy wiedzieć o jodze, przekazuje w czterech pierwszych sutrach, a potem pisze ich jeszcze 192, jakby chciał rzec: „Gdybyście nie zrozumieli, o co mi chodzi, macie tu 192 sutry dla wyjaśnienia tego, co właśnie powiedziałem!”. Bardzo prawdopodobne, że nie zrozumiemy, a nawet nie będziemy w stanie zrozumieć, o czym Patańdzali mówi w pierwszych odkrywczych sutrach, ponieważ czytamy jego traktat przez zniekształcone soczewki nawykowego umysłu. Nie potrafimy pojąć nieograniczonej świadomości umysłem, który jest zaplątany w fałszywe uwarunkowanie odrębności. Na szczęście Patańdzali daje nam praktyczne rozwiązanie. Mówi, abyśmy praktykowali 10 szlachetnych cech: szczerść, prawdomówność, spokój, bezinteresowność, świadomość, otwartość, hojność i nieruchomość. Tylko wtedy uświadomimy sobie, kim naprawdę jesteśmy. Owszem, praktyka 10 cnót jest niezwykle trudna, jednak w ostatecznym rozrachunku dzięki niej chronimy się przed niepotrzebnym cierpieniem. Ze współczuciem, które

mogło pochodzić wyłącznie od kogoś, kto również zmagał się z trudnościami, Patańdzali przekazuje nam setki praktyk służących odkryciu owych szlachetnych cech.

Co możemy zyskać dzięki praktyce 10 zasad? Patańdzali formułuje szereg przenikliwych uwag, które naszą decyzję o życiu z większą delikatnością wspierają nadzieją i optymizmem. Są to sutry tłumaczące, co zyskamy, gdy pozwolimy, byśmy emanowali dziesięcioma szlachetnymi cechami. Sutry dialektyczne ujawniają, jak zadziwiające korzyści odniesiemy, poświęcając się praktyce, choć unikamy jej ze strachu, że coś stracimy. W świecie, w którym najważniejszy jest ten, kto pierwszy dotrze na metę, wersety te burzą wiele głęboko zakorzenionych obyczajów współczesnej kultury:

*Kiedy trwasz przy niestosowaniu przemocy, wrogość znika w jej obliczu (II.35).*

*W gorliwej praktyce nieprzywłaszczania sobie rzeczy manifestują się największe skarby (II.37).*

*W swym najlepszym wymiarze umiarkowanie owocuje największą żywotnością człowieka (II.38).*

*Z zadowolenia wypływa niedoścignione szczęście (II.42) [12](#).*

To, że nasz skażony światem umysł albo rozpaczliwy strach przed zmianami utrudniają dostrzeżenie rozciągających się przed nami możliwości, nie powinno powstrzymać nas od spróbowania. Patańdzali nie nakłania nas, abyśmy podążali za nim na podstawie ślepej wiary; zachęca nas do praktyki i do udowodnienia samym sobie przez bezpośrednie doświadczenie, że jego spostrzeżenia są prawdziwe. Możemy to zrobić w laboratorium doświadczalnym codziennego życia.

Jamy i nijamy są przedstawione jako bezkompromisowe i powszechne reguły prawdy, które należy praktykować niezależnie od rasy, kraju pochodzenia, klasy społecznej i okoliczności życiowych. Doskonale



pamiętam wykład pewnego nauczyciela na temat niestosowania przemocy (*ahinsa*). Powiedział on, że za każdym razem, kiedy wyrzucamy kogoś ze swojego serca, powstaje w nas dziura, której nie da się załatać, dopóki nie poprosimy, aby ta osoba znów w nim zagościła. Moją pierwszą reakcją było: „Jaka piękna myśl!”. Ale prawie natychmiast skontrowałam: „Ta reguła wymaga przypisu. Na dole trzeba dodać drobnym drukiem: z wyjątkiem teściowej, rozplotkowanego kolegi z pracy i byłego przyjaciela, który mnie zdradził”. I wtedy mnie olśniło – im więcej stosujemy wyjątków od tej zasady, tym bardziej nasz umysł trzyma się swoich starych poglądów. Dlatego praktyka jogi tak skrupulatnie i pracowicie bada miejsca, w których utworzyliśmy sobie dogodne luki nieprzestrzegania jej praw. Właśnie z tego względu praca nad naszymi najgłębszymi urazami i niechęciami może spowodować największe zmiany, ponieważ to tu zaczynamy rozmontowywać rusztowania, na których opiera się cała reszta naszych poglądów.

Dzięki systematycznej dekonstrukcji naszych fałszywych pojęć zaczynamy myśleć i działać, czerpiąc ze źródła pełnego dobroci. Owa naturalna dobroć to coś innego niż „bycie grzecznym”, które zakłada wysiłek i przymus. Kiedy patrzymy na świat z perspektywy powszechnej łączności, najprawdopodobniej będziemy dokonywać wyborów wynikających z naszej wyższej natury. Aby istnieć w tych wyższych wartościach, nie musimy się z niczym zмагаć. Ale niewątpliwie *będziemy* się zмагаć, by zmienić swój punkt widzenia. Dojście do miejsca, z którego zobaczymy życie z nowej perspektywy, wymaga radykalnego procesu transmutacji, o którym mówił Patañdzali.

Joga nie jest praktyką duchową dla tych, którzy chcą być widzami w spektaklu życia. Nie jest też praktyką dla osób ze skłonnością do suchych spekulacji intelektualnych. Nie przewidziano jej wyłącznie dla ludzi, którzy

się z nami zgadzają albo których lubimy. Joga to eksperyment stale trwającego uczestnictwa, którego laboratorium są świat i każdy aspekt życia. To praktyka empiryczna, która udaje się tylko pod warunkiem najpełniejszego, bezustannego uczestnictwa – w każdej minucie każdego dnia, przez wszystkie dni roku, od pierwszego do ostatniego oddechu. Jest aktywnym badaniem, które stopniowo zmieni nasz punkt widzenia. Niewątpliwie odkryjemy, że to, co uważamy za „normalny” stan, czego bronimy i kurczowo się trzymamy, w rzeczywistości jest źródłem naszego cierpienia. To cierpienie wytworzyliśmy sobie sami, jest więc logiczne, że tylko sami możemy stworzyć wewnętrzną wolność.

Chociaż Patańdzali opisuje wiele nadzwyczajnych mocy i najwyższych stanów świadomości, które można osiągnąć, praktykując jogę, to nie one są głównym tematem tej książki. Nie interesuje mnie też metafizyczna spekulacja na temat różnicy między taką lub inną postacią *samadhi*. Świat niespecjalnie potrzebuje ludzi, którzy mogą jednocześnie być w dwóch miejscach albo którzy potrafią zawiesić się w stanach hiperświadomości, mieszkając w jaskini. Świat za to szalenie potrzebuje większej uprzejmości, hojności i mądrości. Cechy te są w zasięgu każdego, kto zechce szczerze poświęcić się praktyce.

W badaniu natury naszego prawdziwego jestestwa nie ma znaczenia, jaką tradycję jogi praktykujemy i czy jesteśmy w stanie dotknąć stopami tyłu głowy. Sposób praktykowania i wszystkie elementy naszej jogi – *asany*, *pranajama*, modlitwa, medytacja, śpiew, nabożeństwa, nauka, altruistyczna praca – nie mają wielkiego znaczenia. Najlepsza praktyka to praktyka skuteczna. Taka, która się sprawdza. Najważniejsze jest utrzymanie intencji i ducha praktyki, której celem jest łączenie, a nie oddzielanie. Bo jeśli w naszą praktykę wkradną się wywyższanie się i podziały, co często zdarza

się wśród ludzi kultywujących różne religie i różne tradycje jogi, będzie to znaczyło, że nie zrozumieliśmy jej sensu i celu.

Jak zobaczymy w rozdziale czwartym, praktykujemy ni mniej, ni więcej, tylko sztukę stawania się człowiekiem. Aby się tego nauczyć, trzeba całego życia. Ale nie musimy być badaczami jogi, aby zrozumieć ducha tej praktyki. Nie musimy uczyć się sanskrytu ani recytować listy z jamami i nijamami, chociaż systematyczne przemyślenia na temat każdej z nich i skupianie na nich uwagi mogą być bardzo pomocne. Lepiej, byśmy systematycznie zadawali sobie pytania: Kim staję się dzięki praktyce? Czy na pewno przyczyniam się do powstania świata, w którym chcę żyć?

## ROZDZIAŁ 4

# Joga jako praktyka życia

*Dobre to jedno, przyjemne to drugie,  
I jedno, i drugie w różnych celach wiąże człowieka,  
Kto dobro wybiera, mędrce jest,  
Kto obiera przyjemność, od celu się oddala.  
I przyjemne, i dobre człowieka nachodzi,  
Mędrzec, po zastanowieniu, rozróżnia je oba,  
Mędrzec dobro, a nie przyjemność wybiera,  
Głupiec zaś przyjemność, z powodu bezpieczeństwa i bogactw.*

UPANISZADA KATHA II.1–II.3 [13](#)

Pewien poszukiwacz duchowości o skłonnościach do spekulacji filozoficznych, wyruszył w podróż, by odnaleźć mądrość. W drodze natknął się na joginów, którzy zrobili na nim ogromne wrażenie, szczególnie zaś ich asceza. Leżeli bowiem nago na wielkiej skale w pięknym słońcu południa. Badacz pospieszył do pobliskiej wioski, aby dowiedzieć się, kim są ci ludzie. Okazało się, że to obdarzeni wielką mądrością sadhu, czyli wędrowni asceci, którzy zdolni są do nadzwyczajnych czynów. Podekscytowany odkryciem, biegiem wrócił do grupy joginów, którzy nadal prażyli się w słońcu. „Przyszedłem tu w poszukiwaniu wiedzy i chciałbym z wami porozmawiać o naturze wszechświata”, powiedział.

„Chętnie to zrobimy”, odparli, „kiedy tylko zdejmiesz ubrania i położysz się z nami na skale”.

Słowo „joga” opisuje zarówno stan czystej percepcji, jak i praktyki, które prowadzą do osiągnięcia tak jasnego spojrzenia. To podwójne znaczenie pokazuje, jak bliski jest związek wysiłku koniecznego do osiągnięcia zrozumienia i tego, że owo zrozumienie jest nieuchronne, a właściwie już w nas obecne. Mało prawdopodobne, byśmy w dzisiejszych czasach musieli umartwiać się pod piekącym słońcem, trudno jednak zaprzeczyć, że joga ma aspekt praktyczny. W jodze – tak jak w życiu – niczego nie dostajemy za darmo. XVI-wieczny traktat *Joga-Sara-Samgraha* („Kompedium istoty jogi”) rozróżnia adeptów, którzy „myślą” o duchowości i chcieliby wieść uduchowione życie (arurukszu), od tych, którzy je faktycznie praktykują (jundżana). Tak wyraźny podział pokazuje, że w ludzkiej naturze od niepamiętnych czasów niewiele się zmieniło. Jest jeszcze trzecia kategoria adeptów: to ci, którzy dzięki konsekwentnej praktyce osiągnęli stałość w mądrości (Joga-arudha, jukhta – albo sthita-pradźna) <sup>14</sup>. Patańdzali wyraźnie mówi, że choć zdarzają się nieliczne przypadki ludzi, którzy dostępują spontanicznego zrozumienia, zdecydowana większość musi w tym celu całe życie poświęcić wytrwałej pracy. Słyszając to, jeden z moich uczniów jęknął, że to „dożywotni wyrok”. Możemy jednak zapytać, czy jest lepszy sposób na spędzenie reszty swoich dni. Większość z nas, o ironio, i tak podświadomie inwestuje mnóstwo czasu i energii w pogoń za rzeczami, które prowadzą jedynie do cierpienia – zarówno naszego, jak i innych. Jednak jeśli je odpowiednio nakierujemy, ta sama energia i ten sam czas mogą przynieść nam spokój. Bo zawsze, gdy praktykujemy uważność, każdy nasz oddech i każda próba skupienia umysłu stanowią realizację celu jogi. Jest on aż tak bliski.

W mojej książce terminami „praktyka życia” i „praktyka duchowa” posługuję się wymiennie. Słowo „duchowy” nabrało, niestety, znaczenia, które zakłada nieodłączny dualizm. W obliczu duchowości życie codzienne wygląda na błahe i przyziemne, gdyż zestawiamy je z królestwem niebieskim, do którego możemy jedynie aspirować. Dla większości z nas to idealne królestwo ducha jest trudno uchwytnie i ulotne, zwłaszcza w zestawieniu z aż nazbyt realną, obciążającą nas specyfiką życia na ziemi. Słowo „duchowy” wyczarowuje przed nami obrazy eterycznych światów, kłębiących się chmur i nierealnych krain, w których wszyscy zawsze się uśmiechają i są dla siebie mili. Przeważnie wiele nam brakuje, aby dotrzeć do takiego miejsca, dlatego ten, kto prowadzi życie duchowe, wydaje nam się osobą wyalienowaną i dziwną. Poza tym, czy jeśli chcemy prowadzić uduchowione życie, musimy udać się gdzieś daleko i porzucić tę codzienność, którą już mamy?

Dlatego praktykę jogi nazywam praktyką życia. Mówiąc „praktyka życia”, mam na myśli nieustanny proces poszukiwania sposobu na całkowite zaangażowanie się w nieokiełznaną siłę życiową, która wszystko przenika, i nawiązanie z nią intymnej relacji. Jeśli zatrzymamy się, by się temu przyjrzeć, stwierdzimy, że siła ta jest także w nas. Praktyka życia to zatem wszystko, co robimy przez dłuższy czas, a co konsekwentnie i niezawodnie pogłębia poczucie połączenia z naszym doświadczeniem i wyrażaniem życia. To prawda, że joga oferuje ogromny repertuar formalnych praktyk, które są w stanie zaspokoić indywidualne preferencje wielu ludzi. Jednak prawie każde zajęcia mogą stać się praktyką życia, jeśli pozwalają na odnowę kontaktu z tym, co stanowi jego źródło. Nie sposób zrozumieć zawiłych planów geniuszu, który każe nam malować, śpiewać, tańczyć, komponować muzykę, budować świątynie, zakładać ogrody, wychowywać dzieci, pisać wiersze, zdobywać góry i robić najrozmaitsze

inne rzeczy, dzięki którym ludzie odkrywają siebie. Wszystkie te zajęcia praktykowane z uwagą i poświęceniem można nazwać rodzajem jogi. Jednak nadrzędnym celem formalnej praktyki jogi jest to, by wyostrzoną uważność, której uczymy się na macie, zastosować we wszystkich aspektach codzienności w taki sposób, aby jednocząca świadomość przeniknęła nasze relacje międzyludzkie, pracę i zabawę. Jeśli formalna praktyka nie przekłada się w ten sposób na życie, oznacza to, że całkowicie nas zawodzi. Kiedy praktykę duchową zakotwiczymy na stałe w codziennej egzystencji, znosimy bariery pomiędzy tym, co uchodzi za duchowe, a zwykłymi sprawami materialnymi.

Pod pojęciem „praktyka życia” rozumiem także wszystko, co możemy zrobić lub pomyśleć, aby bezpośrednio doświadczyć pełnej blasku siły życia, która istnieje we wszystkim i wszystko przenika. Dzięki tej praktyce dowiadujemy się, że tym, co w nas najbardziej niezawodne i stałe, jest milczące podłoże znajdujące się pod powłoką przemijających, zmiennych zjawisk świata. Joga zwiększa nasze szanse na coraz bardziej zrelaksowane zagłębienie się w życiu. Tworzenie kontekstu, w którym celowo i z rozmysłem badamy sprawy niewidoczne, magiczne i tajemnicze, stanowi podstawę każdej autentycznej praktyki jogi. Najprościej sprawę ujmując, ćwicząc jogę, znajdujemy czas i ciche miejsce, aby szukać odpowiedzi na pytanie, kim naprawdę jesteśmy. Praktykujemy tak często, jak potrzeba, aby to, co zrozumiemy, stało się podstawą naszego istnienia. Dla większości z nas oznacza to ćwiczenie od pierwszego do ostatniego tchnienia.

Praktyka życia musi pomóc nam korzystnie ułożyć sobie stosunki także z tym, co dynamiczne i nieprzewidywalne. Przecież nie po to budujemy w sobie spokojne, niezmiennie wnętrze, aby odgrodzić się od chaosu życia, lecz po to, abyśmy mogli rozwinąć w sobie elastyczność, tolerancję

i akceptację nieuchronnych, trudnych, a często śmiertelnie bolesnych strat, które wszyscy ponosimy. Spokojny, niezmienny środek oraz pełne zaangażowania bytowanie są więc ze sobą nierozzerwalnie związane. Wewnętrzne hartowanie się w ogniu praktyki pomaga nam żyć coraz intensywniej: coraz mocniej czuć, kochać i pracować, a jednocześnie chroni przed załamywaniem się. Środek psychicznej równowagi umacniamy nie po to, żeby odciąć się od świata, i nie po to, by nasze życie stało się mniej witalne. Jest raczej tak, jak powiedział kiedyś fotografik Henri Cartier-Bresson – że zatrzymując życie w soczewce aparatu, „dyscyplinujemy rzeczywistość”. Swoją uważnością Cartier-Bresson nie przytępił dojmującego smaku tego, co fotografował. Podobnie w praktyce jogi nie tłumimy ognistej natury życia; można raczej powiedzieć, że wchodzimy w jej najgorętszy środek.

Jednym z najprostszych sposobów na umocnienie się w pragnieniu ćwiczenia jogi, jest wybór miejsca na formalną praktykę, a jeśli to możliwe, także pory dnia, kiedy moglibyśmy to miejsce codziennie odwiedzać. Jeżeli masz w domu pokój, który możesz poświęcić tylko na praktykę, jesteś szczęściarzem. Ale nie jest to konieczne – doskonale sprawdzi się zakątek w sypialni albo w salonie, pod warunkiem że będziesz mógł tam pobyc w ciszy sam ze sobą. Jeśli pracujesz w domu, upewnij się, że twoje miejsce do praktyki jest dostatecznie daleko od miejsca pracy, aby znaleźć konieczny dystans psychiczny od zawodowych rozterek.

W kościele, synagodze lub innej świątyni tworzy się wyczuwalny nastrój pogody i spokoju. Twoje miejsce praktyki może stać się dla ciebie podobnym prywatnym schronieniem. Powinno tam być zawsze czysto i świeżo. Systematycznie pozbywaj się stamtąd niepotrzebnych, rozprasających uwagę przedmiotów. Jeśli chcesz, urządz sobie mały ołtarzyk albo centrum skupienia. Możesz tam zapalić świeczkę, codziennie



postawić świeży kwiat bądź umieścić zdjęcia członków rodziny, nauczycieli lub innych ważnych dla ciebie osób – być może kogoś, kto choruje bądź cierpi, a jest szczególnie bliski twojemu sercu. Codziennie zajmij się tym miejscem – zmieć popiół wypalonych kadzideł, zetrzyj kurz – w ten sposób zaczniesz praktykę od gestu odnowy i uważności.

Cały sprzęt do jogi – mata, poduszka do medytacji i inne pomoce – powinien być schludnie ułożony i łatwo dostępny. Jeśli to możliwe, nie używaj tych rzeczy do niczego innego. Koc do jogi, który jest cały w okruszkach krakersów albo w psiej sierści, niezbyt inspirująco podziela na twoją praktykę. Jeżeli pomieszczenie i znajdujące się w nim przedmioty będą miały tylko jedno przeznaczenie, twoje miejsce praktyki stopniowo nabierze świętości.

Za każdym razem, kiedy się tam udajesz, spróbuj zapewnić sobie ciszę i spokój: wyłącz telefon i powiedz domownikom, że nie chcesz, aby ci przeszkadzano. W każdy możliwy sposób wesprzyj intencję skupienia uwagi wewnątrz siebie. Jeśli z kimś mieszkasz, spróbuj zaplanować praktykę na wczesny ranek, zanim dom w pełni ożyje. Gdyby poświęcenie czasu dla siebie trudno było pogodzić z obowiązkami, co często zdarza się wśród rodziców małych dzieci, zaproś niemowlęta i dzieci do praktyki. Postaraj się jak najlepiej połączyć swoje obowiązki wobec podopiecznych z zaangażowaniem w pracę dla siebie. Dzieci i zwierzęta są szczególnie wyczułone na otoczenie. Bywa, że włączają się w praktykę w duchu zabawy i ciekawości, a w miarę trwania sesji powoli się wyciszają. Obserwowałam dzieci, które bardzo lubią być z rodzicami w czasie praktyki, nawet jeśli zasypiają przytulone do dorosłej osoby, kiedy ta medytuje.

Chociaż dobrze jest ograniczyć możliwość zakłócania nam praktyki, nie powinniśmy tego robić kosztem zaburzenia spójności naszego życia, a już

na pewno nie wolno się od niego odcinać. Dzwonek telefonu, szczekanie psa sąsiadów, fachowiec, który przyszedł coś zreperować, kiedy właśnie zaczynamy praktykę: wszystko to należy traktować jak szanse na utrzymanie skupienia pośród zdarzeń codzienności. Jeśli to konieczne, zwyczajnie odnotujmy chwile oderwania od praktyki, zajmijmy się czymś i wróćmy do praktyki później. Gdyby nie było to możliwe, niech sprawa, która oderwała nas od ćwiczeń, przekształci się w naszą praktykę. Może to być wysłuchanie strapionego przyjaciela, zajęcie się chorym dzieckiem lub zawiezenie mamy do lekarza. Jeżeli, tak jak ja, ciągle musisz sobie radzić z mnóstwem różnych spraw, przy macie do praktyki połów notes, a jeśli przyjdzie ci do głowy jakiś pomysł, ciekawa myśl albo przypomnisz sobie o czymś do załatwienia, zapisz to i wróć do praktyki.

Czas poświęcony na formalną praktykę ma na celu zbudowanie i podtrzymanie świadomości wewnętrznego spokoju, który zawsze jest w naszym zasięgu. Pośród gwaru otaczającego nas świata łatwo zapomnieć, że każdy z nas ma wrodzoną umiejętność wyciszenia się i relaksowania. Podczas formalnej praktyki staramy się wytworzyć idealne, cieplarniane warunki dla kultywowania połączenia z naszym środkiem. W dłuższej perspektywie nie da się zdecydowanie rozdzielić formalnej praktyki od codziennego życia. Mam jednak słowo przestrogi dla tych, którzy twierdzą, że formalna praktyka jest niepotrzebna, ponieważ całe życie jest praktyką. Nie znam ani jednej szczerze i autentycznie praktykującej osoby, która osiągnęłaby tak głębokie zrozumienie, aby móc zrezygnować z formalnych ćwiczeń.

Kiedy skończysz praktykę, wszystko odłóż na miejsce. Równo poskładaj koce i sprzątnij miejsce do ćwiczeń. Ten ostatni gest zapewni ci świeży początek, gdy wrócisz tu następnym razem.

Codzienna praktyka stwarza kontekst, w którym stopniowo przebudzamy się do siebie – takich, jakimi jesteśmy. Nie powinniśmy jej rozumieć jako rozłożonego w czasie postępu ku nowemu, lepszemu ja, ponieważ sprawi to, że czas naszej praktyki będzie pełen subtelnej autoagresji. Przecież woda i lód to ta sama substancja, ale obdarzona innym rodzajem wolności. Z chwilą, kiedy usiądziesz w medytacji albo uspokoisz i wyrównasz oddech czy też w ciszy trwasz w asanie, natychmiast realizujesz cel jogi: wewnętrzny spokój. Twoje skupienie gwarantuje jego nadejście.

Choć praktyka jogi wymaga dyscypliny, siły woli, zdecydowania i wielkiego wysiłku, samo doświadczenie jogi przychodzi spontanicznie. Muzyk latami ćwiczy, gra gamy, rozwija płynność i studiuje dzieła wielkich mistrzów, ale prawdziwie alchemiczna przemiana może zaistnieć w nim dopiero wtedy, gdy potrafi wykroczyć poza wysiłek i przestać się kurczowo trzymać wiedzy. Kiedy jego umiejętności tak bardzo się z nim zespolą, że nie ma rozróżnienia między osobą, instrumentem i muzyką, wtedy do głosu dochodzi prawdziwa sztuka. Joga nie jest więc czymś, co możemy sprowokować, ale czymś, co może się nam przydarzyć. Nie będzie to jednak dziełem przypadku.

Powodzenie w doświadczeniu jogi nie zależy od tego, czy dopisuje nam szczęście. Jednak możemy zwiększyć swoje szanse, by nasze starania przyniosły owoce. Jak? Całkiem po prostu trzeba się doskonalić, tak jak niegdyś robili to wielcy mistrzowie duchowi. Nie zdarzyło się jeszcze, żeby ktoś wyzdrowiał dzięki lekturze czasopism medycznych. Nikt też nie zrozumiał jogi tylko dzięki spotkaniu z wielkim guru lub intelektualnym spekulacjom na temat świętych ksiąg i tekstów. Nawet Chrystus i Budda urodzili się jako zwykli ludzie. Pomyśl o tysiącach osób, które miały styczność z tymi wielkimi nauczycielami, ale nic z ich nauk nie rozumiały. Świadomość Chrystusa czy Buddy osiągamy, robiąc to, co oni. W jodze nie

ma nic nieuchwytnego – tyle że często wolimy unikać oczywistości, bo kierujemy się błędnym założeniem, że lepiej (i przyjemniej) będzie nic nie robić i czekać na łut szczęścia.

Praktyka adepta rzadko bywa łatwa. W epickiej bitwie, opisywanej w dziele *Bhagawadgita*, Ardżuna staje twarzą w twarz ze swoim lękiem przed walką, w której będzie musiał zabijać przyjaciół i krewnych. Bitwa Ardżuny niewiele się różni od wyzwania i dylematów etycznych, z jakimi musimy się mierzyć codziennie: jak nie dać się wytrącić z równowagi dziecku, jak utrzymać skupienie w korkach ulicznych, jak żyć z obawą, bo w pracy prowadzone są masowe redukcje. Dzięki praktyce opanowujemy lęki.

Możemy też skorzystać z rad, jakie Kriszna udzielił Ardżunie:

*W wysiłku tym nie ma żadnego ubytku ani straty, a mały postęp na tej ścieżce może uchronić od najbardziej niebezpiecznego strachu [15](#).*

Kiedy poważnie zaczynamy praktykować jogę, nasze ja rozpoczyna staż, który trwa całe życie. I podobnie jak w każdej nauce, wiele umiejętności można nabyć dopiero po długim czasie. Nie ma ani skrótów, ani przyspieszonych kursów, ale też nic nie dorówna głębokiej satysfakcji, która jest nagrodą za pełne, płynące z głębi serca zaangażowanie. Idea uczenia się przez całe życie stała się obca naszej kulturze, nastawionej na inwestowanie w szkolenia zapewniające natychmiastowe rezultaty, mające na celu szybko rozwiązać naszą niepewność. Sama odbyłam bardzo długi staż nauczycielski. Uczyłam się, obserwując Judith Lasater, moją mentorkę w nauczaniu jogi, a jednocześnie moją fizjoterapeutkę, która latami pracowała z tymi samymi ludźmi. Przyglądałam się, jak podchodzi do nich podczas ich pierwszych zajęć jogi i wiele lat później. Dało mi to niezwykle istotny wgląd w naturę ludzkiego umysłu oraz w to, jak bardzo

skomplikowane jest nasze ciało. Dzięki temu zdobyłam wiedzę, której nie dałoby się upakować w weekendowy kurs. Podczas zajęć z przyszłymi nauczycielami, których sama teraz szkole, lubię mówić, że joga to nie lekcje z podstaw stolarki w amerykańskiej szkole, lecz japońskie ciesielstwo. Nauczyciele z pewnością pokażą nam, jak wykończyć brzeg mebla, ale przecież chodzi o to, abyśmy umieli zrobić to sami. Choćby nie wiem jak dokładnie pokazywali nam, co robić, i tak będziemy musieli wykonać 100 nieudanych, krzywych, byle jakich prac, zanim nabierzemy wprawy i uda nam się dobrze wykończyć brzeg. Źle oszlifowana powierzchnia przez lata zostawia w palcach drzazgi. Podobnie nieprawdziwe idee stale zakłócają ludzkie życie. Jednak owocem cierpliwie zdobywanego artyzmu jest trwałe i piękne duchowe zrozumienie.

Kiedy zaczynamy, często trudno nam się oprzeć frustracji. Gotowi jesteśmy posłużyć się byle potknięciem, aby udowodnić, że pomyliliśmy się przy wyborze praktyki. Dodatkowo uwarunkowanie kulturowe umacnia nas w niesłusznym przekonaniu, że wszystko powinno nam przychodzić łatwo, a życie być takie, jak w telewizji: składać się wyłącznie z punktów kulminacyjnych, gdzie każdy ma codziennie urodziny. Bywa też, że winą obarczamy kogoś innego: „Gdyby nauczyciel jaśniej mówił, na pewno by mi się udało”. Nic jednak nie zastąpi minut, godzin i dni praktyki, obserwacji ani najzwyklejszych prób i błędów, które składają się na staż trwający całe życie. Leczenie polega właśnie na rozciągłości nauki, ponieważ spowalniając życie, dostrajamy się do tempa, które jest bliższe natury. Tak więc stopniowo się zmieniamy, stopniowo coraz więcej rozumiemy, stopniowo podświadomość integruje się ze świadomością, a ponieważ tak korzystne zmiany następują powoli, proces metamorfozy odbywa się bez bólu.

W niektórych regionach Anglii można podziwiać niezwykle mury zbudowane z różnej wielkości kamieni. Były one zbierane z pastwisk, aby zwierzęta miały lepszy teren do wypasu. Nie ulega wątpliwości, że ogrodzenia można by szybciej usypać z kamieni przywiezionych i pozrzuconych na sterty, ale wówczas zapewne szybko by się rozpadły i rozniosłyby je zwierzęta. Zrobione są one bowiem bez zaprawy murarskiej i trzymają się jedynie dzięki temu, że kamienie precyzyjnie dopasowano kształtami. Ułożenie ich z pewnością wymagało wielu przemyśleń i cierpliwości. Idealne dopasowanie głazów dało murom solidność, wytrzymałość i piękno. W podobny sposób czas jest niewidzialnym spoiwem naszego doświadczenia. To on wypełnia luki między elementami, które potencjalnie do siebie nie przystają, a odnajdując prawidłowe relacje między nimi, wszystko scala w jedno.

Jeśli taki układ wydaje nam się trudny, może warto okazać wdzięczność naszym duchowym przodkom – za to, że zamiast sprzedawać nam jakieś szarlatańskie mikstury, znaleźli odwagę, aby nauczyć nas, że leczenie dolegliwości musi trwać całe życie. Pokrzepienie możemy znaleźć w tym, że tysiące lat temu mędracy zwani jasnowidzami (ponieważ jasno widzieli prawdziwą naturę rzeczy) z obserwacji przyrody wysnuli zaskakujące wnioski na temat tego, co się dzieje w naszych umysłach, gdy nie ogranicza ich ułuda oddzielenia. Jednocześnie mędracy ci sporządzili listę zaleceń określających, jak możemy dojść do zrozumienia prawdy o sobie. Zrobili także spis licznych przeszkód, które przypuszczalnie będziemy musieli pokonać podczas nauki. Przyjrzymy im się w następnych rozdziałach. Zamiast załamywać się ich wnioskami, możemy czerpać otuchę z tego, że tak samo jak my, tysiące lat temu żyli ludzie, którym trudno było rano wstać z łóżka, ludzie, którzy się objadali, którym brakowało wiary i siły woli, a jeśli już coś pojęli, zapominali, czego się nauczyli. Pociuszający jest

fakt, że nasi duchowi przodkowie potykali się tak jak my, a jednocześnie byli tak wspaniałomyślni, że swoje wzloty i upadki udokumentowali, aby nam pomóc. Przyda nam się też sporo humoru, abyśmy umieli się z siebie pośmiać, kiedy upadniemy, a swoją nieudolność potrafili uznać nie za osobistą porażkę, ale za dowód autentyczności naszych wysiłków. Mądrze byłoby także zachować daleko idącą ostrożność wobec rozmaitych porad (czy to diet, czy też planów na uporządkowanie sobie życia), które obiecują natychmiastowe wyniki i dają gwarancję, że dzięki nim już zawsze będziemy żyli długo i szczęśliwie.

Gdyby zdawało się ci, że taka praktyka życia jak joga jest nieprzyjemnym przedsięwzięciem, codzienną dawką niesmacznego lekarstwa, muszę powiedzieć, że nie mam zamiaru ani jej gloryfikować, ani też ukrywać faktu, że jest to ścieżka, która często bywa trudna. *Bhagawadgita* opowiada o tym, jak Kriszna doradza Ardżunie, że jego ścieżka początkowo wydaje się trucizną, ale w końcu jest jak nektar: to natomiast, co na początku smakuje jak nektar, często w końcu bywa gorzką trucizną (18.37–39). Jeśli wydaje nam się, że jesteśmy wolni, początkowo możemy czuć opór przed wzięciem swego życia w cugle. Jednak złudne poczucie wolności prawie zawsze oddala nas od naszego prawdziwego ja i od prawdziwego szczęścia.

Odkryjemy, że sama praktyka jest nagrodą. Z chwilą, kiedy siadamy i zagłębiamy się w cichej refleksji, powoli rozciągamy ręce i nogi albo wchodzimy w stan głębokiego relaksu, stajemy się tym, czego szukamy. To dlatego od samego początku praktykowania jogi możemy zakosztować, do czego doprowadzą nas wysiłki. Każdy, kto sadził rośliny albo zajmował się ogrodem, wie, że kopanie dołka pod młode drzewko daje tyle samo przyjemności, co podziwianie dojrzałego drzewa. Sama myśl, że ktoś będzie podziwiał to drzewo długo po naszej śmierci, może dać nam

satysfakcję. Szczęście możemy czerpać nie tylko z kontemplacji pięknego ogrodu, lecz także z pielienia kwiatowych grządek, zbierania owoców czy zgarniania szuflą nawozu na kompost.

Wdzięczność i wiara to zdecydowanie najważniejsze uczucia, których wspierająca moc od początku całkowicie może przemienić każdy aspekt praktyki. Zanim zaczniesz, poświęć chwilę na kontemplację kilku faktów. Po pierwsze, żyjesz. Zaistniałeś! Równie dobrze mogłoby cię nie być. Po drugie, twoja sytuacja życiowa pozwoliła ci kupić tę książkę i otrzymałeś wykształcenie, które pozwala ci ją przeczytać. Zapewne posiadasz dach nad głową, masz gdzie spać i co jeść. Ponadto znalazłeś dostęp do nauki duchowej, nauczycieli i czas na praktykę. To wszystko nadzwyczajny łut szczęścia. Ludzie, którzy żyją w tak sprzyjających warunkach, stanowią tylko ułamek populacji świata. Dobrze zacząć dzień od uświadomienia sobie tych faktów i od kontemplacji ich znaczenia. Pomoże nam to zwalczyć cynizm i na świeżo zacząć każdy nowy dzień. Jeśli nawet coś cię boli, jesteś zmęczony albo chory, masz niewiarygodne szczęście, że dysponujesz narzędziami, które pozwolą ci poprawić swoją sytuację i uzdrowić życie.

Uświadomienie sobie swojego szczęścia o 180 stopni zmienia poglądy na najtrudniejsze nawet sytuacje. Zamiast mówić: „Ale mi źle, tak strasznie bolą mnie plecy”, możemy powiedzieć: „Jakie to szczęście, że mam narzędzia, dzięki którym mogę ukoić swój ból”. Zamiast narzekać: „Mam takie ciężkie życie”, możemy afirmować: „Jakie to szczęście, że mogę korzystać z praktyki, która pomoże mi przetrwać ten trudny okres”. Jeśli dopiero zacząłeś praktykować, takie podejście może być dla ciebie wyzwaniem, ale osoby, które praktykują całe życie, pamiętają wiele trudnych okresów, które przetrwały wyłącznie dzięki praktyce duchowej. Nawet jeśli twoje życie jest niezwykle trudne, niewykluczone, że jesteś



w lepszej sytuacji niż wielu innych ludzi przez sam fakt, że poczułeś potrzebę duchowych poszukiwań.

Warto przez chwilę pomyśleć o zasługach setek nauczycieli i tysięcy ludzi praktykujących jogę, którzy w ciągu wieków utrzymali tę tradycję przy życiu, choć czasem wymagało to wielkich poświęceń. Kiedy wyobrażam sobie wszystkich naszych przodków, którzy nauczali jogi, a także tych, którzy pojawili się w moim życiu, czuję się niezwykle szczęśliwa, że odziedziczyłam tak bogatą spuściznę. Praktykę zacznij modlitwą wyrażającą intencję mądrego wykorzystania tej nauki i obiecaj, że nigdy nie uznasz jej za coś, co ci się po prostu należy.

W miarę jak uczucie wdzięczności w tobie narasta, w naturalny sposób zaowocuje ono wiarą w twoją praktykę, w cel twojego życia i twoje umiejętności. Wdzięczność i wiara są ze sobą nierozzerwalnie związane. Ogarnia mnie smutek, kiedy spotykam ludzi, którzy nie wiedzą, jakie mają szczęście, że otrzymują mądrość jogi. Nie są w stanie docenić jej niezgłębionej wartości, a znużenie nie pozwala im na prawdziwą naukę. Brak wdzięczności wpływa nie tylko na to, jak odbywają zajęcia jogi, lecz odbija się także na każdej godzinie ich dnia. Skoro nie potrafimy docenić piękna czegoś tak cudownego jak joga, to czy możemy docenić przytulne łóżko, ciepłą wodę w kranie albo ludzi, którzy się o nas troszczą?

Tak więc zanim zaczniesz praktykę, poświęć chwilę na zastanowienie się nad tym, w jak wyjątkowych żyjesz warunkach. Niezależnie od tego, jak praktykujesz – na macie czy na poduszce do medytacji – bez wdzięczności zawsze będziesz miał w środku ziarno goryczy. Jeśli czujesz wdzięczność, wkrótce ta sama praktyka stanie się słodka, a jej słodycz będzie z tobą przez cały dzień. We wdzięczności jest coś niezwykle delikatnego: kiedy ją odczuwamy, uświadamiamy sobie, że samo życie jest darem. Nie potrzebuje ono żadnych ozdobników ani wymyślnych dodatków. Tak proste

postrzeganie życia pozwala nam pielęgnować wdzięczność niezależnie od okoliczności, w jakich się znajdujemy. Niech twoja praktyka rozpocznie się w duchu wdzięczności.

## CZEŚĆ 2

# O środkach

## ROZDZIAŁ 5

# Zwolnij

*Nasze przeświadczenie, że „nie mamy czasu”, jest jedną z charakterystycznych cech współczesnej kultury Zachodu.*

MARGARET VISSER

*Kiedy naukowcy w końcu ustalą, gdzie znajduje się centrum wszechświata, niektórzy ludzie zdziwią się, że ich tam nie ma.*

ŹRÓDŁO NIEZNANE

Zanim zaczniemy praktykę jogi, musimy nieco zwolnić. W ten prosty sposób damy sobie szansę na rozważenie myśli, uczuć i czynów pod kątem dążenia do życia w pokoju. Kiedy się przepracowujemy, kiedy chcemy upchnąć zbyt wiele w i tak już niezwykle napiętych planach, kiedy wciąż biegamy z miejsca na miejsce, tracimy perspektywę tego, co ważne, a w rezultacie prawie zawsze zaniedbujemy wartości, które pozwalają nam utrzymać dobre relacje z bliskimi i zaspokoić najgłębsze aspiracje. W nasze stosunki z ludźmi może wkraść się szorstkość zaburzająca poczucie łączności z nami samymi i ze światem. Zdarza się, że stajemy się oschli w stosunku do przyjaciół, rodziny i współpracowników, co niesłusznie może sprawiać wrażenie, że nie są dla nas ważni. Istnieje zagrożenie, że będziemy ciągle zajęci i przez to tak bardzo zmęczeni, że staniemy się rozdrażnieni, chociaż chcemy być uprzejmi, albo zaniedbamy innych, choć

chcemy być troskliwi. Zanim więc zagłębisz się w podstawy praktyki jogi, wyobraź sobie, że masz tyle czasu, ile ci potrzeba. Jeśli przyłapiesz się na tym, że się spieszysz, zatrzymaj się i zrób kilka głębokich wdechów i wydechów, pokazując w ten sposób, że masz dosyć czasu. Możesz zadać sobie pytanie, czy niebo runie ci na głowę, czy ktoś umrze albo czy kula ziemską przestanie się obracać, jeśli na 10 minut usiądziesz w ciszy i uspokoisz oddech.

Zwalniając, tworzymy środowisko, w którym mogą się rozwijać uprzejmość i troskliwość. Niekoniecznie musimy iść na odbywającą się w okolicy manifestację w obronie pokoju. Manifestujmy na rzecz pokoju, mając spokój w sobie. Bez pośpiechu porozmawiajmy z sąsiadem w starszym wieku, a swoje wartości wyrażmy swoją postawą.

Kiedy zwalniamy, robimy miejsce dla ciszy i odosobnienia. Ani w praktyce ciszy, ani w odosobnieniu nie musi być nic skomplikowanego. Żadne z nich nie ma w sobie nic z umartwiania. Oba stany są naturalnymi składnikami zwyczajnego dnia, przeżytego w ludzkim tempie. Jednym z moich niedawno poznanych nauczycieli duchowych jest człowiek o imieniu Ernie, który przypuszczalnie nigdy w życiu nie przeczytał żadnej książki o duchowości ani też nie siedział na poduszce do medytacji. „Ludzie poszaleli”, powiedział do mnie. „Wszyscy ciągle się gdzieś spieszycie, żeby robić coś ważnego. A wystarczy pobyc wśród przyrody. To najlepiej leczy rany”. Dzień z Ernie’em to dzień spędzony z mistrzem: niewiele mówi, ale kiedy się odezwie, zawsze powie coś trafnego. Kiedy siedzi się na trawie, jedząc z Ernie’em posiłek, wyczuwa się wokół niego atmosferę spokoju – Ernie najzwyczajniej cieszy się, że żyje (a ma prawie 70 lat), chłonie dzień, słucha ptaków, delektuje się czystym, świeżym powietrzem. „Przyjemnie tak pobyc na słońcu”, mówi. Ernie w żadnym razie nie jest leniem. Obchodzi posiadłość i natychmiast zauważa

najpilniejsze rzeczy do zrobienia: trzeba na nowo osadzić bramę i wyciąć osty. „Na twoim miejscu pozbyłbym się drutu kolczastego”, radzi. A potem bez żadnych fanfar Ernie przychodzi z narzędziami, w kapeluszu chroniącym przed słońcem, w skarpetkach i sandałach i nadzwyczaj spokojnie zabiera się do roboty – za jednym razem potrafi zdziałać więcej niż większość ludzi w tydzień. Gdy po drodze zatrzymujemy się na pogawędkę z miejscowymi farmerami, szybko zaczynam się niecierpliwić: mamy przecież tyle do zrobienia, a pogaduchy na nic nam się zdadzą. Jednak kiedy wracamy do pracy, okazuje się, że Ernie docenił i zapamiętał cenne sąsiedzkie wskazówki. „Jeden z nich powiedział mi, jaki gatunek dębu najlepiej się przyjmie na tej ziemi”. Przy herbacie luźno wtrąca: „Dobrzy sąsiedzi są ważni jak nie wiem co. Nigdy nie szkoda czasu, żeby się z kimś zakumplować”.

Większość z nas może się więcej nauczyć, spędzając jeden dzień z Ernie’em, niż medytując przez miesiąc w jaskini w Indiach. Podczas praktyki jogi celowo tworzymy warunki podobne do tych, jakie panują u Ernie’ego. W znajdowaniu czasu na odrobinę ciszy i wewnętrznego skupienia nie ma nic sztucznego. Chociaż bardzo dobrze jest codziennie odbyć formalne ćwiczenia w samotności, od Ernie’ego nauczyłam się, że wewnętrzne odosobnienie możemy praktykować nawet w czyimś towarzystwie. Mniej mówmy, a wokół wszystkiego automatycznie robi się więcej cichej przestrzeni. Mniej róbmy, a pojawiają się naturalne przerwy na refleksję. Nie rozpraszać się na rzeczy nieważne, a uwolni się czas dla tego, co jest istotne.

Swoją potrzebę zwolnienia tempa możesz zrealizować, wybierając jedną rzecz, która zdefiniuje twój naturalny rytm. Ja na przykład wiele lat temu uznałam, że moją podstawową potrzebą jest codzienne przyrządzenie prostego posiłku i zjedzenie go w spokoju, samej albo w czyimś

towarzystwie. Jeśli nie mam na to czasu, czuję, że coś w moim życiu się nie układa i muszę to skorygować. Dla ciebie tą rzeczą może być czytanie dziecku, pójście na spacer z psem albo poświęcenie części weekendu na pielęgnację róż. Może to być przytulenie się do twojego partnera albo podzielenie się wydarzeniami dnia przed zaśnięciem. Im bardziej nie masz 10 minut na to, żeby spokojnie usiąść, tym bardziej tych 10 minut potrzebujesz. Gdyby jedynym osiągnięciem naszej praktyki duchowej było spowolnienie tempa życia, świat i tak doznałby natychmiastowej pozytywnej przemiany.

Kiedy stwierdzimy, że gdzieś się śpieszymy albo że każemy komuś zejść nam z drogi, zapytajmy siebie: Przed czym uciekamy? Za czym gonimy? Zatrzymaj się na chwilę. Usiądź i się odpręż. Poczuj zapach powietrza. Rozejrzyj się dokoła. Zrób głęboki wdech i wydech. Stan umysłu zwany jogą jest właśnie tu i teraz – nigdzie indziej. Właśnie ta chwila teraz się dla ciebie otwiera. Czy skorzystasz z zaproszenia?

## ROZDZIAŁ 6

# Oczyszczanie czynów: Cztery brahmawihary.

*Ten, kto wszystkie istoty w atmanie postrzega,  
We wszystkich istotach atmana,  
Kogóż miałby nienawidzić?  
Dla tego, kto poznał, wszystkie istoty stają się atmanem,  
Skądże zaślepienie i smutek u postrzegającego jedność?*

UPANISZADA „IŚA”, 6, 7 [16](#)

W literaturze poświęconej duchowości jest wiele opisów stanu oświecenia. Są one wspaniałe i inspirujące, ale kiedy toniemy, okazują się równie przydatne jak podręcznik do nauki pływania. W takich chwilach potrzebujemy czegoś, co pozwoli nam utrzymać głowę nad powierzchnią wody. Patańdźali mówi, że toniemy z jednego fundamentalnego powodu: nie potrafimy zobaczyć, kim jesteśmy, więc żyjemy w stanie mylnego pojmowania swojej tożsamości. Niczym hochsztapler w komediodramacie, który podaje się za kogoś, kim nie jest, coraz bardziej gmatwamy i komplikujemy sobie życie. Sytuacja wyjaśnia się dopiero, kiedy przyjmujemy własną tożsamość: rozumiemy wtedy, że nie jesteśmy samotną wyspą, gdyż zostaliśmy nierozzerwalnie połączeni ze wszystkimi i ze wszystkim. A ponieważ cierpimy z powodu przekonania o swojej



oddzielności, dopóki nie zmienimy swojego punktu widzenia, dopóty wszystkie nasze starania będą równie skuteczne, co malowanie trawy przed przyjazdem ważnej osobistości. Patańdźali był jednak pragmatykiem i nie widział nic złego w malowaniu trawy, pod warunkiem że podobne środki stosujemy przejściowo i że w końcu doprowadzą nas do zmiany punktu widzenia. Tak dobrze rozumiał, dlaczego błądzimy, że dał nam pełne współczucia wskazówki, jak ulżyć swojej udręce. Nie są to bynajmniej rozwiązania prowizoryczne. Wręcz przeciwnie – pozwalają nam one stopniowo zbudować fundamenty nowego doświadczania siebie.

Patańdźali doskonale znał przeszkody na drodze do jasności umysłu i do szczęścia. Sporządził więc zwięzłe listy przyczyn cierpienia i samoudręczenia, znane jako kleśa, czyli uciążliwości, oraz podał sposoby, jak je przezwyciężyć. Chociaż *Jogasutry* pełne są przenikliwych rad, jak pokonać uciążliwości, Patańdźali wciąż wraca do opisu stanu oświecenia – jak kompozytor, który posługuje się refrenem, aby dzięki temu zakorzenić w naszych umysłach główną melodię. Śmiało, pracujcie nad pozbyciem się przeszkód, ale musicie wiedzieć, że wasze szczęście zależy od tego, czy zobaczycie podstawową prawdę – kim naprawdę jesteście. Uświadomienie sobie swojego prawdziwego ja nieodwołalnie przemieni każdą waszą myśl i każdy czyn. Oświecony, lecz ułomny fizycznie mędrzec Asztawakra wyśmiał doradców duchowych króla za to, że nie potrafili przeniknąć jego powłoki cielesnej i dojrzeć nieskończonej natury tego, co znajduje się pod nią. Kiedy król Dżanaka dostrzegł, że dworzanie, którymi się otoczył, przy blasku mądrości Asztawakry okazali się głupcami, poprosił Asztawakrę, aby został jego nauczycielem. W pierwszym z wielu dialogów, które podaje *Asztawakragita* („Pieśń Asztawakry”), Asztawakra mówi królowi:

*Jeśli od ciała odróżnisz siebie i w świadomości  
schroniwszy się, trwać będziesz – szczęścia i pokoju*

doznasz i natychmiast od więzów wolny będziesz [17](#).

Następnie, tak jak Patańdzali, Asztawakra pisze jeszcze setki wersetów z naukami, świadomy, że zrozumienie przyjdzie dopiero, kiedy przyjmiemy całkowicie inny punkt widzenia. Przypomina to sytuację ze starego kawału o cwaniaczku z miasta, który pyta farmera o drogę i słyszy odpowiedź: „Stąd pan tam nie dojdzie” [18](#). Nie możemy dojść do prawdy, kurczowo trzymając się swoich przekonań. Patańdzali udziela nam zatem lekcji, a od czasu do czasu pyta: „Czy teraz to widzisz?”. A ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo, że naszemu postrzeganiu wciąż daleko do jasności, ponieważ albo widzimy częściowo, albo jakbyśmy patrzyli przez brudną szybę, Patańdzali daje nam kolejne nauki.

Wylicza pięć przyczyn cierpienia. Są to kleśa, uciążliwości:

*Awidja: nieznanostwo naszej wiecznej natury*

*Asmita: postrzeganie siebie jako odrębnych istot, oddzielonych od reszty świata*

*Raga: pragnienie rzeczy nietrwałych i przywiązywanie się do nich*

*Dwesza: awersja do rzeczy nieprzyjemnych*

*Abhiniweśa: przywiązanie do życia, wynikające z tego, że naszym postrzeganiem nie umiemy objąć natury świadomości i zrozumieć, że jest ona nieprzerwana i nie może*

*jej zerwać nawet śmierć* [19](#) (Jogasutra II.3)

Wszystkie pozostałe uciążliwości pochodzą od pierwszej, którą jest awidja albo niewiedzenie. Kleśa ujawniają się w różnym stopniu i występują z różnym nasileniem. Może nam się wydawać, że radzimy sobie już całkiem dobrze, kiedy ktoś nadeptuje nam na stary odcisk i uruchamia przesadną, nawykową reakcję. Im bardziej nieodpowiednie jest nasze zachowanie, tym bardziej włada nami kleśa. A jeśli szczególnie zaciekle bronimy swojej reakcji, prawdopodobnie zbliżyliśmy się do charakterystycznego dla siebie martwego punktu. Mylne rozumienie tak

bardzo stało się częścią naszej tożsamości, że trudno nam je dostrzec, podobnie jak nos na własnej twarzy. Jak więc usunąć przeszkody, które nie pozwalają jasno patrzeć? Patańdzali dalej mówi, że przejrzystość umysłu napotyka na dziewięć przeszkód. Są to: brak wysiłku, zmęczenie lub choroba, tępota lub inercja, wątpliwości, niestaranność lub lenistwo (nawykowe unikanie wysiłku), nieumiejętność skierowania uwagi do wewnątrz, wypaczone postrzeganie, nieumiejętność trwania w praktyce oraz nieumiejętność dłuższego utrzymania stałej praktyki (regresja). Nastrój smutku, depresja, frustracja, załamanie psychiczne, niepokój fizyczny i nierówny, płytki oddech stanowią silne wskazania, że umysł jest ograniczony tymi przeszkodami (*Jogasutry* I.30, 31).

W części trzeciej dokładnie przyjrzymy się tym przeszkodom. Większość z nas aż za dobrze zdaje sobie z nich sprawę, ale kiedy widzimy je zestawione obok siebie, zaczynamy się nerwowo wiercić na krześle. Przeszkody mogą nam się wydać zbyt liczne i zbyt przytłaczające. Niektórzy poczują się tak osaczeni przez jedną, wiele lub wszystkie z nich, że nie będą wiedzieli, od czego zacząć. W tym miejscu Patańdzali wykazuje się przeogromnym współczuciem. Choć proponuje wiele ćwiczeń, od oddechowych po techniki medytacyjne, poprzedza je czterema praktycznymi rekomendacjami. Są one przedstawione jako warunki oczyszczenia umysłu, a wkrótce zobaczymy, że ich praktykowanie usuwa wszystkie pozostałe przeszkody. Cztery zalecenia Patańdzalego funkcjonują jak pierwszy kamień domina, na którym opiera się cała konstrukcja: jeśli się go przewróci, położy się reszta.

Zadziwiające, że Patańdzali nie każe nam poszukać sobie małej, ustronnej jaskini, w której zaczniemy praktykę. Zamiast tego radzi nam oczyścić relacje społeczne. Proponuje, abyśmy w odpowiedzi na wyzwania życia rozwinęli w sobie Cztery Szlachetne Postawy (brahmawihary)

i stosowali je we wszystkich relacjach z innymi i we wszystkich sytuacjach. Są to przymioty serca sprzyjające pokojowi umysłu, które mogą nam pomóc pokonać wszelkie obecne w umyśle zakłócenia i zapobiec tworzeniu się następnych psychicznych cierpień. Oto one:

*Przyjaźń wobec wszystkich, którzy się radują.*

*Współczucie dla tych, którzy cierpią.*

*Celebrowanie dobra w innych.*

*Tolerancja wobec błędów i niedoskonałości innych* [20](#)

*(Jogasutra I.33).*

Nasza kondycja duchowa sprawdza się wyłącznie w kontaktach z bliźnimi. Siedząc na poduszce do medytacji, możemy sobie przypisywać najróżniejsze duchowe osiągnięcia. Tylko czy sprawdzą się one w relacjach z drugim człowiekiem?

A może jesteśmy jak pies – grzeczny, kiedy się go głaszcze, ale zmieniający się w dziką, kłapiącą kłami bestię, kiedy coś się dzieje nie po jego myśli? Zastanowienie się nad swoimi relacjami społecznymi pod kątem czterech postaw brahmawihara pomoże nam uzmysłwić obecny stan umysłu i stopień uwarunkowania. Co ważniejsze, wprowadzanie czterech brahmawihar do codziennych relacji z bliźnimi stopniowo niweluje opór wobec postrzegania siebie jako istot zjednoczonych z życiem.

Ponieważ najwięcej niepokoju wzbudzają w nas stosunki z innymi ludźmi, celem praktyki czterech stanów brahmawihara jest osłabienie czynników prowadzących do psychicznego wzburzenia, dzięki czemu będzie łatwiej uspokoić umysł. Codziennie spotykamy się z ludźmi, którzy robią coś dobrego, i takimi, którzy czynią zło, z ludźmi, których lubimy i których nie lubimy, a nawet takimi, którzy doprowadzają nas do szału.

Póki żyjemy, pewnie się to nie zmieni. Jak więc możemy zmienić nastawienie wobec nieuniknionych trudności w relacjach z innymi?

Przypuszczalnie najłatwiejsza jest pierwsza brahmawihara, to znaczy okazanie przyjaźni wszystkim ludziom, którzy są do nas dobrze nastawieni. W praktyce możemy to zrobić, okazując przyjaźń bliskim osobom, w razie potrzeby udzielając im wsparcia i zapewniając sobie ich wzajemność. Co prawda, nie powinniśmy być bezkrytyczni, ale postanówmy, że na co dzień nastawimy się do ludzi pozytywnie. W ten sposób stopniowo pozbędziemy się pancerza niewrażliwości. Oczywiście łatwiej jest być miłym w stosunku do kogoś, kto nas lubi albo kogo podziwiamy. Jeśli więc zaczniemy od łatwego ćwiczenia, stopniowo z większą pewnością siebie będziemy się uczyć trudniejszych rodzajów współczucia.

Druga brahmawihara, okazanie współczucia cierpiącym, także wygląda na stosunkowo łatwą. Jednak wielu z nas tak bardzo się odseparowało od cierpienia, tak stwardnieliśmy i znieczuliliśmy się przytłoczeni ogromem bólu i pozorną niemożnością, aby coś z nim zrobić, że na nowo musimy odkryć w sobie zdolność empatii. Rozwijanie jej wymaga rozbicia arbitralnego podziału między tym, co osobiste, a tym, co ogólne. Zaczniemy od form empatii, które wydają nam się najłatwiejsze. Być może mamy dzieci i w związku z tym potrafimy sobie wyobrazić, jak czuje się osoba, która straciła dziecko z powodu choroby, w wypadku lub w wyniku przemocy. Kiedy więc usłyszymy, że zginęło dziecko, zatrzymajmy się i wyobraźmy sobie, że to nasza strata. Mam przyjaciółkę, która przez wiele lat przyzwyczajała się do życia za granicą, gdzie była imigrantką. Przeczytała, że w jej sąsiedztwie biali supremiści zaatakowali Afrykanina, i tak głęboko wczuła się w jego samotność w obcym otoczeniu, że wysłała prezenty dla niego i jego dzieci, aby mu pokazać, jak mile widziany jest w jej kraju. Akt przyjaźni od całkiem obcej osoby dał imigrantowi odwagę,

aby stworzyć program informacyjny na temat różnic kulturowych. Innym przykładem może być osoba, która żyła w strachu, że ktoś ją okradnie, i czerpała wielką pociechę z poczucia bezpieczeństwa, jakie dawał jej dom. Kiedy usłyszała, że pewien samotny ojciec, który wychowuje dwie małe córeczki, po powrocie z wyjazdu na święta Bożego Narodzenia stwierdził, że dom splądrowali wandalę, poczuła potrzebę, by się z nim umówić i dać mu pieniądze, aby mógł sobie odkupić część skradzionych rzeczy.

Współczucie można, oczywiście, okazywać na kilku różnych poziomach, ale moim zdaniem wyrażanie go w modlitwie, w myślach czy też w czynach ma wymiar praktyczny. Wiele osób musi przejść przez etap przygotowania, zanim zacznie wyrażać empatię. Nierzadko najpierw musimy zauważyć, jak często uciekamy od czyjś cierpienia albo go celowo nie zauważamy lub wręcz ignorujemy podstawowe prawa, potrzeby i uczucia innych ludzi. Kiedyś prowadziłam warsztat w akademiku, w którym osoby sprzątające opowiadały uczestnikom kursu, że podczas trwania zajęć na uczelni czuły się lekceważone zarówno przez studentów, jak i wykładowców. Zaprzyjaźniliśmy się z tymi zazwyczaj niewidzialnymi ludźmi i okazało się, że bardzo nas wspierają w trudnej praktyce jogi. Nie żałowaliśmy czasu, by ich pozdrowić i podziękować im za utrzymywanie naszych pokoi w czystości, a wielu z nich nie mogło się nadziwić, że zauważyliśmy ich istnienie. Jeden z mężczyzn opowiadał, że pod koniec semestru studenci specjalnie zostawiali akademiki tak brudne, że nie mógł pojąć, jak tę młodzież wychowywano. „Zwykle, gdy sprzątam łazienki kobiet, mówię dziewczynom, że sam mam nastoletnie córki i nie chciałbym, żeby nago chodziły przy obcym mężczyźnie. Wieszam kartkę i staram się jak najszybciej skończyć pracę, ale one i tak chodzą nago”. Pod koniec odosobnienia przygotowaliśmy kosz z przysmakami, aby podziękować sprzątacjom za ich wkład w warsztat. Wielu z nich cieszyło

się, bo nikt im jeszcze nigdy nie podziękował za ich pracę, nie wspominając o prezentach. Po pewnym czasie praktyki okazywania współczucia bliźnim wchodzimy w nawyk zastanawiania się nad ich sytuacją. Myślenie o innych zaczyna nam przychodzić równie naturalnie jak myślenie o sobie.

Następny poziom współczucia może obejmować świadome przeznaczanie czasu na medytację, której obiektem jest dobrobyt bliźnich (w medytacjach buddyjskich nazywa się to metta albo medytacja miłującej dobroci. Podobnie jak brahmawihara Patańdzalego, zaczyna się ona od współczucia dla siebie samego, a potem stopniowo rozszerza się na wszystkie czujące istoty). Medytacja lub modlitwa może być swego rodzaju zasiewaniem miłującej dobroci i ćwiczeniem prowadzonym w cieplarnianych warunkach naszej codziennej praktyki, które przygotowuje nas do trudniejszych rodzajów współczucia (takich jak beznamiętność wobec wrogów).

W miarę jak coraz łatwiej jest nam wczuć się w cierpienie innych, możemy wyrażać nasze współczucie aktywniej. Nie musimy od razu być Matką Teresą. Prosty gest w rodzaju przyniesienia choremu przyjacielowi miski zupy albo wysłania kartki do kogoś, kto znalazł się w trudnej sytuacji, aby mu pokazać, że o nim myślimy, też aktywnie wyraża współczucie. Sukcesywnie przestaje ono być czymś, co praktykujemy, a staje się częścią nas. Choć nie zawsze można wyrazić współczucie w namacalny sposób, ważne, aby zacząć od miejsca, w którym się jest, i praktykować na poziomie, który uważamy za autentyczny dla siebie.

Doskonale pamiętam własną narastającą frustrację i złość na widok bezdomnych, często napotykanych na stopniach budynku, w którym mieszkałam w San Francisco. Załatwiali się w przejściach, zaśmiecali schody butelkami i stertami obrzydliwych śmieci. Kiedy prosili mnie o pieniądze, czułam zagrożenie i robiło mi się niedobrze od odoru

niemytych ciał. Po pewnym czasie bardzo bałam się spojrzeć bezdomnemu w oczy, a nawet odpowiedzieć na przyjazne powitanie. Wreszcie pewnego ranka natknęłam się na smutnego staruszka, który siedział na schodach i poprosił mnie o pieniądze. Zmusiłam się, aby na niego popatrzeć i spojrzeć mu w oczy, a potem w zadumie odeszłam. Nie mogłam się oprzeć myśli, że człowiek ten jest podobny do mojego ojca. Być może jest czyimś ojcem. Może w poprzednim życiu był moim ojcem. Niewiele się zastanawiając, wróciłam tam, gdzie siedział, i ku jego rosnącemu zdziwieniu całą portmonetkę opróżniłam z drobnych. Następnie postanowiłam jeden wieczór w tygodniu poświęcić na pracę w schronisku dla bezdomnych. Zrobiłam to nie tylko po to, aby im pomóc, lecz także w równym stopniu po to, aby ulżyć własnemu poczuciu bezradności.

Jest jeszcze inny sposób praktykowania drugiej postawy brahmawihara. Kiedy źle się czujemy, możemy wyobrazić sobie wszystkich, którzy czują się podobnie, i w myślach wyrazić współczucie dla nich. Nie wiem, dlaczego taka praktyka brahmawihar jest dla mnie szczególnie pocieszająca i skuteczna, ale świadomość, że zamiast otaczać się kokonem cierpienia, możemy dzielić je z innymi, daje mi wiele otuchy. Powoli próbujemy zobaczyć, że cierpienie nie jest czymś „naszym”, lecz dotyczy wszystkich. Może się zdarzyć, że czujemy się samotni i już nie mamy nadziei, że kiedykolwiek znajdziemy kogoś do towarzystwa. Ale zapewne w tej samej chwili tysiące ludzi odczuwa to samo. Kiedy przejeżdżamy samochodem obok starszej kobiety, która sama czeka na przystanku autobusowym, poświęćmy chwilę na refleksję. Może od wielu lat jest wdową, wszystkie posiłki spożywa w samotności i nie ma z kim porozmawiać. Kiedyś my możemy znaleźć się w takiej sytuacji. Nieważne, czy tak się stanie, liczy się to, byśmy się przyzwyczaili do odczuwania duchowego pokrewieństwa



z innymi. W ten sposób praktykujemy postrzeganie każdego człowieka jako odbicia części siebie.

Celem drugiego stanu brahmawihara jest stopniowe pozbywanie się poczucia, że cierpienie dotyczy wyłącznie nas. To kolejny sposób zachwiania fundamentami naszego przekonania, że istnieje jakieś „ja”, „mnie”, „my” i „oni”. Wszystkie te określenia składają się na rusztowania podtrzymujące naszą odrębność. Kiedy redukujemy struktury oddzielenia, powoli kruszeją schematy naszego starego myślenia.

Trzeci stan brahmawihara, widzenie dobra w innych, można praktykować na różnych poziomach. Skupiamy się przy tym na najlepszych, godnych pochwały cechach bliźnich i staramy się w każdym człowieku widzieć jego ukrytą boskość. Jednym z wielkich wyzwań medytacji jest przerwanie bezustannej paplaniny w naszych myślach – zalewu pomysłów, historyjek, dramatów, wyobrażeń i ocen – by dotrzeć do znajdującego się pod tymi sprawami dziewiczego obszaru. Kiedy staramy się wniknąć pod powłokę irytujących wad, dziwactw i specyficznych cech drugiego człowieka, aby dojrzeć jego fundamentalną dobroć, szukamy tego samego dziewiczego obszaru. Każdy, kto żył w intymnych relacjach z drugą osobą, może zaświadczyć, jak trudno jest zobaczyć tę dobroć w drugim człowieku, zwłaszcza że z bliska widzimy jego niedoskonałości. Jeśli uda nam się nabrać bezstronnego dystansu wobec tych ułomności, zaczynamy się uwalniać od krytycznego monologu wewnętrznego, który tak bardzo wypełnia nasze świadome myśli.

Innym wymiarem trzeciej brahmawihary jest bezwarunkowe celebrowanie czyjegoś dobrobytu i szczęścia. Jeśli zauważyłeś kiedyś, że kogoś spotkało coś dobrego, i jednocześnie poczułeś żal nad sobą, wiesz, jak głęboko zakorzeniony bywa nawyk porównywania się z innymi. Nasz współnik w interesach zdobywa dobry kontrakt, a my natychmiast czujemy

ukłucie zazdrości. A może inny nauczyciel ma więcej uczniów na zajęciach jogi, a my coraz bardziej pogardzamy jego popularnością? Widziałam kiedyś nalepkę na samochód z napisem: „Proszę Cię, Boże, jeśli nie możesz sprawić, żebym była szczupła, to niech wszyscy inni też będą grubi”. To doskonale odzwierciedlenie ducha naszej kultury, ogarniętego obsesją współzawodnictwa i wywyższania się. Wystarczy sięgnąć po któreś z czasopism strategicznie umieszczonych przy sklepowych kasach, by zrozumieć, jak bardzo ludzie lubią się pławić w cudzych nieszczęściach. Ogarniają nas fascynacja i nienasycony apetyt na artykuły o nieudanych małżeństwach celebrytów, ich karierach i programach odchudzających. Jesteśmy uczeni, żeby czyjś sukces postrzegać w kategoriach zagrożenia dla siebie, ponieważ postęp możemy osiągnąć jedynie wtedy, kiedy ktoś inny zostanie w tyle. Być może nawet nauczyliśmy się odczuwać przyjemność z czyjejś porażki – i to tylko dlatego, że pozwala nam to lepiej poczuć się ze sobą. Jeśli się zastanowimy, jak często nie cieszymy się z dobra, które spotyka innych, możemy uzyskać szczególny wgląd w siebie.

Trzecią brahmawiharę można również praktykować, przebywając wśród ludzi, którzy mają w sobie pokój i osiągnęli wysoki poziom rozwoju duchowego. Jeden z moich nauczycieli, Baba Hari Dass, radził kiedyś: „Jeśli chcesz nauczyć się spokoju, przebywaj wśród spokojnych ludzi”. Tradycyjnie odbywało się to przez kontakt z guru, nauczycielem albo mieszkaniem wśród ascetów w aszramie lub szkole. Chociaż są to wymarzone okoliczności, wiele świetnych okazji rozwoju możemy znaleźć znacznie bliżej. Zdarza się, że mamy dziadka, wujka lub przyjaciela, w którego obecności czujemy się akceptowani. Towarzystwo takiego duchowego przyjaciela zapewnia nam bezpieczeństwo, pozwalające nam na autentyczność i szczerść. Pozytywny wpływ, jaki ma na nas tego typu relacja, możemy wzmocnić, pielęgnując obraz tej osoby w sercu i umyśle.

Jej zdjęcie można postawić na ołtarzyku w domu. Jeśli jesteśmy chrześcijanami, możemy zwrócić się do Chrystusa. Jeśli praktykujemy buddyzm – do Buddy. W ważnym miejscu postawmy prawdziwy posążek Buddy lub skupmy się na wewnętrznej wizualizacji.

Ostatnia brahmawihara, czyli praktyka beznamiętności wobec ludzi, którzy nas skrzywdzili, jest jak czarny pas w karate. Biblia każe nam kochać zarówno bliźnich, jak i nieprzyjaciół. Słynne jest powiedzenie brytyjskiego pisarza G.K. Chestertona, który dodał kiedyś: „prawdopodobnie dlatego, że zazwyczaj to ci sami ludzie”. Jeśli przeanalizujemy treść tego, nad czym najwięcej się zastanawiamy, możemy stwierdzić, że w naszych myślach wiele jest dramatycznych rozważań, kłótni, sprzeczek i krytyki tych, których uważamy za naszych wrogów. Pewne stare powiedzenie mówi, że nie ma nic bardziej czasochłonnego niż posiadanie wroga. Jeśli zastanowimy się nad tym głębiej, okaże się, że repertuar sytuacji, którymi w kółko się dręczymy, jest ograniczony, więc z zatrważającą regularnością wciąż na nowo odtwarzamy i analizujemy scenariusze naszych przeszłych i wyimaginowanych interakcji. Może się zdarzyć, że zauważymy w sobie bolesny opór wobec zmiany swojego punktu widzenia, bo wielką satysfakcję czerpiemy z tego, że mamy rację. A może przeciwnie – wcielamy się w rolę ofiary, rozgrzebujemy rany i pokazujemy blizny, aby udowodnić, jak źle zostaliśmy potraktowani. Praktyka czwartej postawy brahmawihara nie oznacza wcale, że mamy zrezygnować ze zdrowego rozeznania naszych relacji ani że powinniśmy tkwić w niezdrowych, toksycznych związkach. Oznacza raczej, że nie musimy uporczywie trzymać się swojej wersji wydarzeń i pielęgnować złości wobec drugiej strony. Zagłębiając się w szczegóły zachowania innych, umacniamy urazy, jakie wobec tych osób mamy, i zamykamy się w kokonie goryczy. Jeden z moich przyjaciół powiedział, że pielęgnowanie

żałów przypomina picie trucizny w oczekiwaniu, że druga strona umrze [21](#). Czwarta brahmawihara rozpatruje cierpienie, jakie sami sobie zadajemy, i udrękę, jaką sobie fundujemy, ponieważ nie umiemy znaleźć dystansu wobec spraw, których i tak w kimś nie możemy zmienić.

Pewna moja krewna w żaden sposób nie zareagowała na śmierć mojego brata – nie wysłała kartki, nie zadzwoniła ani nie przyszła do mnie w odwiedziny. Zaczęłam pielęgnować do niej uraz, który z czasem przekształcił się w nienawiść. Swoje marzenia o zemście uzasadniałam wspomnieniami o tym, jak pomogłam jej przetrwać śmierć trojga członków jej najbliższej rodziny. Nie mieściło mi się w głowie, jak osoba, która mieszka zaledwie 10 minut drogi ode mnie i wie, że brat w ogromnych bólach zmarł na raka, może zachowywać się tak, jakby nic się nie stało. Uznałam, że jej zachowanie jest umyślne, więc nie da się go usprawiedliwić. Nietrudno było znaleźć osoby, które popierały mój punkt widzenia, więc wszystkim, którzy tylko zgadzali się mnie wysłuchać, opowiadałam o tym, jak źle potraktowała mnie krewna. Pewnego popołudnia wyobraziłam sobie, co bym zrobiła, gdybym zobaczyła, że idzie ulicą. Ku swojemu przerażeniu stwierdziłam, że kieruję samochód na chodnik i ją rozjeżdżam. „Co to za stuknięcie?”, śmieję się i wesoło mknę przed siebie. Gdy moje pełne przemocy wizje trwały 12 miesięcy, postanowiłam, że czas coś z tym zrobić. Wszelkie próby medytacji mające na celu wskrzeszenie w sobie pełnych miłości myśli o mojej krewnej tłumiły lawina złości i cała seria wspomnień o innych paskudnych rzeczach, które zrobiła. Kiedy pozbędę się takich uczuć? Kto tu cierpi?

Patańdzali nie posunął się tak daleko jak Chrystus, aby nam doradzać miłowanie nieprzyjaciół, dał nam realniejszą radę. Nauczcie się ich tolerować. Może nie jesteśmy w stanie kochać tych ludzi albo nie jesteśmy na to gotowi, jednak rozwinięcie w sobie bezstronności, by chociaż nie ziać

nienawiścią, i tak jest bardzo zaawansowaną praktyką. Odnajdywanie w sobie tolerancji możemy potraktować twórczo. Uznałam, że najłatwiej będzie mi wybaczyć krewnej po jej śmierci, więc przez wiele tygodni wyobrażałam sobie, że siedzę przy jej trumnie i staram się poczuć do niej empatię. Spróbowałam sobie wyobrazić, jakie wydarzenia w jej życiu sprawiły, że zrobiła się taka zatwardziała i nieczuła. Myślałam o jej samotności i o tym, że nie ma prawdziwych przyjaciół, ponieważ nie jest w stanie z nikim nawiązać bliskich stosunków. Zastanawiałam się, czy zauważenie mojej żałoby mogło ją przerażać, bo być może otworzyłoby w niej tamy własnego niewyrażonego na zewnątrz cierpienia. Robiłam to nie ze względu na nią, lecz aby ulżyć własnemu cierpieniu. Dzięki medytacjom nie polubiłam jej ani trochę bardziej. Zelżała jednak nieco moja zapiekła złość, aż wreszcie któregoś dnia podniosłam słuchawkę telefonu i postanowiłam złożyć jej życzenia noworoczne. Nie miałam odwagi jej odwiedzić. Kiedy przez telefon usłyszałam jej słaby, ludzki głos, w dziwny sposób rozpadły się resztki mojego żalu. W jej zachowaniu nic się nie zmieniło i nie wspomniała o śmierci mojego brata. Ale mój własny, odmieniony sposób widzenia przyniósł mi głęboką ulgę. Kiedy pozbyłam się ciężaru urazy, poczułam lekkość i świeżą energię.

Czwarta postawa brahmawihara oparta jest na zrozumieniu, że wszystkiego, czego odmawiamy drugiemu człowiekowi, w zasadzie odmawiamy sobie. Tego, czego się boję, czym pogardzam i czego nienawidzę u bliźniego, tego boję się, tym pogardzam i tego nienawidzę w sobie. Nie wątpię, że w niesprzyjających warunkach każdy z nas zdolny jest do mordowania, molestowania innych i oszukiwania. Kiedy naprawimy w sobie te części osobowości, które stanowią przeciwieństwo miłości, współczucia i uprzejmości, łatwiej nam będzie zrozumieć te cechy u innych. Nie oznacza to, że będziemy im pobłażać albo pozwalać na

wyrażanie zła, tylko że uczciwie przyznamy, że sami też nie jesteśmy idealni. Pozwoli nam to inaczej reagować na zachowanie bliźnich.

Podobnie jak jamy i nijamy, czyli praktyki moralne stanowiące warunek zdrowego i uduchowionego życia, praktyka postaw brahmawihara kultywuje okoliczności, w których umysł może się uspokoić i wyciszyć. Patañdzali zostawił nam wiele innych przydatnych praktyk, ale w swojej mądrości wiedział, że wszystkie one nas zawiodą, jeśli nasze umysły będą zaplątane w złość, strach albo poczucie konieczności obrony, które biorą się z życia rozdartego przez rozróżnianie między „ja” i „ty”. Nie ma znaczenia, jak pięknie wykonujemy pozycje jogi ani jak długo potrafimy siedzieć w medytacji – wszystkie osiągnięcia znikają, gdy jadąc samochodem, wciskamy się przed kogoś w dużym ruchu, albo wychodząc z zajęć, ukradniemy matę do jogi. Skoro źródłem wszystkich pozostałych przyczyn naszego cierpienia jest „niewidzenie” (awidja) naszej fundamentalnej wspólnej tożsamości, to jak możemy lepiej przeciwdziałać bólowi niż przez praktykowanie przyjaznego nastawienia, miłości, uprzejmości i akceptacji zrodzonej z niezaangażowanej bezstronności?

Patañdzali pokazuje nam, od czego zacząć, dalej zaś zobaczymy, że uczy nas wielu metod i sposobów praktykowania, które każdy może dopasować do siebie. Jeden ważny szczegół zostawia jednak tylko nam. O ironio, jest to szczegół najważniejszy: jak znaleźć wolę praktyki? Następnym zagadnieniem, którym się zajmiemy, będzie znalezienie odpowiedzi na pytanie, jak chęci przekształcić w motywację, a aspiracje – w osiągnięcia.

## ROZDZIAŁ 7

# Przez dyscyplinę ku wolności

*Dopóki w jakąś sprawę nie włożysz pełni serca, istnieje wahanie, szansa, że się wycofasz, a twoje inicjatywy i twórcze wysiłki wciąż będą nieskuteczne. Jest zasadnicza prawda, której nieznajomość zabija niezliczone pomysły i wspaniałe plany: taka mianowicie, że dopiero kiedy bez reszty się czemuś poświęcimy, na pomoc rusza nam potęga Opatrzności. Zdarzają się wtedy najrozmaitsze rzeczy, które inaczej w żaden sposób by nie zaistniały. Nasza decyzja skutkuje kaskadą wydarzeń, prowokując korzystne dla nas, nieprzewidziane przypadki, spotkania i pomoc materialną, których nadejścia żaden człowiek nie byłby w stanie przywołać w swych marzeniach. Cokolwiek zamierzasz zrobić, o czymkolwiek marzysz, zacznij działać. Śmiałość zawiera w sobie geniusz, siłę i magię. Zacznij już od*

teraz! 22

GOETHE

W dzisiejszych czasach dyscyplina jest pojęciem zdecydowanie niepopularnym, ponieważ kojarzy się ze zmuszaniem się do czegoś i odmawianiem sobie przyjemności. Łacińska etymologia tego słowa daleko odbiega jednak od skojarzeń związanych z karą i ograniczeniem. *Disciplina* oznacza bowiem „przekazanie wiedzy”, „oświecenie”. Daje nam to zupełnie inny wgląd w jej sens. Zamiast nas krępować i dławić, dyscyplina pełni funkcję naczynia ujmującego nasze myśli, energię i czyny w jedno miejsce, co sprawia, że jesteśmy w stanie w pełni wykorzystać swój potencjał. Tak jak dziurawe wiadro nie pozwoli przenieść wody z jednego

miejsca w drugie, brak skupienia energii fizycznej, psychicznej i duchowej w niwecz obróci nasze najlepsze intencje.

Większość z nas uważa, że wprowadzenie do życia dyscypliny odbierze mu wszelką przyjemność. Jeśli zrobimy rachunek zysków i strat wynikający z takiego posunięcia, to z jednej strony widzimy ograniczenia naszych wyborów, a z drugiej – pełnię cudownych, spontanicznych możliwości. Możemy zauważyć, że za każdym razem, kiedy chcemy naszym czynom nadać jasną strukturę i przejrzysty kształt, jakiś subtelny, a czasem całkiem wyraźny konflikt wewnętrzny ciągnie nas w przeciwną stronę. Pcha nas tam zdrowa tęsknota za poczuciem wolności. Ta tęsknota to niezmiernie istotny, niezbywalny element każdej ścieżki duchowych poszukiwań. Możemy tak bardzo pożądać lekkości i radości w życiu, że na oślep będziemy chwytać wszystko, co nam da jakąkolwiek namiastkę tego uczucia. Jednak zastępcze poczucie wolności przypomina picie słonej wody – im więcej pijemy, tym dotkliwsze pragnienie nas ogarnia. Kiedy skanalizujemy energię, zaczniemy wykorzystywać to pragnienie i tę potrzebę w sposób, który może przynieść głęboką satysfakcję.

Podczas nauki kierunkowania energii niezwykle ważne jest, abyśmy coraz dłużej potrafili wytrzymać w chwili między pragnieniem czegoś a zaspokojeniem tego pragnienia. To naprawdę istotne. Dla niektórych nawet krótkie powstrzymanie się przed czymś, na co mają ochotę, prowadzi do wewnętrznej paniki. Gdy usiłujemy ująć w rzyzy pragnienie, przypominamy osobę, która rzuca palenie i wciąż walczy z nikotynowym głodem. Zaczynamy uzmysławiać sobie, czego rzeczywiście chcemy i jak moglibyśmy zapanować nad tą zachcianką. Podstawową rzeczą, której musimy się w tej dziedzinie nauczyć, jest umiejętność zatrzymania się między pragnieniem a reakcją na nie.



Warto się zastanowić, co się dzieje pomiędzy momentem, w którym pocujemy tęsknotę za poczuciem wolności, a chwilą, w której na tę tęsknotę zareagujemy, ponieważ jest to moment podejmowania decyzji. Powiedzmy, że wracamy do domu z pracy, stwierdzamy, że nikogo nie ma, i przez chwilę czujemy ból samotności. Być może jesteśmy wyczerpani fizycznie albo zmęczeni psychicznie po ciężkim dniu. Możemy też poczuć w środku przyjemne wyciszenie. Wyobraźmy sobie, że coś w nas pragnie ukojenia myśli i odrobiny beztroski. To brzemienne w swym znaczeniu chwila, której wielu z nas doświadcza codziennie albo nawet wielokrotnie w ciągu dnia – moment tęsknoty za szczęściem. Jeżeli potrafimy poczuć się wówczas ze sobą dobrze, to – niezależnie od wynikających z tego objawów fizycznych, psychicznych lub emocjonalnych – zwiększamy swoją szansę na taką reakcję na naszą tęsknotę, która nie będzie zwykłym zabijaniem czasu. Być może w takich chwilach sięgamy po pilota do telewizora, nalewamy sobie drinka lub bierzemy telefon. Zazwyczaj są to odruchowe sposoby stłumienia bądź uśmierzenia naszych uczuć. Miliony ludzi na całym świecie jedną trzecią czasu, jaki mają do dyspozycji poza spaniem, spędzają przed telewizorem w stanie fizycznego, umysłowego i emocjonalnego odrętwienia. Co wydarzyłoby się, gdybyśmy zamiast tego naprawdę skupili się na tej chwili i zadali sobie pytanie: Co dałoby nam prawdziwą satysfakcję? Jeśli panujemy nad swoimi uczuciami, to zamiast bezustannie dawać upust pragnieniom, pozwalamy sobie odczuwać je w pełni. Wtedy zaś na nowo uczymy się doświadczać życia i jego źródeł. Kiedy pielęgnujemy dyscyplinę zatrzymania chwili, dajemy sobie możliwość dokonania wyboru spoza zakresu rutynowych czynności i nawykowych przyzwyczajień. A dzięki przełamaniu stałych wzorców postępowania zaczynamy doświadczać stanu coraz większego wyzwolenia. Stopniowo stajemy się wolnością, do której wcześniej tęskniliśmy.

Jak uczy tantra (ezoteryczna praktyka pobudzania energii duchowej), umysł i prana (siła życiowa, która wszystko wprawia w ruch) manifestują się jako dwa aspekty jedności. Umysł to świadomość, a prana to energia sprawcza, która tę świadomość wspiera. Kiedy nauczymy się panować nad umysłem, oznacza to, że panujemy także nad poruszeniami prany i odwrotnie. Celem wszelkich szkół medytacji i ćwiczeń duchowych jest kontrolowanie poruszenia świadomości. Polega to na tym, że ogarniamy je dyscypliną, ćwiczymy, jak pozostać w naszym doświadczeniu, zamiast od niego uciekać. Kiedy dokonujemy wyboru, by pozostać przy praktyce pomimo nieuniknionych życiowych wzlotów i upadków, postanawiamy aktywnie skupić świadomość na tej części siebie, która jest niezmienna. Zaczynamy się z nią utożsamiać wraz z każdą sesją ćwiczeń. Praktykujemy nawet wtedy, kiedy jest nam smutno. Nawet gdy jesteśmy szczęśliwi albo podekscytowani. I kiedy sięgamy dna rozpaczy. Kiedy mamy tysiące rzeczy do zrobienia – praktykujemy. Nie praktykujemy, by pozbyć się tych uczuć ani by je stłumić. Nie robimy też tego w stoickim zaprzeczeniu swoich emocji. Kiedy tak praktykujemy na dobre i na złe, zarówno w czasach szczęśliwych, jak i w nieszczęśliwych, mówimy: „Ogarnia mnie smutek, ale ja smutkiem nie jestem; jest we mnie podniecenie, ale ja nim nie jestem; przepełnia mnie rozpacz, ale ja nie jestem wyłącznie rozpaczą”. Kiedy praktykujemy wbrew wszystkiemu, dajemy przestrzeń pełnemu doświadczeniu uczuć, jednocześnie nie pozwalając tym uczuciom nas paraliżować ani też zakrzepnąć w naszym jestestwie.

Skupianie uwagi na fundamentach umysłu przypomina przyglądanie się niebu, lecz nie zjawiskom, które się na nim dzieją. Być może zobaczymy frunącego ptaka, ale z pewnością nie przysłoni to obrazu nieba. Dziś na przykład pada deszcz, ale niebo przecież nie staje się przez to mokre. Jutro zaświeci słońce, lecz niebo nie zginie w płomieniach. Kiedy indziej

podziwiamy spektakularną burzę: gromy i błyskawice, ale nikt nie śpieszy na pomoc, aby zacerować niebo. Podobnie, jeśli starczy nam dyscypliny, aby zostać przy praktyce, trzymamy się naszego środka, obiektywnego świadka naszego jestestwa, tej części nas, która pozostaje niezmienna, niezależna od teatru bieżących wydarzeń.

Joga mówi, że największą przeszkodę na drodze percepcji rzeczywistości stanowią nawyk uczestniczenia we wszystkim, co wypełnia umysł, i utożsamianie się z tym. Co zaś wypełnia umysł? Ukryte wrażenia, impresje z przeszłości, obecne jako wspomnienia, które zazwyczaj kształtują nasz obraz postrzegania teraźniejszości i wyznaczają kształt przyszłości. Co więcej, nie dość, że mamy umysły przepełnione impresjami z przeszłości, to jeszcze komplikujemy myśli wymagowanym lękiem przed wydarzeniami, które wcale nie miały miejsca. Nawyk uczestniczenia w tego typu nonsense wytworza jeszcze więcej ukrytych wrażeń wzmacniających przekonanie, że właśnie tacy jesteśmy. Dzieje się tak, jakbyśmy z przyzwyczajenia do częstego uczestnictwa w maskaradach zaczęli postrzegać siebie jako jedną z wymyślonych postaci, za które się przebieramy.

Kiedy natomiast nauczymy się zmieniać to postrzeganie, tak by brać udział w kształtowaniu podłoża myśli, zaczniemy budować milczący fundament świadomości, który także ukształtuje się w impresje. Podobnie jak impresje wytworzone przez ciągły przepływ myśli i doznań, tak i te powstające dzięki udziałowi w milczącym podłożu świadomości pociągają za sobą dalszy przepływ podobnych wrażeń. Zaczyna wówczas przez nas płynąć cisza jako fundamentalny stan naszego istnienia. Dotykamy odwiecznego stanu rzeczywistości – tego, co jest i co było od zawsze. Nie wytworzyliśmy niczego nowego; po prostu oczyściliśmy kanały, którymi cisza może swobodnie płynąć, wciąż na nowo się odnawiając. Jest to nowa

impresja, która tak jak niebo sama w sobie pozostaje niezmienna. Nie przychodzi, aby odgrywać rolę tła, na którym zaprezentuje się coś nowego. To, co miało swoje źródło w narzuconej z zewnątrz dyscyplinie (to znaczy w obowiązku, który musimy spełnić, aby zmienić nastawienie naszego umysłu), przekształca się w samodyscyplinę, która napędza się sama z siebie. To proces mający źródło w samym centrum naszej Istoty. Jest zawsze świeży i niepowtarzalny, daje nam wolność, aby być i działać w prawdzie i zgodzie ze sobą.

Istnieje wspaniałe opowiadanie o Milarepie, buddyjskim poecie, świętym i joginie z XII wieku, który doznał w życiu oświecenia. Osiągnięcie to było dość niezwykle, zważywszy że Milarepa w pewnych okresach życia był skończonym łajdakiem: mordercą, złodziejem, kłamcą. Bywał też pogrążony w depresji, na krawędzi samobójstwa. Krótko mówiąc, wielu z nas mogłoby się z nim utożsamiać. Milarepie udało się jednak tak okiełznać swoją energię, że został jednym z najbardziej cenionych nauczycieli Tybetu. Pewien młody człowiek, który miał szczęście go spotkać, był pod tak wielkim wrażeniem jego osiągnięć, że ofiarował mu to, co miał najcenniejszego – swojego pięknego konia. Młodzieniec powiedział do Milarepy:

*Dobry koń to duma światowego człowieka,  
Daję ci tego konia jako moją ofiarę,  
Modląc się, abyś uchronił mnie od piekła,  
Które w przeciwnym razie niechybnie mnie pochłonie.*

Na to Milarepa odparł:

*Umysł i Prana to mój koń.  
Przyozdabiam go jedwabną chustą Dhjany.  
Jego skóra to magiczny stan Dhjany.  
Jego siodło – oświecenie Samoświadomości.*

*Moje ostrogi to Trzy Wizualizacje,  
Podogonie – tajemne nauczanie Dwóch Bram,  
Ogłowie Prana Siły Życia,  
A lok na czole Trzypunktowy Czas.  
Wewnętrzny pokój jest jego ozdobą,  
Cielesne ćwiczenia wodzami,  
A wieczne źródło natchnienia uzdą,  
Dziko galopuje wzdłuż Głównej Drogi kręgosłupa,  
Mój rumak to koń jogina.  
Jadąc na nim, unika się błota Samsary.*

*Podążając za nim, dochodzi się do bezpiecznej krainy Bodhi [23](#).*

Zauważmy, że osiągnięciem wynikającym z praktyki Milarepy nie jest koń zaprzęgowy, który nisko zwiesza głowę, lecz taki, który dziko galopuje główną drogą. Na podstawie tego fragmentu możemy stwierdzić, że poprzez zdyscyplinowany trening naszych umysłów nie przekształcamy się w rozcieńczone wersje siebie sprzed praktyki ani pozbawione życia automaty. Przeciwnie – wszystko, co było w nas przebojowe, pełne życia, zostaje skanalizowane. Widziałam, jak się to sprawdza u wielu osób, które długo praktykowały jogę: praktyka sprawia, że stajemy się bardziej sobą – stajemy się ekscentryczni, niepowtarzalni, pełni samych siebie.

Niewyszkolony, kierujący się odruchami umysł jest często porównywany do pijanej mały, ale ja, podobnie jak Milarepa, wolę obraz dzikiego konia. Odwołuje się on bowiem do archetypu, pozwalającego nam dojrzeć potencjał, jaki daje skanalizowanie pierwotnie niekontrolowanej, impulsywnej energii, która – okiełznana – zmienia się w czystą harmonię. Jako osoba rozmiłowana w koniach z własnego doświadczenia wiem, jak zdyscyplinowany trening potrafi zmienić potencjalnie groźne zwierzę w magiczną istotę potrafiącą znieść ludzkie ograniczenia i dać niezgłębioną radość swemu panu. Widziałam, jak osoby na słabo wyszkolonych koniach

godzinami zmagają się z narowistymi, wierzgającymi rumakami. Chociaż palce krwawią im od naciągania lejców, nie przyjdzie im do głowy, żeby poświęcić trochę czasu na doszkolenie nieokiełznanych ogierów, i z uporem twierdzą, że jeżdżą dla przyjemności i nie chcą tego zmieniać w pracę. Większość z zazdrością patrzy na jeźdźca z poluzowanymi wiodzami na zrelaksowanym koniu. Przekonani są, że zawdzięcza to łutowi szczęścia lub po prostu trafił mu się dobry koń. Prawda zaś leży w starym powiedzeniu: „Jest na świecie szczęście, ale w poczciwej pracy, nie w obietnicach losu i loterii”. To samo dotyczy adeptów jogi. Słyszałam, jak podziwiają pokazy pięknie wykonanych asan, jakby taka umiejętność spadała z nieba. Potem wielu zastanawia się, czy im również mogłoby się podobnie poszczęścić. Kiedy patrzymy na czyjeś wybitne cechy i osiągnięcia, prawie zawsze stoją za nimi poświęcenie i praca. Dopiero kiedy jesteśmy wobec siebie szczerzy i przestajemy udawać, że się świetnie bawimy, możemy całym sercem zaangażować się w stojące przed nami zadanie. W ten sposób nasza energia zacznie pracować dla nas, zamiast nam przeszkadzać.

Niezależnie od praktykowanej przez nas formy medytacji, stylu czy tradycji jogi, możemy zacząć ukierunkowywać i kanalizować naszą energię, zadając pytanie: „Czy dokonywane przeze mnie wybory wspierają to, co daje mi głęboką satysfakcję życiową?”. Warto też się zastanowić, czy w dalszej perspektywie moje wybory przyniosą mi trwałą wolność, czy też pozwolą jedynie na ulotne przyjemności. Gdybyśmy na co dzień zadawali sobie takie pytania, to, co zwykle robimy, mogłoby ulec radykalnym zmianom. Są to pytania, które prowadzą do rozpatrzenia, co jest dla nas ważne, i do dokonania wyboru celów, którym chcemy poświęcić czas i energię. Kiedy kusi nas, żeby w budziku nacisnąć przycisk drzemki, zastanówmy się, czy 30 minut snu da nam więcej niż 30 minut praktyki. A jeśli nie mamy dość energii, aby praktykować, to dlaczego tak się dzieje?

Czy budzimy się zmęczeni, ponieważ poprzedniego wieczora za dużo zjedliśmy lub wypiliśmy, a może jesteśmy chronicznie przepracowani i wciąż czujemy się wyczerpani i poirytowani? Czy potrafimy wziąć odpowiedzialność za tchórzostwo i cichy sabotaż, który stosujemy wobec samych siebie? Baba Hari Dass (milczący sadhu i przywódca duchowy, który wiele lat nauczał w Mount Madonna Center w Kalifornii) tak odpowiedział swoim uczniom na pytanie, co zrobić, aby móc wcześniej wstawać na praktykę. Napisał kredą na tablicy: „Niezależnie od okoliczności wstawajcie codziennie rano o piątej, a po pewnym czasie zaczniecie chodzić spać o dziesiątej wieczorem”.

Przed czym uciekamy, kiedy opuszczamy praktykę? Czego unikamy, gdy nie udaje nam się znaleźć na nią czasu? Przeważnie jest to ucieczka przed małymi demonami, które zagnieździły się w umyśle i na nasz koszt urządzają w nim dzikie harce. Być może uciekamy przed niewygodnymi odczuciami lub pytaniami, które zmusiłyby nas do przewartościowania życia. Często jest to związane z poczuciem bezsensu lub pustki, które usiłujemy zakryć albo wypełnić. Chwytamy się każdego sposobu, by opóźnić zmierzenie się ze źródłem niepokoju. Prawdopodobnie odczuwamy głęboko zakorzeniony lęk przed porażką, więc zaryzykowanie czegoś, co mogłoby przynieść prawdziwe zmiany, ożywia tę obawę z całą mocą.

Kiedy zatem z uporem obstajemy przy tym, aby wstać wcześniej rano, trzymamy się ustalonego czasu medytacji i codziennie praktykujemy asany, dajemy sobie przestrzeń, aby zastanowić się nad tymi pytaniami. Trwając przy naszym nowym planie, możemy się spodziewać, że nasze ego kontrolujące z pewnością zacznie się buntować. Okaże się, że jest za zimno, za gorąco, za późno, za wcześniej, za głośno, lub – broń Boże – za cicho. Albo też jesteśmy zbyt sztywni, zbyt głodni, zbyt zmęczeni, zbyt nerwowi, zbyt zajęci, zbyt znudzeni, zbyt rozproszeni lub zbyt wytrąceni

z równowagi, aby praktykować. Ego kontrolujące będzie podszeptywać niekończące się wymówki i wykręty, a my możemy to zauważyć, a potem i tak odbyć praktykę. Najbliższe wymówki możemy potraktować z poczuciem humoru, a potem i tak odbyć praktykę. W ten sposób zaczynamy trzymać własny umysł na wodzy. A kiedy się tego nauczymy, odzyskamy panowanie nad swoim życiem.

Stwierdzenie, że w praktyce chodzi po prostu o to, by się zmierzyć z własnymi demonami, z tym, co nas gryzie, lub z tym, co w życiu jest nieprzyjemne, niezakończone bądź nierozwiązane, byłoby nierozważne. W miarę jak umysł coraz bardziej skupia się w wewnętrznej ciszy, na nowo odkrywamy jego wewnętrzne piękno i to, jak cudownie jest przeżyć dzień, mając wsparcie skupionego umysłu. Stopniowo, gdy ciało robi się coraz silniejsze, bardziej sprężyste i zrelaksowane, na nowo odkrywamy radość z aktywności fizycznej i możemy się cieszyć z tego, że jesteśmy w stanie bez ograniczeń robić wszystko, co nam sprawia przyjemność. Coraz bardziej doskonalimy swoje umiejętności i coraz elastyczniej potrafimy improwizować w odpowiedzi na wyzwania, których przysparza nam życie. Naszą motywację mogą pobudzać nie tylko pozytywne rezultaty starań, lecz także głęboka satysfakcja i ukojenie płynące z samej praktyki. Kiedy uczymy się zamieszkać w chwili między pożądaniem a zaspokojeniem, stopniowo znika konflikt między nimi, a my odkrywamy pełnię, którą daje ta chwila. Kiedy stajemy się tym, czego poszukujemy, nie ma już nikogo ani niczego, co należałoby poddać dyscyplinie.

Dlaczego więc bywa tak trudno poświęcić się regularnej praktyce? Opór wobec praktyki występuje, kiedy nie podjęliśmy jeszcze decyzji, czy jej chcemy. Do czasu powzięcia jasnego postanowienia nie jesteśmy w stanie zebrać energii i dostroić jej do naszego celu.



Musimy wiedzieć, o co nam naprawdę chodzi. Możemy mówić, że praktykujemy jogę, ponieważ chcemy schudnąć lub być elastyczni albo sprawni. Ale dopóki nie zrozumiemy, że prawdziwym celem jest poczucie, że naprawdę żyjemy, zawsze znajdzie się coś, co będzie nas odciągało od praktyki. Kiedy odnajdziemy rdzeń naszej intencji, będzie on działał jak laser, który przetnie niekończące się wymówki i uniki. Uwolnimy się od sytuacji, w której jesteśmy pomiędzy dwoma stale biorącym się za łby przeciwnikami: diabłem, którego mamy na jednym ramieniu, a aniołem, który siedzi nam na drugim. Zestroimy się z ośrodkiem naszej woli, a tarcie przeciwnych sobie sił przestanie nas spowalniać.

Kiedy unikamy praktyki, często nie potrafimy też rozróżnić stymulacji od pobudzenia. Możemy błędnie uznać stymulację za pobudzenie, a spokój za nudę. Kiedyś moja znajoma ze współczuciem stwierdziła, że pewnie jest mi ciężko mieszkać na wsi, gdzie „nic się nie dzieje”. Zapewniłam ją, że mój ogród jest dla mnie teatrem, w którym każdego dnia zmysły rozkoszują się dramatycznymi przedstawieniami: zmieniającymi się kolorami, porami roku, rozbrzmiewającymi głosami ptaków i zwierząt. Zapytałam z kolei, czy stymulujące są dla niej dwugodzinne dojazdy do pracy. Biorąc pod uwagę, jak bezlitośnie większość z nas jest codziennie bombardowana przez najróżniejsze bodźce, zrozumiałe jest, że czujemy się zagrożeni, kiedy w nasze życie wkracza coraz większy spokój. Być może w perwersyjny sposób znajdujemy ukojenie w gwarze, tak jakby całe to zamieszanie miało być dowodem, że nasze życie ma znaczenie i jest ważne. Porównując praktykę z pozornie błyskotliwymi atrakcjami wyjścia do kina lub galerii handlowej, możemy podświadomie uznać ją za nudną. Jednak jakże często wracamy z takich wypraw z pustką w sercu?

Kiedyś na intensywne odosobnienie z jogą przyjechała uczestniczka, która twierdziła, że jej życie pogrążone jest w chaosie. Czowała, że jej ciało

cierpi z powodu złego odżywiania i braku ruchu, a stres związany z zajmowanym przez nią wysokim stanowiskiem napełnia ją tak wielkim niepokojem, że wieczorem musi brać środki nasenne, aby zasnąć, a w dzień nie jest w stanie funkcjonować bez tabletek na uspokojenie. Podczas kursu wyznaczyłam jeden dzień, kiedy uczestnicy mogli skorzystać z praktyki milczenia. Pani, o której mówię, wolała jechać do restauracji w pobliskim centrum rozrywek wraz z kilkoma innymi gadatliwymi uczestnikami wyjazdu. Ciekawe jest także to, że po kilku dniach praktyki powiedziała mi: „Bardzo bym cię chciała trochę zepsuć”. Zastanawiałam się, czy regularny tryb życia podczas kursu wydał jej się czymś w rodzaju śmierci, a taka interpretacja spokoju sprawiła, że trudno jej było wieść zrównoważone życie.

To, czy dyscyplina daje nam więcej wolności, zależy od motywacji do praktyki. Czy jest nią strach, czy radość? Czy praktykujemy sterroryzowani przez ogrom życia i usiłujemy sprawić, aby nasze istnienie było tak maleńkie, że będziemy się mogli czuć bezpiecznie? Czy też tęsknimy za tym, żeby być dość wielcy i silni, by wytrzymać ogrom możliwości życiowych, które mogą się przed nami otworzyć? Jeśli celem praktyki jest schowanie się za nią jak za tarczą, która osłoni nas przed światem, albo obsesyjne kontrolowanie i tłamszenie prawdziwych uczuć i myśli, to niezależnie, jak dużo będziemy praktykować, nie osiągniemy szczęścia, którego pragniemy. Jeżeli praktykujemy, chcąc, aby nasze życie stało się bezpieczne i przewidywalne, rezultatem będzie jedynie psychiczny i duchowy paraliż.

Kilka lat temu zaprosiłam bardzo szanowanego nauczyciela, aby przyjechał podzielić się swoją wiedzą z moimi uczniami. Nauczyciel ten był ceniony za nadzwyczaj ściśle przestrzeganie harmonogramu praktyki. Faktycznie – wszystko, co miał robić dzień po dniu, dokładnie zapisał

w małej książeczce. Szczegóły techniczne, które miał nam do zaoferowania, były wartościowe, ale wkrótce stało się jasne, że najbardziej troszczy się o to, aby trzymać się wyznaczonego przez siebie harmonogramu. Obsesja ta była na tyle silna, że pewnego dnia wstał, kiedy grupa była jeszcze w trakcie relaksu, ubrał się i wyszedł, aby sprostać wymaganiom intensywnego programu zajęć, który sobie narzucił. Dawał prawie wyłącznie negatywne instrukcje: była to litania tego, co uczniowie mają poprawić, nieosłodzona pochwałami, które przecież zachęcają do poczynienia koniecznych zmian. Na zakończenie intensywnego kursu, kiedy – zgodnie ze zwyczajem – nauczyciel dziękuje uczniom, a oni mają okazję wyrazić swoją wdzięczność dla niego, wybiegł z sali prawie bez pożegnania. Nic dziwnego, że uczniowie, którzy przez trzy dni poświęcili mu całą swoją uwagę, byli zawiedzeni. A refleksje, które sprowokował ten kurs, były być może równie cenne jak trzydniowa praktyka.

Doświadczenie to sprawiło, że zaczęłam się zastanawiać nad własną tendencją do perfekcjonizmu i wprowadzania surowych standardów. Każdy rodzaj praktyki może być wykorzystany jako tarcza osłaniająca nas przed rzeczywistością. Dyscyplina może być równie skuteczną ucieczką od życia jak lenistwo: potrafimy tworzyć harmonogramy, systemy kontroli i na różne inne sposoby wypełniać sobie dzień planami, byle tylko nie zostawić najmniejszej szczeliny na jakieś wpływy z zewnątrz. Jeśli stwierdzimy, że jakakolwiek zmiana rutynowych zajęć burzy nasze poczucie bezpieczeństwa, być może posługujemy się dyscypliną jak kordonem oddzielającym nas od znacznie większego wyzwania, jakim jest zakotwiczenie naszej praktyki duchowej w realiach codziennego życia. Osiągnięcie dynamicznej równowagi między aspiracjami a rzeczywistością może stanowić miarę, która pozwoli nam stwierdzić, czy dyscyplina faktycznie prowadzi nas ku wolności.

## ROZDZIAŁ 8

# Ucieleśniona świadomość

*Cóż więc robić?*

*Proponuję powrót do pierwotnego języka.*

*To on wyraża najgłębszą znaną ludzkości wiedzę.*

*Jest wcześniejszy niż język mówiony, jego korzenie wyrosły z przepojonego respektem podziwu.*

*Jest obecny w każdym jako muzyka żywiołów*

*i odwzorowanie ruchu molekuł i gwiazd.*

*Jest kodem genetycznym wbudowanym we wzory na liściach i podskoki koników morskich.*

*Świetnie znają go dzieci; my naszą edukacją oduczylśmy je tego języka.*

*To on jest historią naszego miejsca we wszechświecie,*

*więc znów musimy opowiadać tę historię.*

*Tym, co tracimy, jest umiejętność mówienia do całości.*

*To pieśni świętowania, poezja pochwały.*

AUTOR NIEZNANY

Kiedy żyjemy na wygnaniu od zmysłowej rzeczywistości ciała, odchodzimy od źródła tego, co sprawia, że żyjemy. Jedynym miejscem, w którym możemy odzyskać połączenie z tym źródłem, jest bowiem ciało. Oczywiście – wszyscy mamy ciała, ale niewielu z nas naprawdę w nich mieszka. Przypuszczalnie żyjemy w oddaleniu od ciała, odłączeni od uczuć, zmysłów, intuicyjnych przeczuć i instynktu. Jeśli tak jest, ciało może być niczym zamorski kraj, o którym czytaliśmy, ale w którym nigdy nie byliśmy. Wiele możemy się o nim dowiedzieć z opowieści i zdjęć, ale

prawdę o nim powiedzą nam dopiero spacer, jedzenie, zapachy, dotyk. Podobnie, kiedy na powrót zamieszkamy w swoim ciele, staniemy się obywatelami naszej osobistej rezydencji. W ten sposób wracamy do domu, do własnego ciała.

Kiedy ciało nie jest naszym domem, pozbywamy się bodźców zewnętrznych dostarczanych przez układ somatyczny. Ciało jest jedynym miejscem, w którym mamy dostęp do własnych uczuć i myśli, więc jeżeli je ignorujemy, oddalamy się także od treści swojego świata wewnętrznego. Może nam się wydawać, że jeśli pozbedziemy się ciała, uciekniemy od wszystkich uciążliwych myśli i uczuć. Tyle że odcinając się od tego, co bolesne, oddzielamy się także od rzeczy przyjemnych. Nawet jeżeli zwracamy uwagę na swoje ciało, często przesiąknięci jesteśmy negatywnym myśleniem. Jedna z moich uczennic przyznała: „W moim ciele podobają mi się tylko nos i kostki u nóg”. Potrafimy nie zwracać uwagi na uczucia, które przekazuje nam ciało, albo je wypierać. Takie uniki oddalają nas nie tylko od najbliższej nam rzeczywistości ciała, lecz także od życia. Jednak kiedy na powrót zaczynamy żyć w ciele, odkrywamy, że dysponujemy wnętrzem, które zawiera bogactwo uroków najpiękniejszego kraju, a na dodatek jest w stałym ruchu i bezustannie się zmienia.

Warto zadać sobie pytanie, dlaczego tak wielu z nas rezygnuje ze swoich ciał na długo przed ich śmiercią. Jeśli postrzegamy ciało wyłącznie jako aparat do noszenia głowy, pozostawiamy je tyranii intelektu, którego zadaniem są usprawiedliwianie i obrona racjonalnego umysłu. Może nam się wydawać, że dzięki niemu w sprytny sposób zyskujemy kontrolę nad życiem. Ale choć umysł racjonalny jest niezbędny świadomości, jeśli chcemy orientować się w świecie, nie jest on jedynym sposobem poznania. Informacje czerpiemy przecież także przez intuicję, która często objawia się fizycznymi odczuciami w okolicach brzucha, tym, że nagle włosy na

głowie stają nam dęba, albo z odruchu, by natychmiast rzucić się do ucieczki. Umysł racjonalny zawiera ego, a prawidłowo rozwinięte ego daje zdrowe poczucie własnej wartości. Dobrze jest nim dysponować. Co więcej, racjonalny umysł daje naszym myślom umocowanie. I to też jest potrzebne.

Ale umysł racjonalny zawiera także ego kontrolujące, które uważa, że ma chronić nasze samolubne ja. Ego kontrolujące nie patyczkuje się z niczym ani nikim, kto wtrąca się do jego dyktatury. Ta część ego objawia się głównie jako napuszone przekonanie o tym, jacy to jesteśmy ważni, i zajęta jest obroną podobnych wyobrażeń. Umysł racjonalny, jako przedstawiciel ego kontrolującego, ma nad nami ogromną przewagę, ponieważ jest świetnie wyszkolony i wyćwiczony oraz przyzwyczajony, że jesteśmy mu posłuszni. Nic zatem dziwnego, że inwestuje w pogłębianie swej dominującej pozycji.

Gdy osiągamy dorosłość, większość z nas ma ego kontrolujące, które otrzymało wykształcenie na poziomie doktoratu, i instynkty pochodzące z ciała, które nadal są w przedszkolu. Przyzwyczailiśmy się je ignorować lub tłumić głównie dlatego, że nie pasują do ambitnych planów ego kontrolującego. Umysł może nam mówić, że dobrze byłoby zostać w tej samej pracy jeszcze trzy lata, ale ciało może mieć w tej sprawie całkiem inne zdanie. Ego kontrolujące każe nam pracować mimo zmęczenia, nawet jeśli właśnie zaczęła nam się bolesna miesiączka, a ciało domaga się popołudniowej drzemki. Zdarza się, że jesteśmy takimi „ekspertami” od życia i egzystujemy całkowicie poza zasięgiem instynktu, że kierujemy się wyłącznie umysłem racjonalnym, całkowicie ignorując przeczucia płynące z ciała i pragnienia serca. Nasza wewnętrzna mądrość, której przewodnikiem jest ciało, niełatwo godzi się na takie traktowanie. Sterowanie życiem przy pomocy jednego tylko instrumentu postrzegania

przypomina wyruszenie w podróż przez ocean z kompasem, a przy tym ignorowanie kierunku wiatru, warunków panujących na wodzie i układu gwiazd. Upaniszada Katha mówi nam, że mądrość wewnętrzna ma swoje fizyczne miejsce:

*Poprzez kształt, smak oraz zapach, dźwięk, dotyk i rozkosz,  
Poznane zostaje wszystko,  
Cóż więcej pozostaje?*

*To jest zaprawdę Tym! 24*

W odróżnieniu od wielu tradycji duchowych i religijnych, które odmawiają nam prawa do słuchania ciała, joga zawsze doceniała, jak ważne jest to, by ciało i umysł żyły we wzajemnej harmonii. Jogini rozumieli, że fizyczność ciała jest tylko formą, którą ożywia coś od niej większego. Że nasze ciała ożywia ta sama moc, która rządzi przyływami i odpływami, otwiera kwiat i tworzy błyskawice podczas burzy. Owa siła życiowa porusza naszym oddechem, płynami w ciele i energią, która przenika nerwy i kieruje pracą każdej komórki. Jest to ożywczy czynnik, z którego czerpią moc wszystkie organy postrzegania: słuch, dotyk, smak, węch i wzrok. Choć sama w sobie nie jest substancją stałą, siła ta przesyca nasze ciało i objawia się jako blask oczu, lśnienie skóry i barwa głosu. Wypełnia nasze ciało i ma wpływ na jego kształt i budowę, rzeźbiąc postawę, sposób chodzenia i rysy twarzy. Wszystko, co kiedykolwiek nam się zdarzyło – narodziny, upadek z drzewa w wieku sześciu lat, myśli i uczucia, to, co jemy, klimat, w jakim mieszkamy – zapisane jest w ciele, tworząc żywy obraz historii naszego życia. Kiedy rozwiniemy w sobie świadomość wewnętrznego ruchu przenikającego ciało, otrzymamy dostęp do poruszeń umysłu. Joga daje nam środki, aby ożywić połączenie z tą naturalną mądrością.

Kiedy praktykujemy asany, czyli pozycje jogi, zaczynamy na powrót jednoczyć się z tym, co wypełnia świadomość. Wracając do ciała, ponownie uczymy się czytać własne wnętrze. Umiejętność czerpania wiedzy z ciała, którą daje nam joga, daleko wykracza poza to, co w tej dziedzinie osiągnęła nauka Zachodu. Starożytni jogini mieli niezachwiane przekonanie, że każda część ciała może nabrać świadomości, a w zasadzie sama jest świadomością, i dlatego opracowali mapę wewnętrzną geografii ciała, odzwierciedlającej siłę ukrytą pod formą. Interesowali się nie tylko funkcją organów i tkanek, lecz także tym, jak wzajemnie na siebie oddziałują naturalne żywioły: ziemia (prythwi), woda (ap), ogień (tejas), powietrze (waju) i przestrzeń (akaś), oraz w jaki sposób równowaga między tymi żywiołami bądź jej brak prowadzi do zdrowia lub choroby. Porządek w mieście regulują przepisy, które choć niewidzialne, decydują o kierunku i charakterze wszystkiego, co się w nim dzieje. Jogini interesowali się znalezieniem podobnie funkcjonujących praw w naturze. Odkryli przy tym kilka różnych warstw osłaniających ciało, które nazwali kośa. Są to przenikające się nawzajem częstotliwości: od materialnej powłoki ciała fizycznego do najsubtelniejszych infrastruktur energetycznych. Zrozumieli również, że prana, czyli przenikająca ciało siła życiowa, porusza się w określonych kierunkach. Jeśli więc nauczymy się nad nią w subtelny sposób panować, będziemy w stanie kształtować poruszenia świadomości. Nie odróżniali zatem rozwijania świadomości ciała fizycznego od doświadczania świadomości jako takiej.

Na Zachodzie nauczyliśmy się postrzegać ciało jako przedmiot, ćwiczyć je jak odrębny byt, rozkazywać mu i nad nim panować. Podsumowuje to poniższy urywek z podręcznika szkolnego zatytułowanego *The Human Body* („Ludzkie ciało”):



„Swoje ciało możesz porównać do kapsuły statku kosmicznego, w którym głowa jest modułem dowodzenia, a tułów modułem serwisowym. Głowa zawiera mózg – komputer, który prowadzi i zawiaduje ludzką misją kosmiczną... W mózgu są kontrolki, które zarządzają maszynami w służebnym module serwisowym. Automatycznie regulują szybkość i rytm uderzeń twojego serca, twój oddech, mówią ci, kiedy pić i kiedy jeść. Jak widzisz, komputer w twojej głowie zawiaduje twoim życiem” [25](#).

Kiedy ciało traktujemy jako przedmiot, sami stajemy się kimś, kto zajmuje się przedmiotem – zawsze w stanie rozdzielenia. Co więcej, nasze pojęcie sprawności fizycznej skupia się głównie na zewnętrznym wyglądzie ciała. Wpadliśmy w taką obsesję redukcjonistycznego postrzegania ciała, że mamy filmy wideo, których jedynym celem jest wyprodukowanie „pośladków ze stali”, „brzuchów, za które można umrzeć”, i książki, które obiecują „twarde ciało”. Obsesyjne zwracanie uwagi na to, co widać na zewnątrz, nie pozwala nam rozwinąć świadomości wewnętrznej, takiej, która otwiera przed nami drogę do najgłębszego wglądu. Ponadto fizyczne opancerzanie ciała, do którego tak powszechne dążymy w naszych wzorach sprawności, przyczynia się do odrętwienia subtelniejszych doznań i uczuć, a zatem tłumi możliwość pielęgnacji świadomości pochodzącej z głębszych układów ciała.

W całej literaturze jogi nie znajdziemy takiej obsesji zewnętrzną warstwą ciała. Sprawność powłoki fizycznej lub annamajakośa wynika raczej ze zdrowia wewnętrznego ciała subtelnego.

*Lekkość, zdrowie, odrzucenie pożądań,  
Jaśniejący kolor skóry, przyjemny głos,  
Czysty zapach, zmniejszone wydalanie moczu i kału.*

*To, jak mówią, pierwsze skutki jogi [26](#).*

*Jogasutry* mówią, że idealne ciało poznajemy po tym, że jest piękne, ma blask diamentu i jest nad wyraz silne (III.46).

Jeśli wyobrazimy sobie, że ciało to wspólnota, zaś każdy jego układ i każda warstwa funkcjonują jak przedstawiciel naszej świadomości, zobaczymy, że zachodnie postrzeganie ciała ogranicza się niemal wyłącznie do rozgadanego układu mięśniowo-szkieletowego, zaś pozostałe układy, organy, płyny i gruczoły są całkowicie niezauważane. Ponieważ układ mięśniowo-szkieletowy czerpie energię z układu współczulnego (czyli części autonomicznego układu nerwowego, odpowiadającego za przygotowanie organizmu do walki, ucieczki albo ukrywania się), to kiedy skupieni jesteśmy na mięśniach, mamy skłonność do reagowania na najwyższych poziomach napięcia układu nerwowego. Układ współczulny zajmuje się głównie wyławianiem niebezpieczeństw i obroną. Jeśli żyjemy i swoje ja wyrażamy na poziomie powierzchowności, nasza uwaga jest nieustannie skupiona na zewnątrz. Bez podstawowego wsparcia ze strony układu przywspółczulnego, który rządzi oddychaniem, odpoczynkiem organizmu i takimi jego funkcjami jak trawienie, układ somatyczny może się zdestabilizować. Właśnie dlatego asany, czyli pozycje jogi, tradycyjnie praktykuje się bardzo wolno, a każdy ruch zsynchronizowany jest z oddechem, aby zrównoważyć układ nerwowy i otworzyć drogę do percepcji przywspółczulnego układu nerwowego. Otwieramy się dzięki temu na odczucia zmysłowe i na intuicję.

Kiedy praktykujemy asany z perspektywy wnętrza, nasze umysły wracają do ciała. Zamiast dyrygować ciałem jak odrębną istotą, na powrót umieszczamy w nim umysł i zaczynamy słuchać niewerbalnej, pozamentalnej informacji zawartej w somie – ciele. Całkowicie skupiamy się na każdym oddechu, na każdym ruchu i najsubtelniejszych odczuciach, dzięki czemu ciało robi się uważne, a umysł ucieleśniony. Robiąc to,

bezpośrednio doświadczamy ciała jako nieprzezroczystej formy świadomości i zaczynamy widzieć bliskie powiązanie między tym, o czym myślimy, co czujemy i co sobie wyobrażamy, a naszą fizyczną rzeczywistością. W tym pogodzeniu ciała z umysłem zaczynamy doświadczać stanu jedności, a nie podzielenia. Jest to uczucie, które odróżnia autentyczną praktykę hathajogi od zwykłego rozciągania się. Jeśli czytamy książkę albo oglądamy telewizję, kiedy nasze ciało maszeruje po bieżni, tak naprawdę budujemy rodzaj umysłowego i fizycznego upośledzenia i wzmagamy nasze oddzielenie od mądrości ciała.

Zachodnie dziedzictwo kulturowe wyklucza holistyczną relację z ciałem. Nic więc dziwnego, że hathajoga jest tu często przekształcana w rodzaj wyrafinowanej gimnastyki, której jedynym celem są piękne ciało i długowieczność. Hathajoga wypełnia te zadania znakomicie, ale nie są to główne cele praktyki. Jeśli ćwiczymy w sposób, który powoduje niezdrowe utożsamienie się z ciałem, wykonujemy tylko ćwiczenia gimnastyczne o sanskryckich nazwach. Taka praktyka nakierowana jest na percepcję ciała jako „czegoś” i nie wymaga od nas skupienia umysłów i otwarcia ich ponad nasze uprzedmiotowione skłonności percepcyjne. Kiedy naszym najważniejszym celem przestaje być osiągnięcie pięknych kształtów, a skupiamy się raczej na wypracowaniu bliskiego połączenia z siłą życiową, która się w tym kształcie porusza, odzyskujemy jedyny aspekt praktyki, jaki w ostatecznym rozrachunku może mieć dla nas jakiegokolwiek znaczenie – dowiadujemy się, kim naprawdę jesteśmy. Joga jest nauką wyjątkową, ponieważ budzi w nas świadomość nie tylko ciała, lecz także siły życiowej, która ożywia nasze ciało i nas samych.

Nieograniczona natura ludzkiej świadomości odzwierciedlona została w liczbie i różnorodności asan. Dowodzi ona ogromnej kreatywności naszych jogicznych przodków. Każda pozycja przedstawia jakiś aspekt

świata lub twórcze postrzeganie jego bogactwa. Praktykujemy wyrażanie ducha drzew, owadów, ptaków, ssaków, dzieci, mędrców, bogów i gór. Każda asana, która przetrwała do naszych czasów, swój początek miała w autentycznym impulsie wewnętrznym, który kiedyś stanowił czyjeś odczucie i doświadczenie. Następnie została opisana, aby mogli z niej korzystać inni. W dosłownym tłumaczeniu słowo *asana* znaczy „wygodne krzesło”. Asany mają nas prowadzić ku rozluźnieniu się w świadomości życia, która przejawia się w każdej pozycji.

Kiedy praktykujemy asany, staramy się na nowo odkryć źródło każdego ruchu, a przez to także pierwotne znaczenie poszczególnych gestów. Takiego odkrycia nie sposób dokonać przez zwykłe naśladowanie innej osoby ani mechaniczne powtarzanie pozycji. Aby asany nas przemieniły, musimy do końca odczuć stan, w jaki dana pozycja nas wprowadza. Stając się rybą, ptakiem, drzewem albo górą, przywołujemy nasze połączenie ze wszystkimi stworzeniami na każdym etapie ewolucji.

Proces praktykowania asan można podzielić na kilka wyraźnych etapów, które stopniowo przeanalizujemy. Etapy te składają się na kolejne poziomy, a każdy z nich stanowi platformę podtrzymującą następny.

## [Odczuwanie tego, co jest](#)

Kiedy wejdziemy w asanę, zaczynamy od rozeznania, co czujemy. Przyglądamy jej się z pozycji neutralnego świadka, obserwując jedność umysłu i ciała, a nasza uwaga jest jak kurz, który osiada na stole – lekko i bez nacisku. Obserwowanie asan z neutralnej pozycji sprawia, że proces percepcji nie dąży do żadnego ideału ani nie ma planu działania. Zwyczajnie rozpoznajemy swoje odczucia i obdarzamy się całkowitą akceptacją wszystkiego, cokolwiek przynieśliśmy na matę. Kiedy w nasze

obserwacje potrafimy wnieść akceptującą obecność neutralnego świadka, zaczynamy proces zaprzyjaźniania się ze sobą. Jest to pierwszy przełomowy krok, ponieważ bez neutralnego świadka nie dajemy sobie najmniejszej szansy poznania swojego prawdziwego samopoczucia, nie wiemy, od czego zacząć i jak umiejętnie ze sobą pracować podczas praktyki. Jeśli nie okażemy sobie życzliwości, nasza praktyka zawsze będzie dla nas źródłem frustracji i rozczarowania. Dzięki obecności neutralnego świadka obserwacja ma potencjał wyjścia poza nasze zwyczajowe schematy myślenia. W miarę rozwijania w sobie nierozróżniającej świadomości zaczynamy postrzegać świat nie taki, jaki w naszym pojmowaniu powinien być, ale jaki naprawdę jest.

## [Odczucie tego, gdzie utknęliśmy](#)

Kiedy po raz pierwszy wykonujemy jakąś pozycję, konfrontujemy się z tym, czy jesteśmy w stanie ją wykonać, czy też nie. Czujemy wszystkie miejsca, gdzie utrzymuje się napięcie. Są to obszary skumulowanego stresu, które odzwierciedlają powtarzający się proces generowania naszych myśli, obaw, napięć i niepokojów. Układają się one w wyraźne wzorce i kształtują naszą niepowtarzalną, jednostkową postawę i nastawienie do życia. Stajemy się tym, co myślimy. Konfrontujemy się też z historią ciała, które kształtowały traumy pochodzące z narodzin, ze zranień, chorób i wstrząsów emocjonalnych – zarówno tych, które zdarzyły się w przeszłości, jak i tych, które mają miejsce w teraźniejszości. Pozwala nam to otworzyć się na możliwość wyjścia poza własne ograniczenia. Tak więc pierwszym doświadczeniem praktyki asany jest uświadomienie sobie miejsc, które na razie trzymają nas w miejscu, gdzie się właśnie znaleźliśmy. Często jest to chwila nieprzyjemna. Nasze wyobrażenie o tym, jak miło będzie

uczestniczyć w zajęciach jogi, zderza się z rzeczywistością, kiedy po raz pierwszy pochylamy się do przodu i czujemy rozdierające ciągnięcie w ścięgnach podkolanowych. Jednak gdyby nic więcej się nie działo, mało który uczestnik kontynuowałby kurs. Na szczęście wielu udaje się pójść o krok dalej i wejść w dialog z napięciem.

## **Połączenie się z oddechem**

Świadomość zaczynamy łączyć z oddechem i posługiwać się nim, aby wyczuwać i dotykać miejsc napięcia. Zauważamy, że każdy oddech ma trzy etapy: wznoszenie się, rozpuszczanie i krótką przerwę. Chłoniemy symfonię doznań płynących z jego obserwacji, a jednocześnie uczymy się zestrajać z nim naszą praktykę. Z wdechem wypełniamy się i rozszerzamy, z wydechem rozluźniamy – a podczas ciszy między tymi dwoma etapami przed następnym cyklem robimy krótką przerwę. Doskonalimy się w harmonizowaniu oddechu, ciała i umysłu w jedną czynność i budujemy coraz intymniejszą relację z naturalnym rytmem życia, który wyrasta z ciszy, przyjmuje formę, a potem znowu rozpuszcza się w ciszy. Stopniowo coraz lepiej czujemy się z tym, że wszystko podlega stałemu strumieniowi zmian, a fluktuacje uczymy się wykorzystać i dajemy się im nieść. Zaczynamy też rozumieć, że przechodzące przez nas doznania zmysłowe, myśli i uczucia nie muszą w nas na stałe zakrzepnąć. Nie jesteśmy skazani na noszenie w naszym wnętrzu supłów napięcia. Zamiast być osobą spiętą, możemy stać się kimś, kto czasami odczuwa napięcie. Znaczy to, że przemijające doznania nie muszą się w nas konkretyzować i tworzyć metalowych odlewów naszej tożsamości. W miarę rozwoju świadomość naszego ciała nabiera plastyczności i uczy się układać w taki kształt, który najlepiej nam posłuży w danej chwili.

## Udoskonalenie relacji z siłą życiową

Nabieramy coraz większego mistrzostwa i udoskonalamy każdą naszą pozycję, a prana, czyli siła życiowa, porusza się w nas wyraźnie i z łatwością. Aby to osiągnąć, musimy uregulować swoje relacje z ziemią, z grawitacją i z przestrzenią, a także zapewnić harmonijne stosunki każdej części ciała z całością. Wymaga to odnalezienia dynamicznego napięcia, dzięki któremu staniemy się skutecznymi przewodnikami dla ożywiającego ruchu prany. Całkiem dosłownie dostrajamy się do rytmu wszechświata. Kiedyś wypadliśmy z tego pierwotnego rytmu, a teraz staramy się przywrócić harmonię między sobą a światem. Na zewnątrz równowagę tę odzwierciedlają eleganckie siedzenie, wyprostowana postawa, pełen wdzięku chód i łatwość zmieniania pozycji ciała.

Przywrócenie ciała do pełni życia nie może się wydarzyć tylko przez przyjęcie danej pozycji. Odnajdywanie naturalnego rytmu wynika z procesu poszukiwań, które charakteryzują się ciekawością, niewinnością i zabawą. Kiedy do naszych poszukiwań włączymy te trzy cechy, niepostrzeżenie i coraz łatwiej godzimy się z tym, że nie potrafimy czegoś wykonać. Ego kontrolujące zaczyna się rozluźniać, znikają zewnętrzne komendy, a my mamy szansę coraz lepiej chłonąć informacje płynące z mądrości ciała.

Instynktownie wiemy, jak prawidłowo ustawić ciało i otworzyć zablokowane miejsca. Nauczyciel może nam pomóc sięgnąć do tej wiedzy, ale umiejętność przyjęcia prawidłowej pozycji to zasadniczo nasza praca wewnętrzna. Jeśli jesteśmy otwarci, ciało zasugeruje nam subtelne przesunięcia, które lepiej ustawią nas w osi. Kluczem jest zaufanie wewnętrznemu instynktowi i nietłumienie go intelektem. Zamiast wyprowadzać ruch z ambicji umysłu nawykowego, który często bardziej jest zainteresowany ilością niż jakością, celem niż procesem, prowadzimy

go od zmysłów i odczuć, a także kierujemy się dedukcją, która rodzi się z obserwacji chwili. Takie wewnętrzne przewodnictwo uczy nas czekać na chwile otwarcia, kiedy ciało mówi „tak” i pozwala nam pójść w ruchu dalej. Uczymy się także zatrzymywać się z szacunkiem na krawędzi naszego oporu i słuchać, kiedy ciało mówi „nie”. Jeśli pracujemy w ten sposób, otwieramy przed sobą nowe szlaki, nie doprowadzając jednocześnie do kontuzji, a ponieważ do momentów otwarcia doprowadziło nas ciało, niewątpliwym skutkiem będzie zmiana, którą będziemy mogli włączyć do całego naszego istnienia.

## Wejście w ciszę, bezruch i spokój

W miarę udoskonalania naszej pracy z asanami zwracamy uwagę na spokój, który przenika każdy ruch i jest obecny między ruchami. Najłatwiej osiągnąć taką świadomość, kiedy siedzimy w medytacji, trwamy w postawie albo uświadamiamy sobie przerwę między dwoma cyklami oddechowymi. Na późniejszych etapach praktyki nasza świadomość spokoju staje się wszechobecna. Świadomość ciszy może zdarzyć się za każdym razem, kiedy całkowicie zespalamy się z ruchem. Nie jest to doświadczenie, które możemy sprowokować, lecz coś, co przydarza się dzięki wytrwałej praktyce i poprzez łaskę. W ostateczności nie tylko zdajemy sobie sprawę ze spokoju – jesteśmy spokojem.

Jeśli praktykujemy świadomi celu jogi, którym jest zrozumienie naszego stanu jedyności, to skoncentrowana praktyka asan, czyli trzeciego członu asztangajogi, w naturalny sposób obejmie każdy z pozostałych siedmiu członów praktyki, a zwłaszcza 10 zasad etycznych, czyli jamy i nijamy (dwa pierwsze człony). Dzięki praktyce asan możemy nauczyć się akceptować swoje ograniczenia (ahinsa), być prawdziwi w swoich



najszczęśliwych staraniach (satja) i zadowoleni niezależnie od sytuacji (santosha). Możemy wnieść do ćwiczeń nasz ognisty entuzjizm i ciekawość (tapas) i głęboko przyjrzeć się swoim reakcjom na sytuacje, w których coś przychodzi nam trudno lub łatwo (swadhjaja), a w końcu poddać naszą praktykę czemuś większemu niż my sami (iśwarapranidhana). Kiedy odnajdziemy nasze prawidłowe relacje z ziemią, grawitacją i przestrzenią, całym ciałem doświadczamy oddechu. Zaczynamy wtedy czuć, że jesteśmy przewodnikami siły życiowej, a w całym ciele bez zakłóceń płynie energia (pranajama, czwarty człon jogi). Kiedy sięgniemy głębiej, praktyka asan obejmuje świadomy ruch ku ciszy (pratjahara, piąty człon), skupianie uwagi na jednej rzeczy naraz (dharana, szósty człon) i podtrzymywanie takiej świadomości niezależnie od tego, co się dzieje wokół nas (dhjana, siódmy człon). Po osiągnięciu doskonałości w pozycji następuje absolutna równowaga między wysiłkiem i brakiem wysiłku, a wynikiem tego jest neutralizacja wszelkich doznań. Umysł wraca wtedy do pierwotnej ciszy (samadhi, ósmy człon). Nie ma nikogo, kto miałby wykonywać pozycję; stajemy się pozycją, która przenika nasze wnętrze ruchem.

Powrót do domu dzięki praktyce asan może być spotkaniem radosnym. Wielu z nas odbierze tę zmianę jak spotkanie z ukochanym przyjacielem po wielu latach rozłąki. Dla innych będzie ono pełne emocji. W miarę jak nasz rozgadany umysł oddala się w cień świadomości, prawo głosu otrzymuje ciało. Jeśli pozwolimy sobie doznać głębokiego relaksu w ciele i ożywienia, które towarzyszy poczuciu takiej ulgi, możemy doświadczyć sugestywnych snów, silnych zawirowań emocjonalnych i głębszego zrozumienia, które będzie się domagać czynów. Zmiany w postrzeganiu mogą zaowocować zmianami w życiu. Niektórzy postanowią zmienić dietę, inni zrezygnują z mało satysfakcjonującej pracy, zakończą niezdrowy związek (albo z nową

energiją zaangażują się w dobry) bądź też podejmą styl życia, który jaśniej wyraża ich wartości. Może się również zdarzyć, że zaangażujemy się w jakiś twórczy projekt, który przez całe życie odsuwaliśmy na dalszy plan. Krótko mówiąc, zaczniemy prowadzić życie, w którym serce i intuicja rządzą w takim samym stopniu jak racje intelektu.

Bywa, że w sterowaniu naszym życiem zaczynamy posługiwać się całkiem odmiennym systemem nawigacyjnym. Oprócz kompasu umysłu racjonalnego korzystamy z czułego aparatu zmysłowego ciała, który ostrzega nas o najsubtelniejszych zmianach. Zdając sobie sprawę ze swoich odczuć, przekładamy je na czyny. Wcześniej zauważamy pierwsze oznaki niedomagań i dzięki szybkim interwencjom mamy większe szanse, by zapobiec poważnym chorobom, zanim się rozwiną. Zaczynamy ufać, że ciało dysponuje szczególną mądrością, do której możemy się dostroić, o ile wystarczy nam pokory, aby się w nią wsłuchać. Mądrość ciała zaczynamy brać pod uwagę, zwłaszcza kiedy nie jest ona zgodna z naszymi precyzyjnymi planami. W takich przypadkach ponownie rozważamy, czy nasze zamiary na pewno są mądre.

Choć ucieleśniona świadomość stanowi integralną część jogicznej tradycji, jogini zawsze nas ostrzegali, abyśmy mapy nie mylili z terytorium. Faktycznie, mamy ciało, ale nie róbmy błędu, myśląc, że mamy tylko ciało. Z punktu widzenia absolutu to, co jest w nas wieczne, nie jest ciałem, chociaż żyje poprzez ciało. Jeśli nie zrobimy tego rozróżnienia, będziemy rozpaczać, gdy nasze ciało – co przecież jest nieuniknione – zacznie się starzeć albo jeśli z powodu choroby nie będziemy mogli robić tego, co kiedyś. Upaniszada Brihadaranjaka daje nam serię pięknych afirmacji, które uczą nas, jak to rozumieć.

*Mąż drogi staje się nie przez wzgląd na miłość do męża,  
Lecz poprzez wzgląd na miłość atmana mąż drogi się staje,*

*Żona droga się staje nie przez wzgląd na miłość do żony,  
Lecz poprzez wzgląd na miłość atmana żona droga się staje,  
Syn drogi się staje nie przez wzgląd na miłość do syna,  
Lecz przez wzgląd na miłość atmana syn drogi się staje,  
Bogactwo drogie się staje nie przez wzgląd na miłość do bogactwa,  
Lecz poprzez wzgląd na miłość atmana bogactwo drogie się staje,  
Światy drogie się stają nie przez wzgląd na miłość do światów,  
Lecz poprzez wzgląd na miłość do atmana światy drogie się stają,  
Bogowie drodzy się stają nie przez wzgląd na miłość do bogów,  
Lecz poprzez wzgląd na miłość atmana bogowie drodzy się stają,  
Stworzenia drogie się stają nie przez wzgląd na miłość do stworzeń,  
Lecz poprzez wzgląd na miłość do atmana stworzenia drogie się stają,  
To wszystko drogie się staje  
Nie przez wzgląd na miłość do tego wszystkiego,*

*Lecz poprzez wzgląd na miłość atmana to wszystko drogie się staje [27](#).*

W tym miejscu możemy łatwo dodać następujący werset:

*Ciało drogie się staje nie przez wzgląd na miłość do ciała,  
Lecz poprzez wzgląd na miłość atmana ciało drogie się staje.*

Jogini byli całkowicie świadomi tego, jak trudne jest praktykowanie beznamiętności wobec ciała, a jednocześnie rozumieli, że jest ono tymczasową siedzibą boskiej Jaźni. Mówiąc konkretniej: gdzie, jeśli nie w ciele, możemy doświadczyć świadomości? W swoich przemyśleniach o środkach prowadzących do doświadczenia wyższej Jaźni Patańdzali wyraźnie tłumaczy, że możemy je osiągnąć wyłącznie poprzez ciało; nie da się go pominąć. Tak więc w odróżnieniu od wielu innych tradycji, które postrzegały ciało jako coś, co wymaga transcendencji, przekroczenia, tradycja Jogi każe nam zadbać o to, aby ciało, czyli nasz dom, stało się mieszkaniem godnym.

Praktyka asan, czyli hathajoga, traktowana jest ostatnio jako równoznaczna z jogą. Jest to niefortunne nieporozumienie. Perfekcyjne wykonanie asan nigdy nie było celem praktyki jogi. To, że potrafimy godzinę stać na głowie, nie musi oznaczać wielkiego postępu duchowego. Takie mylenie pojęć można wytłumaczyć zachodnią obsesją formy i chęcią posiadania wymiernych dowodów osiągnięć. Zgodnie z tradycją praktyka asan stanowiła tylko niewielką część jogi, choć uznawana była za jej niezwykle istotny aspekt. Pozycje tak są pomyślane, aby ciało wzmocnić, a jednocześnie uelastycznić i sprawić, by było czujne, lecz zrelaksowane. Z czasem asany precyzyjnie dostrajają system nerwowy, sprawiając, że nasze zmysły stają się niezmiernie uważne i przenikliwe. Jogini sądzili, że takie przygotowanie jest niezbędne do podjęcia praktyki medytacji. Uznali także, że aby medytować i jednocześnie wypełniać życiowe obowiązki, potrzebujemy ogromnej energii, jaką nie dysponują ludzie słabowici lub chorzy. Pod tym względem praktyka hathajogi odgrywała rolę służebną wobec wyższego celu jogi. Trudno nie docenić jej praktycznych skutków. Zdrowie determinuje, czy będziemy w stanie wypełnić swoją misję życiową, czy nie. Jeśli jednak wyjmemy asany z większego kontekstu filozoficznego jogi jako praktyki życia, są one jedynie wyrafinowanymi ćwiczeniami rozciągającymi.

Celem praktykowania asan jest osiągnięcie wrażliwości, zestrojenia i umiejętności dostosowania się do wymagań chwili. To, czy osiągnęliśmy zręczność gimnastyczną, nie ma najmniejszego znaczenia w kontekście jogi jako praktyki życia. Jeśli tak rozmiłowaliśmy się w wykonywaniu zaawansowanych postaw, że łączymy z tym nasze ja, to po prostu zamieniliśmy jedną fałszywą tożsamość na inną. Wielu uczniów, którzy nie mają doświadczenia w jodze, robi błąd i przy wyborze nauczycieli ocenia ich kwalifikacje wyłącznie według tego, czy potrafią wykonać trudne

pozycje. Kiedy zrozumiemy, że celem naszego rozwoju nie jest jakaś forma fizyczna, ale wewnętrzne zrozumienie prawdy o tym, kim jesteśmy, nie będziemy uważali, że nam nie idzie, jeśli nie potrafimy wykonać trudnych pozycji. Zaawansowana praktyka to każdy ruch, który zbliża nas do zrozumienia naszego prawdziwego ja.

Jeśli będziemy pamiętać o tym wyższym celu, nawet prosta praktyka fizyczna przesycona będzie znaczeniem. Można się rozkoszować rozprostowaniem palców dłoni, skupieniem się na doznaniach płynących z podeszw stóp dotykających ziemi albo uczuciem lekkości, kiedy staniemy wyprostowani. Ciało staje się wtedy świątynią, w której to, co czcimy, osoba, która to czci, i miejsce uwielbienia stają się jednością.

Właśnie jedyność odzwierciedla znaczenie słowa „joga” i jest celem praktyki. Omawiając ośmioczłonową ścieżkę asztangajogi, zwróciliśmy uwagę na pierwszoplanowe znaczenie 10 zasad etycznych, jam i nijam, oraz na to, że nasze relacje z bliźnimi dokładnie odzwierciedlają nasze rozumienie zjednoczenia. Przyjrzelśmy się także potrzebie dyscyplinowania zarówno naszej świadomości, jak i czynów, aby ujarzmić swą energię w dążeniu do celu. W praktyce asan ucieleśniamy nasze rozumienie, przenosimy je bezpośrednio na swoje tkanki, kości i krew, dochodząc do intymnego doświadczenia jedności poprzez ciało. Następny człon asztangajogi, pranajama, daje nam zawsze dostępne, praktyczne narzędzie: oddech. Oddech, podobnie jak bicie serca, stanowi najbardziej niezawodny rytm naszego życia. Kiedy dostrajamy się do jego rytmu, oddech stopniowo uczy nas, jak wrócić do pierwotnej ciszy umysłu.

## ROZDZIAŁ 9

# Okno do wewnątrz

*Z niego rodzi się tchnienie,  
Umysł i wszystkie zmysły,  
Przestrzeń, wiatr, blask i wody*

*Oraz ziemia podtrzymująca wszystko 28.*

Słowo *prana* znaczy „bezustanny ruch siły życiowej”, a *jama* – „ujarzmiać lub ujmować” tę siłę. Pranajama, czwarty człon asztangajogi, jest więc praktyką, która ma na celu uwolnienie przepływu oddechu. Ujmuje i nakierowuje oddech w taki sposób, by osiągnąć wymierny efekt, na przykład większą żywotność. Pozwala też zaobserwować, że swobodnie płynący oddech stanowi przynętę, która ma sprowadzić umysł do jego pierwotnego źródła. Istnieją tysiące różnych technik pranajamy i praktyk oddechowych, na przykład wydłużanie, skracanie, zaprzestanie i wstrzymywanie oddechu, ale ich istotą w jodze jest trwałe uregulowanie jego rytmu i stosowanie tej umiejętności w codziennym życiu.

Definicje, według których pranajama to ćwiczenia oddechowe albo kontrola oddechu, prowadzą do postrzegania go jako czegoś, co jest od nas odrębne. Takie podejście prowadzi do oddzielania się od oddechu, a nie do jednoczenia z nim. Chociaż dyskusja nad technikami i praktyką technik pranajamy wykracza poza ramy tej książki, przypatrzymy się, jak

świadomość oddechu potrafi nas otworzyć na nowe poziomy żywotności, a ponadto pomaga nam przenieść umysł do wewnątrz. Dzięki skupieniu umysłu na samym środku siebie, zyskujemy dostęp do jego wewnętrznej natury. Podobno etymologia słowa *atman*, czyli wewnętrzny nauczyciel, sięga słowa *an*, „oddychać”. Wskazuje to na filozoficzny związek ze słowem *prana* i daje pojęcie o połączeniu pomiędzy otwarciem się na oddech i na naszą wewnętrzną mądrość.

Rytm rozszerzania się i kondensowania oraz krótkich przerw, które je łączą niczym nanizane na nitkę paciorki, zaczyna się jeszcze w łonie matki. Jest to puls wszechświata, którym my jesteśmy od momentu poczęcia. Gdy przebywamy jeszcze w łonie matki, nasz oddech jest ruchem wewnętrznym, procesem pulsującego oddychania komórkowego. Chwila narodzin, w której po raz pierwszy bierzemy oddech płucami, stanowi dla nas inicjację w rodzinę materii. Nagle świat jest w nas, a my jesteśmy w świecie. Wciągamy powietrze do ciała, przez chwilę oddech staje się nami, a potem część tego, co już było nami, z powrotem wydychamy do świata. Kiedy jesteśmy młodzi, zwykle oddychamy z kompletną swobodą i łatwością, co odzwierciedla naszą niewinność i nieustraszoną. Ale z wiekiem, kiedy ścieramy się z wyzwaniem życia, tracimy nieco tej niewinności i nieświadomie się zamykamy, a dzieje się to przede wszystkim kosztem ograniczenia swobody oddechu.

Proces oddychania jest przeważnie nieświadomy. To dobrze. Nikt z nas nie chciałby całą noc czuć, aby nie zapomnieć o wdechu i wydechu. Gdybyśmy musieli to robić także w ciągu dnia, zabrakłoby nam czasu na twórcze myślenie. Ale jeśli nieświadomie ograniczamy lub wstrzymujemy oddech, warto proces oddychania uczynić świadomym. W praktyce jogi robimy to, aby obudzić w sobie czujność i uświadomić sobie podstawowy fakt, że żyjemy. W miarę rozwijania się w praktyce wyższą świadomość

oddechu wykorzystujemy do szkolenia umysłu, aby dzięki temu potrafił stabilnie zmierzyć się z terażniejszością.

Kiedy rozpoczynamy praktykę jogi, często zauważamy, że wstrzymujemy oddech. Nieświadome jego ograniczanie świadczy o tym, że szwankuje nasza relacja z życiem. Jest podświadomą próbą odrzucania doświadczeń lub panowania nad tym, co nam niesie codzienność. Jeśli wejdzie nam to w nawyk, nasz oddech zrobi się płytki i będziemy żyli, raz się dusząc, a kiedy indziej głęboko wzdychając, aby się ocucić. Bywa, że martwimy się o figurę i wciąż wciągamy brzuch, przez co oddech zacieśnia się wysoko w klatce piersiowej. Oddech bywa też nierówny i poszarpany w zależności od tego, czy otwieramy się, czy zamykamy na życiowe wyzwania. Często proszę początkujących uczniów, aby przez tydzień notowali, jak często przyłapali się na wstrzymywaniu oddechu. Niektórzy tydzień później relacjonują z niedowierzaniem: „Wstrzymuję oddech, kiedy rozmawiam, jem, gotuję i ścielę łóżko”. Jeśli nasze kłopoty z oddychaniem nie są spowodowane chorobą, wstrzymywanie oddechu prawie zawsze oznacza nieświadomą potrzebę znalezienia w życiu pewności. Kurczowo trzymamy się życia, ale właśnie przez to nie dajemy mu do siebie dostępu. A wtedy ono nie daje nam dostępu do siebie.

Tak więc nawet bez uczenia się skomplikowanych technik oddechowych po prostu zaobserwuj, jak często zamykasz się na swoje fundamentalne połączenie z życiem. Takie ćwiczenie może się okazać bezcenną pomocą w powrocie do strumienia witalności. Naszym następnym zadaniem jest pozwolić, aby delikatne przyływy i odpływy oddechu przechodziły w nas swobodnie. Musimy nauczyć oddech, aby sam się regulował, a dzięki temu umiał się przystosować do bieżącej sytuacji i wspierał nasze czynności w każdej chwili. Proces takiego oddychania można znakomicie wyćwiczyć, uspokajając oddech podczas praktyki asan. Kiedy mierzymy się



z dyskomfortem napiętych mięśni i wysiłkiem wykonywania wymagających pozycji, uczymy się dosięgać napięć oddechem, rozpuszczać je i pokonywać trudności przez skupienie na wdechach i wydechach. Jeśli podczas medytacji odczuwamy niepokój, próbujemy akceptować to uczucie. Nie tłumimy napięcia, lecz skupiamy się na tym, aby nasz oddech wznosił się i opadał. W ten sposób uczymy się, że chociaż nie mamy wpływu na to, co nas spotyka, to od nas zależy, czy zapanujemy nad swoją reakcją. To my dokonujemy wyboru: otworzyć się czy zamknąć, zmięknąć czy też stwardnieć.

To, czego nauczymy się na macie, możemy przenieść do naszych codziennych zajęć. Kiedy wpadniemy we wściekłość i chcemy komuś powiedzieć coś bolesnego, zatrzymajmy się i uspokójmy oddech. Kiedy jesteśmy podekscytowani, przygnębieni, rozzłoszczeni lub zniecierpliwieni, zróbmy sobie przerwę i wyrównajmy oddech. W szoku bądź w panice instynktownie wiemy, że musimy uspokoić oddech. Nie oznacza to, że gdy to zrobimy, przestaniemy odczuwać już szok albo zniecierpliwienie, ale poprzez oddech uświadamiamy sobie istnienie neutralnego tła naszych emocji. W takich sytuacjach, w świadomym regulowaniu oddechu nie chodzi o stłumienie uczuć, ale o zrozumienie, że wszystkie nasze wzloty i upadki biorą się z istnienia potężnego, neutralnego miejsca, z którego płynie oddech, i do tego miejsca wracają. Nie chodzi o to, by panować nad sytuacją, ale aby wykorzystać bliskość oddechu, regularną jak tykanie metronomu, do przypomnienia sobie o miejscu wewnątrz nas, które zawsze jest stabilne. Oddech staje się wtedy towarzyszem, który bezustannie przypomina nam, kim jesteśmy.

Kilka lat temu jedna z uczennic poprosiła mnie, żebym pojechała z nią do miejscowego szpitala. Jej partner doznał poważnego urazu kręgosłupa. Kiedy jechałyśmy tam samochodem, powiedziała, że lekarze próbowali

czterech różnych środków przeciwbólowych, ale mąż nadal jest na czworakach i nie może się ruszyć. Na miejscu zobaczyłam, że Len jest spanikowany. Ogromnie cierpiał, ale próby położenia się okazały się jeszcze bardziej bolesne. Był bezsilny. Delikatnie położyłam mu dłonie na dole pleców i poprosiłam, aby wolno oddychał przez moje ręce. Praktyka skupienia się na oddechu odwróciła jego uwagę od rosnącej hysterii i stopniowo złagodziła ból. Wkrótce jego plecy leciutko unosiły się z każdym wdechem i opadały z każdym wydechem. Zachęciłam go, aby się poddał delikatnemu pulsowaniu oddechu. Ku jego zdziwieniu już po kilku minutach był w stanie położyć się na boku, a potem – na plecach. Godzinę później był już bezpieczny w domu. To smutne, że nikt z lekarzy ani pielęgniarek nie pomyślał, aby pomóc mu w ten sposób. A co gorsza, nie przyszło to do głowy samemu Lenowi.

Czas na macie powinniśmy wykorzystać, aby trwać w tym, co nas spotyka, oddychać i otwierać się na każde nowe doznanie, niezależnie od tego, czy jest ono przyjemne, czy też nie. Umiejętność ta przyda się w razie trudności w codziennym życiu. Jeśli nie opanujemy jej w ciepłarnianych warunkach praktyki, w ciężkich chwilach będziemy równie bezradni jak Len i nie będziemy umieli sobie pomóc. Znajomy opowiadał mi, jak kiedyś dowiedział się, że jego nauczycielka gry na fortepianie bez jego wiedzy zgłosiła go do występu. Przyszedł na koncert ubrany we flanelową koszulę i dżinsy, a tu okazało się, że ma grać z nią w duecie. Wszyscy byli odświętnie ubrani, a on na domiar złego wcale nie czuł się na siłach wyjść na scenę. Najpierw poczuł się zawstydzony, potem zły, aż wreszcie wpadł w panikę. Jak ona mogła mu to zrobić? Później przypomniał sobie praktykę uspokajania oddechu. Trema stopniowo ustępowała a kiedy się wyciszył, zrozumiał, że nauczycielka chciała mu pomóc. Nie był zachwycony sytuacją, w jakiej go postawiła, ale mimo to stanął na wysokości zadania.

Większość z nas często musi konfrontować się z trudnymi sytuacjami. Na przykład pokłóciliśmy się z partnerem i musimy przetrwać ciche dni. Jedziemy samochodem, a ktoś zajeżdża nam drogę. Tuż przed przyjściem gości zatyka się sedes albo wściekamy się, bo mamy troje chorych dzieci, a jedno z nich właśnie zwymiotowało nam na kolana. W takich chwilach oddech pozwala nam się otworzyć i „przewietrzyć” sytuację. Do naszych przeżyć wpuszczamy nieco przestrzeni, a dzięki temu możemy spojrzeć na nie z innej perspektywy.

W praktyce jogi otwieramy przed sobą nowe perspektywy poprzez wykorzystanie świadomości oddechu. Oddech pozwala bowiem podzielić to, co nas spotyka, na drobniejsze części – takie, nad którymi jesteśmy w stanie panować. W ten sposób narzucamy rzeczywistości dyscyplinę. A dokładniej mówiąc: narzucamy ją sobie i pilnujemy, aby wybrać rzeczywistość, a nie coś, co może nam się wydawać od niej atrakcyjniejsze lub mniej bolesne. Świata nie da się zatrzymać nawet na chwilę, ale powolnymi, głębokimi wdechami i wydechami możemy celowo uprościć swoje przeżycia. Aby mieć pojęcie o ogromnym tempie pracy umysłu, wystarczy wyobrazić sobie, jak trudno byłoby zrozumieć film odtwarzany w przyspieszonym tempie. Nie można go zatrzymać, ale przez codzienny trening możemy go spowolnić, by zobaczyć rzeczywistość klatka po klatce i dzięki temu odróżnić jedną chwilę, myśl czy uczucie od innych. Co ważniejsze – odkrywamy, że podobnie jak film, choć podzielony na klatki, nagrany jest na jednej rolce, tak nasze rozbiegane myśli stanowią jednolitą, nieprzerwaną i neutralną ciągłość. Stopniowo uczymy się świadomie przenosić uwagę z migających nam przed oczami wytworów umysłu i skupiać się na spokoju neutralnego tła.

Czy siedzimy w formalnej medytacji, czy też praktykujemy asany lub utknęliśmy w korku, dobrze jest sobie przypominać, gdzie tak naprawdę

jesteśmy. Dzięki wdechom i wydechom uczymy się skupiać uwagę na tym, co się dzieje w cyklu każdego oddechu. I na niczym innym. Oddech jest jednym z niewielu pewników życia. Możemy więc posługiwać się nim jak metronomem, który odmierza nasze przeżycia. Obserwacja oddechu jest praktyką bardzo głęboką. Prosta, ale to wcale nie znaczy, że łatwą. Umysł bowiem, zamiast trwać w skupieniu, w zadziwiająco tempie dryfuje w stronę wydarzeń z przeszłości. Nawet nie zauważymy, że rozmyślamy o tym, co powinniśmy byli komuś powiedzieć 10 lat temu (gdyby tylko nie zawiódł nas refleks), co on by odpowiedział i jakbyśmy na to zareagowali. Tak oto w naszej głowie rozegrała się właśnie półgodzinna opera mydlana, z typowymi dla tego gatunku emocjami – od wściekłości po przeświadczenie, że to my mieliśmy rację. Nie wspomnę już o napięciu ciała, które towarzyszy takim scenom. Może się także zdarzyć, że zaczynamy fantazjować na temat mężczyzny, który siedzi koło nas na kursie wyjazdowym, i zanim tydzień dobiegnie końca, przeżyliśmy już zaloty, romans, małżeństwo i rozwód, chociaż nawet nie wiemy, jak on ma na imię. Kiedy przyłapiemy się na takich chwilach, warto sobie powiedzieć: „Prawda jest taka, że właśnie siedzę w medytacji na poduszce i robię wdechy i wydechy”. Albo: „Prawda jest taka, że jestem teraz w relaksie, robię wdechy i wydechy”. Czy też: „Prawda jest taka, że utknąłem w korku, nic na to nie mogę poradzić, robię wdechy i wydechy”. Nie należy przy tym besztać się zbyt za swoje zachowanie. Kiedy po raz tysięczny przypominamy sobie, że powinniśmy się skupić na konkretach, dobrze jest wyrobić sobie poczucie humoru wobec naszych wędrówek umysłu w krainę fantasmagorii. Po pewnym czasie nauczymy się przyłapywać na nich szybciej, łatwiej będzie nam wracać do teraźniejszości i stracimy zainteresowanie bujaniem w obłokach.

Jeśli zagłębimy się w praktyce dzielenia swoich doświadczeń na części, zauważymy zapewne subtelne wybiegi, którymi posługujemy się, aby oderwać się od rzeczywistości. Często proszę moich uczniów, żeby powiedzieli mi, o czym myślą, kiedy trwają w trudnej pozycji. Zapis takiego monologu wewnętrznego wyglądałby mniej więcej tak:

„Ciekawe, kiedy wyjdziemy z tej pozycji. Chyba nie dam rady utrzymać wyciągniętych na boki ramion aż do trzynastego oddechu. Wszystkim innym idzie lepiej niż mnie. Szkoda, że zapisałam się na ten kurs. Wołę skłony do przodu. Ale mnie jutro będą bolały ramiona! Gdy tylko wrócę do domu, wezmę gorącą kąpiel. Ciekawe, czy w zamrażalniku zostały jeszcze lody. Jeśli moja współlokatorka je zjadła, to...”.

Życie robi się trudniejsze i nabiera niepotrzebnego dramatyzmu, jeśli chcemy obejść stawiane nam wyzwania. Jeżeli jednak bezpiecznie osadzimy się w chwili, może się okazać, że nawet trudne zadanie sprawia nam przyjemność i świetnie sobie z nim radzimy. Stwierdzimy, że choć zmęczyły się nam ramiona, to gdy skupimy uwagę na ciele, znajdziemy sposób, aby było nam wygodniej. Kiedy nauczymy przyłapywać się na oczekiwaniu katastrof, które się jeszcze nie wydarzyły, albo na tym, że w kółko rozmyślamy o bolesnym konflikcie, aby utwierdzić się w przekonaniu, że to my mieliśmy rację, skupmy się na chwili bieżącej, a znacznie ułatwimy sobie życie.

Kiedy zaczniemy przyzwyczajać się do praktyki bycia w chwili, stwierdzimy, że oddech skądś się bierze. Po zakończeniu wydechu następuje krótka przerwa przed wdechem. Co ciekawe, przerwa ta pozbawiona jest ruchu, myśli i doznań zmysłowych. Oddech bierze się właśnie z tej przerwy i na powrót się w niej rozpląwa. Stopniowo umysł uczy się iść za oddechem, a my coraz bardziej doceniamy znaczenie tej przerwy. Jest ona oknem do obszaru ciszy, która zawsze jest obecna jako

jego tło. Co więcej, obszar ciszy, do którego prowadzi, stanowi tło nie tylko dla oddechu, lecz także dla wszystkich naszych myśli, uczuć i doznań. Przez ćwiczenia uczymy świadomość, aby doceniała istnienie czegoś, co jest nieruchome, i stopniowo zaczynamy praktykować pratjaharę – piątą człon asztangajogi. Choć często mówi się, że jest to wycofanie zmysłów, znaczenie pratjahary lepiej tłumaczyć jako ruch umysłu ku ciszy, zamiast skupianie go na przedmiotach. Praktyka pratjahary przygotowuje nas do skupiania się na jednej rzeczy naraz, a po treningu – do utrzymania takiej uważności niezależnie od okoliczności.

Warto podkreślić, że w myśleniu, w emocjach, w planowaniu lub pamiętaniu o przeszłości nie ma nic złego. Odzwierciedlają one naturę umysłu. Myślenie nie stanowi żadnego problemu. Wielu wykształconych ludzi, którzy całe życie spędzili na rozwijaniu swojego umysłu, wzdraga się na myśl o tym, aby go opróżnić. Jeśli umysł wyobrazimy sobie jako naturalne tło świadomości, jest to niewątpliwie tło bogato zdobione wszystkim, czego się nauczyliśmy, naszymi wspomnieniami i doświadczeniami życiowymi. To też nie stanowi problemu. Niektóre z tych ozdóbek mogą być dla nas niezmiernie przydatne – na przykład pamiętanie tabliczki mnożenia, znaczeń słów, naszego adresu. Powodem, dla którego uczymy umysł, aby wracał do tła świadomości, jest danie mu szansy, by otworzył się na każdą chwilę z całkowitą świeżością. Jeśli umiemy to robić, doświadczenie podpowie nam, co jest konieczne dla danej chwili, a wiedza o tym sama wynurzy się z neutralnego tła świadomości. Dzięki temu jesteśmy w stanie bardziej twórczo reagować na życiowe wyzwania. Jeżeli jednak zawsze tkwimy w naszych stałych punktach odniesienia i sztywno trzymamy się teorii, co zależy od czego, nie stać nas na świeżą reakcję. Oddech jest najbardziej uchwytym sposobem dotarcia do olśniewającego źródła ciszy. Musimy tylko do samego końca pójść za

wydechem, zaczekać, aż ciało opuści ostatni jego szept, i oto pojawi się ona, cudowna przerwa, która mówi nam o istnieniu neutralnego miejsca, z którego możemy czerpać nowy początek.

Im bardziej umysł zajęty jest wspomnieniami i fantazjami o przeszłości, tym trudniej mu zamieszkać w teraźniejszości. Nie ma wprawdzie nic złego w strumieniu myśli, które odbywają podróże w czasie i przeskakują z tematu na temat. Tyle tylko, że żadna z tych chwil w przeszłości lub przyszłości nie istnieje naprawdę. Dopóki angażujemy się głównie w jakiś inny moment poza „tu i teraz”, nasze bezpośrednie doświadczenie zawsze pozostanie na drugim planie. Spacerujemy po lesie, ale tak jesteśmy zajęci tym, co się dzieje w pracy, że nie zauważamy, jak świeże jest powietrze i jak pięknie pachną sosny. Siadamy przy biurku, żeby popracować, i zaczynamy fantazjować na temat zaplanowanej wycieczki do lasu. Nawet jeśli nie jesteśmy zajęci myśleniem o tym, jak byśmy się czuli gdzie indziej, bardzo często zajmujemy się sobą z przeszłości lub tym, jacy będziemy w przyszłości. Zamiast dostrzegać, co się dzieje teraz, przyglądamy się temu, co było kiedyś, albo wyobrażamy sobie to w przyszłości.

Jeden z moich uczniów przyszedł do mnie, aby poskarżyć się na chroniczne bóle kręgosłupa. Zapytałam: „Czy są chwile w ciągu dnia, kiedy nie odczuwasz bólu?”. „Nie. Boli mnie cały czas”, odparł. Podczas zajęć zapytałam: „Jak miewa się twój kręgosłup teraz?”. „W tej pozycji jest mi dobrze”, odpowiedział. „A więc są chwile, kiedy cię nie boli”. „Nie. Boli mnie cały czas!”

Niekiedy trzeba wielu takich rozmów, aby uczeń zobaczył, że pewien niezachwiany obraz jego doświadczeń istnieje wyłącznie w jego głowie. Dopiero kiedy zaczyna zauważać chwile, w których nie odczuwa bólu, jest w stanie zapytać: „Co zrobiłem, że nic mnie nie boli? W jaki sposób stanąłem, że czuję ulgę? I w którym momencie zacząłem ją odczuwać?”.

A ponadto: „Czy cieszę się chwilą bez bólu, nawet jeśli jest krótka?”. Umysł powoli nasycy się powietrzem i zaczyna rozróżniać szczegóły stojącego przed nami wyzwania. Zobaczy wtedy, że nic nie jest nam dane na stałe, że nie ma rzeczy niezmiennych i bezkompromisowych.

I to właśnie jest najważniejsze. Kiedy tylko w pełni zaangażujemy się w chwilę obecną, odkryjemy, że z każdym oddechem jesteśmy inni. Zauważymy, że kiedy pijemy herbatę, nie jest ona taka sama na początku i na końcu. Jej zapach jest najsilniejszy od razu po nalaniu. Doceńmy tę chwilę. Pierwszy łyk jest najgorętszy. I tę chwilę doceńmy. Kiedy zbliżamy się do dna filiżanki, herbata jest już chłodna. Cieszymy się tą chwilą. Zostały nam pozwijane liście na dnie filiżanki. Chłońmy i tę chwilę. Jeśli podzielimy nasze przeżycia na fragmenty, które następują po sobie chwila po chwili, mamy szansę potraktować je wielowymiarowo, a nie jak zamazaną plamę świadomości, którą widzi niewykształony umysł. Kolory już nie zlewają się nam ze sobą. Każdy z nich jest przesycony życiem i wyraźnie oddziela się od reszty. Tak przejrzysta świadomość bierze się z pełnego pobudzenia zmysłów. Jest to doświadczenie, które daje nam satysfakcję i uczucie szczęścia. Ludzie często szukają takich chwil w narkotykach lub alkoholu. Wiele lat później przypominają sobie wspaniałe uczucie po LSD, kiedy godzinami rozkoszowali się misternymi detalami, które zauważyli, patrząc na kwiat mlecza. Praktyka jogi pozwala nam osiągnąć taką klarowność widzenia w sposób, który nie szkodzi ani nam, ani naszemu otoczeniu.

Jednak niewykształony umysł nawykowy rzadko kiedy funkcjonuje w podobny sposób. Postrzega on sprawy w sposób niezróżnicowany, a uczucia, myśli i wrażenia zmysłowe zbija w jednolitą masę i upycha w pozornie trwałe formy i niezmiennie wnioski. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość zlepiają się w jedną, niewyraźną plamę, a my nie potrafimy już



odróżnić, co się działo kiedyś, a co teraz. Jesteśmy właścicielami niezmiennalnej, sztywnej tożsamości, co nie pozwala nam doświadczać zmian. Dyscyplinowanie rzeczywistości nie oznacza, że manipulujemy swoim postrzeganiem, aby je ulepszyć albo nad nim panować. Zamiast zmuszać wszystkie nasze odczucia i doświadczenia, aby dostosowały się do naszego niezmiennego postrzegania, wprowadzamy dyscyplinę, aby zauważyć, że nasza tożsamość nieustannie się zmienia.

Przekonanie, że jesteśmy niezmienni, może mieć druzgocące skutki. Pod koniec intensywnego kursu dla nauczycieli jedna z uczestniczek, Gloria, oznajmiła, że postanowiła przestać praktykować jogę i rezygnuje z planów, aby zostać nauczycielką, ponieważ przez praktykę jeszcze intensywniej przeżywa żałobę po stracie syna. Jej decyzja spotkała się z powszechnym zdziwieniem, ponieważ inni uczestnicy zauważyli, że Gloria ma talent do uczenia. Jako nauczycielka wyglądała na całkiem odmienioną osobę i wydawało się, że czerpała z tego zajęcia ogromną przyjemność. Gloria wyjaśniła nam, że od wielu lat jest w żałobie i pogodziła się z tym, że uczucie to już nigdy jej nie opuści. Stwierdziła, że nie ma po co kontynuować praktyki, która tylko potwierdza jej żal. Jeden z uczestników delikatnie zapytał: „Czy przed śmiercią syna byłaś szczęśliwa?”. Gloria niechętnie przyznała, że tak. „Czy to nie dowodzi, że wszystko może się zmienić?” Nigdy się nie dowiedzieliśmy, co się z nią później działo, ale było nam niezmiernie przykro, że uznała swoją przyszłość za przesądzoną.

Kiedy uspokajamy oddech i wracamy do chwili, każemy umysłowi zachować czujność. Gdyby umysł był psem, nastawiłby uszy. Nie ma znaczenia, jaką praktykę wybierzemy. Uważną świadomość następujących po sobie poszczególnych chwil możemy trenować, gotując obiad, szykując dzieci do szkoły, prowadząc samochód w dużym ruchu albo trwając w trudnej pozycji jogi.

Co nam daje taka świadomość? Przede wszystkim pozwala odzyskać radość życia i cieszyć się z codziennych czynności. Z teoretyków i fantastów zmieniamy się w osoby zanurzone w teraźniejszości. Przystajemy wybrzydzać, zakładać, że wszystko jest nie takie, jakie powinno być. Pozwala nam to otworzyć się na wszystkie nasze doświadczenia – zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne. Taki zaś wybór umożliwia nam nawiązanie intymnych relacji z naszym oddechem. Dzięki temu możemy pogłębić swoje człowieczeństwo.

Aby osiągnąć tak jasne widzenie, nie musimy w praktyce jogi dokonywać niczego heroicznego. Powrót do oddechu pozwala nam być bliżej siebie, być obecnym w danej chwili. Uczymy się dzięki temu być sobie wiernym i pozostać z praktyką. W następnym rozdziale zobaczymy, że wierność sobie jest jedynym sposobem otrzymania dostępu do naszego wewnętrznego atmana, czyli natury naszej wewnętrznej mądrości. Dopiero to pozwoli nam na własną praktykę jogi. A praktyka, oddech po oddechu, ujawni, po co żyjemy.

## ROZDZIAŁ 10

# Wewnętrzny Nauczyciel

*Pewien dzień objawił mi się obecnością:  
oto był – niebo, powietrze, światło:  
istnienie. A zanim zaczął schodzić  
z wyżyny południa, pochylił się  
i uderzył mnie w ramię, jakby płaszczyzną  
miecza. Otrzymałam  
i zaszczyt, i zadanie. Uderzenie dnia  
zabrzmiało metalicznie – a może to byłam ja, dzwon obudzony,  
usłyszałam całą swoją istotę  
mówiła i śpiewała to, co już wiedziałam: potrafię.*

DENISE LEVERTOV, WARIACJE NA TEMAT RILKEGO [29](#)

Niezależnie od tego, czy joga jest dla nas czymś nowym, czy jesteśmy zaawansowani, skorzystajmy z pomocy i ukierunkowania dobrego nauczyciela, który nas zainspiruje i pomoże nam się szybciej uczyć. Można mieć jednego nauczyciela lub wielu, korzystać z jednej metody bądź z wielu. Przynajmniej na początku nie powinniśmy się jednak zanadto rozpraszać. Głębi zrozumienia zazwyczaj dotykamy bowiem dopiero, gdy musimy zmagać się z trudnościami. Dochodzimy do punktu, w którym trudno pójść dalej, albo dotykamy istoty jakiejś sprawy. Wtedy ważne jest, aby zostać przy jednym nauczycielu lub trzymać się jednej metody. W przeciwnym razie możemy popaść w nawyk ciągłego unikania pracy nad

swoimi słabościami. Jednak chociaż wskazówki nauczyciela i bycie prowadzonym przez kogoś z zewnątrz na wielu etapach praktyki jogi są konieczne, prawdziwy skok umiejętności nastąpi, kiedy sami pokierujemy swoją praktyką. Po prostu zaczniemy praktykować samodzielnie.

Co się stanie, kiedy w wyniku głębokiej zmiany wewnętrznej pewnego ranka pojawimy się na macie lub poduszce do medytacji sami ze sobą? Będzie to znak, że zaczęliśmy wierzyć naszemu wewnętrznemu przewodnikowi. Może nie umiemy jeszcze określić, dokąd zmierzamy, ale postanowiliśmy dać sobie szansę. Zapewne nie poprowadzimy swojej praktyki tak płynnie i sprawnie jak nasz nauczyciel, ale dzięki wewnętrznej mobilizacji z czasem nabierzemy wprawy. Na początku bywamy niepewni i nie wiemy, czy wszystko robimy dobrze. Może nam brakować inspiracji i entuzjazmu, skupienia i jasności wyводу nauczyciela, ale po jakimś czasie wypracujemy sobie te cechy. Autosugestia wnosi wymierne zmiany do naszej fizjologii i psychologii [30](#). Jesteśmy jednocześnie przywódcą i uczniem. My i nasz wewnętrzny przewodnik, antajarmin, manifestacja Jaźni w naszej psychice, zaczęliśmy łączyć siły. Internalizując zarówno nauczyciela, jak i naukę, zaczynamy słuchać czegoś, co wielu z nas już intuicyjnie poznało i co czasem nazywamy głosem wewnętrznym. Póki nie nabierzemy pewności siebie, aby słuchać i działać na podstawie wewnętrznego głosu, zawsze będziemy szukać autorytetu z zewnątrz i oczekiwać, że ktoś się nami zajmie i powie nam, co robić.

Nasz wewnętrzny przewodnik może mieć wiele sympatycznych cech. Bywa rodzicem, czirliderką, twardzielem, analitykiem, mędrcem czy komikiem. Możemy czerpać z niego cechy siostry, starszego brata, ojca, matki, kochającej cioci, mądrego dziadka lub babci, transcendentnego bóstwa albo kochanka. Im lepiej poznajemy siebie, tym dokładniej wiemy, jakie cechy wewnętrznego przewodnika są nam potrzebne. Niefrasobliwi

będą potrzebować przewodnika stanowczego i zdecydowanego. Osoby, które jedzą banana nożem i widelcem, potrzebują przewodnika, który pomoże im się rozluźnić. Najważniejsze, że nasz wewnętrzny przewodnik nigdy z nas nie rezygnuje. Nawet gdyby życie wydawało nam się niezwykle ponure, beznadziejne lub żalosne, wewnętrzny przewodnik będzie nas zachęcał, byśmy przy sobie trwali. Po zewnętrznych nauczycielach spodziewamy się lojalności i przywiązania, ale rzadko kiedy dajemy je sobie sami.

Trudno nie podkreślić, jak istotny jest krok w kierunku podjęcia własnej praktyki, ponieważ to dzięki niej nasza praca nabiera pełni. Kiedy otwieramy się na naukę, jesteśmy jak ogromny garnek pełen pożywnych składników. Mamy w nim surową cebulę, warzywa, soczewicę, klarowane masło ghee i aromatyczne przyprawy. Nie jesteśmy jednak w stanie strawić tych produktów i ich przyswoić, dopóki się ze sobą nie połączą i nie ugotują na wolnym ogniu. Nasza praktyka własna jest jak ogień pod garnkiem. To on wydobywa na zewnątrz głęboką esencję nauki. Pożywne danie, które zjemy i strawimy, staje się częścią naszego ciała. Podobnie częścią nas staje się to, czego się sami nauczymy.

W tym kontekście zaskakujące jest, że tylko niewielki procent uczestników ogólnie dostępnych kursów jogi i warsztatów wyjazdowych praktykuje samodzielnie w domu. Najczęściej deklarowanym celem zapisania się na taki wyjazd albo warsztat jest chęć nabrania energii do prowadzenia kulejącej lub nieistniejącej praktyki własnej. Bardzo często jedziemy na kurs albo odosobnienie z jogą, ponieważ potrzebujemy wsparcia entuzjastycznego nauczyciela. Entuzjazm ten zabieramy do domu jak paczuszkę ulotnego złotego pyłu. Jednak brak umiejętności lub chęci posłużenia się potencjalną siłą wewnętrznego nauczyciela jest jak dziura w powłoce naszej psychiki. Cenny złoty pył ucieka przez tę dziurę, aż nasz

na krótko wsparty entuzjazm całkowicie znika. Wtedy, oczywiście, czas znów zapisać się na kurs albo wyjazd! Tyle że dziurę w psychice najlepiej zaceruje praktyka własna. Kiedy praktykujemy sami, dajemy zatrudnienie naszemu wewnętrznemu przewodnikowi, a skoro daliśmy mu pracę, on musi się wywiązać z zadania. Dopóki ktoś inny nami dyryguje, ustawia nas, wprowadza dyscyplinę i mobilizuje do praktyki, nie ma potrzeby, aby w pełni rozwinąć talent wewnętrznego przewodnika. Co więcej, zanim dokonamy wysiłku podjęcia samodzielnej praktyki, musimy zmierzyć się z pytaniem co takiego w naszej psychice powoduje, że nie mamy wewnętrznego przewodnika? Odpowiedź często pokazuje, że – naszym zdaniem nie zasłużyliśmy na to, aby zająć się sobą, albo że nasz rozwój wewnętrzny znalazł się bardzo daleko na liście priorytetów. Bywa też, że uważamy się za nieporadnych, niezdolnych, a co najgorsze – niegodnych zaufania. Rzadko kiedy nie praktykujemy z powodu braku umiejętności technicznych. Nie zatrudniliśmy wewnętrznego nauczyciela, ponieważ nie chcieliśmy albo nie umieliśmy aktywnie brać udziału w swojej praktyce duchowej. Zewnętrzni nauczyciele są, oczywiście, pomocni i nie chcą sugerować, że praktyka własna ma zastąpić zorganizowane lekcje lub czyjeś przewodnictwo. Rola nauczyciela polega jednak na tym, aby pomóc nam wydobyć z siebie wszystko, czego potrzebujemy. Fakt, że takie cechy dostrzegamy u nauczyciela, oznacza, że istnieją w nas uśpione siły, które potrzebują katalizatora.

Jeśli chcemy zrobić krok w stronę praktyki własnej, powinniśmy sporządzić listę cech, których poszukujemy u nauczycieli i które najbardziej w nich podziwiamy. Co nas do nich przyciągnęło? Kiedy wyszczególnimy te cechy, przyjrzyjmy się ich znaczeniu dla nas i pomyślmy, jak sami moglibyśmy je osiągnąć. W szczególności zastanówmy się nad sprawami, które uważamy za oczywiste. Na przykład: czy nauczyciel kiedykolwiek

spóźnił się na zajęcia? Czy kiedykolwiek oceniał nas lub upokorzył? Czy jego odpowiedzialność i akceptacja zapewniają uczucie bezpieczeństwa i stabilności? Co moglibyśmy zrobić, aby samym sobie zapewnić bezpieczeństwo i bezwarunkową akceptację? Czy nauczyciel poświęca nam 100 procent uwagi? Czy czujemy, że uważnie słucha wszystkich naszych słów, pytań i reaguje na każdą potrzebę? Co możemy zrobić, aby podczas praktyki w domu tak niepodzielną uwagę poświęcić sobie, a dzięki temu zdobyć się na odwagę, by słuchać rad swego wewnętrznego guru?

W idealnym świecie nauczyciel jogi stanowi wzór zachowania, postawy i stylu życia, jakie sami chcielibyśmy osiągnąć. Jeśli okazuje nam uprzejmość i współczucie, również nasze nastawienie do siebie i do innych zacznie odzwierciedlać jego pełne miłości poczucie związku ze światem. Niestety, jeżeli brakuje nam wewnętrznej równowagi, możemy nieświadomie poszukiwać nauczyciela, który potwierdzi naszą niską samoocenę. Bywa, że stale się oceniamy, krytykujemy i zmuszamy do wielu rzeczy. Mogą to być cechy nieświadomione, a nie zdając sobie z tego sprawy, będziemy szukać nauczyciela, który także jest zaciekle krytykiem. Pewna znajoma, która całe lata pracowała nad zdobyciem pewności siebie, pojechała do nauczyciela w Indiach, a ten, widząc ją, oznajmił: „Jesteś niczym! Nic nie umiesz!”. Przez trzy tygodnie kursu niszczył w niej tę odrobinę pewności siebie, którą udało jej się zdobyć. Zbombardowana negatywnym myśleniem zrozumiała, że znalazła nauczyciela, który wzmacnia przemoc, jaką sama na co dzień sobie serwuje. Inna uczennica opowiadała mi, że bardzo niecierpliwie oczekiwała od siebie szybkich postępów. Spodobał jej się nauczyciel, który mocno uczniów cisnął. Pewnego dnia, kiedy zobaczył jej ograniczenia w skłonach do przodu, szybko i mocno ją skorygował, zrywając jej mięsień z tyłu uda. Zrozumiała wtedy, że musi znaleźć bardziej zrównoważone podejście do

praktyki. Kontuzja zmusiła ją do zwolnienia, uszanowania swoich ograniczeń i znalezienia nauczyciela, który także je uszanuje.

Dobrze jest rozpoznać ton, nastawienie i treść naszego wewnętrznego dialogu. Będziemy wtedy lepiej przygotowani, aby szukać nauczycieli, którzy pomogą nam poprawić relacje ze sobą. Kiedy byłam bardzo młoda, nie lubiłam swojego ciała i mój dialog wewnętrzny przeważnie odzwierciedlał moją odrazę do siebie. Byłam tancerką i trudno mi było zaakceptować swoje bujne kształty. Marzyłam, aby być chuda jak patyk i płaska jak deska – czyli taka jak moje koleżanki. Aby to osiągnąć, obsesyjnie się odchudzałam i stale pościłam. Pamiętam, jaka byłam przerażona i zawstydzona, kiedy nauczycielka przerwała zajęcia, wskazała na mój odrobinę wystający brzuch i oznajmiła: „To jedna z najobrzydliwszych rzeczy, jaką kiedykolwiek widziałam!”. Ta destrukcyjna uwaga, powiedziana tylko raz, była niczym w porównaniu do cichego samobiczowania, które stosowałam wobec siebie jeszcze przez kilka następnych lat. Z czasem zrozumiałam, że brak akceptacji własnego ciała powoduje u mnie autoagresję. Znalazłam wtedy nauczycielkę jogi, która miała korpulentne, zaokrąglone ciało i sprawiała wrażenie, że ceni i celebrytuje swoją kobiecość. Otworzyło mi to oczy. Stopniowo zaczęłam akceptować swoje ciało takim, jakie było, a mój wewnętrzny dialog o ciele i do ciała coraz dobitniej wyrażał, że je cenię.

Kiedy jest nam trudno poprowadzić swoją praktykę, najpierw dokładnie zastanówmy się, jakie cechy wewnętrznego nauczyciela najbardziej musimy rozwinąć. Bywa, że w ćwiczeniach często przeszkadzają nam gwałtowne emocje albo trauma wydarzeń z przeszłości. W takich chwilach trudno jest nam znaleźć wewnętrznego przewodnika, gdyż zbyt mocno wikłamy się w to, co się z nami dzieje. Co więcej, głos ego kontrolującego możemy pomylić z głosem autentycznego wewnętrznego przewodnika.



Znajdujemy się wtedy w sytuacji, kiedy jeden ślepiec prowadzi drugiego. Jeśli jesteśmy kłębkim nerwów, złości lub smutku, oznacza to, że prowadzi nas napięte, złe i smutne ego. Tylko co z niego za przewodnik?

Pamiętajmy jednak, że wewnętrzny przewodnik niezmiennie istnieje pod powłoką ulotnych zjawisk. Jeżeli potrzeba nam instrukcji, zwróćmy się właśnie do niego. Aby odróżnić ego kontrolujące od prawdziwej mądrości, dobrze wiedzieć, że mądrość prawie zawsze podsuwa nam rozwiązania, które najmniej bierzemy pod uwagę. Często proponuje całkiem świeże i zaskakujące myśli, co może nas nawet nieco przerażać. Jeśli nie umiemy dotrzeć do swojej wewnętrznej mądrości, zwłaszcza kiedy akurat targają nami emocje, niezbędna może się okazać pomoc nauczyciela. Jeden z moich mistrzów, Ray Worring, miał nadzwyczajny dar uświadamiania mi, że nawet drobne zmiany pozwolą mi nabrać dystansu do trudności. Kiedy dzwoniłam do niego rozemocjonowana, zdenerwowana i przejęta powagą mojej sytuacji, potrafił powiedzieć coś z taką przyjaźnią i stanowczością, że zmieniałam swój punkt widzenia. Bez upokarzania otwierał przede mną zupełnie nowe perspektywy i sprawiał, że byłam w stanie zobaczyć światełko w tunelu. Od czasu jego śmierci staram się naśladować jego zdecydowanie w moim dialogu wewnętrznym, co pomaga mi sięgnąć wzrokiem ponad ulotne uczucia chwili i uzyskać szerszy ogląd sprawy.

Innym sposobem internalizacji nauczyciela jest wyobrażenie sobie, że musi on „przyjść” na zajęcia, aby zająć się praktykującym uczniem. Jak byśmy się czuli, wiedząc, że musimy przyjść, bo ktoś na nas czeka? Czy dotrzymalibyśmy umowy, że będziemy regularnie praktykowali o określonej porze i czy dla dobra wewnętrznego ucznia staralibyśmy się o jak najpełniejsze skupienie?

Przez wiele lat wyobrażałam sobie, że za każdym razem, kiedy praktykuję, spotykam kogoś ważnego. Przygotowując się do spotkania

z kimś, kogo kochamy, dokładamy starań, aby zadbać o siebie, ładnie się ubrać i dobrze zaprezentować. Dokładnie sprzątam pokój. Staramy się, żeby było w nim pięknie i żeby panowała miła atmosfera. W końcu to my sami jesteśmy ważną osobą, którą zapraszamy na praktykę. Zaczynamy tak bardzo się doceniać, że sami siebie chcemy jak najlepiej traktować. Wielki misjonarz, lekarz i muzyk Albert Schweitzer, często musiał tłumaczyć, dlaczego do gry na fortepianie wkłada garnitur. Biorąc pod uwagę zgrzebne warunki, w jakich żył na peryferiach Afryki, a zwłaszcza klimat, jego zachowanie wydawało się pozbawione rozsądku. Mówił wtedy, że kiedy gra na fortepianie, spotyka Boga. Co zrobić, aby każda praktyka w domu była przepojona boskim istnieniem?

Wiele na temat prowadzenia własnej praktyki możemy się nauczyć, przykładając się do dobrego odgrywania roli ucznia. Adepti jogi często mają bardzo wysokie wymagania, jeśli chodzi o zachowanie nauczyciela, ale sami od siebie nie wymagają niczego albo niewiele. Wyobraźmy sobie, że odpowiadając na pytania, nauczyciel niedbale opiera się na łokciach, jakby oglądał mecz piłki nożnej. A jakbyśmy się czuli, gdyby w trakcie zajęć zaczynał myśleć o swoich sprawach, najwyraźniej się nudził albo, prowadząc poranne zajęcia, pił kawę lub skubał croissanta? Pewnie uznalibyśmy, że niezbyt serio podchodzi do swoich zadań. Ale jakże często przyjeżdżamy na intensywny kurs bądź odosobnienie z jogą, nie umiając zachować się w roli ucznia? Kiedy zaczynamy aktywniej i świadomiej pełnić funkcję uczestnika zajęć, robimy krok w kierunku wzięcia za siebie odpowiedzialności. Wnosząc do zajęć jak najwięcej energii, skupienia i dobrego humoru, nie tylko okazujemy szacunek nauczycielowi i jego wiedzy; zaczynamy wyrażać głęboki szacunek wobec siebie, przede wszystkim zaś wspieramy własną praktykę. Jeśli z większą świadomością podejmiemy do odgrywania roli ucznia i pod tym kątem dokładnie

rozpatrzymy swoje zachowanie, łatwiej będzie nam przejść z pasywnego opierania się na nauczycielu do aktywnej niezależności dzięki jego wsparciu.

Wspominając moich najważniejszych nauczycieli, widzę, że każdy z nich wniósł istotny wkład w moją podróż ku niezależności. Niektórzy wskazali mi bardziej intuicyjne podejścia do praktyki, a inni pomogli docenić dyscyplinę, systematyczność i wytrwałość. Byli też tacy, którzy nauczyli mnie, jak przewycięzać trudności i znajdować własne, twórcze rozwiązania. Moje krótkie zetknięcia z nauczycielami brutalnymi nauczyły mnie równie dużo, co długie współdziałanie z łagodnymi. Dowiedziałam się, że nie potrafię się uczyć w atmosferze lęku i zastraszania, a ponadto źle funkcjonuję, jeśli ktoś posługuje się w stosunku do mnie metodą polegającą na upokarzaniu. Wiem, jak destruktyny może być nauczyciel, który stale krytykuje, doprowadzając do tego, że czujemy się jak kumulacja wszystkich błędów świata. Wiem, jak bardzo można się zniechęcić, kiedy walczymy o najmniejszą poprawę, lecz nie usłyszymy od nauczyciela pochwały. Dzięki tym mniej pozytywnym doświadczeniom nauczyłam się, jak ważne jest uczciwie sobie pogratulować, jeśli się nad czymś napracowałam, i zamiast rozważać, ile mi jeszcze zostało do zrobienia, skupiać się na tym, jak dużo już osiągnęłam. Dzięki licznym rozmowom z nauczycielami odkryłam, jakie metody są dla mnie skuteczne, a jakie nie. Miało to kluczowe znaczenie w moich wysiłkach, aby zostać najlepszą instruktorką samej siebie i planować własną praktykę.

Niezależnie od tego, jak bardzo pomógł nam nauczyciel, niezmiernie istotne jest, abyśmy do swojego wnętrza nie wprowadzali zewnętrznych autorytetów. Jeśli to zrobimy, będziemy dążyć do tego, by nasze przeżycia były takie, jakie uważamy, że powinny być. A to oznacza, że sami nigdy niczego nie odkrywamy – nie dojdziemy do niczego oryginalnego ani

autentycznego. Krishnamurti powiedział, że stajemy się wtedy „ludźmi z drugiej ręki” [31](#), którzy „z drugiej ręki doświadczają życia”. Wówczas przekształcamy się w klon nauczyciela, papugujemy jego informacje i nie poddajemy ich pytaniom ani próbom, które są konieczne dla zdrowego poznania. Proces ten nabiera szczególnie niebezpiecznych wymiarów, kiedy uczniowie robią się tak bezwarunkowo lojalni wobec mistrza, że usprawiedliwiają go i bronią, nawet jeśli ucieka się on do przemocy, brutalności i nieprzyjemnego zachowania. Nie służy to ani uczniom, ani nauczycielowi, który chcąc dawać z siebie wszystko, co możliwe, musi zmierzyć się z wątpliwościami i wyzwaniem ze strony uczniów. Kwestionowanie wiedzy nauczyciela i badanie zasadności jego nauki nie oznaczają braku szacunku, ale pokazują, że prowadzimy aktywne poszukiwania na gruncie własnych doświadczeń i rozwijamy świadomość zdrowego rozeznania. Jeśli autorytet zewnętrzny przyćmi naszego wewnętrznego przewodnika, tracimy rozeznanie. To zaś może mieć opłakane skutki.

Kiedyś prowadziłam terapię kilku uczniów, którzy prędzej zdecydowaliby się na samobójstwo niż na rezygnację ze swego nauczyciela lub jego metody, choć wiedzieli, że im ona szkodzi. Tak ekstremalne, choć nierzadkie relacje z nauczycielem świadczą o tym, że został on uznany za źródło absolutnej pewności, a opuszczenie go lub brak lojalności wobec jego metody oznaczałyby pozbawienie się tej pewności. Nauczyciel jako autorytet zewnętrzny nieomal zawładnął wewnętrznym przewodnikiem ucznia. Mówię „nieomal”, ponieważ uczeń nie jest w stanie uniknąć bezustannych konfliktów wynikających z takiej uzurpacji. Uczniowie, którzy pomimo głębokiego konfliktu znaleźli się w tego rodzaju pułapce, uważają, że alternatywa (opuszczenie nauczyciela lub instytucji) byłaby tożsama z wygnaniem za bramy wioski w bezkresną ciemność. Strach przed

nieznanym jest tak ogromny, że wielu ludzi tkwi przy swoim nauczycielu, metodzie lub instytucji, choć relacja ta od dawna jest jałowa. To właśnie ów strach powoduje, że taki uczeń może stać się najsilniejszym obrońcą nauczyciela, usprawiedliwiając i tłumacząc nieetyczne, egoistyczne, egomaniakalne zachowanie, a nawet przemoc. Kwestionowanie autorytetu nauczyciela zasadniczo podważa bowiem źródło autorytetu samego ucznia, a więc także jego wiarygodność. Ktoś opowiadał mi, że jego nauczyciel podczas stania na głowie kopnął go w głowę, co spowodowało niebezpieczny upadek. Bronił jednak swego guru, mówiąc: „To było najlepsze, co mógł dla mnie zrobić. Potrzebowałem kopnięcia w głowę”. Jednym z powodów, dlaczego ludzie przez lata pozostają w tak negatywnej relacji, jest to, że w ich pojęciu nie mają wewnętrznego przewodnika, który mógłby zastąpić zewnętrzny autorytet. Znam wiele przypadków, kiedy nauczyciel aktywnie i celowo hamuje proces indywidualnego rozwoju uczniów, zniechęcając ich do zadawania jakichkolwiek pytań albo zakazując jakichkolwiek twórczych poszukiwań, które odbiegałyby od jego sformalizowanej metody. W takich relacjach jego zwierzchnictwo nigdy się nie kończy. Uczeń na zawsze pozostanie od niego zależny. Takie osoby potrzebują ogromnego wsparcia i terapii, aby zacząć proces powrotu do siebie i na nowo uwierzyć we własną wewnętrzną mądrość.

Na drugim biegunie relacji uczniów i nauczycieli znajdują się osoby praktykujące jogę, które same siebie nazywają „uzależnionymi od warsztatów”. Przeskakują od nauczyciela do nauczyciela, zbierając mnóstwo informacji, które nigdy nie zostają strawione ani przyswojone. Przypomina to napełnianie szklanki wodą, której nigdy nie pijemy. Takie podejście prawie uniemożliwia wykształcenie w sobie własnego nauczyciela, ponieważ nie pozwalamy sobie na tyle długo pozostać w procesie nauczania, żeby zakosztować wiedzy więcej niż

powierzchowej. Nie uczymy się głęboko nurkować z nauczycielem, co sprawia, że samym też nam trudno zejść na głębinię. Pozostajemy przy nurkowaniu z rurką, w którym ograniczamy się do tego, co widać na powierzchni. Zdarza się tak zwłaszcza wtedy, gdy pomimo wieloletniej praktyki nadal nie potrafimy praktykować sami. Niedawno, na konferencji poświęconej kształceniu nauczycieli, jedna z uczestniczek, Margot, była w przełomowym momencie praktyki. Pod koniec bardzo intensywnego dnia głębokich poszukiwań zapytałam ją, czy chciałaby poznać mój pogląd na jej praktykę. zaproponowałam, że zamiast pracy nad zwiększeniem elastyczności jej i tak już hipermobilnego ciała mogłaby popracować nad „skupieniem energii”, co pomogłoby jej nie tylko w praktyce fizycznej, lecz także w ustaleniu ważnych granic w życiu. Margot z zapalem stwierdziła, że całe życie czekała, aby nauczyciel jej to powiedział. Z emocji towarzyszących tej rozmowie jasno wynikało, że Margot dotknęła kluczowego zagadnienia, które miało znaczenie dla wszystkich aspektów jej życia. Byłam więc zdziwiona, kiedy następnego dnia podeszła do mnie, aby mi powiedzieć, że odczuwa potrzebę zmiany nauczyciela. Później dowiedziałam się, że przez całą sześciodniową konferencję nieustannie przeskakiwała od nauczyciela do nauczyciela. Żadnemu z nich nie pozwoliła, aby pomógł jej zrobić krok konieczny w dalszej praktyce.

Jeśli praktykowanie bez nauczyciela wydaje się wam zbyt trudne, możecie ze znajomymi z jogi stworzyć małą grupkę, aby razem praktykować. Nikt wtedy nie prowadzi praktyki. Po prostu ćwiczyacie razem, a każdy z pełną koncentracją poświęca się swojej praktyce. Nawzajem pomagacie sobie utrzymać intencję ćwiczeń. Umówcie się, że nie jest to spotkanie towarzyskie. Po formalnej praktyce zostawcie trochę czasu na przedyskutowanie bieżących spraw lub problemów w waszej indywidualnej praktyce i podzielcie się swoją wiedzą na ten temat. Jeśli

chcecie się dowiedzieć, co u kogo słyhać, umówcie się na wspólny posiłek później. Pozwoli to jasno oddzielić formalną praktykę od mniej formalnego spotkania towarzyskiego.

Jeśli dopiero zaczynamy praktykę, wyznaczmy sobie cele, które są realne. Lepiej się zobowiązać, że będziemy ćwiczyć 30 minut trzy razy w tygodniu i dotrzymać tego, niż snuć ambitne plany, że codziennie wstaniemy przed świtem i będziemy praktykować przez trzy godziny. Jeśli wyznaczmy sobie nierealne cele, na pewno porzucimy praktykę własną i tylko umocnimy się w przekonaniu, że nie stać nas na dyscyplinę, której ona wymaga. Ustalenie rytmu praktyki własnej wymaga czasu, zwłaszcza jeśli nie jesteśmy przyzwyczajeni przebywać sam na sam ze sobą. Gdyby było nam bardzo trudno zmobilizować się do pójścia na matę, spróbujmy przynęty i powiedzmy: „Zrobię tylko trzy pozycje”. Jeśli się uda, z pewnością będziemy chcieli ćwiczyć dalej. A co, jeśli źle się czujemy? W ramach zachęty zacznijmy od czegoś bardzo przyjemnego, na przykład ulubionej medytacji albo pozycji, która poprawia nastrój. Potraktujmy siebie jak marudne dziecko; nie spierajmy się ze sobą ani się nie oceniamy. Być może na początku będziemy patrzeć na zegarek. Nic nie szkodzi. Kiedy bardziej zagłębimy się w praktykę, nie będziemy się zastanawiać, jak długo mamy jeszcze ćwiczyć. Zacniemy się raczej martwić, że mamy za mało czasu na coraz bogatszą praktykę. W pewnym momencie nie będziemy mogli się jej doczekać i zacniemy ćwiczyć z prawdziwym entuzjazmem.

Jeśli już ugruntowaliśmy się w praktyce, ciągle ją odświeżajmy i wprowadzajmy nowe pomysły. Szukajmy inspiracji w kursach i wyjazdach. Warto też mieć pod ręką zeszyt, aby zapisywać sekwencje, które nam służą, medytacje, których chcemy spróbować, i techniki, które chcielibyśmy dokładniej przetestować. Nie żałujmy czasu na czytanie

książek o jodze, i to nie tylko o metodzie, według której się uczymy, lecz także o innych tradycjach jogi, abyśmy potrafili stwierdzić, czy nasza praktyka jest zrównoważona. Bywa, że nasze podejście jest krótkowzroczne lub że niesłusznie odrzucamy inne tradycje. A może rozwinęliśmy jeden człon praktyki, a zapomnieliśmy o innych? Kiedy praktyka własna nabierze wyrafinowania, możemy potrzebować nauczyciela, który sięgnął głębszych poziomów poznania. Większość nauczycieli wie, kiedy uczeń ich przerósł. Z szacunku dla tego, który pomógł nam dojść do miejsca, w którym jesteśmy, nie żałujmy czasu, aby mu podziękować za wszystko, co dla nas zrobił, a potem idźmy dalej.

Jeśli szukamy nauczyciela, to niezależnie od tego, czy jesteśmy początkujący, czy zaawansowani, powinniśmy się dowiedzieć, czy jest to osoba, która solidnie rozwinęła własną praktykę. Jeśli znajdziemy takiego nauczyciela, będzie on oczywiście podkreślał, jak ważna jest samodzielna praktyka. Nauczyciele, którzy uważają, że ich praktyką własną jest prowadzenie zajęć, prawdopodobnie szukają motywacji w uczniach i nie podjęli jeszcze odpowiedzialności wobec własnego atmana. W najlepszym wypadku będą mieli rozproszoną uwagę, a to, czego uczą, bardziej może wynikać z ich własnych potrzeb niż z potrzeb uczniów. Jeśli nauczyciel twierdzi, że już nie potrzebuje praktyki własnej, prawdopodobnie przestał się rozwijać i nie potrafi zachęcać uczniów do nowych poszukiwań. Najważniejsze jest więc, aby wybrać nauczyciela, który wyraźnie chce nam ułatwić dostęp do naszej wewnętrznej mądrości. Taki nauczyciel zawsze znajdzie sposób, aby pomóc nam stanąć na własnych nogach i wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

Owoce zebrane z naszej praktyki będą słodkie lub gorzkie. Wszystko zależy nie tylko od tego, co robimy, lecz także od tego, jak to robimy. Kiedy siadamy na macie, aby rozpocząć praktykę, zastanówmy się przez chwilę,



jak kultywować przyjaźń z samym sobą. Co mówiłby w tej chwili do nas najlepszy przyjaciel? Jak zachęcałby nas i wspierał? Jak szczerze wyraziłby swoje zdanie, abyśmy nie poczuli się upokorzeni? Jeśli coś nas boli, czy potrafimy dać sobie ukojenie, które podarowałaby nam bliska osoba? Jeśli się cieszymy, to czy umiemy robić to tak, jakby z naszych sukcesów cieszył się przyjaciel? Wewnętrzny nauczyciel chce się z nami zaprzyjaźnić i absolutnie wszystko w nas na to zasługuje. Jeśli nasza praktyka własna jest przymusem i upokorzeniem, to za każdym razem, gdy ćwiczymy, zostawiamy w sobie negatywny ślad, który utrudnia nam przyjście na matę następnego dnia. Kiedy obdarowujemy się bezwarunkowym współczuciem, zaczynamy kojarzyć praktykę z czymś przyjemnym. Przekształcamy się w osobę, z którą lubimy przebywać.

Nawiązanie dobrych relacji ze sobą i z praktyką pomaga nam poprawić stosunki z innymi oraz radzić sobie z wyzwaniem codziennego życia. Aby to osiągnąć, musimy stale balansować między wysiłkiem a poddaniem się, skupieniem a rozproszeniem uwagi, stanowczością a łagodnością. Nawiązując kontakt ze swoim wewnętrznym nauczycielem, atmanem, łączymy się z czymś większym niż my sami i w ten sposób zaczynamy pozbywać się poczucia oddzielenia od świata. Odkrywamy, że świat jest w nas, a my w świecie. Kiedy prowadzimy własną praktykę, tworzymy warunki, w których zwiększamy swoje szanse, aby zobaczyć, że szczęście nie zależy od czegoś na zewnątrz nas. Pusty pokój, mata, nasze ciało i skupiona uwaga – tak proste środki pozwolą nam otworzyć się na pełnię, która w nas czeka.

## ROZDZIAŁ 11

# Wysiłek i poddanie

*W takim stopniu, w jakim rezygnujesz ze wszystkiego,*

*ani mniej, ani więcej, wkracza Bóg, o ile zrezygnowałeś ze swego całkowicie [32](#).*

Kiedy zaczynamy praktykę jogi, a właściwie zawsze, kiedy podejmujemy się jakiegoś ważnego zadania, niewiele możemy osiągnąć bez wzmożonego wysiłku. Trzeba go zintensyfikować szczególnie we wczesnych stadiach praktyki. Przypomina to sytuację, kiedy chcemy wjechać rowerem na stromą górę – aby się udało, najpierw musimy nabrać rozpędu. W *Jogasutrach* Patańdzali wyszczególnia różne rodzaje wysiłku. Dowiadujemy się, że samorealizacja jest w naszym zasięgu, jeśli działamy z zapalem, entuzjazmem i szczerością, a im gorliwszy nasz trud, tym bliżej jesteśmy celu (I.21–I.23). Jednak chwilę później Patańdzali mówi, że wysiłek i spontaniczne zrozumienie jedyności nawzajem się wykluczają [33](#). Istnieje jeszcze jedna możliwość – poddanie się Bogu. Jak pogodzić te dwie pozornie sprzeczne ścieżki?

Każdy, kto poszukiwał rozwiązania trudnego problemu, w pewnym momencie zdawał sobie sprawę, że umysł jest w stanie doprowadzić go do pewnego miejsca, lecz dalej już nie. To samo dotyczy wysiłku i decyzji, aby coś zrobić. Na samym początku niezbędny jest krótki, mocny zryw.

Pierwsze naciśnięcie pedałów roweru zawsze wymaga najwięcej siły, żeby ruszyć z miejsca i nabrać przyśpieszenia. Podobnie, kiedy się czegoś uczymy – na przykład gry na instrumencie albo języka – na początku zawsze trzeba pokonać własną nieudolność. Choćbyśmy byli niezwykle zdolni, nie da się przeskoczyć początkowego okresu niezdarności. W perspektywie długoletniej praktyki całego życia nadal będziemy musieli podejmować wysiłek, lecz zupełnie innego rodzaju. Skoro zdecydowaliśmy, że chcemy się jej podjąć, powinniśmy skupić siły na tym, co istotne, a zrezygnować z szamotania się o sprawy będące poza naszym zasięgiem. Kiedy nie chcemy się poddać i z uporem koncentrujemy się na zadaniu, którego nie jesteśmy w stanie wykonać, zachowujemy się tak, jakbyśmy wciąż pedałowali, mimo że już zjeżdżamy na rowerze z górki. I choć na początku duchowych poszukiwań niczego nie osiągniemy bez wysiłku, w pewnym momencie podróży niczego więcej nie dokonamy przez wysiłek. Dzięki niemu weszliśmy do strumienia, który poniesie nas dalej. Kiedy zaczynamy dawać się unosić prądowi, ta część nas, która czyniła wysiłki, stopniowo musi się wycofać. W tym punkcie następuje zmiana. Ze starań o to, aby być, przestawiamy się na bezwysiłkowe istnienie.

Ramana Maharishi, wielki adept dźńanajogi [34](#), podobno osiągnął samorealizację nie przez wysiłek, ale przez spontaniczne przebudzenie. Urodzony w Indiach Maharishi przez kilkanaście lat prowadził całkiem zwykłe życie. Pewnego dnia „nagle doświadczył intensywnego strachu przed śmiercią, co skłoniło go do wyobrażenia sobie własnej kremacji i rozproszenia. To ćwiczenie wyobraźni doprowadziło go do odkrycia Jaźni poza ciałem fizycznym. W ten sposób urzeczywistnił Jaźń, gdy miał szesnaście lat” [35](#). Maharishi porównał umysł do kija, którego używa się, by mieszać drewno w stosie pogrzebowym – na końcu kij ten także zostaje pochłonięty przez ogień. Jednak bycie pochłoniętym nie oznacza bierności

ani samozadowolenia. Nie zwalnia także z podejmowania wysiłku. Do dziś zachowały się zapisy rozmów Maharisiego z uczniami, z czasów po jego spontanicznym oświeceniu, podczas którego osiągnął zrozumienie prawdy jedyności oraz tego, co uważał za niezbity logikę niepodzielenia. Kiedy jednak czytamy pytania uczniów i odpowiedzi, jakich udzielił im mistrz, uderza nas przepaść między tym, co wiedział Mahariszi, który doznał bezpośredniego poznania, a czego umysły jego uczniów bez takiego doświadczenia nie były w stanie ogarnąć <sup>36</sup>. Przypomina to błędne koło, w którym znajduje się osoba, która nie posiadając ani grosza, chce zaciągnąć kredyt. Każdy wie, że nie mając choćby części środków, nie może dostać kredytu. Nie da się zrozumieć jedyności, jeśli się jej najpierw nie doświadczy. Albo, jak mówi Vyasa, komentator *Jogasutr*: „Jogę można poznać tylko przez jogę. Joga objawia się przez jogę”. Jest to zagadka, która pozornie nie ma odpowiedzi.

Mahariszi uczy nas, że do samorealizacji prowadzą dwie główne ścieżki: albo całkowitego poddania się wyższej mocy (niezależnie od tego, jaką postać ona dla nas przyjmuje), albo podjęcia wysiłku badania przyczyny cierpienia i zgłębianie pytania: „Kim jestem?”. Podobnie jak zapach pana prowadzi psa przez pola i lasy, tak badanie i kontemplowanie tego pytania mają nam dać gwarancję, że przebijemy się przez warstwy fałszywych tożsamości i trafimy do domu, którym jest Jaźń. Pozbywając się iluzorycznych tożsamości, stopniowo odkrywamy, kim nie jesteśmy, i w ten sposób zbliżamy się do odpowiedzi na pytanie, kim jesteśmy. Te pozornie odmienne ścieżki łączą się ze sobą i nieuchronnie prowadzą w tym samym kierunku. Niczym rzeka, która rozgałęzia się, tworząc dwa oddzielne koryta, wysiłek poszukiwań i poddanie się pochodzą z tego samego źródła i spowodowane są tym samym, pełnym żaru pytaniem.

Znalezienie równowagi między wolą a poddaniem się jest indywidualną sprawą każdego człowieka i podlega uwarunkowaniu ze względu na nasze preferencje, charakter, wychowanie, wykształcenie, kulturę społeczeństwa, w którym mieszkamy, a jeśli w to wierzymy, być może także poprzednie życia. Przede wszystkim jednak umysł, przekonany o swojej przewodniej roli, musi nabrać bezwzględnej świadomości swoich ograniczeń. Umysł musi utrzymać nosa swemu ja.

Po wyczerpaniu wszelkich możliwości osiągnięcia celu, wielu z nas całkowicie się poddaje. Jeśli zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy, a mimo to nadal nie udaje nam się zrealizować zamiarów, możemy już tylko poddać się tajemnicy naszego przeznaczenia i uwierzyć w coś, czego nie jesteśmy jeszcze w stanie zgłębić z perspektywy naszego małego ja. Czasem zmagamy się z jakimś dylematem moralnym. Robimy listy argumentów przemawiających za określoną decyzją i przeciwko niej, ale nadal nie wiemy, co wybrać. Możemy jednak pójść na spacer, na którym nasz umysł się wyłączy, i po kilku godzinach pojawi się rozwiązanie.

Kiedy byłam początkującą nauczycielką jogi, przeżyłam coś, co miało głęboki wpływ na moją praktykę poddania się. Na początku lat 80. właściciel wiktoriańskiego domku, który wynajmowałam w San Francisco, zwrócił uwagę, że przychodzą do mnie na lekcje grupki uczniów. Natychmiast poinformował mnie, że ze względów prawnych muszę przestać uczyć w jego domu. Przez kilka miesięcy szukałam nowego miejsca, gdzie mogłabym prowadzić zajęcia. Dzwoniłam do wszystkich kościołów, szkół i sal konferencyjnych, które mogłyby mieć odpowiednie sale. Nie miałam szczęścia, więc zaczęłam przemierzać miasto w poszukiwaniu tablic „do wynajęcia”. Bezskutecznie. Któregoś wieczora całkiem załamana przyszłam do domu i odbyłam szczerą rozmowę z Bogiem. Najwyraźniej nie chciał On (lub Ona), abym dalej uczyła.

Dawał(a) mi wyraźny znak, abym wzięła się za coś innego. Z całkowitą rezygnacją postanowiłam, że przestanę szukać sali, a jeśli Wyższa Siła chce, abym uczyła, niech znajdzie mi miejsce, w którym będę mogła to robić. Następnego ranka zadzwonił telefon: „Podobno szuka pani sali na zajęcia jogi?”. Doświadczenie to nie podważyło mojego przekonania, że moje wysiłki były konieczne. Tylko dlatego, że ktoś w rodzaju Einsteina wpadnie na swój najlepszy w życiu pomysł, jadąc na rowerze, nie znaczy, że lata nauki, przemyśleń i analiz, które poprzedziły odkrycie, były nic niewarte. Obie praktyki nawzajem się uzupełniają.

Relację między wysiłkiem a poddaniem się widać nawet w najprostszej praktyce, takiej jak śawasana (pozycja nieboszczyka). Aby zwrócić naszą dyskusję ku praktyce, przez chwilę wyobraźmy sobie, że właśnie weszliśmy w pozycję całkowitego relaksu. Leżymy na plecach jak trup, jakby uszło z nas życie. To próba generalna przed całkowitym porzuceniem ciała, która na szczęście trwa tylko chwilę. Kiedy zaczynamy śawasanę, konieczne jest uważne wprowadzenie się w stan relaksu. Jeśli umysł nie weźmie udziału w procesie wchodzenia w relaks, prawdopodobnie damy się unieść strumieniowi niekończącej się wewnętrznej paplaniny. W tym punkcie praktyki umysł stawia granice, a my zgadzamy się nie ruszać, nie angażować się w żadne myśli, uczucia i doznania oraz stopniowo rozluźniać każdą część ciała. Na pewnym etapie relaksu umysł się wycisza, nieruchomieje i pozwala, aby dominowała cicha świadomość. Kiedy we wchodzeniu w śawasanę osiągniemy mistrzostwo, przestajemy się czegokolwiek chwytać, całkowicie się rozluźniamy i wchodzimy w stan zawieszenia, z którego bez reszty znikło normalne, dyskursywne myślenie. Z poznania ciszy możemy czerpać bogactwo informacji, do której nie mamy dostępu przez kanały umysłu nawykowego. Umysł odegrał swoją

rolę. Jest jak bilet, dzięki któremu wsiedliśmy do pociągu. Nie musimy go jednak trzymać w ręce przez całą podróż.

Przypomnijmy sobie, kiedy nasza praktyka śawasany była głęboka i odświeżająca. Może zauważyliśmy, że miało to związek z wysiłkiem, który wcześniej włożyliśmy w asany. Jeśli podczas praktyki brakowało nam skupienia, przyglądaliśmy się kłębkom kurzu pod sofą albo skubaliśmy paznokcie u nóg, prawdopodobnie trudno było nam się rozluźnić w śawasanie. Niećwiczony umysł jest niespokojny i sam nie wie, czego chce. Jeśli nie zmęczyliśmy się przed śawasaną, podczas relaksu będziemy kręcić palcami u nóg, poprawiać koce, a w głowie w kółko powtarzać swoje stare monologi wewnętrzne. Przypomina to sytuację, kiedy osoba, która nigdy w pełni nie żyła, przed śmiercią wypełniona jest żalem, że nie umie dobrze umrzeć. Jeśli przez całą praktykę umysł był wyostrzony i skupiony na jednym, będzie gotowy się wycofać. Zupełnie jakby mówił: „Uff! Już swoje zrobiłem, twoja kolej”. Teraz prym będzie wiodła świadomość Jaźni. Przykład ten pokazuje, że wysiłek i poddanie są od siebie nawzajem zależne.

Umiejętność rezygnowania z walki w życiu w dużej mierze zależy od naszego stosunku do wysiłku i poddawania się. Istnieje wiele możliwości podejścia do tych dwóch stanów. Jedno z nich, niekoniecznie najbardziej rozpowszechnione, objawia się reakcją neurotyczną. Osoba o takim charakterze nie wybiera ani wysiłku, ani poddania się. Nie stać jej na podjęcie wysiłku koniecznego do tego, by zmienić sytuację, ale nie potrafi się również z nią pogodzić. Najbardziej typową cechą takiej osoby jest nieumiejętność rezygnacji z przywiązania nawet do najbardziej dotkliwego cierpienia. Tkwi ona w pułapce narzekania i obwiniania innych ludzi i sytuacji, na które, jej zdaniem, sama nie ma wpływu. Neurotyk nie podejmuje wyzwania, nawet kiedy na polu bitwy nie ma żadnej

konkurencji. Nie rozumie, że w życiu są rzeczy, które zależą od niego, ani że ślepe poddanie się losowi nie prowadzi do szczęścia. Każdemu z nas zdarzało się w ten sposób podchodzić do życia. Taki stan zapewne najczęściej ujawnia się w związkach. Obwiniamy drugą osobę o to, że nie chce się zmienić, a przez to my nie możemy być szczęśliwi, ale zarazem sami nie umiemy lub po prostu nie chcemy wziąć odpowiedzialności za swoje czyny. Jesteśmy nieszczęśliwi, ponieważ mieszkamy z kimś, kto posuwa się do przemocy, ale nie rozumiemy, że sami jesteśmy sobie winni, ponieważ nie umiemy znaleźć wyjścia z takiej sytuacji. Bywa, że narzekamy na problemy ze zdrowiem, ale nic nie robimy, aby sobie pomóc. Neurotycy uciekają się do różnych wybiegów, ale ich podstawowym problemem jest samooszukiwanie się. Jednym z kroków do wyzwolenia się od takiego oszustwa jest odmówienie sobie lub innej osobie, która się w ten sposób zachowuje, jakiegokolwiek współczucia, uzalania się nad nią czy wsparcia.

Wielu z nas na początku praktyki jogi jest neurotykami. Kiedy Emily przysłała na wstępną rozmowę przed kursem dla ludzi z urazami kręgosłupa, przyniosła ze sobą długą listę terapii i terapeutów, którzy, jak to powiedziała, „zawiedli ją”. Fizjoterapeuta, który ją do mnie skierował, powiedział, że rokowania Emily na poprawę są mierne, ponieważ nie chce ćwiczyć w domu i odmawia podjęcia próby odchudzania. Było jasne, że Emily stosuje te same wybiegi wobec wszystkich lekarzy. Spróbowałam innej taktyki.

„Kiedy zaczynają się zajęcia?”, spytała z roztargnieniem Emily, wyglądając przez okno. „Przykro mi, ale moim zdaniem nie nadaje się pani do naszego programu”, odpowiedziałam. „Ale dlaczego?”, zainteresowała się. „Nie mogę uczciwie zagwarantować, że cokolwiek się poprawi, jeśli nie zobowiąże się pani ćwiczyć w domu 30 minut dziennie”. „No tak”,



odrzekła z konspiracyjnym błyskiem w oczach. „W domu raczej nie będę ćwiczyła”. „W takim razie bardzo mi przykro”, odparłam, „ale nie chcę tracić czasu ani pani, ani swojego. Proszę się zastanowić, czy naprawdę zależy pani na poprawie stanu kręgosłupa, i zadzwonić do mnie za tydzień”.

Emily wzięła pod uwagę moje warunki i po jakimś czasie zdecydowała się na udział w zajęciach. Po raz pierwszy zauważyła istotną ulgę w bólu. Kazałam jej codziennie zapisywać, co robi dla swojego kręgosłupa. Dzięki temu zauważyła, że w dni, kiedy ćwiczy, ból jest wyraźnie mniejszy. Niestety, takich osób jak Emily jest bardzo dużo. Niektórzy nigdy nie potrafią wyzwolić się z męki, w którą sami się wpędzają. Inni ludzie niewiele mogą im pomóc. Neurotycy słabo tolerują jakiegokolwiek trudności. Najlepiej, jeśli rozłożą sobie zadania na niewielkie, łatwe do wykonania etapy i stopniowo przystosowują się do trudniejszych wyzwań.

Inne podejście do wysiłku i poddawania się mają ludzie, których stać tylko na połowiczne zaangażowanie. Jeśli robimy coś w ten sposób, zostaje nam poczucie niedosytu. W głębi serca wiemy, że nie daliśmy z siebie wszystkiego, gnębi nas więc uczucie, że czegoś nie dopełniliśmy. Przyczepia się ono i męczy nas złą samooceną, rozczarowaniem i żalem. Jeśli takie doświadczenia się nawarstwiają, trudno nam będzie odpocząć, ponieważ coś w nas będzie kompulsywnie wracało do przeszłości i kazało wykonać zadanie ponownie, tym razem porządnie. Wewnętrzny przymus może przyjąć różne postaci – od obsesji ciągłych poprawek przez bezustanne wracanie do tych samych rzeczy aż po stałe napięcie wynikające z uczucia, że wciąż jest coś do zrobienia. Niechęć do pełnego zaangażowania się zwykle oznacza brak pewności siebie i nawet jeśli nasze wahanie jest niewielkie, potrafi nas obciążyć niczym półtonowy ciężar, który stale za sobą ciągniemy. Każdy, kto kiedykolwiek z zapalem sprzątnął mieszkanie, wie, że jeśli zabierze się do tego pełną parą, praca zajmie mu

połowę mniej czasu i będzie dwa razy przyjemniejsza. Osoby, które nie potrafią w nic włożyć całego serca, mogą wiele skorzystać, jeśli odkryją, jak przyjemnie i pożytecznie jest coś robić z pasją. Pomoże im to skierować energię na konkretny cel. Powinny starać się przebywać wśród ludzi, którzy w pełni angażują się w swoje sprawy. Dzięki temu nauczą się inaczej podchodzić do życia i zmieniać swoje nastawienie.

Dla niektórych relacja między wysiłkiem a poddaniem się jest jednak znacznie bardziej uciążliwa. Jeśli jesteś perfekcjonistą, dla którego poddanie się zależy od czegoś, co jest poza twoją kontrolą, możesz nigdy nie pozwolić, aby cię uniósł bieg wydarzeń. Takie osoby nazywam „warunkowymi perfekcjonistami”, ponieważ według nich szczęście zależy od tego, czy zostaną spełnione określone warunki. Nawet jeśli są w pełni zaangażowane w realizację zadania i zrobiły wszystko, co tylko możliwe, tak są przywiązane do idealnego wyniku pracy, że nie potrafią się rozluźnić. Obawiają się, że poddanie się będzie dla nich oznaczać rezygnację z perfekcyjnego rezultatu. Oto przykład. Przez znaczną część mojej 28-letniej praktyki jogi zmagalam się z różnego typu bólami kręgosłupa. Ludzi zwykle to dziwi, ponieważ uważają, że osiągnęłam szczyt zwinności. Jednak obciążenia genetyczne i kontuzje z przeszłości oraz niedogodności pracy przy komputerze i dźwiganie ciężarów sprawiły, że muszę dbać o kręgosłup. Przez pierwsze kilka lat praktyki za dobry, szczęśliwy dzień mogłam uznać taki, kiedy nie bolał mnie kręgosłup. Niezależnie od tego, ile czasu spędziłam na macie, mój sukces zależał wyłącznie od tego, czy coś mnie boli. Kłopot w tym, że ból rzadko mnie opuszczał. W dodatku większy wysiłek w praktyce nie zawsze przekładał się na mniejszy ból. Dopiero po wielu frustrujących latach ćwiczeń zrozumiałam, że dotyczy to nie tylko praktyki, lecz także wszystkiego! Nawet najdłuższa poranna praktyka nie daje gwarancji, że tego dnia pójdzie mi jak z płatką.

Choćbyśmy się nie wiem jak wysilali, i tak nie mamy pewności że ktoś nie ukradnie nam akumulatora z samochodu, zlew nie zatka się tuż przed przyjęciem, a niewinne zdanie nie wywoła awantury z partnerem.

Jeśli jesteśmy perfekcjonistami, którzy sukces uzależniają od okoliczności, powinniśmy zawrzeć umowę sami ze sobą. Na przykład mogę postanowić, że przez pięć dni w tygodniu będę robić pozycje wzmacniające kręgosłup, choć nie należą one do moich ulubionych. Równie ważne jest jednak umówienie się ze sobą, że jeśli ćwiczenia nie pomogą, to zamiast walczyć, po prostu zaakceptuję swój stan. Jeśli będę mogła uczciwie powiedzieć, że zrobiłam wszystko, co się dało, będę mogła przestać: nie walczyć i spróbować pogodzić się z bólem. Inny przykład: powiedzmy, że przechodzisz psychoterapię i starasz się rozwikłać coś, co cię od dawna męczy. Aby się to udało, ważne jest, aby się całkowicie zaangażować w wewnętrzną pracę nad sobą. Równie ważne jest jednak to, by efekty tej pracy przyjmować ze spokojem, chwila po chwili, dzień po dniu. „Zrobiłem, co mogłem, ale jeśli nadal jestem smutny, rozzłoszczony lub zazdrosny, to trudno”. Czy potrafię pogodzić się z wynikiem, który odbiega od ideału? Bezwarunkowa akceptacja jest ważną częścią edukacji duchowej, ponieważ bez niej szarpiemy się tylko nadaremno.

Kolejnym typem człowieka jest perfekcionista absolutny. To ktoś, kto nie umie czerpać satysfakcji nawet z wybitnych osiągnięć. Już nauczył się stać na głowie przez 30 minut, więc teraz stara się to robić bez pomocy rąk. Taka osoba wciąż przesuwą linię mety. Wyobraź sobie, jak na takie reguły nauki zareagowałoby dziecko. Co się dzieje, gdy się nie nagradzamy ani nie akceptujemy swoich największych starań? Wysiłek perfekcjonisty absolutnego ma na celu stłumienie lęku. Jego strach przed utraceniem kontroli może być zakorzeniony tak głęboko, że w chwili, kiedy powinien się już relaksować, stawia przed sobą jeszcze większą płonąca obręcz

z większymi i gorętszymi płomieniami i każe sobie przez nią skakać. Na szczęście, podobnie jak osoba, która całe życie gromadziła zabawki tylko po to, żeby stwierdzić, że nadal kiepsko się bawi, absolutny perfekcjonista też w końcu się przebudzi. Jeśli opanował umiejętność stania pół godziny na głowie bez pomocy rąk i praktykuje ją latami, w końcu stwierdzi: „To już wszystko”. Eliminując to, czego nie da się osiągnąć przez wysiłek, możemy zbliżyć się do tego, co możliwe tylko przez poddanie się. Ścieżka absolutnego perfekcjonisty jest jedną z najtrudniejszych.

Judith Lasater, nauczycielka jogi i autorka książki *Living Your Yoga* („Przeżywanie jogi”), ma znakomite ćwiczenie dla tych, którzy nigdy sobie nie odpuszczają. Proponuje, żeby powiedzieli do siebie w myślach lub na głos: „Staram się osiągnąć coś trudnego i bardzo się za to cenię”. Albo: „Właśnie zrobiłem/am coś trudnego i bardzo się za to cenię” [37](#). Warto się przysłuchać dialogowi, który po tym następuje. Jakim mówimy do siebie tonem, kiedy coś nam się uda, kiedy się wahamy, kiedy nam się nie udaje? Ostрым i bezkompromisowym czy łagodnym i wspierającym? Wsłuchanie się w swój dialog wewnętrzny może nam bardzo pomóc w ocenie relacji ze sobą. Pozwoli też się zastanowić, jak owa wewnętrzna relacja wpływa na nasze kontakty z innymi.

Akceptację i poddanie się można także praktykować, w myślach lub na głos mówiąc do siebie: „samo życie”. Przyjmijmy ze spokojem wyciek oleju na podłodze w garażu. Filozofii „samo życie” warto spróbować szczególnie wtedy, kiedy wydaje się nam, że dzieje się coś najgorszego. Jeśli zda się nam to zbyt trudne, można trochę poudawać i sprawdzić, co się będzie działo. Najwyżej poćwiczymy poczucie humoru, które także świadczy o postępie w rozwoju duchowym. Nigdy nie zapomnę zaskoczenia na twarzy znajomego, kiedy rozmawiał ze swoim nauczycielem duchowym. Opowiedział mu, że tego dnia dwie osoby z jego

rodziny zginęły śmiercią tragiczną. Nauczyciel odpowiedział z łagodnym, lecz szczerym entuzjazmem: „To dla ciebie znakomita okazja!”. Tak niecodzienne stwierdzenie w proch rozbiło wszelkie wyobrażenia mojego znajomego na temat tego, jak można zareagować na taką stratę. Kiedy potrafimy z pełnym przekonaniem powiedzieć „samo życie”, oznacza to, że przyjmujemy wszystkie nasze doświadczenia – i niczego nie odrzucamy. Przestaliśmy je oceniać i nie mówimy już: „Na to się zgadzam, ale na tamto nie”. Przestajemy się szamotać z rozmyślaniami nad tym, co powinno, a co nie powinno było się wydarzyć.

Dojście do wszechogarniającej akceptacji to jeden z najcenniejszych darów praktyki jogi. Kiedy przestajemy się identyfikować ze sprawami, na które nie mamy wpływu, i w ich kontekście oceniać nasze sukcesy lub ich brak, jesteśmy na dobrej drodze, aby znaleźć wewnętrzne rozluźnienie, którego nikt ani nic nie może nam odebrać. Nie walczymy już o to, co jest poza naszym zasięgiem, nie staramy się naprawić czegoś, czego naprawić się nie da. Dzieje się wtedy coś ciekawego – akceptujemy rzeczy takimi, jakimi są. Uwalniamy swoją energię, a siła, którą niesłusznie zainwestowaliśmy w walkę, może teraz służyć innym celom.

Wśród osób, które pomogły mi w rozumieniu poddania się, jest niezwykła kobieta, Kathy Appel. Mieszkam u niej, kiedy prowadzę zajęcia w Kelowna, w Kanadzie. Teraz jest po czterdziestce. Kiedy miała lat dwadzieścia kilka, tuż po urodzeniu pierwszego dziecka, straciła wzrok z powodu cukrzycy. Trudno pojąć, jak bardzo musiała być tym przerażona. Jednak Kathy nie przestała być wesoła i nadal umie czerpać niekłamaną przyjemność z najprostszyc rzeczy. Tak bardzo lubi zwiedzać nieznanie sobie miejsca, że niepełnosprawność nie powstrzymuje jej od podróżowania po świecie. Kiedyś na spacerze z Kathy i jej równie dzielnym psem przewodnikiem, który wabi się Shade, zapytałam, skąd bierze swą

wewnętrzną radość. Czy w jej sytuacji nie przeraża jej chodzenie po nieznanymi ulicach miast podczas zagranicznych wояży? „Cóż”, powiedziała, „najgorsze już się zdarzyło! Czego miałabym się jeszcze bać?”. Zaakceptowała utratę wzroku, co pomogło jej dojść do osiągnięcia imponującej odwagi i równowagi. Moglibyśmy powiedzieć, że nie miała innego wyboru, bo jej ślepotą jest nieodwracalna. Ale tak naprawdę niemal wszystko, co się nam przytrafia, też jest nieodwracalne. Jak podchodzilibyśmy do swoich trudności, gdybyśmy potrafili sobie wyobrazić, że nasza obecna sytuacja jest równie nieodwracalna jak utrata wzroku mojej znajomej?

Dokąd prowadzi nas poddanie się? Dlaczego jest ważne? Jak już zauważyliśmy, umysł, który tworzy problem, nie jest tym samym umysłem, który może go rozwiązać. Umysł, który postrzega się jako oddzielne ja, nie może jednocześnie z tego ja zrezygnować. Wszystko i wszyscy postrzegani będą przez soczewkę tego ja i określani w relacji do niego. To tak, jakbyśmy mieli palce umaczane w atramencie. Gdy rano się ubieramy, nasze ubrania pokrywają atramentowe odciski palców. Gdy podajemy rękę komuś nowo poznanemu, zostawiamy mu atramentowy znaczek. Pod koniec dnia dziwimy się, skąd się wzięły te czarne plamy i dlaczego wszystko i wszyscy wokół nas mają na sobie atrament. Dopiero gdy spoglądamy na swoje palce, rozumiemy, że sami jesteśmy temu winni!

Ja, które pragnie szczęścia i za nim tęskni, jest przydatne, gdyż wprawia nasze wysiłki w ruch. Jednak później w naszej podróży znajduje się przystanek, z którego nie ruszymy, jeśli nie pozbedziemy się tego ja. Umysł utożsamiający się z ja jest przez nie także ograniczany. Z definicji nie może postrzegać i doświadczać nieskończoności. Podobnie jak fizyk, który chce złamać kod wszechświata, w pewnym miejscu musimy „rozluźnić nasze konwencjonalne ograniczenia intelektualne” [38](#). Takie rozluźnianie

świadomości otwiera przed nami nowe, całkowicie odmienne widzenie rzeczywistości. Energia, z której korzystaliśmy, aby utrzymać granice umysłu i posługiwać się umysłem jak przewodnikiem, teraz służy uwolnieniu świadomości. Kiedy w ten sposób kruszeją mury umysłu, otwiera się przed nami zupełnie nowy świat. Patyk zajął się ogniem.

Wielu z nas doświadcza przebłysków nieskończoności. Może się to zdarzyć spontanicznie, ale częściej przychodzi, gdy jesteśmy tak wyczerpani, że nie mamy już siły bronić fortecy. Kiedyś byłam u kresu sił po ciężkiej, trwającej dziewięć miesięcy chorobie. Któregoś dnia położyłam się na chwilę zdrzemnąć. Kilka minut później usiadłam jak rażona piorunem. Obudziła mnie intensywna, niemożliwa do opisanía fala energii, która przeszła przeze mnie od dołu, wzdłuż kręgosłupa i wyszła na zewnątrz czubkiem głowy. Towarzyszył jej odgłos gromu. Kiedy opowiedziałam to mojemu mentorowi, sucho i bez wielkiego zainteresowania stwierdził: „Tak, to chyba było kundalini”. „Ale dlaczego poczułam je przez sen?”, zapytałam rozdrażniona. „Na jawie byś się powstrzymała!” Kiedy rozluźniamy się w świadomości, dajemy sobie dostęp do informacji, których małe ja nie jest w stanie sobie wyobrazić. Co więcej, nie pozwoliłoby sobie ich doświadczyć. Joga to technika, która pozwala, by ulotny, trudno uchwytny kontakt z Jaźnią stał się doświadczeniem dnia codziennego.

Jak rozluźnić kaftan bezpieczeństwa umysłu i otworzyć się na zrozumienie niepodzielności? W poszukiwaniach duchowych jest moment, kiedy umysł spokojnie się kładzie, a dominującą rolę przejmuje serce. Niektórzy to doznanie nazywają instynktem, rdzeniem świadomości lub po prostu wiedzą. W jogicznym rozumieniu serce jest Jaźnią. W przejściu od umysłu jako ośrodka poznania do serca jako instrumentu poszukiwań jest coś zmysłowego. Zachodzi zmiana, którą się raczej czuje, niż rozumie.

Towarzyszy jej uczucie spadania, jakby się osuwało w ramiona kogoś, kto nas kocha. Nasze poczucie ja rozszerza się niczym źrenica oka i zaczyna obejmować wszystko. Wzrok robi się miękki i zaczynamy widzieć wnętrzem. Kontynuujemy nasze duchowe poszukiwania, ale teraz zawężamy je do szukania czegoś w nas. Taka zmiana zilustrowana jest wierszem Kabira, XV-wiecznego hinduskiego poety i mistyka.

*W błocie zgubiono klejnot,  
Szukają go wszyscy:  
Na wschodzie niektórzy,  
Inni na zachodzie,  
W odmętach rzeki,  
Pod ciężkimi głazami.*

*Kabir niewolnik odnalazł klejnot  
I poznał jego wartość bezcenną,  
I ukrył trwożliwie pod fałdami  
płaszczka swojego serca [39](#).*

Zmiana w nas nie oznacza, że nie będziemy już doświadczać trudności ani zmagañ. Wszystko nie zacznie iść jak po maśle tylko dlatego, że jesteśmy na dobrej ścieżce. Kiedy komuś powiem, że jestem nauczycielką jogi, zazwyczaj słyszę: „To na pewno bardzo relaksujące!”. Bawią mnie takie komentarze, bo prawda jest taka, że nigdy w życiu nie miałam przed sobą większych wyzwań. Jednak kiedy człowiek stopniowo wyprowadza życie z rdzenia swego jestestwa, nie ma już kto walczyć. Walka się zdarza, ale nikt nie rości sobie do niej prawa własności. Stajemy się przeźroczyści dla doświadczeń, podobnie jak wiatr poruszający się między konarami drzewa. To nie znaczy, że nie czujemy już bólu, ale już się go nie czepiamy w taki sposób, że przeradza się on w cierpienie. A co najważniejsze, nasze



doświadczenie tak rozmiękcza nam serce, że jest ono gotowe przyjąć nawet najtrudniejsze doświadczenia.

David Godman, redaktor *Be as You Are: The Teachings of Sri Ramana Maharshi* („Bądź, jaki jesteś. Nauki Sri Ramana Maharisziego”), opisuje, co się dzieje, kiedy rezygnujemy z prawa do zawłaszczenia sobie doświadczenia: „Kiedy poszukiwanie siebie sięgnie takiego poziomu, następuje bezwysiłkowa świadomość istnienia, w której trud jednostki nie jest już możliwy, ponieważ ja, które dokonuje wysiłku, tymczasowo przestało istnieć” [40](#).

W miarę jak zmniejsza się poczucie ja, stopniowo uczymy się przyjmować doświadczenia z pozycji neutralnego świadka. Patrzymy na nie, jakby przydarzały się komuś innemu. Kiedy zaczęłam praktykę bezstronności, myślałam, że spowoduje ona we mnie chłód lub oddalenie od doświadczania życia, a to nie wydawało mi się pożądanym celem. Pewnego dnia bezskutecznie jeździłam po parkingu wózkiem z supermarketu, szukając swojego samochodu, aż wreszcie usłyszałam własny głos: „Aha, ukradli jej samochód!”. Stałam na parkingu i przyglądałam się, jak bezstronny świadek z humorem zastanawia się, co zrobić z jej zakupami. Kiedy patrzyłam na roztopiające się lody, wypełniała mnie spokojna otwartość, która graniczyła ze zdumieniem. W tej chwili rozumiałam, że bezstronność jest kluczem do znalezienia w życiu luzu i prowadzi nie do odrętwienia ducha, ale do ożywienia, które zdarza się, kiedy jesteśmy otwarci na wszystko, co do nas przychodzi. Kiedy docieramy do miejsca, w którym rezygnujemy z walki, serce, które osiągnęło stan pełnego skupienia i teraz znajduje się w centrum, gotowe jest podarować nam ogromne współczucie i akceptację, o której umysł nie ma pojęcia.

## ROZDZIAŁ 12

# Zaufać tajemnicy.

*Twoje zadanie to kochać, czego nie rozumiesz.*

RAINER MARIA RILKE 41

Kiedy nęka nas niepewność, kiedy targają nami wątpliwości, kiedy jesteśmy pogrążeni w rozpacz, kiedy daliśmy już z siebie wszystko i kiedy ze strachu tkwimy w toksycznych układach, Patańdźali radzi nam zrobić coś prostego. „Jak najczęściej skupiajcie umysł na jednym”, powiada (*Jogasutra* I.32). Tylko właściwie na czym mamy się skupiać? „Skupiajcie się”, mówi Patańdźali, „na absolutnej pewności swojego połączenia z życiem, nawet jeśli jest ono niezgłębioną tajemnicą”. Oczywiście nie jest to trudne, kiedy wszystko idzie po naszej myśli, a nasze życie obfituje w szczęście i powodzenie. Nie przychodzi nam wtedy do głowy, żeby zmagać się z pytaniami, dlaczego i po co los się do nas uśmiecha. Ale kiedy nam się nie wiedzie i pozornie nie ma wytłumaczenia dla ciągu porażek, które nas spotykają, zwykle albo kurczymy się w sobie, albo też pędzimy w stronę czegoś, co wydaje się zapewniać nam bezpieczeństwo. Patańdźali powiada, że prawdziwej wolności nie osiągniemy bez trzeciego rozwiązania: znajduje się ono pomiędzy skrajnościami przyciągania wydarzeń lub ich odrzucania, kurczowego trzymania się ich bądź też odpychania. Skupienie się na środku siebie pozwala nam się odnaleźć

pomiędzy biegunami i otworzyć na trzecią opcję. Przygotowuje nas to do twórczych rozwiązań i daje możliwości, których nasze małe ja nie jest w stanie wykreować. Umieszcza nas w miejscu, z którego dobrze widać, jak najlepiej wybrnąć z trudnej sytuacji.

Kiedy się skupiamy i sprowadzamy umysł do środka, odnajdujemy niezwykłą przestrzeń. Jest tu wystarczająco dużo miejsca, aby mogła się w nas rozegrać tajemnica życia. Skupiając uwagę na przejrzystej naturze świadomości, jesteśmy gotowi, aby przyjmować ciosy i doświadczać zła, nie czujemy już potrzeby kulenia się, kurczowego chwytania czegoś lub ucieczki. Zwrócenie się ku tajemnicy może się wydawać podsycaniem ognia. Ogrom życia może nas przytłoczyć. To dlatego, kiedy napotkamy na naszej drodze przeszkody, Patańdźali radzi nam trzymać się i skupić na jednej metodzie i jednej praktyce, bo to niechybnie doprowadzi nas do naszego środka i otwartej przestrzeni tajemnicy. Wiara w nieopisaną, naturalną moc naszego środka pozwoli nam odnaleźć niezachwiane bezpieczeństwo.

Niestety, teoria i praktyka to dwie różne rzeczy. Powiedzmy, że był krach na giełdzie i właśnie zniknęły fundusze, które zbieraliśmy na emeryturę, albo że u naszego partnera wykryto raka. W takich sytuacjach teoria nie przyniesie nam ulgi. Dlatego praktykujemy. W ciepłarnianych warunkach zajęć jogi praktykujemy odnajdywanie swojego środka i skupianie się na nim, aby wiedzieć, gdzie się zwrócić, kiedy nadejdzie kryzys.

Kiedyś jechałam samochodem późną nocą i żeby nie usnąć, włączyłam radio. Jedyna czynna stacja nadawała kazanie jakiegoś charyzmatycznego kaznodziei, który namiętnie perorował na temat wiary. Pomimo swego cynizmu postanowiłam go przez chwilę posłuchać. Nie zwracając uwagi na denerwujący styl jego tyrady, zainteresowałam się tym, co miał do powiedzenia. „Jeśli codziennie przez pięć minut się modlisz, a pięć godzin

oglądasz telewizję, to gdzie się zwrócisz w trudnych chwilach?”, usłyszałam. Następnie kaznodzieja powiedział, że wiarę w tajemnicę Boga i życia można porównać do obecności ojca lub matki w naszym wnętrzu. „Kiedy czujesz tę obecność w swoim wnętrzu, będziesz niczym małe dziecko, które na spacerze z rodzicami nie lęka się nawet największego psa”.

Kilka dni później siedziałam w medytacji, lecz nie mogłam się skupić, ponieważ martwiłam się poważną chorobą obojga moich rodziców, tym, że ktoś, kto był mi winien dużo pieniędzy, właśnie ogłosił bankructwo oraz perspektywą budowy domu. Po kilku minutach gnębienia się tymi problemami usłyszałam cichy głos, który zaproponował: „Odpuść sobie”. „Co mam sobie odpuścić?” „Wszystko”. „Wszystko?” „Nie – zmartwienia”. Otworzyłam oczy i popatrzyłam na widok na ocean i niebo, który rozciąga się z mojego domku w górach Nowej Zelandii. Ptaki nurkowały w powietrzu, gałęzie drzew leciutko poruszały się na wietrze, a powierzchnia wody błyszczała od słońca. „Odpuść sobie”, zdawał się mówić głosik, „wszystko, co nie jest tajemnicą życia”.

Łatwo zawierzyć tajemnicy, kiedy wszystko idzie nam jak po maśle. Czas szczęścia dobrze jest przezornie wykorzystać na praktykę sprowadzania umysłu do środka. Gdy nam się wiedzie, praktyka zaopatruje naszą łódź w solidny balast, dzięki któremu utrzymamy ją w równowadze i umiejętnie przeprowadzimy także i przez burzę. Właśnie dlatego Patańdźali radzi, abyśmy podczas sztormu trzymali się jednej metody. To nie czas, aby żałować, że nie jesteśmy gdzieś indziej, albo wypróbować nowe techniki żeglowania, o których dopiero przeczytaliśmy. Dlaczego Patańdźali daje nam takie rady? Ponieważ właśnie w chwilach bólu zbliżamy się do odkrycia, jak niezawodny i prawdziwy jest nasz tajemniczy środek.

Jeśli nie przyzwyczailiśmy się trzymać środka siebie, w trudnych czasach będziemy się od niego oddalać, zataczając coraz większe koła. Łatwiejsze będzie neurotyczne rozrywanie szat, aby pokazać otoczeniu, jak nam ciężko, niż prosta praktyka zachowania równowagi. Kiedy nerwowo przemierzamy odległe od środka peryferia, szukając, czego można by się uchwycić, umysł twardnieje, a serce zaciska się ze strachu. Taki skurcz uniemożliwia rozluźnienie się i otwarcie na potencjalną świeżość następnej chwili. Jest powiedzenie: „Jeśli jesteś bardzo, bardzo uważny, nie może ci się przytrafić ani nic złego, ani nic dobrego”. Ból jest nieunikniony, ale cierpienie – nie. Jeśli chwytamy się egzystencjalistycznego punktu widzenia, jeszcze pogarszamy złą sytuację. Staramy się walczyć, ale przypomina to rozpaczliwe wysiłki powstrzymania przypływu morza. Może nam się wydawać, że nie mamy innego wyboru, niż szamotać się i czepiać życia. Patańdzali radzi, byśmy zrobili coś innego. Powiada: „Odpuść sobie”.

Być może istnieje jeszcze inny powód, dla którego zawsze żyjemy na peryferiach naszego środka i nie ufamy nieuchronnej tajemnicy życia. Paraliżuje nas strach przed własną intuicją. Kiedy nawiążemy kontakt z naszym środkiem i wyciszymy się, zaczynamy czuć, co powinniśmy zrobić, choć niekoniecznie prowadzi to do wygodnego życia, które sobie wymyśliliśmy. Na przykład pracujemy w dziale handlowym w biurze, a tajemnica naszego życia każe nam wrócić do studiowania sztuk pięknych. Mamy nadzieję na życie w luksusie, ale nasza tajemnica wzywa nas, abyśmy wyjechali do Afryki Zachodniej pracować w Korpusie Pokoju. Podszepty intuicji bywają denerwujące, bo burzą naszą wygodę. Oferują ogromne, nieznanne możliwości, ale w porównaniu z tym, co znamy, są przerażające. Nawet jeśli to, co znamy, oznacza brak zadowolenia z życia.

Któregoś razu na odosobnienie z jogą przyjechała Helena, niezwykle piękna kobieta, która wyglądała jak kwintesencja szczęśliwej młodości. Po pewnym czasie wyjawiała nam, jakie ma wątpliwości co do swojego związku z dwa razy starszym od niej mężczyzną. Już na początku wyraźnie jej powiedział, że nie chce mieć dzieci, chociaż ona wolałaby tego z góry nie przesądzać. Miał niezwykle absorbującą pracę, a Helena znajdowała się na marginesie jego priorytetów. W napiętym kalendarzu spraw do załatwienia wpisywał ją w wolne miejsca, które mu zostały, kiedy załatwił to, co dla niego ważniejsze. Oznajmił jej też, że chociaż bardzo lubi z nią być, „jeśli ona zechce, może w każdej chwili odejść”. To umocniło ją tylko w przekonaniu, że zupełnie nie jest mu potrzebna. Helena wyjawiała nam, że wiele jej poprzednich związków wyglądało podobnie – odgrywała rolę dekoracji dla partnera. Raz, późnym wieczorem, kiedy kończyła pracę nad maską dla siebie (nieprzypadkowo była to pusta biała twarz z kilkoma, rzadko rozmieszczonymi, błyszczącymi cekinami), wyznała: „Wiedziałam to już od pierwszego dnia, może od pierwszej nocy. Coś w środku mi mówiło: zabieraj się stąd i uciekaj. Wiedziałam, że nic z tego nie będzie. Ale prawie natychmiast przytłumił to inny głos i zostałam”. W odosobnieniu brały udział także starsze kobiety, które usamodzielniały się dzięki sile ducha. Wysłuchawszy ich rad, Helena zrozumiała, że ma przed sobą wiele możliwości. W miarę upływu dni wypełnionych medytacją, praktyką asan i rozmyślaniami w ciszy nabierała odwagi, aby wydostać się ze swojej mało satysfakcjonującej sytuacji i na nowo odnaleźć własny środek ciężkości. Kilka miesięcy później przysłała mi wiadomość o zmianie adresu. Pisała, że wróciła na studia, o których nam z pasją opowiadała.

Niektórzy docierają do swojego wewnętrznego punktu odniesienia w wyniku stopniowej, systematycznej pracy nad sobą. Dzięki praktyce nabieramy siły, by zrozumieć, co mówi nam intuicja, i udźwignąć

paradoksalne skutki wolności. Niestety, większość z nas dochodzi do tego miejsca dopiero, kiedy sięgnie głębi rozpaczy i – tak jak Helena – widzi, że zawiodły stare sztuczki i samooszukiwanie się. Inni najzwyczajniej tak się zmęczą ciągłym dreptaniem po peryferiach, że w końcu znajdą się w swoim środku z czystej rezygnacji. Jeszcze inni zostają tam rzućeni przez okoliczności życiowe, choć w proteście kopią i krzyczą. Nieważne, jak wrócimy do swojego środka, niezmiernie istotne jest to, byśmy tam dotarli.

Co znajdziemy w środku? Kiedy nasza świadomość przeniknie pod ulotny pokaz tego, co lubimy i czego nie lubimy, przekopie się przez nasze myśli i obawy, wracamy do pierwotnej ciszy umysłu. Ten wewnętrzny ośrodek ma różne nazwy. Mówi się, że to esencja, czysta świadomość, umysł pierwotny, umysł autentyczny, umysł mądrości lub po prostu umysł naturalny. Najważniejsze, że znajduje się w nim królestwo informacji, których nie odnajdziemy, posługując się zwykłymi kanałami nawykowego umysłu racjonalnego <sup>42</sup>. Dostrajanie się do częstotliwości naturalnego umysłu można porównać z nastawianiem stacji radiowej, której nie da się usłyszeć uchem, tylko sercem. Istnienie naturalnego umysłu uświadamiamy sobie różnymi drogami – poprzez medytację, etyczne życie, służbę, przebywanie wśród natury albo spotkanie się ze spokojnymi ludźmi. Jego charakterystyczną cechą są wszechogarniający spokój i nieograniczona przestrzeń. Ta przestrzeń nie znajduje się gdzieś daleko. Aby ją znaleźć, nie musimy zostawiać swego obecnego życia. Przenika ona wszystkie nasze myśli, uczucia i doznania. Wszystko, czego doświadczamy, pochodzi z tej przestrzeni i z powrotem się w niej rozpląwa.

Umysł naturalny intuicyjnie poznajemy na przykład podczas spaceru w lesie, gdy nagle milknie gadanina w naszej głowie. W takich chwilach wszystkie zmysły skupiają się na percepcji istoty życia. Umysł, świat i my – wszystko robi się wielkie. Chłoniemy zapach sosen, trzaskanie gałązek

pod stopami, subtelny odcień mchu, wilgoć w powietrzu i czujemy głęboką łączność ze wszystkim, co żyje. Widzimy bezkres nieba i niewyobrażalną głębokość ziemi, na której stoimy. I czujemy, że tym jesteśmy. Normalny umysł dyskursywny wycofuje się, zaczyna kierować nami umysł naturalny i to z niego czerpiemy najbardziej wyraziste przebłyski intuicji. Niespodziewanie przychodzi nam do głowy rozwiązanie problemu, z którym od dawna się zmagaliśmy. Zyskujemy spokój serca, godząc się na to, że jakaś sytuacja jest nie do rozwiązania. Kiedy znajdujemy się na falach umysłu naturalnego, mamy dostęp do źródła informacji, które zbliża nas do tajemnicy życia. Czujemy na przykład, że w tym roku na Boże Narodzenie koniecznie musimy odwiedzić rodziców. I faktycznie, jeszcze przed Nowym Rokiem jedno z nich umiera. Wiemy, że ktoś zasługuje lub nie zasługuje na nasze zaufanie, i wcale nie musimy rozumieć dlaczego. Kiedy nauczymy się słuchać swojej intuicji, zaczynamy podążać za jej głosem. I nie czujemy potrzeby otrzymania gwarancji, że to, co robimy, na pewno się powiedzie.

Powrót do środka i rozluźnione poddanie się tajemnicy to początek rezygnacji z ostatniej fortecy naszego przekonania, że jesteśmy mali i oddzieleni od świata. Miałam raz ucznia, którego będę nazywała Robert. Kiedy zaczął chodzić na zajęcia jogi, sprawiał wrażenie bardzo powściągliwego. Szukał odpoczynku od stresującej pracy w korporacji. Podobnie jak wiele innych osób, szczególnie upodobał sobie relaks na zakończenie zajęć, czyli śawasanę, pozycję nieboszczyka. Na początku leżał w śawasanie z otwartymi oczami i wodził wzrokiem z miejsca na miejsce, jakby jego umysł unosił się kilkadziesiąt centymetrów nad ciałem. Po kilku miesiącach zrobił się mniej oficjalny i okazał się osobą autentycznie ciepłą i wesołą. Pewnego dnia zauważyłam, jak po długim wstępie do medytacji w pozycji nieboszczyka, Robert głęboko się



zrelaksował. Gdy pokój pogrążył się w całkowitym bezruchu, on nagle usiadł jak rażony piorunem. Później powiedział, że był to ruch „poza jego świadomością”. Z wytrzeszczonymi oczami rozejrzał się po sali, jakby zobaczył ducha. „Naprawdę myślałem, że odchodzę”, tłumaczył potem. „Myślałem, że umrę”.

*Jogasutry* mówią, że lęk przed śmiercią jest odruchem instynktownym i wrodzonym. Nie ma znaczenia, jak bardzo jesteśmy wykształceni (II.9). Ten podświadomy i absolutnie powszechny lęk to strach przed zostawieniem tego, co błędnie uważamy za swoje jedyne ja i rozluźnieniem się w świadomości większej Jaźni. Takie poddanie się pełniejszemu doświadczeniu siebie, połączone z postrzeganiem siebie jako świadomości, można uznać za śmierć starego trybu życia. Załóżmy, że nawet wiemy o istnieniu pełniejszego życia i chcielibyśmy do niego przynależeć, ale jest ono obce i nieznanne w porównaniu do naszego małego, ale znajomego istnienia. Nie potrafimy zobaczyć, że nasza oddzielona tożsamość jest miejscem ogromnie samotnym i zamkniętym. Zupełnie jakbyśmy mieszkali w domu z pozaciąganyymi zasłonami i pozamykanymi oknami. Otwarcie się na większą Jaźń nie oznacza, że musimy spalić nasz mały domek. Znaczą tylko tyle, że musimy otworzyć drzwi i okna, by wpuścić trochę światła i powietrza.

Jeżeli postrzegamy siebie jako małych i ograniczonych, to w obliczu czegoś tak ogromnego poczuwamy się zagrożeni. Pozbywamy się jednej tożsamości, a jednocześnie budujemy nowe wewnętrzne rusztowania, aby na nich oprzeć poczucie swojego ja. Ale nie uda nam się zbudować nowej tożsamości i odnaleźć bezpieczeństwa, jeśli to, z czym się utożsamiamy, znajduje się poza naszym środkiem. Powiedzmy, że nasza tożsamość oparta jest na obrazie siebie jako odnoszącego sukcesy człowieka biznesu. Bez tego nie czujemy się bezpiecznie. Zobaczmy, co się dzieje, gdy zaczynamy

tę tożsamość kwestionować, a jednocześnie budujemy sobie inną. Teraz jesteśmy adeptem lub adeptką hathajogi i potrafimy wykonywać niezwykle pozycje. Obraz siebie jako uduchowionego jogina może być równie ograniczający jak obraz biznesmena. Nowa tożsamość także nas ogranicza. Umysł kontrolujący zawsze inwestuje w swoją dominację i nie ma zamiaru ustępować. Zarazem życie Jaźni charakteryzuje się podziwem, tajemnicą i otwarciem. I choć życie wypełnione podziwem, tajemnicą i otwarciem jest miłe, kiedy wieczorem idziemy do teatru, to jeśli ma się rozciągnąć na całe życie, może być nie lada wyzwaniem.

W praktyce jogi świadomie zwiększamy swój próg tolerancji dla tak intensywnego życia, aby się pod nim nie załamać. Dlatego bardzo ważne jest, by na stałe zostać przy praktyce. Dzięki niej w sytuacjach niestabilnych potrafimy odnaleźć bezpieczeństwo, umiemy odszukać pewność tam, gdzie bywa ryzykownie; wygodę, gdzie bywa niewygodnie. Trzymamy się jednej metody, jednego nauczyciela, jednej praktyki i zwiększamy liczbę spraw, nad którymi panujemy, a przez to podwyższamy swoją umiejętność radzenia sobie z tym, na co nie mamy wpływu.

Z czasem otwartość umysłu zaczyna w nas dominować i nawet w wirze aktywności czujemy wewnętrzny spokój. Znajdujemy pokrzepienie w tym, że nie bardzo wiemy, co nas czeka za następnym zakrętem! Jakie to ożywcze, że wspaniałe perspektywy, które się przed nami roztoczą, na razie są ukryte! Dzięki temu będziemy mieć niespodziankę, kiedy zobaczymy przed sobą nowe horyzonty albo ciemny tunel, którego się nie spodziewaliśmy! Nasza wiara z naiwnej, takiej, która zależy od wyników, przekształca się w dojrzałą pewność naszego nierozzerwalnego połączenia ze strumieniem życia. Sprowadzając uwagę do środka, odkrywamy tam bezwarunkową obecność, która czeka, abyśmy poznali sami siebie.

## ROZDZIAŁ 13

# Cykle praktyki

*Pewien człowiek poszedł do krawca w Pensylwanii, żeby przymierzyć garnitur. Stojąc przed lustrem, zauważył, że na dole kamizelka jest trochę nierówna. „Och”, powiedział krawiec. „Proszę się o to nie martwić. Wystarczy, że krótszy koniec przytrzyma pan ręką i nikt nie zauważy”. Klient posłuchał jego rady, ale zauważył, że kłapa marynarki zamiast leżeć płasko zawija się do góry. „No tak”, powiedział krawiec. „To nic. Niech pan tylko trochę odwróci głowę i przytrzyma kłapę brodą”. Klient zrobił to, ale stwierdził, że spodnie są za ciasne w kroku. „Proszę się tym nie martwić”, powiedział krawiec. „Niech pan je obciągnie lewą ręką i będzie idealnie”. Klient zgodził się i kupił garnitur.*

*Następnego dnia ubrał się w niego i zastosował się do wszystkich „poprawek” z użyciem rąk i brody. Pokuśtykał przez park: brodą przycisnął kłapę, jedną ręką ciągnął za kamizelkę, a drugą chwycił się w kroku. Dwóch starszków przerwało grę w warcaby, aby mu się przyjrzeć. „O mój Boże”, powiedział pierwszy. „Spójrz na tego biednego kalekę”. Drugi chwilę myślał, a potem rzekł: „Faktycznie, bardzo jest biedny, ale ciekawe, gdzie kupił taki ładny garnitur” [43](#).*

Nieważne, czy dopiero zaczynamy praktykę jogi, czy praktykujemy systematycznie od lat – w obu przypadkach jej treść i forma muszą odzwierciedlać punkt, w jakim znajdujemy się na naszej drodze życiowej. Jeśli pielęgnujemy w sobie raz na zawsze ustalone wyobrażenie idealnej praktyki jogi oraz równie skostniały obraz ideału siebie, czas spędzony na macie będzie dla nas mechanicznym ćwiczeniem, które będzie nam przypominać, kim byliśmy, albo pokazywać osobę, jaką możemy być. Jeśli

obecnie nie mamy zaufania do siebie, nasza praktyka zawsze będzie skrojona na kogoś, kto nie istnieje. Skończymy jak człowiek w niedopasowanym garniturze i będziemy się wykrzywiać, aby dostosować się do praktyki, która jest dla nas nieodpowiednia. Garnitur, który nosiliśmy w wieku lat dwudziestu, niekoniecznie będzie na nas pasował po pięćdziesiątce. Może już się nie dopinać. Musimy więc znaleźć praktykę, która będzie dla nas dobra teraz.

W ciągu całego życia przechodzimy przez cykle wzrostu, kurczenia się oraz przerw i stanów zawieszenia, podczas których przyswajamy sobie i scalamy wszystko, czego doświadczyliśmy. Takie rytmiczne zmiany są równie naturalne jak oddech, metronom wewnętrznego rytmu, składający się z procesu przyjmowania i wchłaniania, wypuszczania i rezygnacji, a pomiędzy nimi – odpoczynku i spokoju. Jeśli podczas praktyki jogi zlikwidujemy któryś z tych etapów, czas spędzony na macie zatrzyma nas w rozwoju, zamiast pomóc nam się zmieniać i dostosowywać do najgłębszych potrzeb.

W praktyce jogi istnieją zarówno cykle, jak i różne okresy. Intencja jest ważniejsza niż konkretna forma i treść praktyki, bo to dzięki niej osiągamy pełnię. Na szczęście dysponujemy przydatnymi wskazówkami, jak dostosować praktykę jogi do wieku i okoliczności życiowych osób ćwiczących. Dla ułatwienia podzieliłam je na cztery typowe okresy życia, choć poniższych opisów nie można oczywiście uznać za definitywne, jeśli naprawdę mamy się dostosować do zmieniających się okoliczności. Przyjrzyjmy się ich ogólnej charakterystyce.

Kiedy jesteśmy bardzo młodzi, aż do okresu po dwudziestce, mamy naturalną potrzebę wykonywania wymagających ćwiczeń fizycznych, takich jak asany, czyli postawy jogi, zwłaszcza te, które budują siłę i wytrzymałość. Młodość niesie ze sobą cudowną, radosną energię, która

rozkoszujecie się wszystkim, co spontaniczne, trudne i zabawne. Chociaż zawsze znajdują się wyjątki, dla większości osób jest to okres życia, w którym nie mamy wielkiej ochoty medytować ani długo nad sobą rozmyślać. Pewna doza autorefleksji może nam jednak pomóc osiągnąć równowagę, ponieważ bywa to dla nas czas trudny, pogmatwany i chaotyczny. Dzięki niej wykształcimy w sobie umiejętności i nawyki, które pozwolą nam przygotować się do wyzwań i obowiązków czekających nas w wieku lat 30 lub 40. We wczesnej młodości niezbędny jest nauczyciel, który nas poprowadzi i przekaże nam swoją mądrość. Sami nie mamy jeszcze wystarczającej wiedzy ani doświadczenia, więc za wcześnie na praktykę własną. Ważne, abyśmy mieli jednego wiodącego mentora. W tym okresie nauczyciel powinien rozwijać w nas wiarę w naszego przewodnika wewnętrznego, abyśmy nabierali umiejętności, dzięki którym osiągniemy niezależność.

Po trzydziestce mamy zwykle znacznie więcej obowiązków. W krajach zachodnich istnieje teraz tendencja, aby później mieć dzieci. Wiele osób dopiero w tym wieku wchodzi w związki małżeńskie i zakłada rodziny. W tradycji indyjskiej okres ten nazywa się etapem domownika. Ponadto bardzo ważne może być dla nas w tym czasie budowanie kariery zawodowej. Dużym i trudnym wyzwaniem bywa konieczność utrzymania rodziny. W jodze ludzie po trzydziestce nadal lubią wymagające ćwiczenia fizyczne, ale zaczynają się też interesować praktyką bardziej zrównoważoną. Jest to okres, kiedy pranajama i badanie oddechu mogą nam pomóc zrównoważyć się i uspokoić, a także odbudować poziom energii nadszarpnięty przez wysokie wymagania, jakie stawia nam życie. Następuje naturalne i nieuniknione przejście z młodzieńczego egocentryzmu do coraz większej troski o innych i podjęcia obowiązków wobec małżonka, rodziny, przyjaciół i społeczeństwa. Po trzydziestce

przyglądamy się różnym wariantom życia w poszukiwaniu swojej tożsamości. Często towarzyszą temu silne emocje i presja ze strony rodziny. W tym wieku zwykle mamy najmniej czasu na praktykę w rodzaju medytacji, ale codzienna, nawet krótka autorefleksja może nam pomóc mocno stanąć na ziemi.

Po czterdziestce i po pięćdziesiątce widać zauważalną zmianę poziomu energii. Nie chcę przedstawiać tego okresu jako przygnębiającego spadku, gdyż znacznie częściej przypomina on bogate żniwa, ale trudno nie zauważyć charakterystycznych oznak starzenia się. Wielu z nas odczuwa większą sztywność, kiedy rano wstaje z łóżka. Stwierdzamy, że tu nas boli, a tam strzyka, choć nigdy przedtem tego nie doświadczyliśmy. Nie możemy już zarywać nocy i bezkarnie funkcjonować następnego dnia. Kobiety przeżywają menopauzę, a ich życie ogromnie się zmienia, kiedy dzieci odchodzą z domu.

Jest to taki okres, kiedy ze skupiania się nad mechanicznymi aspektami praktyki powinniśmy przejść do subtelniejszej pracy z energią. Nadal jest ważne, aby dzięki uważnej praktyce asan zachować elastyczność, ruchomość stawów i zdrowy kręgosłup, ale obsesyjne skupianie się na powtarzaniu szczególnie bardzo zaawansowanych postaw będzie nam przynosić coraz mniejsze korzyści. Praktyka pranajamy albo medytacji oraz inne formy pracy z energią, które budują i zachowują pranę w ciele (takie jak tajczi, czikung, mudry i śpiewanie) mogą być dla nas korzystniejsze. Ponadto pomocne jest włączenie do codziennej praktyki pozycji regenerujących, takich jak wiparita karani (odwrócone jezioro) <sup>44</sup>, można też co tydzień odbyć specjalną sesję poświęconą regeneracji sił. Co ważne, poprzez subtelniejsze praktyki zaczynamy rozumieć głębsze znaczenie jogi, a ciało staje się coraz wrażliwsze na rolę nośnika percepcji. W zgodzie z tą zmianą umysł w naturalny sposób coraz chętniej zwraca się ku medytacji.

Zdarza się, że w tym wieku opiekujemy się chorymi rodzicami lub dziadkami, co sprawia, że dostrzegamy skończoność naszego własnego życia. Jest to niewątpliwie okres, w którym na nowo przyglądamy się swoim wartościom i priorytetom, aby podjąć decyzję, jak zainwestować czas i energię, które nam zostały.

W wieku średnim wiele osób odkrywa powołanie do modlitwy, śpiewu religijnego, studiowania świętych ksiąg i tekstów lub pomocy innym. Jeśli czujemy silną potrzebę praktyki wewnętrznej uważności, więcej czasu pragniemy spędzać w samotności, więcej rozmyślać i od czasu do czasu korzystać z dłuższych okresów odosobnienia. Jak w każdym okresie życia, ważne jest zachowanie sprawności fizycznej. Niektórzy nie akceptują jednak swego starzenia i trzymają się praktyk, które nie są już dla nich odpowiednie ani nawet ważne. Jako nauczycielka spotkałam niezliczone rzesze osób w tym wieku, które cały czas katują się praktyką dobrą dla 20-latków. Wyrażają w ten sposób brak zgody na obniżoną sprawność albo chcą pokazać, że walczą. Niepotrzebnie narażają się na kontuzje, a ćwiczenia ich wyczerpują, zamiast dodawać im siły. Kiedy nie uda im się dopasować do wzorca, który sobie narzucili, mówią, że są sfrustrowani i mają poczucie klęski.

Być może podświadomie staramy się w ten sposób zachować wcześniejszy obraz siebie, obawiając się potrzeb i wymogów wieku, w którym świadomość ukazuje swoją głębię. Natura każe nam bardziej skupić się na wnętrzu, a to wymaga pozbycia się starych tożsamości, przez co możemy poczuć się obnażeni i bezbronni. Bardziej niż kiedykolwiek przedtem potrzebna jest pociecha ze strony dobrze znanej, stale tej samej praktyki. W kulturach zachodnich starzenie, zwłaszcza wśród kobiet, jest czymś, z czym należy walczyć, a nie na co się godzić. Bywa nawet postrzegane jako wstydlive. W związku z tym może istnieć tendencja

zwracania się ku praktykom skierowanym na zewnątrz, chociaż psyché wzywa nas do wewnątrz. Wiele osób mocno angażuje się w jogę, ponieważ tak naprawdę pragniemy wewnętrznej ciszy i spokoju. W tym wieku praktyka z innymi i szukanie wsparcia wśród osób, które są do nas podobne, pomogą nam zbudować zaufanie do siebie i do rozwijania naszej wewnętrznej głębi.

Z własnego doświadczenia wiem, że w przejściowym okresie życia, po czterdziestce, ogromną żywotność fizyczną zyskuje się dzięki pranajamie i wewnętrznym praktykom refleksyjnym. Jeśli zwykle praktykujesz godzinę lub półtorej godziny asan i 10 minut medytujesz, teraz spróbuj przedłużyć medytację do 30 lub 40 minut, a skróć czas na asany. Konsekwentne praktykowanie medytacji rozładuje podświadome przyczyny napięcia, a żeby się rozluźnić, wystarczy mniej asan. Zamiast co rano gasić ten sam ogień, nauczysz się go wcale nie rozpalać. Co więcej, w ciągu lat zauważyłam, że wiele osób, które przez długi czas prowadziły niezrównoważoną praktykę bardzo zaawansowanych asan, przedwcześnie się zestarzało. W wieku lat 40 takie osoby wyglądają na 60-latków, i to niezbyt zdrowych. Ekstremalna praktyka asan może zaostrzyć doszę wata w ciele, powodując przedwczesne wysuszenie, kruchość, zaburzenia systemu nerwowego i wychudzenie <sup>45</sup>. Nie jest to z pewnością pożądany efekt praktyki jogi.

Kiedy przekraczamy 60 lat, nasze ciała bez wątpienia robią się bardziej delikatne i kruche, a jednocześnie serca i umysły wzmacniają się mądrością pochodzącą z doświadczenia i lat praktyki duchowej. W tym wieku często odchodzi się od aktywności zawodowej i idzie na emeryturę. Przynajmniej tak było kiedyś. Teraz coraz więcej ludzi dalej pracuje oraz dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem jeszcze długo po siedemdziesiątce i osiemdziesiątce. Wiele osób czuje potrzebę uproszczenia sobie życia



i skupiania się tylko na tych zajęciach, które sprawiają im głęboką satysfakcję. Czują powołanie, aby dzielić się z innymi tym, czego sami się nauczyli, a mądrość życiową wykorzystać, doradzając osobom młodszym i mniej doświadczonym.

W tym wieku między ludźmi zaznaczają się wyraźne różnice, ponieważ zbieramy owoce wszystkiego, o co w życiu dbaliśmy, bądź tego, co zaniedbaliśmy. Jeśli w młodości nie skupialiśmy się na tym, co trwałe i niezniszczalne, niewykluczone, że nasza tożsamość skostniała i trzymamy się jej, jakby była naszym jedynym zabezpieczeniem. Może to przyjąć postać potrzeby barykadowania się przed jakimkolwiek ryzykiem, nawet jeśli jest to tylko otwarcie się na nową przyjaźń. Wiele osób rozpoczyna praktykę duchową w późnym okresie życia. Skłaniają ich do tego depresja i poczucie bezsensu oraz lęk przed samotnością i śmiercią. Często obserwuję głęboki smutek wśród ludzi, którzy spoglądają wstecz na swoje życie i żałują, że częściej nie podejmowali ryzyka i nie odważyli się naprawdę żyć. Jeśli mają siłę i otrzymają pełną współczucia pomoc, aby nad sobą popracować, mogą rozpocząć nowe życie.

Pamiętam pewną niezwykłą uczennicę imieniem Lena. Zapisała się do mnie na intensywny kurs dla nauczycieli, mając już pod siedemdziesiątkę. W trakcie kursu coraz wyraźniej widziałam, że Lena boi się spontaniczności. Kiedy próbowała uczyć, jej instrukcje były suche i pozbawione uczucia. Przekazywała wszystkie konieczne informacje, ale nie było w tym głębi i poczucia przyjemności z ruchu. Miała taki lęk przed jakąkolwiek spontanicznością, że pierwszego dnia, kiedy praktykowaliśmy płynność, wpadła w panikę i wyszła z sali. Następnego dnia sztywno stanęła w swoim kącie i tylko się przyglądała. Pewnego dnia przyszła do mnie, żeby mi powiedzieć, że jest głęboko poruszona tym, co w sobie odkryła. „Nigdy w życiu nie pozwalałam sobie na przyjemności”,

powiedziała i wstrząśnięta zaczęła drżeć. Stopniowo coraz bardziej włączała się do naszych zajęć, a dzięki żartobliwej zachęce innych uczestników kursu zaczęła się przed nimi otwierać. Rok po szkoleniu Lena napisała do mnie, że przechodzi terapię z powodu ciężkiej depresji. Bardzo się wtedy o nią martwiłam i chciałam się z nią ponownie zobaczyć. Powoli zaczęła odnajdywać w sobie wewnętrzną iskrę, a kiedy w kolejnym roku spotkałam ją na konferencji, nie mogłam wyjść z podziwu, jak bardzo się zmieniła. Emanowały z niej lekkość i pogoda ducha, miała pełen wyrazu, dźwięczny głos i widać było, jak bardzo cieszy ją praktyka. Na powrót odnalazła młodość.

Jeśli przez całe życie rozwijaliśmy głęboką, intymną więź z naszą wewnętrzną młodością, czyli ponadczasowością duszy, w późniejszych latach jeszcze bardziej się ona umocni. Zauważyłam, że znaczna część moich przyjaciół to ludzie po sześćdziesiątce i siedemdziesiątce, którzy często nieświadomie przez lata pielęgnowali w sobie wewnętrzne poczucie młodości. W wielu przypadkach stwierdzam, że są oni bardziej śmiali i żądni przygód, bardziej uczciwi i mniej wycofani niż ludzie w moim wieku. Nie marnują czasu na drobiazgi i wciąż zajmują się jakimś nowym przedsięwzięciem albo uczą się czegoś nowego. Są dla mnie dowodem, że dusza nie ma wieku, a może się zdarzyć, że pod koniec życia młodniejemy.

Niezależnie od tego, na jakim etapie życia się znaleźliśmy, praktyka jogi powinna nam służyć, aby podkreślić nasze unikatowe umiejętności, mocne strony i talenty. Powinna nam pomóc żyć łatwiej i z większą akceptacją. Jeśli praktykę wtłoczymy w jakąś wyidealizowaną formę opartą na zewnętrznym wzorcu, który nie ma odniesienia do naszego losu, jedynie wzmocni to w nas fałszywą tożsamość. W związku z tym zawsze zastanawiaj się, jak praktyka pomoże ci zrównoważyć życie i mu służyć. Praktyka powinna służyć tobie, a nie ty praktyce. Należy trzymać się

głównych zasad jogi i jej ducha, ale jeśli jej szczegóły zgodne są z ogólną intencją jogi, twórcza adaptacja praktyki nie tylko jest dozwolona, lecz wręcz wskazana. Nie należy jednak mylić twórczego nastawienia z rozcieńczaniem lub ułatwianiem autentycznej praktyki jogi. Przypominałoby to drastyczne skrócenie maratonu, aby nawet najgnuśniejsi z nas mogli się pochwalić, że brali w nim udział.

Najtrudniejszą praktyką bywa nie to, co robimy na macie, ale to, czego wymaga od nas życie. Takie szersze pojęcie praktyki może oznaczać, że nieco czasu przeznaczonego na formalne ćwiczenia przeznaczymy na wychowanie dzieci albo na opiekę nad rodzicami w starszym wieku. Niedobrze, gdy postrzegamy te zajęcia jako coś, co odrywa nas od naszej „prawdziwej” praktyki. Niestety, zdarza się, że negujemy głębię i piękno tak autentycznej praktyki, mierząc nasz sukces według standardów wyznaczonych przez kulturę, która znajduje się w stanie patologicznego zamętu. Praktyka jogi nie powinna być w konflikcie z naszym życiem, tylko je wzbogacać.

Na praktykę składa się wszystko, co łączy nas z kwintesencją istnienia. Wszystko, co rozjaśnia nasze myśli, abyśmy zrozumieli istotę życia. Kiedy pojmujemy, że praktykujemy, by żyć, a nie żyjemy, aby praktykować, formalną praktykę ujrzymy w odpowiedniej perspektywie. Jeśli formalne ćwiczenia są kompletnie oderwane od naszego codziennego życia, nie zdobędziemy spokoju umysłu, choćbyśmy nie wiem ile czasu spędzili na macie.

Kwestia tego, co stanowi praktykę, a zwłaszcza „zaawansowaną” praktykę, staje się prostsza, kiedy terminem „zaawansowana” określimy wszystko, co sprowadza nas z powrotem do siebie. W takiej definicji to, co świadczy o zaawansowaniu, nie ma zewnętrznej formy. Nie można tego mierzyć umiejętnością ani nieumiejętnością wykonywania trudnych asan

albo skomplikowanych ćwiczeń oddechowych. Są to tylko zewnętrzne atrybuty praktyki. Może z nich wynikać głębokie zrozumienie, ale umiejętność wykonywania zaawansowanych postaw niekoniecznie o nim świadczy. Takie rozróżnienie jest ważne, kiedy oceniamy własną praktykę lub wybieramy nauczyciela.

Codzienna adaptacja praktyki oznacza rozpoznanie rytmicznej natury życia i potwierdzenie, że nie ma rzeczy, która istnieje poza tym rytmem – niczego, co trzeba wyłączyć lub odepchnąć. W życiu mamy okresy szybkiego rozwoju, takie, kiedy się nieco cofamy i długie, jałowe okresy, kiedy pozornie nic się nie dzieje. Pozwólmy, aby ewolucja praktyki odzwierciedlała te zmiany. Najtrudniejsze są zapewne okresy pozornej stagnacji. W kulturze nastawionej na produktywność i wymierne efekty jest to czas najmniej akceptowany. Możemy go mylnie interpretować jako regresję, samozadowolenie, a co gorsza, stratę czasu. Okresy przerw i poddania się życiu stanowią najodważniejszą część cyklu, gdyż to właśnie wtedy uczymy się po prostu być. Wszystkie wymienione etapy mają miejsce podczas jednej formalnej sesji jogi. Składa się z nich każdy oddech. Są jednak okresy w życiu, kiedy jeden z nich będzie dominował. Jeśli z uporem trzymamy się tylko jednego etapu, nie rozumiemy, o co chodzi w praktyce, której celem jest odnaleźć stan życia zgodny z naturą.

Zawsze zalecam, aby w trudnych okresach życia uprościć formalną praktykę. Jeśli mamy urwanie głowy w pracy, lepiej zrobić tylko kilka postaw i trzymać się prostej sekwencji, która w nasz układ nerwowy wpisze rzetelność. Jeżeli się rozwodzimy, chorujemy lub budujemy dom i prowadzimy gorączkowe, zwariowane życie, niech praktyka będzie dla nas czasem ulgi i pocieszenia, a nie wyzwaniem. I na odwrót, jeśli nasze życie codzienne jest bardzo stabilne i nie stawia przed nami wielkich wyzwań, podczas praktyki odważnie dajmy z siebie wszystko.

Warto systematycznie co jakiś czas zastanawiać się nad strukturą, treścią, formą i intencją naszej praktyki. Wszystkie te elementy niewątpliwie będą podlegać zmianom. Muszą się zmieniać wraz z naszym życiem. Oceny naszej praktyki możemy dokonać tylko pod kątem tego, czy joga buduje integralność naszego człowieczeństwa i pomaga nam wyrażać w życiu nasze najszlachetniejsze cechy. Jedynym kryterium oceny tego, co potrafimy, a czego nie potrafimy zrobić na macie, jest praktyka, która wzmacnia w nas umiejętność bycia we wszystkim, czego doświadczamy.

## ROZDZIAŁ 14

# Intencja

*Wszystko na ziemi,  
Między ziemią a niebem i powyżej  
Pochodzi z jednego promiennego źródła.  
Niech moje myśli, słowa i uczynki  
Odzwierciedlają tę pełnię i jedność,  
Będę wtedy pokojem, którego teraz szukam.*

MANTRA GAJATRI [46](#)

Kiedy czytamy książkę, w naturalny sposób skupiamy się na słowach. Widzimy, że litery, symbole i zdania składają się w uporządkowane linijki. Śledzimy znaki, a one nabierają znaczenia. Rzadko widzimy to, co je łączy i utrwała: papier. Tło, które pozwoliło, aby różnorodne elementy zjednoczyły się w całość, jest dla nas najmniej widoczne. Podobnie intencja – buduje niewidzialne rusztowanie, które nadaje strukturę i charakter naszym wysiłkom w praktyce jogi. Nasza intencja – bądź wola – różni się od papieru tym, że nie ma fizycznego kształtu, ale w podobny sposób przenika rzeczy materialne znaczeniem, nadaje im cel i kierunek.

Prawdę mówiąc, podczas praktyki mniejsze znaczenie ma to, co robimy, niż jak i dlaczego. W zależności od intencji ta sama postawa, sekwencja lub medytacja mogą nabrać całkowicie innego znaczenia i przynieść kompletnie inne skutki. Jest pewna zabawna historyjka o dwóch

zakonnikach i o potędze intencji. Obaż byli namiętnymi palaczami. Pewnego dnia wdali się w dyskusję, czy wolno palić podczas modlitwy. Postanowili zadać to pytanie opatowi. Następnego dnia jeden z zakonników stwierdził, że opat z entuzjazmem poparł jego nałóg i pogratulował mu głębokiej wiary. Drugi opowiedział, jak to opat ostro zabronił mu palenia i skarcił go, mówiąc, że kała świętość modlitwy.

„O co go zapytałeś?”, zapytał pierwszy. „Spytałem, czy mogę się modlić, kiedy palę. A ty?” „Ja zapytałem, czy mogę palić, kiedy się modlę”.

Podobnie jak zakonnicy, także i my przez intencję nadajemy smak naszym czynom. Jeśli nie rozumiemy, jaki cel nam przyświeca, trudno nam scalić i umocnić praktykę, a następnie poprowadzą ją tak, aby zmierzała ku wyznaczonemu celowi. Bez intencji ćwiczenie postaw, technik oddechowych, medytacja i podobne praktyki pozostaną pustymi gestami. Ale kiedy ożywi je intencja, nawet najprostszy ruch, najkrótsza medytacja i pojedynczy cykl oddechu nabierają mocy.

Kiedyś uczestniczyłam w zajęciach, na których praktykowaliśmy asany. Ćwiczyłam między dwoma mężczyznami: moim przyjacielem Richardem, dla którego praktyki miałam wiele podziwu, i nowym uczestnikiem, Davidem. Była to grupa dla zaawansowanych, uczyliśmy się balansowania na rękach na środku sali. Richard w ciszy ustawiał dłonie na podłodze, skupiał wzrok, podnosił nogę – i upadał. Zaczynał wtedy jeszcze raz. Zatrzymywał się, żeby pomyśleć, jak usprawnić swoje próby, i od czasu do czasu na chwilę wchodził w balans. Podziwiałam piękno jego pełnej wdzięku reakcji na sukcesy i porażki. Z drugiej strony był David, który wyglądał, jakby za chwilę miał dostać wylewu. Przy każdej próbie cicho kłął pod nosem. Po chwili miał twarz koloru buraka i przerywany oddech. Nieprzyjemnie było wysłuchiwać potoku przekleństw, które wyrzucał z siebie w przypiływie urażonej dumy. Czułam się, jakbym stała między

aniołem i diabłem: ta sama postawa, to samo wyzwanie, ale dwie całkiem odmienne intencje i różne osiągnięcia. Po zajęciach David odwoził mnie i Richarda do domu. Za kierownicą kontynuował swoją praktykę, krytykując innych kierowców i obrzucając ich obelgami. W samochodzie zrobiło się tak nieprzyjemnie, że poprosiliśmy z Richardem, żeby nas wysadził, chociaż byliśmy daleko od miejsca, do którego zamierzaliśmy dojechać.

Było to doświadczenie, dzięki któremu jasno zrozumiałam, jak łatwo można praktykę zniekształcić przez intencję. Obaj mężczyźni uczestniczyli w zajęciach jogi, ale tylko jeden jogę praktykował.

W pierwszym rozdziale „Tu zaczynamy” krótko przyjrzelśmy się głównej intencji praktyki jogi. Ćwiczymy, aby odkryć swoją prawdziwą naturę i żyć z nią w zgodzie. Wyrażono ją w 10 założeniach etycznych, znanych jako jamy i nijamy. Jeśli gorąco pragniemy żyć zgodnie z naszą prawdziwą naturą, tak aby przekazywać zawarte w niej dobro, intencja ta przenika całą praktykę i określa jej osiągnięcia wewnętrzne, które są niezależne od wyników, jakie obiektywnie zaobserwujemy na zewnątrz. Oto przykład. Wchodzimy w skłon do przodu, mierzymy się z naszymi ograniczeniami i w związku z tym doświadczamy niewygody i przykrości. Jeśli nie mamy nadrzędnego celu, zwyczajnie rozciągamy sobie mięśnie z tyłu uda. Ale w kontekście ośmiu członów asztangajogi, tak prosty ruch możemy wykorzystać, aby uspokoić umysł (dharana, szósty człon) i zaakceptować miejsce, w którym w tej chwili jesteśmy (santosza, jedna z zasad etycznych drugiego członu). Możemy też sprawdzić swoją szczerłość i uczciwość (satja). Czy chcemy pracować nad dokładnym ustawieniem ciała w osi, nawet jeśli zajmie nam to trochę czasu, czy zależy nam tylko na tym, aby położyć głowę na nodze i ładnie wyglądać? Warto obserwować nasze myśli i to, co je rozprasza podczas trwania w pozycji,



oraz cierpliwe sprowadzać je z powrotem do oddechu i realiów bieżącej chwili (pratjahara, piąty człon). Możemy też po prostu rozciągać sobie nogi. Nie ma w tym, oczywiście, nic złego, ale jeśli interesuje nas prawdziwa praktyka jogi, możemy naszym ruchom nadać intencję, aby tymi samymi środkami osiągnąć nieporównanie więcej.

Niezależnie od tego, czy praktykujemy od dwóch tygodni, czy od 20 lat, warto na początku każdej sesji przypomnieć sobie naczelny cel jogi. Kiedy zapalamy kadzidełko, dobrze jest wyrazić chęć oświecenia ścieżki do naszego środka. Możemy odmówić krótką modlitwę, jak na przykład cytowaną na początku tego rozdziału mantrę Gajatri, aby ugruntować naszą intencję, albo na kilka chwil usiąść w ciszy. Nasza intencja nie musi być wzniosła, jest jednak konieczne, aby była szczerą. Na przykład możemy chcieć się pozbyć skumulowanego w nas napięcia i poczuć większe rozluźnienie. A może boli nas kręgosłup i chcielibyśmy wyleczyć jego kontuzję albo mamy nadwagę i zobowiązaliśmy się jej pozbyć. Dobrze jest oczyścić umysł, abyśmy zaczęli dzień bez obciążeń z przeszłości. Chciałabym dostatecznie mocno podkreślić, jak ważne jest ustanowienie intencji na początku praktyki. Właśnie ona przygotowuje cały jej dalszy przebieg. Kiedy nakrywamy do stołu, by przyjąć ważnych gości, stół wycieramy do czysta, sprzątamy wszystko, co niepotrzebne, układamy serwetki, talerze, sztućce i szklanki, tak aby przyjemnie było na to wszystko popatrzeć. Zapalamy świece, a kiedy przyjdą goście, w pokoju panuje atmosfera, która ma decydujący wpływ na nasze spotkanie. Goście na pewno czuliby się całkiem inaczej, gdyby usiedli przy stole pełnym okruszków i porzrzucanych starych gazet, na którym leżałaby sterta noży i widelców! Nasze spotkanie przebiegałoby w zupełnie innej atmosferze. Kiedy zaczynamy praktykę ze świadomie wyrażoną intencją, starannie przygotowujemy otoczenie, aby godnie przyjąć to, co nam ona przyniesie.

W środkowej części praktyki warto robić przerwy, aby poczuć jej efekty. Czy osiągamy większą równowagę i rozluźnienie? Czy umysł się uspokaja, czy może praktyka sprawia, że bardziej się denerwujemy? Obserwujemy swój bieżący stan fizyczny, umysłowy i emocjonalny i dostosowujemy to, co robimy i jak to robimy, do swojej intencji. Powiedzmy, na przykład, że medytujemy, ale spostrzegliśmy, że mamy dziś szczególnie pobudzony, rozproszony umysł i nawet po dłuższym czasie się nie uspokajamy. Może warto zmienić to, na czym się koncentrujemy, albo w ogóle zmienić rodzaj praktyki – na przykład zacząć mierzyć długość wdechów i wydechów. Albo powiedzmy, że dopiero wyszliśmy z grypy i już po kilku asanach czujemy się wyczerpani. Jeśli zmienimy praktykę i zrobimy ćwiczenia regenerujące i pobudzające ćwiczenia oddechowe, okażemy wobec siebie zasadę niekrzywdzenia (ahinsa).

W trakcie praktyki warto pilnować, czy nie wkradają się nam do głowy zamysły niepasujące do naszego głównego celu. Bywa, że mamy poczucie wyższości, ponieważ potrafimy bez ruchu siedzieć w medytacji, podczas gdy biedak przed nami wciąż się wierci i nie może znaleźć miejsca dla siebie. Tę chwilę możemy wykorzystać dla wzmocnienia swojego poczucia oddzielenia (początkujący nie powinni przyjeżdżać na poważne warsztaty!) lub łączności i przypomnieć sobie własne początki. Chwila ta może nam posłużyć do obudzenia w sobie życzliwości (mam nadzieję, że kolega wkrótce przestanie tak cierpieć). W trakcie praktyki można się też zawiązać, by podążać za wyzwaniem, jakim jest robienie coraz trudniejszych pozycji. Zaciskamy zęby i zatwardzamy umysł, aby nam się udało. Jeśli robimy to z pełną świadomością, by sprawdzić, czy umysł jest dostatecznie „osadzony”, albo umocnić się w umiejętności trwania w trudnych sytuacjach, taka praktyka może być owocna (można by uznać, że to dhjana, czyli utrzymanie skupienia, siódmy człon asztangajogi). Ale równie często

takie zachowanie odzwierciedla to, co robimy w życiu – usilne wspinanie się po drabinie sukcesu. Tylko my znamy swoją intencję. I tylko my mamy na nią wpływ.

Jeśli uczymy jogi, powinniśmy często robić sobie przerwy, aby się zastanowić, czy nasza praca zgodna jest z duchem i istotą jej tradycji. Czy jesteśmy lojalni wobec tradycji, czy też nadużywamy jej dla własnych celów? W języku angielskim słowo nadużycie, *abuse*, ma przedrostek łaciński *ab*, który znaczy „odchodzić”. W dosłownym tłumaczeniu słowo *abuse* oznacza „odchodzić od użycia”, czyli intencji. Jeśli nie jesteśmy pewni tego, co robimy, możemy sami siebie szczerze zapytać, czy aby nie odchodzimy od szerszego celu praktyki. Być może zachęcamy uczniów do praktyki, do której nie są gotowi, aby ich wyróżnić – jak rodzice, którzy rozdają dzieciom cukierki. To dość powszechne postępowanie, które naraża uczniów na poważne kontuzje i wzmacnia ich złudzenia na temat poziomu zaawansowania. Jeśli jesteśmy uczniami, często szukamy nauczyciela, który tak się zachowuje. Być może nauczyciel ma zwyczaj pokazywać zaawansowane pozycje, które umie robić, i zajęcia skupione są na nim zamiast na potrzebach osób, które przyszły się uczyć. A może nauczyciel delikatnie albo zupełnie niedelikatnie tak zmienia zajęcia, aby zadowolić tych, którzy przyszli tylko po to, by „dać sobie wycisk”. Zdarza się też, że nauczyciel traci z oczu główny cel, chcąc zyskać popularność albo przyciągnąć na zajęcia tyle osób, aby sobie poradzić pod względem finansowym, a z czasem jego nastawienie do nauczania trwale się pod tym kątem zmienia. Pogodzenie konieczności zarabiania na życie i zachowania własnej integralności faktycznie może być bardzo trudne. Jednak kiedy nauczyciel odchodzi od naczelnego celu jogi, porzuca prawdziwą ścieżkę rozwoju, a tym samym odbiera uczniom możliwość wkroczenia na nią. Jeśli

znajdziemy nauczyciela, który rzetelnie trzyma się swojej intencji, pomoże nam dochować wierności, którą my sobie obierzemy za cel.

Jako uczniowie nie musimy jasno rozumieć przyczyn, które skłoniły nas do przyścia na jogę. Właśnie dlatego tak ważne jest znalezienie nauczyciela, który pomoże nam zrozumieć głębszy sens praktyki. Niektórzy z nas mają szczęście, gdyż znaleźli osobę, która odzwierciedla każdy aspekt praktyki jogi swoim skupieniem, zachowaniem, stosunkiem do uczniów i innych ludzi niezależnie od samej treści prowadzonej lekcji. Taka była nieżyjąca już Indra Devi, kobieta drobna jak wróbelek, z sercem wielkim jak cały świat. Miała niezwykle życie. Była jedną z pierwszych kobiet Zachodu, które uczyły się jogi u największych mistrzów minionego wieku. Później milionom ludzi z Zachodu przybliżyła jogę w przełomowej książce *Joga dla Amerykanów* z 1948 roku. Pamiętam Indrę Devi z jej wystąpienia na konferencji „Jedność w jodze” w latach 90. Były to czasy, kiedy środowisko ludzi związanych z jogą było podzielone i zwaśnione. Sam tytuł konferencji zawierał w sobie oksymoron w odniesieniu do tej sytuacji – ktoś wpadł na genialny pomysł, aby ludzi różnych tradycji zebrać razem i sprawdzić, czy w jodze nie da się jednak odnaleźć jedności. Takie było audytorium: zbiorowisko ludzi, z których każdy myślał, że to on prawidłowo zajmuje się jogą, gotowych wbijać sobie nawzajem noże w plecy, rozplotkowanych, podejrzliwych i nawzajem się odrzucających. Do sali wypełnionej takimi ludźmi weszła Indra Devi. Miała w sobie absolutnie czyste skupienie i tak jasno wyrażała sobą bezwarunkową miłość, że w ciągu kilku minut nawet najbardziej zatwardziali uczestnicy mieli łzy w oczach. Już po kilku chwilach atmosfera przypominała włoski ślub, a ludzie podawali sobie nawzajem chusteczki higieniczne. Tego dnia Indra Devi nie powiedziała niczego szczególnie głębokiego, nie olśniła erudycją, nie zademonstrowała żadnych imponujących pozycji ani nie

wygłosiła błyskotliwej tyrady na temat filozofii jogi. Prostymi słowami i zachowaniem pokazała nam, czym jest patrzeć na innych oczami współczucia. Zrobiła więcej – sama była współczuciem. Tego dnia głębia jej zrozumienia przeszła nam serca. Nie było osoby, która nie wyszłaby z sali poruszona. Nikt też nie wyszedł, dopóki Indra Devi go nie uścisnęła. Stałam w kolejce do niej za otyłym, przysadzistym człowiekiem w grubych okularach. Oniemiałam z podziwu, kiedy Indra Devi zdjęła mu okulary i pocałowała go w oczy. Zdawała się nie zwracać uwagi, kto jest kim ani za kogo się uważa, widziała jedyną rzecz wartą zobaczenia – to, że w środku wszyscy jesteśmy tacy sami. Tego dnia Indra Devi mogłaby mówić o kartonowych pudłach, a siła jej intencji miałaby taką samą moc. Jestem pewna, że otrzymalibyśmy ten sam przekaz. Jej intencja wypełniła salę jeszcze przed jej wejściem i została tam długo po wyjściu. Osadziła się w ludzkich sercach i pozostała tam długo po śmierci Indry jako jej duchowa spuścizna.

Nasza intencja, czyli wola, zabarwia wszystkie nasze doświadczenia. Podobnie jak Indra Devi, możemy posłużyć się praktyką, aby w swoim życiu dokonać zmian, które wyrażają łaskę, piękno i mądrość. Nawet jeśli wykonujemy najprostsze asany albo medytacje, przez intencję wyrażamy najgłębsze duchowe spełnienie.

Przyjrzelśmy się wyznaczaniu sobie intencji na początku i w środku praktyki, teraz zbliżamy się do końca formalnej sesji. Jest to równie ważna chwila jak początek. Właśnie teraz ugruntowujemy swój zamiar przeniesienia owoców formalnej praktyki do codziennego życia. Jeśli umysł jest skupiony, możemy się postarać, aby tę uważność zastosować w miejscu pracy. Jeżeli wreszcie udało nam się uspokoić, spróbujmy w tym duchu nieco wolniej prowadzić samochód, jadąc do pracy. Ta sama główna intencja może nam przyświecać całe miesiące, a nawet lata. Albo

przeciwnie – intencja może się zmieniać z tygodnia na tydzień. Cokolwiek mamy w sercu, kończąc praktykę, poświęćmy nieco czasu, aby na resztę dnia przenieść lekcję, którą odebraliśmy na macie.

W trzeciej części książki intencja będzie jeszcze istotniejsza. To ona poprowadzi nas przez wzburzone fale nieuchronnych trudności. Kiedy natykamy się na przeszkody w jasnym postrzeganiu, może się nam wydawać, że nasze najgłębsze marzenia i aspiracje zagrożone są przeciwnościami niemożliwymi do pokonania. Nasza intencja, aby trwać przy prawdziwym sobie i zachować lojalność wobec praktyki, może być równie ważna jak łódź ratunkowa w trakcie sztormu.

## CZEŚĆ 3

# Przeszkody i zakłócenia

## ROZDZIAŁ 15

# Lenistwo

*Tragedią życia jest nie śmierć, lecz wszystko, czemu dajemy w nas umrzeć, gdy żyjemy.*

NORMAN COUSINS

Nieważne, jakiego użyjemy słowa – nieróbstwo, próżniactwo, beczynność, apatia czy gnuśność – nie znam lepszego terminu niż „lenistwo” dla określenia stałej niechęci do podejmowania wysiłków, która tak często blokuje ludzki potencjał na ścieżce duchowych poszukiwań. Leniwiec to podobne do niedźwiadka zwierzątko, którego nazwa jest odpowiednia do charakteru – lubi wisieć na drzewie głową do dołu i porusza się tak wolno, że na brązowym futerku osiadają glony i nadają mu zielonkawą barwę. Spośród dziewięciu przeszkód na ścieżce jogi wyliczonych w *Jogasutrach*, cztery można zaliczyć do skutków opieszałości, lenistwa i inercji. Lenistwo prawie uniemożliwia rozpoczęcie regularnej praktyki, a nawet gdyby nam się to udało, może sprawić, że szybko ją zarzucimy. Większość z nas wie, co jest dla nas dobre. Nie wystarczy jednak znaleźć lekarstwa, trzeba je jeszcze zażywać regularnie.

Wszyscy mamy dni, kiedy ogarnia nas lenistwo. Chwile spokoju należą do rytmu życia i nie ma co się nimi martwić. Jeśli jednak opieszałość na stałe wejdzie nam w krew, powinniśmy się zastanowić, dlaczego pasywnie przyglądamy się własnemu życiu. Nawet jeśli jesteśmy bardzo zajęci, nie musi to oznaczać, że działamy celowo i mądrze dysponujemy swoją



energiją. Kompulsywne zabieganie może być równie zniewalające jak bezczynność. Bywa, że większość energii zużywamy na głupstwa – niepotrzebne zakupy, błahe rozrywki i powierzchowne spotkania, a nędzne resztki zostawiamy dla swoich małżonków, rodziny i przyjaciół, misji życia i dbałości o życie wewnętrzne. Jogę możemy zdefiniować jako świadomość wartości, które są najdroższe sercu. Kiedy zobaczymy, jak mało czasu poświęcamy tym wartościom, możemy się przerazić. Definicji lenistwa jako „stałej niechęci do podejmowania wysiłków” używam więc dla określenia awersji do wykonywania czynności celowych i przemyślanych. Jak to się dzieje, że sami sobie szkodzimy i jak możemy się wydostać z bagna dogadzania sobie?

Wszystkie tradycje duchowe mają jeden niezawodny lek dla osób cierpiących z powodu inercji i nieskutecznego działania. Z zimną krwią uświadom sobie, że umrzesz. Pewnego dnia – nikt nie wie, czy stanie się to dzisiaj, jutro, za rok, czy za 20 lat – twoje małe ja przestanie istnieć. Jeżeli uważasz, że życie na ziemi jest jak beznadziejny posiłek złożony z suchego chleba okraszonego rozczarowaniem, natomiast radość i kawior czekają cię po śmierci, to nie musisz się zajmować problemem lenistwa. Nie czytaj dalej, jeśli sądzisz, że rozważania na temat wystroju sypialni będą twoim największym zmartwieniem na łożu śmierci. Ale jeżeli wierzysz, że jest w tobie coś trwałego, a cel życia i jego głębsze znaczenie polegają na odnalezieniu twojego połączenia z boskością, każda chwila staje się cenna. Kiedy masz pełną świadomość, że twoje życie w każdej chwili może się skończyć, nie będziesz chciał marnować czasu na trywialne zajęcia albo na zrzęczenie. Każda chwila będzie dla ciebie okazją do połączenia się z jedyną rzeczą, którą możesz zabrać ze sobą po śmierci – z twoją duszą. Kontemplacja śmierci ma więc wzbudzić w nas poczucie szacunku dla chwili i pomóc nam rozróżnić to, co jest istotne, od tego, co nie jest istotne

dla naszego istnienia. Kiedy ważne rzeczy potrafimy odróżnić od nieważnych, zauważymy, w jaki sposób korzystamy z czasu i z energii.

Wiele osób zaczyna to rozumieć, kiedy opiekuje się kimś ciężko chorym, po doświadczeniu przedwczesnej śmierci bliskiego przyjaciela albo kogoś z rodziny, bądź też, kiedy same otrą się o śmierć. Takie przeżycia stanowią wstrząs, który każe nam się zastanowić, czy czulibyśmy się spełnieni, gdyby jutro przyszło nam umrzeć. Czy uznalibyśmy, że wypełniliśmy życiową misję? Czy umiemy naprawdę kochać? Czego żałujemy? Jeśli mamy szczęście, takie przeżycie spotyka nas na początku życia i dopinguje do poszukiwań. Nie musimy jednak czekać na tego typu motywację. Kiedy jesteśmy zdrowi i silni, warto uświadomić sobie fakt, że nasze życie na ziemi ma ograniczony czas. Kontemplacja śmierci, która jest powszechna we wszystkich tradycjach duchowych świata (szczególnie w buddyzmie tybetańskim), nie jest czymś makabrycznym ani nie powinna wzbudzać w nas strachu lub niepokoju. Ma na celu zachęcenie nas do radosnego przebudzenia, abyśmy cieszyli się życiem, które mamy przed sobą. Pod warunkiem że chcemy brać w nim udział.

Sposób, w jaki posłużymy się śmiercią jako narzędziem, które rozbije naszą inercję i przebudzi nas do życia, zależy od naszego nastawienia i przekonań. Nieistotne, czy wierzymy w życie po śmierci; chodzi o to, żeby umiejętnie wykorzystać kontemplację śmierci dla swojego dobra. Jako dziecko fascynowałam się serialami telewizyjnymi *Mission: Impossible* i *Get Smart*. Nigdy nie wiedziałam, który wolę – ten poważny, który zaczynał się od złowrogiego sloganu: „Wasza misja, jeśli zdecydujecie się ją przyjąć...”, gdzie za każdym rogiem czyhała śmierć, czy nieprawdopodobne sztuczki agenta 86 Maxwella Smarta i jego asystentki, agentki 99, którzy wychodzili cało z każdej opresji, a ich najgorszym cierpieniem było przeziębienie. Któż mógłby się oprzeć urokowi bohatera,

który przebudzony w środku nocy telefonem od szefa wykrzykującego wiadomość: „Stoimy w obliczu strasznego kryzysu! Cały świat może ulec zniszczeniu!”, odpowiada: „A nie mogłeś poczekać z tym do rana?”. Przypuszczam, że wszyscy polubiliśmy agenta 86, bo odnajdujemy w nim coś z siebie – coś, co chce udawać, że ta gra nigdy się nie skończy i wciąż mamy do roztrwonienia mnóstwo czasu. Jednak kiedy poszukujemy motywacji wewnętrznej, aby przełamać bezwład lenistwa, potrzebne nam są cechy obu tych postaci. Musimy wiedzieć, że beczynność będzie miała poważne konsekwencje, ale jednocześnie istotne jest, abyśmy siebie i życie umieli traktować lekko. Ta część nas, która jest postacią z *Mission: Impossible*, musi wiedzieć, że stale jesteśmy zagrożeni śmiercią, natomiast ta, która jest agentem 86, doskonale rozumie, że to wszystko bujda i choć nasze ciało umrze, naszemu ja nigdy to nie grozi. Zrównoważenie tych dwóch postaw przypomina niebezpieczne chodzenie po linie. Jeśli za bardzo wychylimy się na jedną stronę, nasze życie duchowe stanie się napięte i ponure, a jeśli na drugą, nasze życie na ziemi przerodzi się w żalną farsę. Lecz jeżeli zawsze będziemy pamiętali o śmierci, a jej świadomość będzie funkcjonować jak brzęczyk, który stale mamy przy sobie, może nas to uchronić od nadmiernego samozadowolenia.

Joga nie jest filozofią opartą na strachu ani zawstydzaniu. Strach rzadko motywuje ludzi do zmiany. W przeciwnym razie miliony ludzi rzuciłoby palenie. Przecież wszyscy doskonale wiedzą, jak szkodliwe dla zdrowia są papierosy. Jeszcze więcej milionów wstałoby z wypchanych kanap i zaczęło ćwiczyć, grzecznie odmawiając kalorycznych przysmaków. Badania medyczne pokazały, że pacjenci, którzy cierpią na poważne choroby serca, rzadko zmieniają swój styl życia ze strachu przed śmiercią. Potrafią jednak wprowadzić radykalne zmiany, jeśli oznacza to czerpanie większej

przyjemności z życia <sup>47</sup>. Wynika z tego jasno, że radość lepiej nas motywuje niż strach. A właśnie do niej prowadzi nas praktyka jogi.

Oczywiście kłopot tkwi w tym, że największy opór możemy czuć właśnie wobec praktyki, która wyzwala radość. Wróćmy więc do pytania praktycznego. Jak przełamać początkowy opór? Odpowiedź na to pytanie będzie łatwiejsza, jeśli zdamy sobie sprawę, że ociężałość, letarg i depresja nie są stanami, które ktokolwiek szczególnie lubi. Uczciwa autorefleksja może nas skłonić do zapytania: „Czy chcę taki być, a jeśli nie, co jestem gotów z tym zrobić?”. Przełamanie bezwładu wymaga pewnego zrywu: potrzebujemy pchnięcia, aby wystartować. Jeśli od dawna tkwimy w impasie, może nawet całe życie, trudno będzie zrobić to samemu. Może być potrzebny ktoś, kto popchnie nas albo da dobrego kopa. Jeżeli na początku nie mamy motywacji wewnętrznej, znajźmy kogoś, kto ją ma: nauczyciela, u którego możemy się uczyć, przyjaciela o imponującej samodyscyplinie, kolegę, który ma dużo energii. Pobądźmy wśród takich ludzi, a stwierdzimy, że energia i entuzjazm są zaraźliwe. Jednak uzależnienie się od innych stłumi naszą własną motywację. Ma ona kluczowe znaczenie i nie można przed nią uciekać. Nie możemy też stale być otoczeni niańkami i pochlebcami, którzy wciąż będą nas zachęcać i oklaskiwać, a kiedy upadniemy, podniosą i otrzepią z kurzu. Jeśli inaczej nie potrafimy, zacznijmy z pomocą innych, ale nie nadużywajmy ich dobroci. Energię, którą otrzymamy od nauczyciela, przyjaciela albo kogoś z rodziny, powinniśmy odwzajemnić tym, co otrzymaliśmy: motywacją wewnętrzną. Na szczęście po przełamaniu początkowego oporu nabiera się rozpędu, a energia afirmująca życie sama się regeneruje. Krótko mówiąc, jest łatwiej.

Kontemplacja śmierci może doprowadzić do szczerzej refleksji na temat prawdziwych wartości w życiu. Staniemy przed wyborem: trwonić czas czy

wziąć odpowiedzialność za życie? Stwórzmy otoczenie, w którym możemy się nad tym zastanawiać, narażając się na jak najmniej zakłóceń. Zadajmy sobie pytanie, co naprawdę daje nam radość i satysfakcję. Jeśli poważnie potraktujemy tę kontemplację, zaczniemy stawiać znaki zapytania przy wielu rzeczach, które wcześniej uważaliśmy za oczywiste. To sprawy praktyczne, nie abstrakcja. Rozpatrzmy, jak dysponujemy swoim czasem, pieniędzmi i energią seksualną. Zastanówmy się, czy kontemplacja kojarzy nam się z zagrożeniem wszystkiego, co nas teraz cieszy, i rezygnacją z tego na korzyść pobożnego życia pełnego wyrzeczeń. Takie skojarzenie to błędne rozumienie ścieżki duchowej jako czegoś, co prowadzi do bezwładnego spokoju, a nie spokoju pełnego wibracji, który stanowi świetlistą matrycę – tło dla twórczej pracy i zabawy. Podświadomie możemy się nawet obawiać, że rezygnujemy z życia, a nie z czegoś, co wielu postrzega jako śmierć za życia. Kontemplacja śmierci, a także tego, co stanowi prawdziwe życie, ma nam pomóc w odróżnieniu chwilowych przyjemności od długotrwałej radości.

Dla mnie taka kontemplacja okazała się skuteczna, zwłaszcza w przełamywaniu negatywizmu bezwładności. Od wielu lat w domu przeszkadzał mi telewizor. Miałam kiedyś partnera, który niemal odruchowo włączał go po przyjściu z pracy. Uniemożliwiało to jakąkolwiek prawdziwą bliskość. Ja też wpadłam w nałóg oglądania codziennych wiadomości podczas gotowania obiadu. Dominująca hałaśliwość telewizora uniemożliwiała mi robienie wielu rzeczy, które przedtem lubiłam, takich jak czytanie i robótki ręczne. Kiedy się rozstaliśmy, mój były partner zabrał także telewizor. Przyjęłam to z wielką ulgą i świadomie postanowiłam nie kupować drugiego, dopóki w pełni nie zbadam, co się będzie działo bez tego uwodzicielskiego źródła rozrywki.

Początkowo czułam się nieco zagubiona z powodu zadziwiająco dużej ilości czasu, którą nagle zyskałam, i było mi nieswojo z wieczorną ciszą. Zrozumiałam, że często wykorzystywałam telewizor, aby się znieczulić i nie myśleć. Oglądanie godzinami telewizji wprowadzało mnie w lekką depresję. Wyjątkiem były rzadko pokazywane dobre programy i ciekawe filmy. Niepokoił mnie nadmiar bezsensownej przemocy i wiele dni, a nawet tygodni później wzburzające obrazy nadal tkwiły w mojej pamięci. Bez telewizora wkrótce wróciłam do zajęć, które kiedyś dawały mi wiele satysfakcji. Znowu zaczęłam dużo czytać, a czas, który kiedyś traciłam na skakanie po kanałach, wykorzystałam na pracę w ogrodzie, gotowanie i spotkania z przyjaciółmi. Zauważyłam, że wracam do naturalnego rytmu życia. Chodziłam późno spać tylko wtedy, jeśli naprawdę miałam na to siłę, a kiedy miałam ciężki dzień, kładłam się wcześniej. Moje myśli i sny nabrały wyrazistości. Zaczęłam znajdować ukojenie w ciszy i odosobnieniu. Bez hałaśliwego bodźca ze strony telewizji moje zmysły wyczuliły się na subtelne zmiany, które zachodziły we mnie i w moim otoczeniu. Stwierdziłam, że przedtem byłam pod władaniem telewizji, która w istotny sposób przyczyniała się do mojego lenistwa. Kiedy stworzyłam dla siebie otoczenie, w którym mogła rozkwitnąć naturalna twórczość mojego umysłu, poczułam, że to ode mnie zależy, kiedy i czy w ogóle skorzystać z telewizji. Całkowicie zmieniłam też kryteria takich wyborów.

Możemy przyjrzeć się wszystkim aspektom naszego życia i zadać pytanie: skąd bierze się radość i co oddala nas od jej doświadczania? Być może stwierdzimy, że nie znajdujemy spełnienia w spotkaniach towarzyskich ani w sposobie spędzania wolnego czasu. Może przyzwyczailiśmy się plotkować albo rozmawiać o rzeczach nieistotnych? Może wyrosliśmy z przyjaźni, na które poświęcamy wiele czasu? Takie kontemplacje nie powinny w nas wzbudzać poczucia winy ani skłaniać do

wyrzekania się czegokolwiek. Ich jedynym celem jest doprowadzenie do sytuacji, w której będziemy szczęśliwi.

Nie ma potrzeby, aby lenistwo albo inercję uznawać za osobistą porażkę. W jodze uważa się, że są to stany wynikające z oddziaływania na siebie trzech gun albo „cech” natury [48](#). Robert Svoboda, jeden z największych autorytetów ajurwedy, pisze, że są to:

*Sattwa albo równowaga: normalny stan umysłu, który rozumuje prawidłowo.*

*Radžas albo ruch: stan, w którym nadmierna aktywność umysłu osłabia rozumowanie.*

*Tamas albo inercja: stan, w którym niedostateczna aktywność umysłu osłabia rozumowanie [49](#).*

*Bhagawadgita* opisuje sattwę jako cechę błogostanu i powiada, że będąc w tym stanie, jesteście związani ze szczęściem i mądrością. Radžas charakteryzuje się ruchem i pasją. Często bierze się z pożądań i przywiązań narcystycznych. Przez radžas jesteście związani z aktywnością. Tamas to stan niedbałej opieszałości, który bierze się z ignorancji, a wiąże nas z ułudą. Uważa się, że nasza ewolucja przebiega od tamasu przez radžas do sattwy, ale praktykując jogę, ostatecznie dochodzimy do inwolucji, czyli wracamy do neutralnego miejsca, z którego wszystkie te stany pochodzą. Wiemy, że natura gun stale się zmienia, nie możemy więc przywiązywać się do którejkolwiek z nich. Ale jeśli chcemy być szczęśliwi, zapadanie się w bagno tamasu nie otwiera przed nami zbyt ciekawych perspektyw.

Kriszna radzi Ardżunie:

*Czasami górę bierze guna dobroci, pokonując guny pasji i ignorancji. Czasami siła pasji pokonuje dobroć i ignorancję. A innym razem, o synu Bharaty, guna ignorancji pokonuje i dobroć, i pasję. W ten sposób zawsze istnieje między nimi współzawodnictwo [50](#).*

Najgłębszą mądrością tego fragmentu jest zrozumienie, że inercji nie da się pokonać wysiłkiem ani staraniami. Nie chodzi o to, że nad sobą nie pracujemy, ale o to, że nie mamy dobrego związku z sattwą, czyli szczęściem.

Wielki milczący sadhu Baba Hari Dass otrzymuje wiele listów od swoich zwolenników. Pytają go, jak przezwyciężyć trudności dzięki praktyce jogi. Kiedy sama pisałam do ukochanego Babadźiego, imponowało mi, że odpowiadał bardzo szybko, i to pomimo licznych obowiązków w aszramie. Jego rady bywają niezwykle wnikliwie. Pewien jego wielbiciel wysłał list z zapytaniem, jak mógłby wyleczyć chroniczną depresję, poczucie winy i kompleks niższości. Nie wątpię, że skwapliwie oczekiwał na listę ascetycznych praktyk, które miałby sobie zaaplikować. Przecież Hari Dass sam przez większość życia przestrzegał ślubu milczenia. A Hari Dass odpowiedział: „Nie ma mantry, leku ani pozycji, która może to wyleczyć... Musisz zmienić swoje zachowanie. Bądź aktywny fizycznie. Śpiewaj i tańcz!” [51](#).

Kiedy umysł zdominowany jest przez sattwę i znajduje się w stanie równowagi, w naturalny sposób przyciąga wszystko, co niesie za sobą poczucie szczęścia. Jedzenie, zajęcia, a nawet ludzi można zaklasyfikować ze względu na wykazywanie cech radžasowych, tamasowych i sattwiczych. Wszystko, co przyjmujemy: jedzenie, bodźce ze środowiska czy kontakty z innymi, może mieć na nas wpływ radžasowy, tamasowy bądź sattwiczy. Na przykład dieta wysokobiałkowa, potrawy smażone i ostro przyprawione mają wpływ radžasowy. Sprawiają, że stajemy się agresywni, aktywni i zmienni. Spożywanie dużej ilości cukru, ciężkostrawnego nabiału, alkoholu lub tłuszczu może spowodować, że zrobimy się ociężali, apatyczni i ospali – co jest typowe dla nierównowagi tamasowej. Przebywanie wśród ludzi nadmiernie ambitnych



prawdopodobnie pobudzi w nas zawziętość i agresję, natomiast kontakty z ludźmi skromnymi rozwiną w nas wrodzone poczucie sprawiedliwości i hojność. Zarówno joga, jak i ajurweda uczą nas, że kiedy umysł zakorzeniony jest w swoim pierwotnym stanie ciszy, mamy naturalną skłonność podejmowania decyzji wnoszących w nasze życie równowagę, zdrowie i szczęście. Kiedy umysł nie pozostaje w tym stanie, nasze rozumienie będzie osłabione przez chaos zbyt silnego radžas lub otepiający wpływ nadmiernego tamasu. Ani radžas, ani tamas nie są z zasady złe. Radžas jest konieczny, aby nasze wysiłki przyniosły owoce, a tamas – aby je zakończyć. Idealne zbalansowanie tych dwóch elementów daje równowagę sattwy.

Skąd wiemy, który z tych stanów dominuje? W stanie radžas cały czas się ruszamy, nie potrafimy się zatrzymać. Potrafimy robić sto rzeczy naraz, a kiedy na pięć minut usiadzimy, nie możemy się powstrzymać od bębnienia palcami lub ciągłej zmiany pozycji nóg. W stanie tamasowym aż zbyt dobrze umiemy spokojnie usiedzieć, ale nasz spokój przypomina bagno. Kiedy chcemy się ruszyć, czujemy, że musimy pokonać metr zastałego błota. W stanie sattwicznym z łatwością dokonujemy wyboru, czy chcemy się ruszać, czy nie, zacząć coś czy skończyć. Jesteśmy jak deska huśtawki mocno przymocowana do podstawy. Możemy iść w tę stronę, w którą akurat potrzeba. Sam w sobie tamas nie jest zły. Potrzebujemy go, żeby dobrze się wyspać i żeby się nie miotać, kiedy zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy. Radžas też sam w sobie nie jest zły. Jest potrzebny, żeby rano wstać z łóżka i żeby dokonać jakiegokolwiek wysiłku. Ale dobrze, kiedy mamy wybór. Na tym polega sztuka życia.

We współczesnym świecie ludzie zwykle oscylują między ekstremalnymi stanami radžas i tamasu i szukają coraz większego pobudzenia lub uspokojenia. Kiedy nie prowadzi nas klarowność sattwicznego umysłu,

nasze wybory dyktowane są wpływami kultury lub społeczeństwa. One także pobudzone są siłą radzasu albo biernością tamasu (jak przekonałam się w wyniku mojego doświadczenia z telewizją). Kiedy umysł zniewolony jest przez takie wpływy, nasze wybory i decyzje zmierzają w kierunku zachwiania równowagi, a my czujemy się wzburzeni, zagubieni i zmieszani. Mając umysł targany przez przeciwstawne bieguny radzasu i tamasu, trudno jest nam odpowiednio postępować. Dzięki zharmonizowaniu trzech gun umysł poddaje się inwolucji i wraca do swego źródła, do pierwotnego umysłu, który jest matką gun. Wibruje przepelniony potencjalną energią. Swoje indywidualne predyspozycje określamy, aby się dowiedzieć, co pomoże nam na nowo połączyć się z tą wszechmocną częścią umysłu. Kiedy znajdujemy się w stanie równowagi, jesteśmy połączeni z esencją siebie i zakotwiczeni w wyższej inteligencji, która prowadzi nas do osiągnięcia celu duszy. Tak wypełniamy przeznaczenie. Pierwotny umysł sprawia, że to, co słuszne, przychodzi nam z łatwością.

W praktyce jogi podejmujemy celowe działania, aby stworzyć sytuację, w której trudno robi się coś niesłusznego, a łatwo coś słusznego. Przypomina to umieszczenie ciasteczek na najwyższej półce – tak, żeby trudno było po nie sięgnąć. Joga jest tak skuteczna w promowaniu stanu sattwicznego, że praktykując, w naturalny sposób pozbywamy się tego, co nam nie służy. Każdy, kto kiedykolwiek zmagał się z nadwagą, starał się pokonać alkoholizm, uzależnienie od narkotyków lub nikotyny, przekona się, że najważniejsza jest zmiana nie nałogu, ale stanu umysłu, który go spowodował. W ciągu wielu lat widziałam, jak w wyniku regularnej praktyki jogi wiele osób w cudowny sposób pozbyło się uzależnień, które niemal zrujnowały im życie. Często nie skupiały się wcale na zlikwidowaniu złych przyzwyczajzeń. Regularnie praktykowały, a zły nawyk po prostu zniknął. Jest to idealny przykład funkcjonowania umysłu

sattwicznego, który pracuje nad wprowadzeniem i utrzymaniem stanu równowagi.

Kiedy zrozumiemy trzy stany natury, widzimy, że lenistwo znajduje się na samym brzegu spektrum tamasu. Patrząc na nie w ten sposób, zobaczymy, że radžas, czyli stan, który charakteryzuje się ruchem, potrafi zrównoważyć tę destruktywną skłonność. Każda postać ruchu fizycznego lub umysłowego może spowodować zryw konieczny dla pozbycia się uciążliwości tamasu. Kiedy przeważają depresja i ponury nastrój, ruch w postaci spacerów bądź innych przyjemnych zajęć, zwłaszcza interaktywnych, takich jak taniec lub tenis, może nam pomóc zrzucić ciężar tamasu. Pobyt na łonie natury, szczególnie w pobliżu płynącej wody, na przykład nad rzeką, w pobliżu wodospadu lub w sąsiedztwie potężnych fal oceanu, również może być skutecznym lekarstwem na tamas. Nawet chłodny prysznic w miejsce gorącej kąpieli w wannie może nam pomóc go rozproszyć. Pomocne w wyjściu z letargu bywa też przynajmniej kilka dni bardzo lekkiej diety złożonej z owoców, warzyw i ziaren. Osobie, której trudno rano wstać z łóżka, dobrze zrobi filiżanka kawy, która przynajmniej na jakiś czas poruszy zastałą energię tamasu. Bardzo pomagają jakiegokolwiek bodźce umysłowe lub emocjonalne, zwłaszcza czytanie inspirujących tekstów, ciekawy wykład, sztuka lub filmy, śpiewanie, słuchanie pięknej muzyki. W mojej własnej praktyce jogi mam kolekcję sugestywnej, poruszającej muzyki, z której korzystam, aby zrównoważyć mój stan umysłowy i fizyczny – uspokoić się albo pobudzić w zależności od tego, gdzie akurat jestem na skali radżasu i tamasu. Kiedy umysł skupi się w stanie sattwy, rezygnuję z zewnętrznych bodźców i wracam do ciszy. Wszystko to i inne środki są bowiem bodźcami zewnętrznymi. Kiedy odegrają swoją rolę, umysł sam się skupi i w naturalny sposób wytworzy własną pełnię i ciszę.

W jodze niewiele jest rekomendacji co do wyboru rodzajów praktyki, z których możemy korzystać, aby się obudzić. Tradycja zawsze zachęcała do kreatywności i niekonwencjonalnych rozwiązań: na przykład, jeśli zasypiasz podczas medytacji, usiądź na krawędzi studni. Jedną z takich technik w tradycyjnej jodze jest pratipaksza bhawanam albo wytwarzanie przeciwieństwa. Termin ten występuje w *Jogasutrach* (II.33 i II.34) i w zasadzie polega na tym, aby w chwili pojawienia się negatywnej myśli tworzyć i kontemplować myśl względem niej przeciwną. Jak się to robi? Skup się na przeciwieństwie tego, co akurat czujesz. Jeśli odczuwasz lęk, nie rozmyślaj o nim w kółko; rozważ jego przeciwieństwo – odwagę. Jeśli pogrążony jesteś w letargu i pesymizmie, kontempluj cechy żywotności i optymizmu. Kiedyś zawładnął mną tak przemożny lęk, że nie mogłam opanować drżenia rąk. Późną nocą skonsultowałam się w tej sprawie z moim nauczycielem. Zamiast dyskutować o moim lęku, poprosił, abym przypomniała sobie jakąś chwilę, kiedy czułam się całkowicie bezpieczna i spokojna. Jest to pratipaksza bhawanam – zmiana punktu widzenia. Natychmiast wyobraziłam sobie siebie jako nastolatkę. Wiał lekki wietrzyk, a ja stałam przy koniu rasy arabskiej, którego kochałam i darzyłam zaufaniem. Natychmiast zasnęłam, a kiedy się obudziłam, czułam się spokojna i zrównowazona.

Kiedy świat wokół nas zdominowany jest przez inercję i smutek, warto w wyobraźni przywołać z naszej przeszłości chwile szczęścia i pełni życia, nawet jeśli do głowy przychodzi nam tylko jeden krótki incydent, kiedy czuliśmy się jak w niebie. Może byliśmy zakochani albo robiliśmy coś, co sprawiało nam ogromną satysfakcję. Przywołaj żywy obraz tego doświadczenia ze wszystkimi szczegółami: jak czułeś się w środku, jak wyglądałeś i jak postrzegałeś świat. Potem zastanów się nad swoją obecną sytuacją i pozwól, aby przyszło ci do głowy jakieś twórcze rozwiązanie.

Joga uczy, że droga do radości wiedzie przez radość. Kiedy skosztujemy smaku tej cudownej równowagi, nie ma już czego wybierać. Jesteśmy poślubieni życiu i nie ma sensu marnować energii na coś, co nie wzmacniałoby tego małżeństwa. A kiedy zaangażujemy się w ten wewnętrzny związek, wybiera nas życie, a my stajemy się instrumentami wypełniania jego misji.

## ROZDZIAŁ 16

# Przybrana tożsamość

*Kiedy pewien człowiek spotkał Picassa, wyjął z kieszeni fotografię swojej żony.*

*„To jest moja żona” , powiedział.*

*„Strasznie mała i płaska” , skomentował Picasso.*

Z przypowieści zapisanej w *Asztawakragicie* dowiadujemy się, że mędrzec Asztawakra dostał takie imię z powodu ośmiu cielesnych ułomności swego ciała. Nabawił się ich podobno, kiedy skręcał się ze wstrętu w łonie matki, słysząc, jak ojciec śpiewa gramatycznie niepoprawną wersję Wedy. Był po ośmiokroć kaleką i z pewnością nie prezentował się pięknie. Kiedy więc na rozkaz króla Dżanaki pojawił się na jego dworze, zgromadzeni tam uczeni i dworzanie zaczęli z niego drwić i szydzić. Nawet król Dżanaka nie mógł się powstrzymać od uśmiechu na widok Asztawakry kuśtykającego w stronę grupy pięknie odzianych ludzi. Ale kiedy sam Asztawakra zaniósł się niepohamowanym śmiechem, króla ogarnęło zdumienie. „Rozumiem, dlaczego wszyscy się śmieją, lecz dlaczego śmiejesz się ty?” Asztawakra spoważniał i stwierdził, że śmieje się z absurdu, jakim jest oczekiwanie króla, że pozna prawdę, słuchając rad grupy zgromadzonych tu głupców. Król wstał rozgniewany, a uczeni spodziewali się, że każe ściąć mu głowę. Asztawakra mówił jednak dalej: „Popatrz, królu. Żaden z tych tak zwanych

uczonych nie dostrzegł istoty tego, kim jestem pod powłoką mojej skóry. Ciało mam zniekształcone, ale jestem bezkresny, nieskończony” [52](#). Król Dżanaka zrozumiał, że ma przed sobą mędrca o głębokiej wiedzy duchowej. Oddalił więc swych dworzan i rozpoczął naukę jako uczeń Asztawakry.

Pierwsze trzy wersety *Jogasutr* Patańdzalego (I.1–I.3) głoszą, że kiedy zapanujemy nad procesem świadomości, również zobaczymy, kim naprawdę jesteśmy. Joga to umiejętność zobaczenia dziewiczej natury naszego istnienia i wynikające z tego świadome życie. Niestety, przeważnie nie widzimy, kim naprawdę jesteśmy. Kierujemy się pozorami. Osądzamy po wyglądzie nie tylko siebie, lecz także innych. Patrzymy w lustro i zamiast zobaczyć naszą nieskończoną naturę, widzimy zmarszczki, łysiejącą głowę albo pierwsze, zdradzieckie siwe włosy. Przyciąga nas osoba o pięknym wyglądzie, a odpycha brzydka.

Patańdzali mówi, że kiedy umysł jest spokojny, postrzegamy siebie i świat takimi, jakimi naprawdę są. Stan umysłu zwany jogą często porównuje się do nieskazitelnie czystego kryształu lub diamentu, który odbija wszystko z absolutną precyzją (I.41). Taka refleksyjna świadomość niczego nie dodaje, nie odejmuje, nie poprawia i nie dostosowuje percepcji do własnych celów. Szczególną skłonność do zniekształcania rzeczywistości wykazujemy, kiedy chcemy udowodnić, że jedynie my głosimy prawdę. Większość ludzi pragnie mieć rację. Tęsknimy ponadto do zdobycia bezpiecznego, miękko wymoszczonego gniazdka dla naszej psychiki. Aby to osiągnąć, od niepamiętnych czasów nieustannie przekładamy karty w talii, którą obdarzyło nas życie. To dlatego porozumienie między ludźmi często przypomina nieprzewidywalną farsę, w której relacje zachodzą nie między nami, ale między naszymi wyobrażeniami o sobie.

Cóż przyćmiewa nasze krystalicznie czyste postrzeganie? Przeważnie zajęci jesteśmy feerią myśli, które, według słów mojego dziadka, kłębią się jak „sto much na centymetr kwadratowy” i zacierają najistotniejszą treść bieżącej chwili. Umysł nawykowo zajmuje się tymi myślami, przez co przyćmiewa naszą świadomość wszechobecnej ciszy, która znajduje się pod ich natłokiem. Gdybyśmy poszukali źródła owych oślepiających myśli, okazałoby się, że większość z nich bierze się z nieświadomego snucia przypuszczeń. Snucie ich zaś jest nawykiem tak podstępny, że leży u źródła wielu naszych codziennych kłopotów. Domniemania zakłócają nasze postrzeganie, odciskają piętno na relacjach z ludźmi i zamazują proces percepcji do tego stopnia, że nie dostrzegamy naszej prawdziwej tożsamości.

Mamy skłonność do wyciągania błędnych wniosków z założeń opartych na uprzedzeniach, a to przysparza nam wielu cierpień. Praktyka jogi wymaga więc drobiazgowego przebadania, skąd czerpiemy wiedzę. Jakie są źródła naszych przemyśleń, opinii i postaw? *Jogasutry* przedstawiają pięć kategorii myśli. Są to: prawidłowe rozumienie, niezrozumienie, urojenia będące wytworem wyobraźni lub intelektu, sen i wspomnienia (I.6).

Dopóki dokładnie nie przeanalizujemy źródeł naszych informacji, za każdym razem, kiedy otworzymy oczy, będziemy patrzeć jak przez okulary o szklach grubości denek od butelek, a za każdym razem, kiedy otworzymy usta, będziemy mówić jak przez megafon, który zniekształca wszystkie nasze słowa, więc brzmią one jak bełkot. Może się zdarzyć, że mąż lub żona coś do nas mówi, a nam przychodzi do głowy koszarne wspomnienie, jak wujek Jan zdzielił nas drewnianą łyżką, i nagle mówimy do współmałżonka, jakby to on był reinkarnacją wujka Jana. A może dawno temu ktoś sprawił nam zawód, a my zakładamy, że wszyscy dookoła są niekompetentni, więc rozmawiamy ze wszystkimi z wyższością, co nawet



naszych najbardziej cierpliwych znajomych doprowadza do pasji. Nawyk nakładania wyobrażeń na rzeczywistość niezwykle komplikuje nam życie. Jeśli chcemy być szczęśliwi, musimy się go pozbyć.

Zarazem prawdziwie kontemplacyjny umysł jest neutralny. Neutralność nie oznacza nudy ani beczynności, lecz nieustanną czujność. Neutralny umysł nazywamy „świadkiem”. Kiedy postrzegamy świat z neutralnej, pozbawionej założeń pozycji świadka, ja nie jest obecne. Mowa tu o ja w sensie wszystkiego, co się nagromadziło, aby utworzyć naszą tożsamość (która sama w sobie składa się z innego podzbioru założeń). Przybrana tożsamość składa się z opinii, osądów, tego, co lubimy bądź nie, narcystycznych wyobrażeń i najróżniejszych, najczęściej nieuświadomionych uwarunkowań. Proces zwany jogą składa się z ciągu dekonstrukcji – z pozbywania się kolejnych przybranych tożsamości. Mówiąc dokładniej, nasze przybrane tożsamości przestają funkcjonować. Ja, które zazwyczaj ponosi winę za cały ten bałagan, w pierwszej kolejności podlega dekonstrukcji poprzez praktykę jogi. Z czasem nasze przybrane tożsamości wykruszają się same z siebie. Jest to pojęcie, które niezmiernie trudno wytłumaczyć, ale upraszczając, można powiedzieć, że kiedy przestaje istnieć ja, które postrzegało świat z perspektywy konieczności bronięcia siebie, wyrażania złości i obwiniania innych, znikają również samoobrona, gniew, szukanie winnych. Nasze postrzeganie zgodne jest wtedy z rzeczywistością.

Niedokonująca wyborów świadomość wymaga radykalnej uczciwości i akceptacji siebie, innych i wszystkiego takim, jakie jest. Niedokonująca wyborów świadomość nie przebiera w doświadczeniach, nie popiera ich ani się im nie przeciwstawia. Niedokonująca wyborów świadomość postrzega rzeczywistość taką, jaka jest. Jest to akceptacja oparta na niewzruszonym zaufaniu, że wszystko dzieje się tak, jak się dzieć powinno. Co więcej,

sprawy będą się toczyły tak, jak się mają potoczyć, niezależnie od naszego sprzeciwu, braku zgody czy też prób zmienienia istniejącej sytuacji. Kiedy umiemy utrzymać w sobie ciszę i spokój, zaczynamy, jak mówi Asztawakra w *Asztawakragicie*, „w rozluźnieniu zagłębiać się w życiu”. Daje nam to bezpośrednie odczucie szczęścia i pokoju, którego nie zaburzą żadne życiowe zawieruchy.

Na początku mojej pracy jako nauczycielki jogi i terapeutki ruchem miałam szczęście trafić do nauczyciela, który wiele lat spędził w buddyjskim klasztorze zen. Miało to wpływ nie tylko na treść jego szkoleń, lecz także na styl ich prowadzenia – przeważnie w ciszy. Zachęcał nas do skupienia się, abyśmy przed rozpoczęciem pracy z kimkolwiek najpierw skoncentrowali się na naszym środku, oczyścili umysł z gonitwy myśli i dopiero wtedy – w obecności klienta – weszli w stan umysłu „nie-wiem”. Nauczył nas, że chociaż musimy znać ludzkie ciało – jego anatomię i fizjologię – oraz rozumieć, jak ono funkcjonuje, nie to jest najważniejsze. Kiedy jesteśmy z klientem, mamy wejść w stan umysłu „nie-wiem” i pozwolić, aby nasza interakcja rozwijała się w procesie dedukcji, chwila po chwili. Przebywanie w ten sposób z drugim człowiekiem było dla mnie równie stresujące jak wygłaszanie publicznego wykładu bez notatek. Jak możecie sobie wyobrazić, metodyka mojego nauczyciela (niektórzy powiedzieliby, że nie było w tym żadnej metodyki) nigdy nie była i prawdopodobnie nigdy nie będzie nadmiernie popularna. Dokładny, ścisły przepis, co robić, daje nam jasne wskazówki, jak skatalogować nasze doświadczenia i każdego napotkanego człowieka. Kłopot z takim przepisem polega na tym, że on sam wynika z uwarunkowanego myślenia, które uniemożliwia nam widzenie świeże i pozbawione uprzedzeń. Chociaż chętnie ludzi kategoryzujemy, sami nie godzimy się, aby i nas podobnie zaszufladkowano.

Kiedy czegoś się uczymy (dobrego czy złego), zazwyczaj opanowujemy jakieś fakty, liczby czy umiejętności, a potem zaczynamy postrzegać siebie i innych przez pryzmat naszej wiedzy. Mamy skłonność, by dopasowywać napotkanych ludzi do zestawu sztuczek i umiejętności, które opanowaliśmy, zamiast chwila po chwili prowadzić dedukcję na podstawie bieżących zdarzeń i z nich wnioskować, co powinniśmy robić i z kim mamy do czynienia. Jest nawet takie powiedzenie: daj stolarzowi młotek, a będzie szukał gwoździ.

Zniekształcona percepcja może mieć destruktywne konsekwencje. Szczególnie trudna bywa sytuacja, kiedy pragniemy, aby ktoś choć przez chwilę naprawdę nas zobaczył. A jeśli ujrzy istotę tego, kim jesteśmy, mówimy, że czujemy się kochani. Mój nauczyciel wpajał nam, że przede wszystkim musimy nauczyć się, jak być kochającą, akceptującą obecnością. Często mówił, że najbardziej uzdrawiającą częścią terapii są nie plany i procedury postępowania, tylko cicha i spokojna obecność praktykującego. Kiedy ludzie doświadczą uczucia, że ktoś naprawdę, wyraźnie ich widzi i sami jasno widzą innych, cała reszta to, mówiąc potocznie, pestka. W praktyce jogi uczymy się, jak odnaleźć tę kochającą obecność i być świadkiem samych siebie. Przestajemy się oszukiwać, mając ślełą nadzieję, że ktoś ocali nas od bycia niezauważonym. Jako dziecko dorastające w epoce powtórek filmów z Shirley Temple, marzyłam, że do mojego miasta przyjedzie jakiś łowca talentów z Hollywood i mnie odkryje. Te niewinne mrzonki wyrażały moją potrzebę, żeby ktoś zauważył we mnie gwiazdę. Większość z nas przeżywa coś podobnego. Niestety, hollywoodzki łowca talentów nigdy nie przybywa. Podczas praktyki jogi odkrywamy, że tak jak gwiazdy, wszyscy obdarzeni jesteśmy niezniszczalną naturą. Kiedy ją w sobie odkrywamy, to samo zauważamy u innych.

Jeśli bardzo tęsknimy, aby ktoś nas zauważył, często popadamy w chroniczną skłonność do manipulowania swoim wizerunkiem. Stale się zmieniamy i wymyślamy wciąż na nowo, mając nadzieję, że nasza nowa wersja powszechnie się spodoba. Zamiast być obecni, gramy jak na scenie. Niestety, jeśli nam się uda i ktoś zakocha się w roli, którą odgrywamy, będzie kochał pozór, a nie prawdziwych nas. Pewien mój znajomy umawiał się kiedyś z kobietą, która tak bardzo bała się pokazać bez makijażu, że wstawała o czwartej rano, żeby się umalować. Nakładała wszystko – od podkładu pod puder po kreski na oczach. Rankiem po ich pierwszej (i ostatniej) wspólnej nocy obudził się zaniepokojony, gdyż kobieta, która koło niego leżała, miała na sobie maskę i najwyraźniej była przerażona, że makijaż może się jej rozmazać.

Nasze postrzeganie podobne jest do postrzegania Asztawakry przez dworzan – mamy skłonność, by sprawy pierwotne uważać za drugorzędne, a drugorzędne za pierwotne. Na czym polega pierwotne doświadczenie? Joga powiada, że stanowi ono istotę naszej natury – jest to otwarta, pełna miłości obecność. Kiedy w ten sposób doświadczamy świata, trwamy w bezwarunkowej, intymnej relacji z życiem. Doświadczenie pierwotne z zasady jest neutralne. Drugorzędne doświadczenie to historyjki, które przypinamy do tego neutralnego tła. Biorą się one z wniosków, założeń, uwarunkowanej pamięci, fantazji, projekcji, racjonalnego rozumowania i takich rzeczy, jak uczone opinie naszych przyjaciół i kolegów po fachu, którzy cieszą się większym autorytetem niż my, czyli wiedzą od nas lepiej. Nie wszystkie z tych rzeczy są złe – codziennie musimy dokonywać rozeznania sytuacji i podejmować decyzje oparte na naszym postrzeganiu. W jodze tę część umysłu nazywamy buddhi, czyli zdolnością intelektu do rozeznania. Joga nie zniechęca nas do rozwijania tej części umysłu; jasne rozumowanie stanowi wręcz podstawy dźńanajogi, w której przy pomocy

umysłu dokonuje się oddzielenia prawdy od nieprawdy. Chodzi jednak o to, że rzadko kiedy pozwalamy, aby nasze pierwotne doświadczenie stanowiło podstawę procesu świadomości. Drugorzędne doświadczenia przeważnie przyćmiewają te pierwsze. Dzięki praktyce jogi stopniowo uczymy się przenosić uwagę na odwieczne tło doświadczenia. W miarę jak umiemy się coraz lepiej koncentrować, potrafimy to robić, nie wyłączając ani nie wypierając drugorzędnej natury naszego doświadczenia.

Może być tak, że przyzwyczailiśmy się zauważać przede wszystkim osobowość innych ludzi, ich dziwactwa, specyficzne, denerwujące gesty. Wszyscy jesteśmy w tym mistrzami! Ale jeśli chcemy sami być szczęśliwsi i uszczęśliwić ludzi wokół siebie, warto skupić się na dobroci każdego człowieka i na tym, co nas łączy, a nie dzieli. Kiedy korzystamy z pierwotnego postrzegania i doświadczamy siebie jako niepodzielnej świadomości, nie możemy nie dostrzec tego samego w drugim człowieku. Jeśli odrzucamy cokolwiek w kimś innym, zasadniczo odrzucamy to także w sobie. Oczywiście głupotą byłoby nie zwracać uwagi również na drugorzędne cechy danej osoby, ale kiedy im się przyjrzymy, możemy zdecydować, czy chcemy kontynuować znajomość, czy też nie. Jednak kiedy zachowujemy postawę świadka, który zauważa drugorzędne cechy czyjegoś charakteru, bardzo pomocne jest, gdy w sercu pielęgnujemy pierwotną prawdę o naszej wspólnej boskości. Z tej perspektywy wszystkie doświadczenia są z zasady neutralne – do czasu, kiedy nie zabarwimy ich przez nasze uwarunkowania.

Jeden z moich przyjaciół choruje na AIDS i z tego powodu bywa bardzo wychudzony. Pewnego razu pojawił się na przyjęciu – tym razem wyraźnie pulchny. Nie widzieliśmy się od ponad roku. Odwrócił ode mnie wzrok, najwyraźniej zawstydzony. „To nowe leki, które teraz biorę. Wszyscy spoglądają na mnie i mówią: »Jesteś gruby!«”. Popatrzyliśmy sobie w oczy,

a ja zapewniłam go, że nie tylko to zobaczyłam. Przyznaję, że zauważyłam jego odmienione, zaokrąglone ciało, ale dzięki praktyce automatycznie przeniosłam uwagę na jego naturę – tę samą, która zaledwie rok wcześniej istniała w postaci suchej jak szkielet. Przez chwilę popatrzyliśmy sobie w oczy i w milczeniu wymieniliśmy wszystko rozumiejące spojrzenie.

Jedną z naszych głównych hipotez (opartą, rzecz jasna, na pozorach), jest założenie, że znamy czyjeś doświadczenia. Kiedy zaczęłam prowadzić szkolenia dla nauczycieli, szybko zorientowałam się, że jeśli między uczestnikami mają zachodzić jakiegokolwiek znaczące interakcje, muszę popracować nad tym, aby uświadomili oni sobie, że ich umysły tworzą projekcje. Bez tego z ich założeń co chwila wynikały kłopoty, które nie zawsze rozwiązywali z wdziękiem. Aby uświadomić sobie, na czym polega tworzenie projekcji, wykonaliśmy ćwiczenie, które można wykorzystać także w innych sytuacjach. W czasie treningu jedna osoba poruszała się zgodnie ze swoim spontanicznym odczuciem, a pozostałe odgrywały rolę świadków. Bycie świadkiem można ćwiczyć w każdej sytuacji z codziennego życia. Ludzie, którzy po raz pierwszy wykonują to ćwiczenie i potem relacjonują swoje spostrzeżenia, zwykle mówią coś takiego:

*Najwyraźniej jesteś dziś bardzo przygnębiona.*

*Ojej! Aż się gotujesz ze złości, co?*

*Moim zdaniem twoje ruchy są piękne.*

*Widzę, że dokucza ci prawe biodro. To oznacza, że między tobą a twoim ojcem jest jakiś nierozwiązany konflikt.*

Jeśli jesteśmy neutralnymi świadkami, wiemy, że wszystkim tym uwagom brakuje dokładności. Widzimy bowiem, że spostrzeżenia neutralnego świadka grubą warstwą pokrył osad naszych założeń. Chcąc dokładniej oddać prawdę, musielibyśmy zmienić wypowiedzi mniej więcej na takie:

*Kiedy tak się poruszasz, wyglądasz, jakbyś był przygnębiony.*

*Sprawiasz wrażenie przygnębionego.*

*Kiedy patrzyłam, jak się ruszasz, wydawało mi się, że jesteś smutny.*

*Sama byłam zasmucona, kiedy patrzyłam na twoje ruchy.*

Nie jest to tylko czepianie się niuansów znaczenia słów. Zauważmy, że we wszystkich tych spostrzeżeniach świadek swoje stwierdzenia odnosi do siebie. Nie tworzy projekcji, z których wyciąga ostateczne wnioski. Zdaje sobie sprawę, że wiele z jego spostrzeżeń może być wytworem wyobraźni, ale jeśli jego wypowiedzi są otwarte, można je zweryfikować. Kiedy więc zamiast tworzyć projekcje, ludzie dokonują neutralnych obserwacji, okazuje się, że odbiorca przyjmuje je znacznie łatwiej i mniej się broni. Poza tym, skoro świadek wyraża stosunkowo neutralne spostrzeżenia, druga osoba ma możliwość wyjaśnienia, na czym rzeczywiście polega jej doświadczenie. Taki obopólny proces ma tę zaletę, że pomaga nam oczyścić percepcję. Może się to wydawać czymś prostym i oczywistym, ale jeśli mielibyśmy za zadanie przeanalizować, co myślimy i jak się porozumiewamy w trakcie zwykłego, przeciętnego dnia, byłibyśmy zdziwieni, jak często nasze działania wynikają z projekcji. Właśnie na tym polega fałszywe rozumienie.

Zależnie od tego, w jakim stopniu projekcje i przybrane tożsamości wpływają na nasze codzienne doświadczenia, w najlepszym wypadku będziemy żyć w chaosie, a w najgorszym możemy zostać całkowicie okaleczeni. Kiedyś, późnym wieczorem zadzwoniła do mnie kobieta, która przedstawiła się jako Myra. Najwyraźniej uważała, że ją znam. Bardzo mnie to krępowało, ale nie mogłam ukryć faktu, że nie mam pojęcia, z kim rozmawiam. Minęło więc sporo czasu, zanim z ociąganiem przyznałam, że musi mi powiedzieć o sobie coś więcej. „Myra Simons! Nie pamiętasz? Ze

szkoły średniej!” Nadal w zawrotnym tempie przeczesywałam pamięć (naprawdę nie chciałam jej obrazić) i wreszcie przywołałam niewyraźny obraz rudej koleżanki ze szkoły. W końcu bez entuzjazmu zgodziłam się na spotkanie za kilka tygodni u mnie w domu.

Najbardziej niezwykle w moim spotkaniu z Myrą było to, że jej wspomnienia o mnie w żaden sposób nie pasowały do tego, co sama pamiętałam z tamtych czasów. Jako cudzoziemka często byłam ofiarą drwin na tle narodowym. Uważałam, że większość uczniów mnie nie znosi. Przylgnęło do mnie przezwisko „mózgowca”. Byłam dziewczyną smutną, żalowaną, opuszczoną i niezbyt lubianą. Jednak Myra pamiętała mnie jako osobę bardzo popularną i szanowaną. Oniemiałam wręcz ze zdziwienia, szczególnie że moje wyobrażenie o tym, że ludzie mnie nie lubią, miało na mnie wpływ jeszcze przez wiele lat po ukończeniu szkoły. Nie chodzi wcale o to, że wspomnienia Myry były prawdziwe, a moje nie. Dziwne było to, że każda z nas miała zupełnie inne spostrzeżenia, a jej składały się na obraz, którego nigdy nawet nie brałam pod uwagę. Poza tym miałam powody, żeby uważać się za nielubianą. Przezywano mnie „cholerną jankeską” i dokuczano na różne niewybredne sposoby, od komentowania mojego wzrostu aż do wyśmiewania się z nazwiska. Tyle że poszczególne przypadki podobnego traktowania uogólniłam na wszystkie moje doświadczenia przez 20 lat! Kiedy to zrozumiałam, przez kilka ładnych tygodni byłam mocno zbita z tropu. Czułam się też upokorzona. W jaki jeszcze sposób nieświadome założenie rządziło moimi myślami, postrzeganiem i kontaktami z innymi?

Warto poznać naturę naszych urojeń, by zrozumieć, jak bardzo wpływają one na nasze doświadczenie, jaki powodują ból i jak nas obciążają. Praktyka jogi nie polega jednak na niezdrowym rozgrzebywaniu przeszłości. Każdy, kto kiedykolwiek brał udział w psychoterapii



polegającej na mówieniu o sobie, wie, że rozwiązania, do których można dojść, posługując się intelektem, mają swoje ograniczenia. Zdajemy sobie na przykład sprawę, że jako dziecko doznaliśmy przemocy i nie mieliśmy poczucia bezpieczeństwa. Tylko co z tego? Joga pyta: „Czego o sobie nie wiesz?”. Dla większości z nas ta niewiadoma to pierwotna dobroć i pełnia, w której wszyscy mamy udział. W jodze nie skupiamy się na oczywistym pierwszym planie, na faktach i wymysłach, tylko na dziewiczym tle, i tę świadomość, zwykle ukrytą i przyćmioną, wydobywamy na wierzch. Robimy to najzwyczajniej – wciąż wracamy do pierwocin naszych codziennych doświadczeń. Te pierwociny to nasz oddech. Nasze stopy na ziemi. Odgłosy ruchu na drodze. Smak kanapki. Kiedy naprawdę skupiamy uwagę na naszych pierwotnych, podstawowych, bieżących doświadczeniach, przeżywamy nie to, co nam się przydarzyło trzy lata temu, ale to, co się z nami dzieje właśnie w tej chwili. Doświadczamy nie wydechu sprzed trzech lat, ale tego, który zdarza się teraz. Nie osoby z przeszłości, ale symfonii bieżących doznań, o których możemy powiedzieć, że to „my”. Bieżąca świadomość jest zawsze świeża i nieskazitelna.

Kiedy nie jesteśmy w dziewiczej chwili bieżącej, nasze myśli o świecie będą nas niechybnie ograniczały. Nawet jeśli aktualne doświadczenie przeczy opiniom, które z góry założyliśmy, często odmawiamy zrezygnowania ze swoich starych poglądów. Skutki posiadania ustalonych, ugruntowanych opinii odczuwamy w relacjach z innymi. Przypuśćmy, że jesteśmy w związku z kimś, kto z zasady nie ufa ludziom. Choćbyśmy byli niezwykle wartościowymi, odpowiedzialnymi ludźmi, osoba ta będzie podchodzić z nieufnością nawet do nas. Podczas spotkań z rodzicami wielu z nas jest traktowanych według starych, utrwalonych osądów. Dopracowana tożsamość dojrzałego profesjonalisty po trzydziestce rozpada się w proch

na głos ojca. Niezależnie od tego, jak mocno trzymamy się swojego wizerunku, jego zasady będą ograniczały nasze doświadczenia.

Kiedy odwiedza mnie mama, często denerwuję się sprawami kulinarnymi. Dzieje się tak, ponieważ nasze preferencje dietetyczne są, delikatnie mówiąc, rozbieżne. Przeważnie nie mówię jej więc, z jakich składników ugotowałam potrawy, ponieważ może to prowadzić do nieporozumień. Pewnego wieczora z pompą wniosłam sernik, który pięknie udekorowałam owocami tropikalnymi. Mama z entuzjazmem poprosiła o drugi kawałek, stwierdziła, że ciasto jest pyszne i zapytała, czy mogę jej dać przepis. Kiedy przyznałam, że to sernik z tofu i że nie zawiera produktów mlecznych, szybko się poprawiła: „Jest naprawdę dobry, jeśli się nie wie, że to tofu”. Kilka dni później wciągnęła mojego partnera w 30-minutową dyskusję i szczegółowo wypytała go o rodzaje tofu, a także, jak je przyrządzać i przygotowywać. Kiedy mój partner doznał końca prezentowania encyklopedycznej wiedzy o produktach sojowych, mama kategorycznie zakomunikowała: „Nie ma mowy, żebym jadła to paskudztwo”. Szczerze mówiąc, nie mam zamiaru nawracać mamy ani przekonywać jej, że moja dieta jest lepsza. Co więcej, kiedy jestem u niej, zawsze uprzejmie zjadam cokolwiek mi podaje, choćby na śniadanie serwowała mi bekon, a na deser ptysie z bitą śmietaną. Ktoś, kto swój światopogląd opiera na niewzruszonym założeniu, że im więcej zje się mięsa, tym mniejsze ryzyko zachorowania na raka, może uważać, że zachwycając się tofu, rezygnuje z ważnej części siebie. Wszyscy mamy w sobie podobne bastiony, które mogą zacząć się chwiać pod wpływem jakiejś osoby, okoliczności albo własnych spostrzeżeń. Wtedy z całą pewnością poczujemy opór i zaczniemy się bronić. Jeśli zareagujemy bardzo ostro, wręcz przesadnie, będzie to oznaczać, że dotknęliśmy poglądu, który mocno wrósł w naszą tożsamość. Postrzegamy go jako tak

istotną część nas samych, że chcąc go zmienić, będziemy musieli zmienić siebie.

Konsekwencje trzymania się takich założeń są znacznie poważniejsze niż decyzja, z jakiego typu białka chcemy korzystać w diecie. Być może dawno temu mieliśmy jakieś złe doświadczenia związane z osobą danej rasy, religii lub płci, które uogólniliśmy na wszystkie bieżące interakcje. Nawet jeśli spotkamy kogoś, kto się znakomicie sprawdza jako potencjalny przyjaciel lub współpracownik, możemy mieć skłonność, aby tę relację nieustannie podważać. Może też być tak, że przeszliśmy w życiu wiele trudności i nawet kiedy jest nam dobrze, nie potrafimy się z tego cieszyć.

Kiedy zdecydujemy się sprawdzić, czy nasze założenia są prawdziwe, dzieje się coś niezwykłego, zwłaszcza jeśli z ich powodu kogoś krytykujemy, odrzucamy, obwiniamy lub wręcz nienawidzimy. Podjęcie takiej próby wymaga odwagi – odwagi, by sprawdzić swój kręgosłup moralny i pozbyć się sztywnych, wewnętrznych rusztowań. Jest to zwykle bolesne i trudne, więc mało kto decyduje się na podjęcie takiej pracy. Tym bardziej imponują mi osoby, które to robią. Jedną z nich jest nauczycielka jogi, Debra, która była tak uprzejma, że zgodziła się odebrać mnie z lotniska w Houston i zawieźć do miejscowego hotelu. Widząc ją, bardzo się ucieszyłam. Miałam za sobą 18 godzin podróży i chodziłam o kulach z powodu niebezpiecznie zwichniętej nogi w kostce. Przez kilka następných dni Debra była tak miła, że wozila mnie w różne miejsca samochodem. Pewnego dnia odwróciła się w moją stronę znad kierownicy i powiedziała: „Zgłosiłam się, żeby się tobą zajmować, ponieważ kiedy w zeszłym roku zobaczyłam cię na konferencji, od razu poczułam, że cię nie lubię. Nigdy wcześniej się z tobą nie spotkałam, nigdy się u ciebie nie uczyłam, ale uznałam cię za bardzo zarozumiałą”. Mocno przełknęłam ślinę, ale dałam jej mówić dalej. „Chciałam się dowiedzieć, dlaczego poczułam taką

antypatię do kogoś, kogo wcale nie znałam”, ciągnęła. „No i jak się spisuję?”, zapytałam i obie wybuchłyśmy śmiechem. „Trudno się do tego przyznać”, powiedziała, „ale teraz wiem, że tak naprawdę sama chciałam prowadzić konferencję. Uważam, że mam wiele do zaoferowania, ale moje umiejętności nie są doceniane i wynagradzane tak jak twoje. Postanowiłam, że muszę dokładnie przyjrzeć się temu, jak na ciebie reaguję”. W ciągu kilku dni poprzedzających tę rozmowę, Debra wiele mnie pytała o to, jak się rozwijać jako nauczycielka, a ja chętnie dzieliłam się z nią, czym tylko mogłam, także kontaktami z renomowanymi kolegami i ośrodkami. Ja – jej domniemana nieprzyjaciółka – okazałam się pomocną sojuszniczką. Nawiązałyśmy z Debrą ożywioną korespondencję. Byłam jej wdzięczna za szczerość, ponieważ dzięki niej mogłam sprawdzić, czy aby nie odnoszę się do ludzi z dystansem z powodu jakiegoś nieuświadomionego poczucia wyższości.

Zastanówmy się zatem, jak dokonywać ocen i podejmować decyzje. Czyżby intuicja i przeczucia nie miały żadnej wartości? A co z wykształceniem, na zdobycie którego poświęciliśmy tyle czasu? Albo z naszym doświadczeniem życiowym? Wszystkie one stanowią ważne składniki świadomego rozeznania. Powinniśmy z nich korzystać, ale jedynie jako z uzupełnienia naszej pierwotnej świadomości siebie. Pierwotne doświadczenie stanowi tło naszego istnienia; matrycę obejmującą wszystko, czego się nauczyliśmy i zdobyliśmy jako doświadczenie życiowe. Natomiast drugorzędne zdolności są niczym maleńkie bąbelki zatopione w tle naszego istnienia. Jeśli jesteśmy otwarci na chwilę i znajdujemy się w pierwotnym doświadczeniu, odpowiednia liczba bąbelków wydobywa się na zewnątrz, by służyć danemu momentowi. Dzięki temu to, czego się nauczyliśmy, co zebraliśmy, przydaje nam się tylko w miarę konieczności, za każdym razem w nowy

sposób. Kiedy każdą bieżącą chwilę spotykamy z otwartą świadomością i pozwalamy, aby drugorzędna wiedza pojawiała się jako spontaniczna improwizacja, życie staje się niezmiernie ciekawe. Towarzyszy mu to samo podniecenie, które czuje jazzman, kiedy muzyka zmienia się w dziwny i niespodziewany sposób. Jeśli jednak ten dynamiczny podkład się rozpadnie, nasze życie będzie przypominać mechaniczne powtarzanie nas samych z przeszłości.

Życie w tak dynamicznym tle istnienia sprawia, że bardziej jesteśmy sobą. Nie jesteśmy rozwodnioną, mdłą i monotonną wersją nas z przeszłości. Radykalny proces zwany jogą wymaga od nas raczej, abyśmy żyjąc, nie zastygali w swoich poglądach i nie ustalali raz na zawsze swojego punktu odniesienia. Nie ma doświadczenia z przeszłości, które musi stać się osią dla tego, co przeżywamy teraz, albo dla doświadczeń, które nadal są przed nami. Kiedy potrafimy zdjąć maski, które sobie sami zrobiliśmy, każdy, kto tęsknił do tego, aby go naprawdę zobaczono, sam widzi siebie wielkim, bez granic, takim, jaki jest.

## ROZDZIAŁ 17

# Jak sprostać oczekiwaniom wobec siebie

*Naprawdę jesteście warci tyle, ile by zostało, gdybyśmy stracili wszystkie pieniądze.*

JOHN HENRY JOWETT

Późnym popołudniem przyszła do mnie w odwiedziny uczennica, z którą pracuję już od dawna. Po kilku minutach beztroskiej pogawędki Sarah przyznała, że na weekendowym seminarium jogi ogarnęło ją uczucie, że jest gorsza od innych uczestników. Prawie wszyscy poza nią potrafili wykonać zaawansowane pozycje, więc zakończyła zajęcia z przekonaniem, że jej praktyka jest gorsza. Zapytałam Sarę, jakie było jej życie, zanim zaczęła praktykować jogę, i czy od tamtej pory zauważyła jakieś zmiany. Po krótkiej chwili milczenia i przywołaniu z pamięci wielu wspomnień Sarah zaczęła mieć mnóstwo fascynujących spostrzeżeń. Stwierdziła, że pod licznymi względami jej życie było trudne i skomplikowane, a teraz wiele spraw zaczęło się układać.

Wiele lat przed poznaniem Sarah poszłam na konsultacje do doktora ajurwedy Roberta Svobody. Przepraszającym tonem opowiadałam mu o problemach, jakie przez ostatnich kilka lat miałam ze zdrowiem. Z perspektywy czasu wydaje mi się to niedorzeczne, zwłaszcza że dolegliwości te wynikały nie z moich zaniedbań, a z infekcji, której

nabawiłam się podczas podróży. Na koniec pokonałam wstyd i przyznałam, że jako nauczycielka jogi obawiam się, że uzna moje słabe zdrowie za oznakę poważnych błędów w praktyce. Po dłuższej chwili doktor Svoboda zapytał, jakie było moje życie, zanim zaczęłam praktykować jogę. Czy zauważyłam, że od tamtej pory coś uległo poprawie? Podobnie jak Sarah, odkryłam przed nim skarbnicę zmian, które zaszły od początku praktyki. Z mojego opowiadania wynikało, że stopniowo, lecz zdecydowanie zmierzam w stronę równowagi. Doktor Svoboda znów przez chwilę milczał, a potem spojrzał mi prosto w oczy i powiedział: „Chciałbym się uczyć u kogoś, komu dzięki praktyce jogi udało się poprawić swoje życie”. Zrozumiałam, jak pełna współczucia i dojrzała była ta uwaga, a także, jak surowy był mój wewnętrzny krytyk.

Oba spotkania sprawiły, że głęboko się zastanowiłam nad tym, jak mierzymy sukcesy w praktyce duchowej – własnej i innych. Zaczęłam kwestionować kryteria, według których wyciągamy wnioski, i rozumieć, jak mylące mogą być zewnętrzne oznaki naszych rzekomych osiągnięć. Rzadko kiedy doceniamy nieśmiałe, bolesne kroki, które trzeba podjąć, aby wprowadzić w życie choćby niewielkie zmiany. Nie potrafimy docenić tego, że drobna, stopniowa ewolucja może doprowadzić do czegoś wielkiego. Być może lekceważymy niewielką poprawę, bo mocno przywiązaliśmy się do obrazu siebie – ten jednak stracił już aktualność. Dlatego nie zauważamy, że być może zmieniło się w nas coś ogromnie istotnego. Do drobnych zmian nie przyznajemy się ani przed sobą, ani przed bliskimi, ponieważ nie odpowiadają one naszym oczekiwaniom: zanim otworzymy szampana, by fetować zwycięstwo, czekamy na spektakularny sukces. Choćbyśmy niezwykle przykładali się do praktyki, i tak się denerwujemy, że nie jesteśmy dość dobrzy, a obawa ta przenika

każde nasze doświadczenie. Jak więc mamy świętować stopniowe zmiany, aby stały się one zachętą do kontynuacji?

Po pierwsze, powinniśmy stwierdzić, czy nasza bieżąca praktyka jest bez zarzutu. Wielu z nas zaczęło chodzić na jogę w ramach ćwiczeń fizycznych. Patrząc z tej perspektywy, być może uważamy, że sprawność fizyczna (lub jej brak) i stan duszy są ze sobą w jakiś sposób powiązane. Jest to jedno z najbardziej niefortunnych skojarzeń, które rozpowszechniło się od czasu popularyzacji hathajogi w oderwaniu od kontekstu jogi jako praktyki pełnego życia. Jeśli będziemy oceniać się według tego, czy potrafimy zrobić mostek, albo według liczby opanowanych pozycji balansujących na ramionach i elastyczności bioder, zagubimy się z chwilą, kiedy stracimy którąś z tych umiejętności. Kontuzje, wiek, zmiany w życiu albo po prostu geny mogą sprawić, że być może dziś nie potrafimy już zrobić tego, co robiliśmy wczoraj. Czy uznamy się wtedy za osoby aspirujące do jogi, czy za byłych joginów? Możliwe też, że rozpoczęliśmy praktykę jogi z pobudek psychologicznych i sukces mierzymy tym, ile razy byliśmy na odosobnieniach z jogą i jak długo potrafimy bez ruchu medytować. Motywacją mogły być też względy towarzyskie i mierzymy swój rozwój według tego, czy nauczyciel darzy nas uznaniem, a jeśli sami jesteśmy nauczycielami, swoją wartość mierzymy złudnym wskaźnikiem liczby uczniów, którzy przychodzą na zajęcia. Być może uważamy, że idzie nam coraz lepiej, ponieważ akurat mamy dobrą passę w pracy i w życiu osobistym. Wszystkie te kryteria sprawiają, że jesteśmy narażeni na skutki zmian, na które w żaden sposób nie mamy wpływu.

Jeśli mierzymy swoje poczucie własnej wartości tak zmiennymi kryteriami, nieważne staje się to, jak wytrwale praktykujemy, zawsze też będą nas prześladować niepewność i obawa przed klęską. Einstein twierdził, że to, co można zmierzyć, nie zawsze się liczy, a to, co się liczy,



nie zawsze da się zmierzyć. W praktyce jogi pielęgnujemy relację z tym, co jest w nas niezniszczalne. Jedynym sposobem, aby zmierzyć siłę tej relacji, jest zadanie sobie pytania, kim stajemy się dzięki praktyce. Jak silna jest relacja z naszą niezmienną Jaźnią? Czy wytrzymuje ona presję, czy też załamuje się z chwilą, kiedy rozwieją się nasze oczekiwania? W jakim stopniu możemy żyć tak, aby rozwijać w sobie współczucie? Jak mierzyć naszą coraz pełniejszą obecność w bieżącej chwili i naszą coraz większą uprzejmość?

W słynnym dialogu między Sri Kriszną i Ardżuną w *Baghawad Gicie* Ardżuna pyta Krisznę, jak rozpoznać prawdziwych mędrców. Jak mówią, siedzą i jak się zachowują? Ardżuna najwyraźniej chce wiedzieć, jak rozpoznać siłę charakteru u siebie i u innych. Nawet gdyby zginęły wszystkie pozostałe wersety *Gity*, kilkuwersowa odpowiedź Kriszny byłaby wystarczająca, by naprowadzić na ścieżkę mądrości: „...kiedy człowiek porzuca wszelkiego rodzaju pragnienia zmysłowe, których źródłem są wytwory umysłu, i gdy jego umysł – oczyszczony w ten sposób – znajduje zadowolenie w duszy, jedynie wtedy mówi się, że osiągnął czystą świadomość transcendentalną” (II.55), a według bardziej dosłownego tłumaczenia: „W mądrości żyją ci, którzy widzą siebie we wszystkim i wszystkich w sobie, a zrezygnowali ze wszelkich samolubnych pożądań i zmysłowych pragnień, które trawią serce” [53](#).

Kriszna rozwija ten temat, mówiąc Ardżunie, że kiedy człowiek w pełni poznał swoją jedność ze światem, wyraźnie objawia się to brakiem przywiązania – wairagja. Jest to jedno z najważniejszych (choć być może najslabiej rozumianych) pojęć w filozofii jogi. Wairagja razem z wytrwałą praktyką – abhjasą – tworzą coś w rodzaju miecza o dwu ostrzach. *Abhjasą* oznacza „trwać” lub „angażować się”. Zasada wairagja objawia się niezachwianą świadomością własnej nieskończonej natury, której nie

zakłócają żadne tak rozbieżne uczucia, jak sukces czy porażka, przyjemność czy ból. Kiedy myślimy o osobie bez pragnień, zazwyczaj wyobrażamy sobie kogoś bezbarwnego, osobę pozbawioną ciekawych doświadczeń. Kogoś takiego wyobrażamy sobie jako osobę chłodną, wycofaną, bez normalnych uczuć. Nie jest to bezpragnieniowość zalecana przez Krisznę. Nie doradza też Ardżunie, by wycofał się ze świata i nie podejmował odpowiedzialności. Ardżuna ma praktykować bezstronność, a jednocześnie w pełni angażować się w sprawy tego świata. Kriszna mówi Ardżunie, że jego praktyką (abhjasa) jest zakotwiczenie umysłu w radosnej świadomości swej nieskończonej, nieśmiertelnej natury. Jeśli nie okiełzna w ten sposób swego umysłu, stale będzie się rozpraszał w pogoni za tymczasowymi przyjemnościami i uciekał od bolesnych doświadczeń. Tak długo, jak jego umysł i zmysły będą zajęte walką ze sobą, ich sprzeczne ruchy rozproszą jego energię i uniemożliwią mu życie w wibracjach jego prawdziwej natury.

Wairagja to nie jest znana nam na co dzień obojętność, lecz umiejętność spokojnego trwania w środku swego istnienia, a jednocześnie pełnego pasji angażowania się w świat. W pewnym sensie wairagja to szczyt zaangażowania: wierne poślubienie Jaźni i odrzucanie wszelkich pokus. Gandhi, Rosa Parks, Martin Luther King Jr., Aung San Suu Kyi i wielki wiolonczelista Pablo Casals są przykładami zrównowżenia abhjasa i wairagja. Byli w pełni zaangażowani i z pasją poświęcali się swemu dziełu, a jednocześnie nie przywiązywali się do owoców swojej pracy. Martin Luther King Jr. twierdził, że gdyby mu powiedziano, że jutro nastąpi koniec świata, i tak dziś zasadziłby drzewo. Gandhi radził, że nawet jeśli wydaje nam się, że to, co robimy, jest nieistotne, sprawą niezmierniej wagi jest, abyśmy to robili. Kriszna powiada Ardżunie, że miarą osiągnięć w jodze jest to, czy człowiek niewzruszenie trwa w doświadczeniu

radosnego połączenia ze światem, a jednocześnie nie przywiązuje się do owoców swego dzieła.

Paradoksalnie znaczenie i konieczność bezstronności poznajemy często poprzez głębokie zaangażowanie i poświęcenie jakiemuś celowi, wizji, zadaniu lub innemu człowiekowi. Jeśli bowiem zabraknie nam umiejętności niewzruszonego trwania w swoim środku, nasza równowaga psychiczna nieuchronnie zachwieje się pod wpływem wzlotów i upadków w życiu. Wielkie życiowe wyzwania mogą nas zmusić, by przyłgnąć do niezmiennego rdzenia, który mamy w środku. Kiedy trzymamy się centralnego punktu swojej stabilności, będziemy w stanie przetrwać wszystko. Wairagja jest więc tratwą, której się trzymamy w czasie burzy.

Podobnie jak dziecko, które uczy się chodzić, stopniowo coraz lepiej potrafimy równoważyć zaangażowanie i bezstronność. I tak jak u dziecka, każda chwiejna próba utrzymania wewnętrznego pionu wymaga zachęty. Należy uczcić każde posunięcie w stronę większego współczucia i prawdziwej uprzejmości. Kiedy uda nam się zachować opanowanie w ogniu emocji, wesołość wśród przeciwności losu i ze spokojem przyjmować zarówno sukces, jak i porażkę, za każdym razem potrzebujemy pochwały. Każda próba zachowania otwartego serca, kiedy najbardziej pragniemy się w sobie zamknąć, jest krokiem w odpowiednim kierunku, choćby krok ten wydawał nam się mały i nieporadny. Jeśli na chwilę tracimy równowagę i czujemy wewnętrzny zamęt, fakt, że to zauważyliśmy, dowodzi, że wykształciliśmy już w sobie silne poczucie równowagi. Nawet kiedy popełniamy wybijające nas z rytmu straszne błędy, najprawdopodobniej towarzyszy temu ból, który umocni naszą decyzję, aby na przyszłość trzymać się swoich wartości.

Kriszna nakazuje Ardżunie, aby własną wartość ocenił według hartu swojego ducha. My jednak żyjemy w społeczeństwie, które sukces ocenia

na podstawie tego, ile kto zarabia pieniędzy, jakim jeździ samochodem, jaki ma dom i jak wygląda. Arogancją byłoby uważać, że nie przyswoiliśmy sobie tych miar i nie przykładamy podobnej, zewnętrznej miary do naszej praktyki duchowej. Zaczynamy się wyzwalać z przemocy osądzania siebie według takich kryteriów, kiedy zwyczajnie zauważamy, na ile ważne są dla nas tego typu rzeczy. Uświadomienie sobie skłonności do oceny własnej wartości według zewnętrznej miary to początek zamienienia jej na miarę znacznie dokładniejszą, która polega na oszacowaniu siły charakteru, trafności praktyki i wybranej przez nas drogi.

Możemy to uchwycić w czasie formalnej praktyki, zwracając uwagę na treść, a nie na formę naszego doświadczenia. Zamiast mierzyć sukcesy w wykonaniu jakiejś postawy jogi tym, jak bardzo możemy się wygiąć, zapytajmy, na ile jesteśmy obecni w bieżącej chwili. W jakim stopniu zdajemy sobie sprawę z poruszeń oddechu, odczuć w ciele i myśli, które przez nas płyną? Zamiast oceniać prawidłowość postawy jogi po swoim wyglądzie, zapytajmy, jakie ustawienie pozycji sprawia, że czujemy największą harmonię i oddajemy szacunek swojemu ciału tak, aby nie narażać go na kontuzję. Gdy jesteśmy chorzy albo przeżywamy silne emocje, zastanówmy się, jak umiejętnie potrafimy wykorzystać ten stan dla naszego rozwoju? Zamiast pytać: „Ile godzin dziennie dzisiaj medytowałem?”, możemy zapytać: „W jakim stopniu moja praktyka przenikała każdą chwilę dzisiejszego dnia?”. W naszej praktyce duchowej powstaje tragiczna luka, jeśli najwięcej wysiłku wkładamy w to, aby stać się idealną postawą jogi, a nie człowiekiem.

Jeśli zastanowimy się nad swoją skłonnością do oceniania się według kryteriów zewnętrznych, odkryjemy wiele spraw, które doprowadzą nas do wniosku, że brakuje nam wiary i szacunku dla życia wewnętrznego. Gdzieś w środku czujemy obawę, że bycie tym, kim jesteśmy, nie wystarczy, że

potrzebujemy większego uzasadnienia swojej egzystencji. Lęk ten może nas doprowadzić do najróżniejszych przedsięwzięć, które ostatecznie okażą się dla nas nieistotne i dadzą nam niewiele radości. Nie jesteśmy pewni wartości swojego życia wewnętrznego, chcemy więc zabezpieczyć się na wszelkie sposoby i przynajmniej sprawiać pozory, że dobrze nam się wiedzie. Na zewnątrz zasłaniamy się maską sukcesu, a wewnątrz być może umieramy. Kiedyś odebrał mnie z lotniska przyjaciel, człowiek o dużej inteligencji i wielkim sercu. Wkrótce opowiedział mi o swoich kłopotach finansowych wynikających z wyzwania, jakim było utrzymanie się z uczenia jogi. Kiedy wykrzyknęłam: „Przecież jeździsz całkiem nowym volvo!”, wyznał, że wziął je w leasing. Zapytałam: „Po co jeszcze bardziej się zadłużać, biorąc w leasing samochód, na który cię nie stać?”. „W Los Angeles”, powiedział ze smutkiem, „ludzie nie mieliby dla mnie szacunku, gdybym jeździł hondą”.

Poruszyła mnie trudna sytuacja mojego przyjaciela. Ja także zmagalam się z przeciwnościami, próbując przetrwać pierwsze 10 lat jako nauczycielka. Również oceniałam się według tego, jak mało lub jak dużo osób przyszło na zajęcia – oscylując między skrajnym upokorzeniem i nadmiernie nadętym ego. Znakomicie pamiętam pierwszą konferencję, na której spotkał mnie zaszczyt, aby jako jedna z czterech osób na świecie poprowadzić wyjątkowe seminarium. Przyszło więcej osób, niż kiedykolwiek widziałam w jednej sali. Wieczorem poszłam do swojego pokoju z rozpaczliwym smutkiem w sercu. Nie czułam spodziewanej euforii. Zrozumiałam natomiast, że te zajęcia prowadziła ta sama osoba, która rok wcześniej miała w grupie zaledwie garstkę uczestników. Podobne zajęcia, te same cenne informacje. Czy osoba, którą znałam przedtem, była nieudacznicą, a ta dziś jest kobietą sukcesu? Prawdziwa Donno, proszę powstać! Dlaczego wtedy jej nie doceniłam i nie cieszyłam się jej

wartością? Tego dnia przysięgam sobie nie mierzyć swojej wartości tak niemiarodajnymi danymi, ponieważ dalsze takie postępowanie prowadziłyby do nigdy niekończącej się karuzeli wzlotów i upadków. W to miejsce postanowiłam dawać z siebie wszystko, co mogę (abhjasa), a resztę pozostawić Bogu (wairagja).

Tak naprawdę nikt nie może stracić na praktyce jogi. Straci tylko ten, kto uważa, że prowadzi grę. Przypomina to mecz piłki nożnej, w którym piłkarze z pasją walczą na boisku. Tłum szaleje, a każda strona kibicuje swojej drużynie. Kiedy zanadto przywiązujemy się do wyniku, jesteśmy niczym gracze na boisku. Wypruwamy z siebie żyły w przekonaniu, że gra jest wszystkim. Jeśli jesteśmy trochę bardziej bezstronni, przypominamy kibiców. Zagrzewamy drużynę do osiągnięcia korzystnego wyniku. Emocjonujemy się wygraną, a przegrana sprawia, że jesteśmy zdruzgotani. Ale jeżeli jesteśmy sędzią, gramy rolę bezstronnego świadka i choć biegamy tam i z powrotem, obserwując toczącą się walkę, nie robimy nic więcej. Obserwujemy mężnie zdobyte bramki, sromotne porażki i zmiany, które dokonują się w ostatniej chwili. Chwilami bywamy tym podnieceni albo rozczarowani, ale w rezultacie nie potrafimy powiedzieć, czy spotkała nas porażka, czy wygrana, ponieważ nie jesteśmy ani zwycięzcą, ani zwyciężonym: po prostu byliśmy świadkami gry.

Dzięki zaangażowanej praktyce i kultywowaniu bezstronności stopniowo możemy się wyzwolić z bolesnej skłonności do samooceny i autoagresji. Co się dzieje, kiedy w końcu dotkniemy palcami stóp, kiedy wreszcie uda nam się zrobić mostek albo kiedy przed nazwiskiem dodamy sobie kilka liter? Każdy, kto to osiągnął, może ci powiedzieć – nic się nie dzieje. Rdzeń tego, kim jesteś, na końcu pozostaje taki sam, jaki był na początku. Jeśli praktyka nie zbliża nas do uświadomienia sobie, kim naprawdę jesteśmy, jeśli w naszym sercu nie ma więcej miłości i pozostało ono zamknięte, nie

ma znaczenia, jakie zrobiliśmy postępy w praktyce, umknął nam jedyny cel warty osiągnięcia: nasza Jaźń.

## ROZDZIAŁ 18

# Puszka strachów

*Wszystko w rozpadzie w odśrodkowym wirze*

W.B. YEATS 54

Niezależnie od tego, czy i od jak dawna praktykujemy jogę, nasza podświadomość tkwi w złudnym przekonaniu, że kiedy nauczymy się już naprawdę wszystkiego, cały czas będziemy się czuli cudownie. Gdy czytamy o przeżyciach błogostanu opisywanego przez świętych i mędrców, mamy nadzieję, że kiedy będziemy dobrzy i wytrwali, wszystko będzie nam się udawać, i nie tylko doświadczymy szczytu szczęścia, lecz także całe nasze życie przekształci się w pasmo cudownych przeżyć. Będzie jak w reklamie telewizyjnej, w której każdy codziennie ma urodziny, biegnie po karaibskiej plaży prosto w ramiona jakiegoś greckiego boga, błyskając śnieżnobiałym uśmiechem. Myślimy, że jeśli naprawdę się sprężymy, tak będzie wyglądało nasze życie. Być może nawet mamy niemiłe przeczucie, że już powinniśmy czuć się o wiele lepiej. Budzimy się rano, zauważamy w sobie znużenie albo lekką depresję i zamartwiamy się w przekonaniu, że słabo się spisujemy. Takie przemyślenia są udziałem nie tylko naiwnych początkujących, którzy dopiero wstąpili na ścieżkę duchowego rozwoju, lecz w różnym stopniu także ludzi doświadczonych w życiu duchowym. Chciałabym więc przedyskutować szkodliwą pogłoskę o rzekomo



czekającym nas raju, ponieważ wielu ludziom przysporzyła ona cierpienia i niepotrzebnego wstydu. Wykorzenienie tego poglądu sprawi, że poczujemy się wyzwoleni, ponieważ dopóki będziemy ulegać tyranii wyidealizowanego życia, będziemy też się bezustannie oceniać i biczować z powodu czegoś, co najzwyczajniej nie jest prawdą. Mówiąc wprost – gdy uświadomimy sobie, że funkcjonujemy na podstawie takiego podprogowego założenia, a potem dobrze przypatrzymy się, na czym ono polega, będziemy w stanie przeciwdziałać autosabotażowi, który codziennie rozgrywa się na matkach do jogi i poduszkach do medytacji na całym świecie.

Jak takie założenie wpływa na nas na początku naszej praktyki duchowej, a jak objawia się na późniejszych etapach praktyki życia? Kiedy zaczynamy ćwiczyć jogę, niezależnie od wybranej przez nas techniki i tradycji rozwija się nasza praktyka duchowa. W miarę jak się otwieramy, wyostrzają się nasze zmysły, więcej postrzegamy i czujemy. Podwyższona świadomość może być źródłem wielkiej przyjemności. Może też jednak okazać się dla nas trudna, ponieważ zaczynamy dostrzegać rzeczy, które istniały w nas od zawsze. Kiedy się otwieramy, zaczynamy widzieć nie tylko wszystko, co w nas i na świecie jest cudowne (choć to także zawsze istniało), bywa, że szczególnie, niczym na wielkim ekranie, ujrzemy własne wady. Wszystkie nasze obrzydliwe kłamstwa, urazy, uprzedzenia i dziwactwa nagle pojawią się jak na ogromnym billboardzie, a my będziemy przekonani, że widzi je każdy. Właśnie odkryliśmy, że praktyka duchowa w niczym nie przypomina słodkiej reklamy medytacji, którą zachwalano jako „równie łatwą, jak popijanie zimnego piwa w upalny dzień”, ale raczej przebywanie w małej salce z szaleńcem, który wrzeszczy przez megafon. Uczucie, że znaleźliśmy się na śmietniku, początkowo możemy uznać za część praktyki duchowej. Możliwe, że zanim zaczęliśmy się otwierać, czuliśmy

się znacznie lepiej. Bywa, że z nostalgią myślimy o czasach, kiedy do rozpoczęcia nowego dnia wystarczały nam pączek i filiżanka kawy. Nie chodzi o to, że doświadczamy czegoś nowego. Sedno w tym, że prawdopodobnie po raz pierwszy zauważamy to, co widzimy. Tak jak powiadał Sherlock Holmes: „Widzę tylko to, co ty, Watsonie, ale nauczyłem się dostrzegać, co widzę”.

Tak więc być może po raz pierwszy zauważamy to, co widzimy. Sytuacja jest tym trudniejsza, że praktyka jogi wyostrzyła nam wrażliwość na każdym poziomie. Nasze ciała odzyskały dostęp do wszystkich zmysłów, znów mamy serce, które czuje. Doświadczenia te mogą przypominać dotykanie pozbawionego izolacji przewodu, którym płynie prąd elektryczny. Jesteśmy otwarci nie tylko na nasze własne odczucia i emocje, zwiększyła się także nasza wrażliwość na wszystko dookoła. Do łez porusza nas piękny utwór muzyczny, a kiedy ścinają drzewo, ogarnia nas rozpacz. Na tym etapie praktyki najważniejsze jest, abyśmy zrozumieli, że radykalne odkrycia, których dokonujemy dzięki umiejętności odczuwania, patrzenia i empatii, nie są oznakami naszej porażki ani nieudacznictwa. Kiedy przechodzimy przez proces odkrywania siebie, stajemy się delikatni i bezbronni. Najlepsze, co możemy wtedy zrobić, to okazać sobie jak najwięcej czułości i współczucia. Najbardziej pomożemy sobie, jeśli choć na krótko przyjrzymy się swoim ranom i ze współczuciem pochylimy się nad sprawami, których nie potrafimy sobie wybaczyć. Najgorzej zaś będzie, gdy w razie napotkania bólu ostro się zwymyślamy, a kiedy znajdziemy wrażliwy punkt, uderzymy się pałką w bolące miejsce.

Pomocne jest zdanie sobie sprawy, że jeżeli coś nas blokuje albo boli, jest po temu ważny powód. A ponieważ to prawda, mądrze jest odkrywać swoje bolączki w tempie, które pozwoli nam się z nimi rozprawić. Na początku może nam się zdawać, że jesteśmy plątaniną bezużytecznych

chwastów, dzięki którym jednak nie osypuje się zbocze góry. Gdy mierzymy się z trudnościami, dobrze jest postępować jak archeolog, który chce rozpoznać wartość znaleziska, a jednocześnie w trakcie wykopalisk stara się niczego nie zniszczyć. Pewien młody psychoanalityk jungowski powiedział mi kiedyś: „Donno, rozplątywanie psyche musi przebiegać powoli”. Jeśli właśnie natknęliśmy się na puszkę pełną strachów, musimy wypuszczać je po jednym, bo inaczej przerażymy się na śmierć. Czasami musimy posłuchać, co każde straszycie ma do powiedzenia. Być może najpierw będziemy w stanie zerknąć na puszkę ze strachami tylko przelotnie, bo inaczej przerażenie by nas obezwładniło. Nie namawiam tu do badania każdego aspektu osobistej archeologii ani do grzebania się w jej błocie. Proponuję tylko, abyśmy wglądu w siebie dokonywali powoli, by dało się to wytrzymać.

Kiedy zaczynałam pracę jako nauczycielka, nie bardzo rozumiałam i niezbyt szanowałam granice wytrzymałości uczniów zmagających się ze swoimi puszkami strachów. Powoli zaczynałam pojmować, że dla niektórych osób samo przyjście na zajęcia było szczytem tego, na co ich było stać. Kiedyś pewna uczennica, Rachel, została po zajęciach, aby ze mną porozmawiać. Powiedziała, że kiedy poprosiłam uczestników zajęć, aby nie ćwiczili w luźnych strojach, ponieważ niedokładnie widziałam ich ciała, poszła do najbliższego domu towarowego, aby przymierzyć obcisłe kostiumy. Wciskała swoje – według niej – tłuste ciało w jeden kostium za drugim, aż wreszcie tak ją obezwładnił wstyd, że usiadła na stercie lycry i z całego serca się rozplakała. Czowała wstręt do swojego ciała i była na siebie zła, że dopuściła do tego, aby mieć nadwagę, choć z mojego punktu widzenia była po prostu ponętnie zaokrąglona. Wyznała, jak wiele odwagi kosztowało ją przyjście na jogę, bo tak bardzo wstydziała się swego ciała. Na kilku pierwszych sesjach czuła się przytłoczona swoją fizyczną

słabością, sztywnością, brakiem koordynacji i nienawiścią do siebie. Bywało, że po wyjściu z sali czuła się przygnębiona. Kiedy indziej odczuwała jednak dumę, że zaczyna coś nowego. „Ale i tak nie jestem w stanie założyć obcisłego kostiumu. W tej chwili to dla mnie za trudne”. Zapewniłam ją, że najlepszy strój jest taki, w którym dobrze się czuje. Miesiące przechodziły w lata i chociaż Rachel niespecjalnie straciła na wadze, zauważyłam, że nosi coraz bardziej obcisłe ubrania i zaczyna być dumna ze swojego wyglądu. Największym strachem była dla niej nie waga, ale własny stosunek do swojego ciała i do siebie. Z czasem zaakceptowała, że pełne, krągłe kształty są dla niej normalne, a to pozwoliło rozbłysnąć jej wewnętrznemu światłu. Pewnego dnia przysłała w jaskrawo turkusowej bluzce, która podkreślała błękit jej oczu. Wtedy już wiedziałam, że strachy, które stały między Rachel i światem, zostały przepędzone, a tam, gdzie dotąd były, zaczynała błyszczeć prawdziwa Rachel.

Moje doświadczenie z Rachel oraz wiele podobnych nauczyły mnie, jak ważne jest rozwijanie spokojnej, trwałej samoakceptacji, która będzie mogła nam towarzyszyć w miarę pokonywania kolejnych barier w sobie. Jeśli nie uzbroimy się w cierpliwość i nie zechcemy ofiarować sobie współczucia, otwieranie się na głębsze poziomy świadomości okaże się brutalne i nieskuteczne.

Ten etap praktyki duchowej bywa szczególnie trudny, ponieważ czasami zbyt silnie utożsamiamy się ze swoją puszką strachów. Może wręcz być tak, że naszym zdaniem jesteśmy tą puszką, a na plecach mamy wypisane wielkie N, czyli Nieudacznik. Takie założenie jak najbardziej ma sens, biorąc pod uwagę, jak głośno nasze strachy zachowują się w swoim więzieniu i jak wiele miejsca w głowie zajmują nam myśli o nich. Kto by przypuszczał, że kiedy niewinnie usiądziemy na poduszce do medytacji, opadnie nas całe stado wielkich, włochatych, cuchnących, obrzydliwych

straszydeł? Kto by też pomyślał, że zajęcia jogi wyzwolą w nas nienawiść do siebie? Trudno zaprzeczyć, że mamy kłopoty i zmagamy się z wieloma trudnościami. Na tym etapie praktyki (a utożsamianie się z puszką strachów może się przydarzyć na każdym jej etapie), naszym głównym zadaniem jest znalezienie niezbitych dowodów na to, że pomimo istnienia tej puszki istnieje w nas także coś poza nią.

Jak wyzwolić się z piekła życia, w którym strachy są nieustannie do nas przyczepione? Przede wszystkim musimy zdać sobie sprawę, że to nie one się do nas przyczepiły, ale my do nich. Przyłgnęliśmy do nich, ponieważ uwierzyliśmy, że jesteśmy tym, czym są one. W tej kwestii zgadzam się z filozofem brytyjskim Douglasem Hardingiem, który mówi, że w takich chwilach najprościej i najrozsądniej jest „zwrócić się do swojego wewnętrznego środka, a o resztę nie należy się martwić” [55](#).

Najważniejsze jest zawsze to, za kogo się uważamy. Jeśli wierzymy, że jesteśmy tym, co widać na zewnątrz, a nie źródłem, z którego pochodzi nasz wygląd, skutecznie pozbawiamy się swojej prawdziwej tożsamości. Wszystkie trudności życiowe wynikają z przekonania, że zostaliśmy odcięci od swojego prawdziwego ja. Kiedy więc czujemy się zagrożeni albo jest nam źle, nie powinniśmy jeszcze bardziej komplikować sobie życia i próbować setek najróżniejszych rozwiązań bądź w dzikim szale przeglądać, co napisano grubym drukiem w poradnikach psychologicznych. Przyzwyczajmy się skupiać na swoim środku, na miejscu, które stoi otworem dla wszystkiego. Staniemy się wtedy przejrzystą przestrzenią dla zjawisk, które będą do nas przychodziły i od nas odchodziły. Na tym etapie praktyki musimy wytworzyć w sobie nawyk odzyskiwania swojej prawdziwej tożsamości. Przestańmy wierzyć, że to Bóg rządzi naszym małym światem, a strachy przysłał do nas za karę. Stopniowo przestaniemy

strachy brać tak bardzo do siebie. Są one bowiem tylko chwilowymi gośćmi.

Jeśli nie mamy nawyku zwracać się do swojego środka, w trudnych chwilach będziemy chcieli oprzeć się na tych miejscach w sobie, które wydają nam się najbardziej stabilne. Niestety, są to często nasze najgłębsze blokady i blizny. „Przeżyliśmy” raka piersi, jesteśmy „ofiarami” molestowania seksualnego „cierpimy” na bóle kręgosłupa, jesteśmy „rozwódkami”. Kiedyś przed zajęciami jedna z uczestniczek, Sharon, wzięła mnie na bok, aby mnie poinformować, że jeśli podejść do niej od tyłu, aby poprawić jej pozycję, „dozna głębokiej traumy”. Zapytałam, skąd w niej to przekonanie? Wytłumaczyła, że jako dziecko w taki właśnie sposób była molestowana, a po długiej terapii postanowiła, że już nigdy nie będzie się narażała na tego typu potencjalnie ciężkie przeżycia. „Twoje doświadczenie mogłoby być dzisiaj zupełnie inne”, zaproponowałam delikatnie. „Coś mogło się w tobie zmienić. Poza tym jesteś w zupełnie innej sytuacji. Nie jesteś nocą w domu, w łóżku, tylko na zajęciach jogi, w otoczeniu przyjaciół, a ja nigdy bym cię nieodpowiednio nie dotknęła. Jak właściwie czujesz się w tej chwili?” Niechętnie przyznała, że czuje się świetnie, ale zaraz wróciła do poprzedniego przeświadczenia, że jako „ofiara molestowania seksualnego” musi siebie chronić. Zgodziłam się, że w żaden sposób fizycznie jej nie dotknę, i zrozumiałam, że aby Sharon poczuła się bezpiecznie i pozbyła się ograniczających ją przekonań, nie wystarczy jeden intensywny weekend z jogą.

Oddzielenie naszego prawdziwego ja od puszki strachów na pewno nie jest łatwym zadaniem. Ramana Mahariszi wielokrotnie posługiwał się pewną analogią, aby pomóc swoim uczniom zrozumieć poszczególne warstwy ich doświadczeń i zwrócić ich świadomość do środka, który nazywał Jaźnią.

Wyobraź sobie kino. Zawsze jest w nim ekran. Na nim pojawiają się różne obrazy, które szybko znikają. Nic się do niego nie przykleja; cały czas pozostaje on ekranem. Podobnie jest z tobą. Trwasz w swojej Jaźni we wszystkich trzech stanach (na jawie, podczas śnienia i snu głębokiego). Jeśli o tym wiesz, te trzy stany cię nie niepokoją. Są jak obrazy, które pojawiają się na ekranie, ale się do niego nie przyklejają. Czasem widzisz tam ogromny ocean z niekończącymi się falami; a potem on znika. Kiedy indziej obserwujesz, jak wszędzie dookoła rozprzestrzenia się ogień. W obydwu przypadkach dzieje się to na ekranie. Czy ekran zmoczył się od wody albo spalił od ognia? Nic go nie naruszyło. Podobnie nie zmienia cię to, co ci się przydarza na jawie, w snach i w głębokim śnie: pozostajesz swoją Jaźnią [56](#).

Zasadniczym pytaniem Maharisziego było: „Czy jesteś ekranem, czy projekcją filmu?”. Jeśli uważasz, że projekcja i ekran są tym samym, to tak, jakbyś sądził, że za każdym razem, kiedy w telewizji wyświetlają horror, będziesz musiał naprawiać telewizor. W pewnym sensie to prawda, że horrory i tragedie na nas wpływają, i wcale nie chcemy wypierać emocji, ponieważ sprawiają one, że jesteśmy ludźmi. Moim zdaniem Mahariszi zwraca nam uwagę, że chociaż rzeczywiście rozgrywa się dramat, to świat się na nim nie kończy. Jesteśmy ludźmi, ale też czymś więcej niż ludźmi. Mamy ciało, ale jesteśmy czymś więcej niż ono. Tkwi w nas puszka strachów, ale jesteśmy czymś więcej niż puszką strachów. Tego, co zostało po zakończeniu horroru, nie trzeba naprawiać.

Jeśli świadomość jest niepodzielna, a Bóg nie rozproszył jej na miliony drobinek, nie ma we mnie nic, co w ostatecznym rozumieniu różniłoby się od czegokolwiek innego i było od tego odcięte. Jeżeli wierzę w takie postrzeganie świata i sprawdzam je w swojej praktyce i doświadczeniach, nieuchronnie dojdę do wniosku, że nie mogę rościć sobie prawa własności

do niczego, co wynika z mojej świadomości. Nabieramy otuchy, kiedy świadomość odsłania głębokie pokłady psyche, a cierpimy, uświadamiając sobie, że na całej planecie nie ma człowieka, który kiedyś nie czułby się dokładnie tak samo jak my. W ten sposób nasze cierpienie indywidualne można postrzegać jako cierpienie powszechne. Różnica polega na tym, że zgodziliśmy się być dla naszych uczuć otwartą przestrzenią. Kiedy zgodzimy się, aby stać się otwartą przestrzenią dla wszystkich przelotnych zjawisk, praktykujemy bycie światem.

Zwracanie się ku środkowi stopniowo przekształca się w nawyk, który staje się nieodłączną częścią naszego funkcjonowania. Najpierw z całej siły łgniemy do centrum, ale z czasem niewątpliwie dojdziemy do wniosku, że środek nie jest czymś jednolitym. Otwarta świadomość sama w sobie jest czysta, przejrzysta i nieskończona. Nawet w centrum nie ma nic, czego można by się uchwycić. Baba Hari Dass lubi tę różnicę porównywać do małej małpki i do kociaka. Kiedy uciekamy do centrum i z całej siły łgniemy do Boga, przypominamy małpkę, która trzyma się matki. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że środek nie jest niczym jednolitym i nawet tam nie ma stabilnego punktu oparcia, i powoli coraz bardziej upodabniamy się do niesionego przez matkę kociaka [57](#). Pozwalamy, aby niosła nas wiara w nieskończoność centrum.

Sposób, w jaki znajdziemy dowody na istnienie środka, zależy od tego, kim jesteśmy i co rozpala naszą świadomość pełniejszego życia, które wszystko przenika. Niektórzy odnajdują to w służbie (karmajoga), inni w pobożności (bhaktijoga), inni w zdobywaniu wiedzy (dźńanajoga), jeszcze inni w medytacji (radżajoga). Jest też grupa, która widzi to w pięknie natury, czyli w połączeniu wszystkich innych typów praktyki. *Jogasutry* nie porównują ze sobą poszczególnych ścieżek i nie mówią, która jest lepsza, a która gorsza. Najzwyczajniej zalecają praktykę, która



najbardziej pasuje do naszej osobowości. Idealną praktyką jest ta, która sprawdza się dla danej osoby.

W domu mam muszelkę, która dla mnie jest dowodem na istnienie Boga. Ma tak wymyślny kształt, jest tak idealnie symetryczna i niewiarygodnie mała, i tak daleko wykracza ponad wszystko, cokolwiek sama mogłabym stworzyć, że kiedy dopadają mnie wątpliwości co do istnienia centrum, biorę ją do ręki. Gdyby mój dom stanął w płomieniach, pobiegłabym ratować tę muszelkę. Jeśli jesteś do mnie podobny, dowody na istnienie tajemniczej siły, która wszystkim porusza, znajdujesz w kontakcie z naturą. Mój przewodnik duchowy poświęcił wiele czasu, wożąc mnie w odległe miejsca, gdzie rozciągały się bezkresne widoki na dziką naturę. Jeździliśmy, żeby zwyczajnie popatrzeć na łańcuchy górskie, rozległe równiny i wijące się wśród krajobrazu rzeki. Nigdy nie powiedział tego wprost, ale chciał wypełnić mnie tymi wrażeniami, abym zrozumiała, że moje wnętrze jest zwierciadłem tej majestatycznej przestrzeni. Zupełnie nie interesowała go moja przeszłość, moje traumy czy depresja. Wszystko to było dla niego sprawami pobocznymi, a dzięki jego niespotykanemu brakowi zainteresowania moimi problemami sama również zaczęłam je postrzegać jako drugorzędne. Niezależnie od metody, praktyka pozwala nam zobaczyć, że prawie wszystko, co nam się przytrafia, ma znaczenie drugorzędne w stosunku do ponadczasowej mocy, która przenika wszystko.

Tak naprawdę nie ma znaczenia, jak znajdziemy połączenie z centrum, jest jednak niezmiernie ważne, aby je nawiązać. Możemy je znaleźć w bezruchu medytacji, w pełnej znaczenia przerwie między dwoma oddechami, w głębokim odprężeniu joganidry [58](#) albo w świetle oczu ukochanej osoby. Niezależnie od tego, w jaki sposób nawiązaliśmy połączenie, jest równie ważne, abyśmy nie utożsamiali owej łączności z tym, co nas do niej doprowadziło. Środek to nie ukochana osoba, ale

wyrażenie Jaźni poprzez tę osobę. To nie moja umiejętność zrobienia zaawansowanego mostka doprowadziła mnie do centrum, ale poruszenie życia we mnie. W przeciwnym wypadku przejdziemy tylko od jednej fałszywej tożsamości do innej, jak gąsienica opisywana w *Upaniszadach*, która wciąż powtarza to samo: „Gdy dopełza końca trawy, przygotowuje się do zrobienia kolejnego ruchu...” [59](#). Powiedzmy, że praktykujemy już od jakiegoś czasu i jesteśmy silnie połączeni z tajemnicą. Przyzwyczailiśmy się do bycia w centrum i uciekamy tam, kiedy jest ciężko. Zaczęliśmy wierzyć, że w naszych działaniach mamy oparcie w tajemnicy, i jesteśmy gotowi postawić wszystko na tę wewnętrzną wiedzę. Kiedy nie jesteśmy czegoś pewni, kierujemy się do centrum i stamtąd wyprowadzamy nasze działanie, nawet jeśli nie wiemy, dlaczego to robimy. Zdarza się, że na tym etapie praktyki czujemy, że zrobiliśmy już wszystko, co trzeba, i należy nam się jakaś nagroda. Możemy więc być zrozpaczeni, kiedy stwierdzimy, że nadal popadamy w depresję, chorujemy lub irytujemy się i mamy trudności w relacjach z innymi. Albo też stwierdzamy, że nie udaje nam się wszystko, co tylko może się nie udać. Pewnie pozostał w nas cień przekonania, że dzięki praktyce powinniśmy już chodzić z błogim uśmiechem na twarzy, a Bóg powinien być po naszej stronie. Przecież przez tyle lat nauki i praktyki ktoś gdzieś na pewno spisywał wszystkie gromadzone przez nas zasługi. Na tym etapie mamy silną skłonność nie tylko do bicia się w głowę pałą, lecz wręcz do ustawiania się pod deszczem pałek, aby uderzały w nas wszelkie moce na niebie i na ziemi.

Zawsze jestem podejrzliwa wobec ludzi, którzy wygłaszają anielskie proklamacje o tym, jakie wszystko wokół nich jest piękne i świetliste. Kiedy natknę się na kogoś takiego, ogarnia mnie chęć kupienia strzelby. To przecież zakonspirowani propagatorzy fałszywego ideału. Nie mówię tu o cudownej ciszy odczuwanej w pobliżu mnicha tybetańskiego, który

naprawdę jest tą ciszą. Chodzi mi o krzykliwą, agresywną, ekshibicjonistyczną dobroć, którą powinno się opatrzyć nalepkami z napisem „ostrożnie”. Jest w niej coś, jak to się mówi, zbyt dobrego, aby mogło być prawdziwe.

Na tym etapie praktyki często próbujemy pogodzić życie w absolutnym poczuciu bezkresu własnego istnienia z jednoczesną egzystencją we względnym świecie codziennej rutyny. Czasami z pokorą odkrywamy, że cała nasza praktyka duchowa niekoniecznie łagodzi życiowe wyzwania. Możemy doznać wstrząsu, widząc, że ogrom praktyki wcale nie zmienił naszej osobowości. Jeśli zaczęliśmy jako neurotycy, nadal zachowujemy się neurotycznie. Ludzie bojaźliwi nadal noszą w sobie resztki strachu. Kiedy bliżej się temu przyjrzymy, zobaczymy dwa poziomy rozumienia. Na poziomie względnym, który odnosi się do doświadczeń codzienności, wciąż doświadczamy przemijania nastrojów, chemii ciała, bólu i dolegliwości. Wszystko to jest bardzo realne. Na poziomie absolutnym takie przelotne doświadczenia są drugorzędne w stosunku do centralnej prawdy tego, kim naprawdę jesteśmy. Często mamy dwojaką świadomość naszego doświadczenia i odmiennych poziomów prawdy w odniesieniu do tego doświadczenia. Jesteśmy czymś więcej niż jedność i czymś mniej niż dwoistość.

Niezależnie od naszej dojrzałości duchowej, w każdej chwili możemy doświadczyć zejścia w otchłań. Trudne okresy mogą zdarzać się bez powodu, przez co są jeszcze cięższe. Niektórzy opisują to jako ciemną noc duszy, inni jako przejście, a jeszcze inni jako załamanie nerwowe. Prawda jest taka, że kiedy schodzimy w otchłań, naszą rozpacz wzmagają świadomość, że w tym dniu nie ma żadnego dna. Możemy coraz bardziej się pograżać i wciąż nie widzieć końca swojej zagłady. Nie każdy musi przez coś takiego przechodzić, ale piszę o tym, ponieważ jest to niezwykle

częste doświadczenie wśród osób, które poważnie traktują życie duchowe. Kiedy spowodowane jest ono chorobą, tragedią albo traumatycznymi przeżyciami, łatwiej je zrozumieć (choć wcale nie łagodzi to bólu). Doświadczenie takie może również przyjść, kiedy wałą się podstawy naszego życia – tracimy pracę, dom albo zdradza nas osoba, której najbardziej ufaliśmy – i wszystko, na czym budowaliśmy swoją tożsamość, nagle znika. Kiedy doświadczenie zejścia w ciemność zdarza się spontanicznie, trudniej je zrozumieć. Niezależnie od przyczyn, jakie spowodowały u nas to przeżycie, jeśli pilnie praktykowaliśmy, możemy dojść do wniosku, że wszystkie nasze starania nic nie dały. Mamy rację. Naprawdę jesteśmy puszką strachów!

Jest wiele opowieści o poszukiwaniach duchowych, w których bohater lub bohaterka muszą zstąpić do otchłani, aby zrozumieć swoją prawdziwą naturę. Co charakterystyczne, w mitach zejście odbywa się nie raz, lecz wiele razy. Zwykle przybiera postać długich i burzliwych epickich wędrówek. Epickie poszukiwania bywają pełne starć ze smokami i demonami, których nikt w całym królestwie, poza bohaterem, nie jest w stanie pokonać, a także niebezpiecznych przepraw przez rzeki i oceany. Nie będziemy musieli się zbyt długo rozglądać, aby wśród przyjaciół znaleźć kogoś, kto bywał w takich miejscach. Spotkałam wiele nadzwyczaj uduchowionych osób, które dzięki przejściu przez groźne dla życia choroby lub doświadczenie tak ogromnej rozpacz, że potrafiły targnąć się na własne życie, w końcu dochodziły do sedna swojej ścieżki duchowej. Douglas Harding tak opisuje swoje doświadczenie ciemnej nocy w książce *Face to No-Face* („Twarz do nie-twarzy”):

*Wyobraź sobie, że wszystko jest nie tak. Właśnie tak to było. Od lat mówiłem, że trzeba zobaczyć, Kim się Jest, wierzyłem w to, dzieliłem się swoimi myślami z innymi, a tu poczułem, że nadal jestem rozbity i kompletnie do niczego. Zszokowało mnie, że*

*jestem tak beznadziejny, tak daleko odbiegam od wszystkiego, o czym mówiłem. Poczułem, że słusznie utraciłem miłość i zaufanie przyjaciół, że jestem jakiś nieautentyczny, że moje słowa daleko wykraczają ponad moje czyny. Nie chodzi o to, że przestałem widzieć, kim jestem, bo tego nie potrafiłem, ale wydawało mi się, że w jakiś niewytłumaczalny sposób wszystko mi się popsło, że opuścili mnie Bóg i przyjaciele. Nie miało to żadnego sensu, ponieważ zewsząd przekonywano mnie, że tak nie jest, a jednak tak mi się zdarzyło... Przeżycie to wynikało z nagromadzenia braku zaufania do siebie i prawdopodobnie było etapem koniecznym, abym potrafił zaufać temu, co mną nie jest [60](#).*

A tak pisze o tym niemiecki poeta Rainer Maria Rilke:

*Może przez ciężkie góry ja wędruję  
i w twardych żyłach, samotny jak spiz;  
a tak głęboko, że kresu nie czuję  
ni żadnej dali: wszystka dal jest bliska,  
a w głaz stężała każda bliż.*

*Jeszcze mi wiedza z boleści nie błyska,  
małym więc czyni mnie ten wielki cień;  
jakiś to Ty jest: ciężko włam się weń:  
niech się Twa cała spełni na mnie ręka,  
a w Tobie cała mego krzyku męka [61](#).*

W przeżyciu pogrążenia się w ciemności chodzi o to, aby zrezygnować z tożsamości małego ja. Kiedy zstępujemy w ciemne wody, nie da się rozpoznać osoby, za którą się uważamy. Zniknęło wszystko, co wydawało nam się oparciem. To, że nasze małe ja nie daje nam już poczucia bezpieczeństwa, jest klęską konieczną.

Musimy wielokrotnie ponieść porażkę, zanim zechcemy spojrzeć na siebie z zupełnie innej strony. Kiedy już zawiodą wszelkie wysiłki, by znaleźć pewność w tym, co w życiu nietrwałe, jedynym oparciem, jakie

nam pozostaje, jest wiara w tajemnicę naszego stworzenia. Początkowo przeraża nas ona swoim bezmiarem. Wydaje nam się, że jest czymś najmniej konkretnym z rzeczy, na które moglibyśmy liczyć. Możliwe, że dopiero kiedy sprawdziliśmy już niestabilność wszystkiego dookoła, jesteśmy w stanie zrobić krok w ten ogromny potencjał i pozwolić, aby nasze życie stało się swobodnym spadkiem.

Czy jesteśmy na ścieżce duchowej, czy też nie, możemy zadać sobie pytanie: jaką funkcję pełnią te załamania? Wierzę, że intensywność takich doświadczeń, zwłaszcza kiedy jesteśmy zaawansowani w poszukiwaniach duchowych, wynika z naszej bliskości raczej niż z oddalenia od naszego autentycznego ja. W miarę jak zbliżamy się do rdzenia tego, co najistotniejsze, do centralnego węzła, do najdalszych kresów naszego zablokowania, stawka staje się coraz wyższa. Zupełnie jakby licznik Geigera, zbliżając się do poszukiwanego obiektu, wydawał coraz silniejsze sygnały. Najbardziej zdumiewającą niespodzianką jest to, że wszystkie papierowe strachy, które na nas krzyczały i z nas szydziły, ukrywały istny skarbiec duchowego wglądu. Strachy wściekają się, gdyż nie chcemy przekroczyć pozornej granicy złości, szaleństwa, smutku i sarkazmu wobec samych siebie, aby dotrzeć do skarbu, którego strzegą. Niemal każdy doświadczył chwili objawienia, kiedy wychodzi poza barierę swych największych strachów i natychmiast doznaje ulgi i lekkości. Równie szybko ogarnia nas wówczas zdziwienie, że tak długo czekaliśmy, aby zrobić coś tak prostego. Co więcej, strachy cichną, gdyż nareszcie osiągnęły to, o co im chodziło – zwróciły naszą uwagę na centrum.

Jeśli potrafimy przyjąć takie przeżycia z wdzięcznością jako część pracy duchowej, zamiast z szyderstwem uznać je za dowody naszej duchowej kłębki, w naszym wnętrzu dokona się potężna zmiana. Wydaje się, że wszelka szamotanina, oczernianie się i obwinianie odciągają naszą uwagę

od bardziej istotnych zagadnień. Dopóki tkwimy zagłębieni w wewnętrznej walce i odrzucamy oraz znieważamy samych siebie, nasza sytuacja przypomina prowadzenie samochodu w gęstej mgle. Kiedy potrafimy wycofać się z takich zachowań, nagle obraz się rozjaśnia. Jeśli kurczowo trzymamy się obrazu siebie jako osoby, która jest ponad takie trudności, i wypieramy je, zasadniczo odrzucamy siebie. Są w tym wielka agresja i brak miłości, które są gorsze niż samo przeżycie zstąpienia do otchłani. Nawet nie przyszłoby nam do głowy, żeby w taki sposób traktować pogrążonego w cierpieniu przyjaciela, ale jesteśmy ekspertami w codziennym łajaniu siebie. Jaka szkoda, że te ciężkie chwile oddalają nas od tego, czym naprawdę jesteśmy. Przypuszczalnie nigdy przedtem nie mieliśmy odwagi aż tak bardzo się zbliżyć do prawd, które mogłyby ulżyć naszym wewnętrznym obciążeniom.

Między początkującym a osobą mocno zagłębioną w praktyce jogi istnieje bardzo niewielka różnica w podchodzeniu do wewnętrznych ograniczeń. Widać to nawet na bardzo prostym poziomie fizycznym. Powiedzmy, że sztywny jak deska do prasowania początkujący robi skłon do przodu. Dochodzi do kąta 20 stopni i już czuje, że „na tym koniec, utknąłem”. Odczuwa napięcie, ucisk i nieprzyjemny opór. Najbardziej zaawansowany hathajogin także natknie się na barierę w skłonie do przodu i będzie mieć dokładnie takie samo odczucie w ciele. Początkujący popatrzy na niego, myśląc, że jego doświadczenie jest inne, bez wątpienia lepsze. Prawda jest jednak taka, że obaj przeżywają to samo. Różnica polega tylko na miejscu, do którego doszli, i na tym, jak postanowili zareagować na swoje ograniczenia. Reakcja osoby pozornie początkującej może być zaawansowana: posłuchać ciała, zaakceptować, zbadać naturę ograniczenia. Zarazem pozornie zaawansowany adept jogi może zareagować jak początkujący: odrzucić, wyśmiać, zmuszać się lub

doprowadzić do kontuzji. Dopóki jesteśmy ofiarami ideału perfekcji, będziemy sami ze sobą w stanie wojny.

Doświadczenie ciemnej strony duszy jest szczególnie trudne dla nauczycieli i mentorów oraz tych, którzy mają być dla innych wzorem do naśladowania. Jeśli otoczeniu wydaje się, że są to osoby wolne od zwyczajnego cierpienia, mogą stać się celem niewybrednych uwag i krytyki, kiedy okazuje się, że mimo wszystko są po prostu ludźmi. „Jak to możliwe, że chorujesz, skoro tak często ćwiczysz jogę!”, „Wydawałoby się, że przy całej waszej praktyce duchowej powinniście wiedzieć, jak stworzyć dobry związek!”. Jeden z moich kolegów, który jest nauczycielem jogi i psychologiem, ujął to w ten sposób: „Co zrobić, kiedy zepsuje się samochód naprawczy?”. Pewna moja uczennica oznajmiła, że chce być taka jak ja, ponieważ jest absolutnie przekonana, że moje ciało nie odczuwa już bólu. Pamiętam, że najpierw mnie to zszokowało, potem zasmuciło, a następnie poczułam się w pewnym sensie wyklęta z rodzaju ludzkiego. Żadne zwierzenia o wieloletniej walce z nawrotami fizycznego bólu nie były w stanie przekonać jej, że posługuje się fałszywą projekcją. Doszłam do wniosku, że daje jej ona coś w rodzaju duchowego bezpieczeństwa, a moje rzekomo wolne od bólu życie służy jej jako coś solidnego, na czym może się oprzeć. Najbardziej podnoszą mnie na duchu nauczyciele, którzy bez skrupułów mówią o swoich trudnościach i nerwicach. Zobaczyli już, że strachy tak naprawdę nie są takie, jak nam się pierwotnie wydaje, więc nie mają potrzeby ukrywać się i bawić w maskarady. Takie dobrowolne ukazanie swego prawdziwego oblicza jest korzystne dla obu stron.

Odkrycie, że nawet najbardziej intensywna praktyka nie uchroni nas od złych wydarzeń, zmusza nas do samoakceptacji i radykalnego poddania się. Jeśli dzięki praktyce i doświadczeniom życiowym możemy empirycznie stwierdzić, że wiara w to, co w życiu nietrwałe, jest niezwykle krucha,



pozostaje nam wiara we wszystko, co nieskończone, trwałe i paradoksalnie niepoznawalne. Kiedy w praktyce dojdziemy do takiego rozumienia, pojmimy, że wszystko, co do tej pory budowaliśmy, jest ułudą.

## ROZDZIAŁ 19

# Fale silnych emocji

*Świat jest podzielony na ludzi, którzy uważają, że mają rację.*

ŹRÓDŁO NIEZNANE

W latach 80. i 90. obowiązywało powiedzenie „Wyrażaj siebie!”. Wyraż swoją złość, swoje poglądy, swój smutek, swoją seksualność. Bądź szczery. Wszyscy wydawali się tak zajęci szczerym wyrażaniem siebie, że później mało kto miał jeszcze przyjaciół. Nieskazoni wir ekspresji nie odniósł chyba zamierzonego skutku; ludzie zrobili się szorstcy, uszczypliwi i przeważnie zanadto sobie pobłażali. Łatwo było coś powiedzieć, ale trudno było to przyjąć. Być może takie zachowanie wprawiało ludzi w chwilową euforię i dawało im tymczasową ulgę od nagromadzonych emocji, lecz niewiele związków było w stanie przetrwać ból wywołany przez nieprzemyślane słowa i czyny. Mimo walenia w poduszki, bitew na styropianowe kije baseballowe i grupowych sesji Gestalt, nie bardzo było widać, aby świat stał się szczególnie miłszy. Nie spadł także wskaźnik rozwodów. Swami Venkatesanda, autor *Enlightened Living: Patanjali's Vision of Oneness*, przedstawia inny pogląd na temat tego, jak pracować z uczuciami i emocjami: „Joga ma miejsce, kiedy myśli uspokajają się (w znaczeniu wejścia w stan ciągłej, czujnej uważności) w niepodzielnej

inteligencji, w której nie ma ruchu, a odbywa się to bez wyrażania ich albo tłumienia” (I.2) [62](#).

Co to znaczy, że funkcjonujemy „bez wyrażania i bez tłumienia” emocji? Nasze poglądy na temat praw jednostki i wolności słowa wydają się niezgodne z tym pojęciem. A tu nagle spotykamy nauczyciela, który mówi, że dzieje się coś niezwykłego, jeśli uda nam się wytrwać w neutralnym punkcie i ani nie dawać upustu naszym odczuciom, ani ich nie tłumić. Co takiego może się zdarzyć, jeśli stanowczo przeciwstawimy się reakcji na destrukcyjne emocje? I jak nie odczuwać klaustrofobii wynikającej z ich pohamowania?

W odróżnieniu od zachodnich modeli psychologii i terapii joga nie przywiązuje wielkiej wagi do uczuć. Są one z natury ulotne, więc ani pozytywne, ani negatywne nie mogą dawać dokładnego oglądu mądrości umysłu. Dalajlama twierdzi:

„Niepokojące emocje nie mają tej samej natury, co umysł. Gdyby tak było, za każdym razem, kiedy byłby obecny umysł, obecne byłyby także niepokojące emocje. Tak się jednak nie dzieje... Nawet wybuchowi ludzie czasem uśmiechają się i odprężają” [63](#). Ta bardzo logiczna myśl może szokować tych z nas, którzy uważają, że jesteśmy swoimi uczuciami i mamy obowiązek zachować wobec nich lojalność. Mówimy: jestem Zazdrosny, jestem Przygnębiony, Lękliwy, Rozzłoszczony, nie zdając sobie sprawy, że swoją tożsamość przytwierdzamy do chwilowego odczucia i posługujemy się emocjami, aby usprawiedliwić destrukcyjne słowa albo porywcze czyny jako coś szlachetnego. Niedawno przeczytałam w gazecie, że pewien Hindus na śmierć pobił swoje pogrążone we śnie córki, ponieważ był wściekły, że chodzą do szkoły. Inny człowiek wpadł w furję za kierownicą i zaatakował innego kierowcę łomem, ponieważ ten niechcący zajechał mu drogę i spowodował wypadek. Każdego dnia słyszymy

o podobnych, bezsensownych aktach przemocy, w których emocje biorą górę. Konsekwencje są równie niszczące dla ofiar, co dla sprawców. Kiedy minie złość, cóż może zrobić człowiek, który zabił własne córki? A kiedy wgniecenie w samochodzie jest już naprawione, co zrobić z wyrokiem więzienia? Niezależnie, czy jest to wściekłość na innych kierowców, czy rakietą wymierzona przez jedno państwo w drugie, przemocy można zapobiec. Pokój na świecie zaczynamy tworzyć, rozwijając w sobie tolerancję dla własnych uczuć i umiejętność bycia z nimi bez konieczności podejmowania natychmiastowych działań.

Tego typu praktykę zaczynamy od wyostrzenia wrażliwości na destrukcyjne emocje, abyśmy natychmiast mieli się na baczności, kiedy znajdziemy się w ich pobliżu. Zamiast pozwalać, aby emocja rozszalała się w sposób nie do opanowania albo potajemnie przeniknęła nasze interakcje, uczymy się zauważać jej pierwsze oznaki, czy to będzie zaślepienie, czy zła wola. Przez praktykę trzymania się ram etycznych wyznaczonych w jamach i nijamach (tak, jak to przedstawiłam w rozdziale 3.) oraz praktykę ćwiczeń somatycznych i ćwiczeń uważności wyznaczonych w ośmiostopniowej ścieżce asztanga jogi, opanowujemy umiejętność rozpoznawania swojego stanu fizycznego i umysłowego oraz uczymy się powściągać niebezpieczne emocje do czasu, kiedy będziemy w stanie odpowiednio na nie zareagować (bądź je pozostawić). Pierwszy krok polega na tym, aby wiedzieć, co czujemy. Następnie opanowujemy emocję, ale nie przez tłumienie jej ani wypieranie; opanowujemy ją dzięki temu, że jesteśmy w niej obecni bez potrzeby podjęcia pod jej wpływem jakiegokolwiek działania.

Joga nie nakłania nas do tego, abyśmy zaprzeczali naszym emocjom albo je ignorowali, gdyż to oznaczałoby ich wygłuszenie. Poprzez praktykę zdajemy sobie sprawę, że uczucia nie są zbyt dokładnym odzwierciedleniem naszego prawdziwego ja. Możemy być zazdrośni,

przygnębieni, zalęknieni lub źli (mądrze jest zauważać te potężne stany umysłu), ale te uczucia nie są wszystkim, czym jesteśmy. Jeśli jesteśmy wzburzeni pod wpływem emocji wywołanych przez ciężkie przeżycie albo kryzys, możemy dopuścić się przemocy, uważając, że działamy pod wpływem swojego autentycznego ja.

To normalne, że mamy uczucia; nie możemy nic zrobić, aby je wykorzenić. Nie jest to też celem praktyki jogi. Natura serca polega na tym, aby odczuwać, a natura umysłu, aby myśleć. Uczucia i myślenie nie stanowią problemu. W praktyce jogi pozwalamy im się pojawiać, ale ani się do nich nie odnosimy z wrogością, ani się z tak przelotnymi gośćmi nie zaprzyjaźniamy. Witamy wszystkie uczucia i myśli, niezależnie od tego, jak źle zachowują się przy stole. Wobec gości praktykujemy rodzaj obiektywizmu: uważamy, aby nie zbratać się z nimi do tego stopnia, by się u nas zadomowili i urządzili sobie pokój, kładąc jakąś okropną tapetę. Bywa, że goście są pewni siebie, błyskotliwi, atrakcyjni i przynoszą nam ekscytujące, dobre wiadomości. Mogą też być oberwani i śmierdzący, cuchnący wczorajszą goryczą i jutrzejszą urazą. Równie niemądrze jest dać się ponieść przyjemnościom i ekscytacji, co pozwolić się tłamsić przez niemiłe uczucie rozczarowania. Praktykujemy obiektywizm wobec emocji, aby pozostały one takie, jakie są – przemijające. W naszym wewnętrznym domu mamy otwarte drzwi, aby nasi goście tak, jak weszli, mogli także wyjść.

Między otwarciem się na uczucia a folgowaniem emocjom istnieje różnica ilościowa. Kiedy jesteśmy otwarci, słuchamy, o co w uczuciach chodzi, i patrzymy, czy mają nam może coś ważnego do przekazania. Wszystkie emocje destrukcyjne mają dla nas potężne przesłania. Otwarcie się na posłańca i wysłuchanie go nie są tym samym, co zachęcanie go, aby jak na scenie odgrywał swoje racje albo coraz bardziej ział jadem. Jeśli

sobie pobłażamy, działamy w zмовie z emocją i zachęcamy ją do rozwoju. Bywa też, że podsycaamy ją swoim oburzeniem i poczuciem racji. Albo tarzamy się w niej i kurczowo się jej trzymamy, kiedy sama z siebie dawno by już wyparowała. Wreszcie stwierdzamy, że uczucie, które kiedyś było przelotnym gościem, teraz wita nas przy śniadaniu, obiedzie i kolacji i w kółko powtarza tę samą historyjkę. Jeśli folgujemy mu, zamykamy się wokół niego i możemy tak do niego przywyknąć, że się z nim stapiamy. Chociaż w szerszym pojęciu jest to niemożliwe, możemy nie potrafić się oddzielić od swojego dominującego uczucia. Wszyscy kiedyś przebywaliśmy z osobą, która do tego dopuściła. Ja na przykład spędziłam dzień w towarzystwie kobiety, którą określano jako „wściekłoholiczkę”. Już przed śniadaniem rozpętała burzę w szklance wody, ponieważ jej dorosły syn skorzystał z pryszniczicy dla dziewcząt. Do wieczora złościła się na synową, która otrzymała w prezencie cenny dywan – rodzinny skarb od pokoleń – położyła, jak się zdaje, „w nieodpowiednim pokoju”. Przed pójściem spać z furią narzekała po niemiecku, że ja „nie wiem, jak się zachować w salonie”, ponieważ oparłam na kanapie ubrane w pończochy stopy. Sprawiała wrażenie, jakby niezależnie od okoliczności, w każdą interakcję z innymi wplatała gniew i irytację. Stała się osobą rozdrażnioną zamiast osobą, która czasem czuje rozdrażnienie.

Jednak nawet najbardziej uczeni i wyćwiczeni z nas mogą poczuć się bezradni w konfrontacji z silną emocją. Co można zrobić, kiedy czujemy, że za chwilę wybuchnie w nas wulkan? Destrukcyjne emocje – złość, chciwość, nienawiść, zazdrość – charakteryzują się silną energią; jeśli coś zrobimy pod wpływem którejs z nich, prawie zawsze potem tego żałujemy. Kiedy emocja wzbiera w nas jak gwałtowna fala, może nam się nie udać jej powściągnąć w cichej medytacji. Powiedzmy, że emocja jest jak gość, który grozi, że będzie rzucać talerzami i tłuc szyby. Takiego gościa najlepiej

zabrać na energiczny spacer. Ruch na świeżym powietrzu, wykonanie dynamicznej serii trudnych asan albo wykorzystanie negatywnej energii do posprzątania domu czy skopania twardej ziemi w ogrodzie pozwalają nam dać upust uczuciom. Otwórzmy im wentyle, dajmy przestrzeń. Co najważniejsze, pozwólmy, aby energia negatywnej emocji rozproszyła się, nie robiąc nikomu szkody. Jeśli nie możemy powstrzymać myśli, powściągnijmy słowa i czyny. Kiedy uczucie jest naprawdę silne i odnosi się do innej osoby, najlepiej wyjść z pokoju lub umówić się na rozmowę w innym terminie. Jeżeli jesteśmy o krok od wyładowania na kimsz swojej zemsty albo jadowitego cynizmu, zadajmy sobie pytanie: czy to, co za chwilę powiem, poprawi, czy pogorszy sytuację? Czy to, co chcę zrobić, wyjdzie na dobre, czy na złe?

Kiedy energia silnej emocji już się rozproszyła i łatwiej ją opanować, dobrze jest przejść do spokojnej praktyki. Chociaż pomocne bywa dłuższe trwanie w asanach, najlepszym i najprostszym sposobem wykorzenia takich uczuć jest praktyka siedząca. Jednak kiedy wchodzimy w medytację siedzącą z tak silnym uczuciem jak złość, nasze szanse na jego pozbycie się są mniej więcej takie, jak wygrana w zapasach z aligatorem. Lepiej zacząć od dokładnego przejrzenia całego ciała od stóp do głów w celu odszukania napięć. Być może akurat u Ciebie złość bierze się od zaciśniętej szczęki, zamkniętej klatki piersiowej albo bólu w szyi. Zauważ, w których miejscach masz blokady. Teraz bez agresji (raz na zawsze pozbędę się tego uczucia!) i bez targowania (dobrze, rozluźnię się, ale lepiej, żeby to uczucie zniknęło), skup się na tym, aby w napięte miejsca głęboko poprowadzić oddech. Wyobraź sobie, że oddech jest jak pług, który orze ziemię Twoich tkanek, rozluźnia je i przewietrza. Za każdym razem, kiedy przyłapiesz się na rozpatrywaniu historii związanej z uczuciem albo kiedy Twoje myśli przeskakują z tematu na temat, delikatnie wróć do świadomości oddechu,

ale nie karz się i nie gań. Ten etap praktyki może być równie denerwujący co pilnowanie niegrzecznego dziecka, które skacze po meblach i nie chce iść spać, tylko krzyczy: „Jestem zły, zły, zły”. Uspokojenie nieznośnego dziecka może nam zająć całe dni, tygodnie albo miesiące. Jeśli wykażemy się dostateczną bezstronnością i brakiem zainteresowania (zwłaszcza wobec historyjek, które usprawiedliwiają nasze zachowanie), emocja w końcu zrezygnuje ze swych niebezpiecznych szaleństw.

Wciąż na nowo wracajmy do doznań w ciele i do procesu oddychania w epicentrum napięcia, wokół niego i przez nie. Nie przejmujemy się, jeżeli nic się nie wydarzy. Po prostu róbmy tak, nawet jeśli to potrwa kilka dni albo tygodni. Kiedy wreszcie złagodnieje zewnętrzne napięcie fizyczne, prawie zawsze coś pod nim znajdziemy. Często to uczucie, które bliższe jest prawdy o nas: pod złością kryją się być może głęboki smutek lub zranienie, pod zazdrością – niskie poczucie własnej wartości albo uczucie bycia zdradzonym. Kiedy dotykamy głębi swego uczucia, które ja nazywam emocją źródłową, nie powstrzymujemy tego, co się z nami dzieje; pozwalamy sobie na łzy, roztrzęsienie czy westchnięcia. Często pomijamy źródło emocji i szybko przeskakujemy do uczuć obronnych, takich jak złość albo wściekłość, ponieważ nie chcemy trwać w naszym zranieniu lub lęku. Proces ten różni się od wyrażania uczuć, które zwykle skierowane jest na innych ludzi bądź przedmioty. Odkrycie źródła naszych uczuć buduje w nas zdolność do czułości. Mamy szansę zatroszczyć się o swoje emocje, zamiast je tłamsić. Kiedy bardziej zagłębimy się w medytacji, możemy doświadczyć chwil ciszy i spokoju, poczuć neutralne tło, które znajduje się pod wszystkimi odczuciami. Jeśli trzeba podjąć jakieś działania, niech wypłyną one z tego neutralnego tła.

Teraz czas na coś ciekawego: jest to działanie bez wyrażania uczuć. Podjęcie działań, kiedy uczucie jest obarczone silnie negatywną energią,



prawie zawsze przynosi szkody – zarówno mówiącemu, jak i osobie, która otrzymuje komunikat. Kiedy ta energia się rozproszy, często jaśniej rozumiemy, co się dzieje i czy trzeba podjąć jakieś działania. Możemy wtedy na przykład powiedzieć: „Poczułam się zła i zraniona, kiedy nie przyszedłeś do szkoły na uroczyste rozdanie dyplomów”, a nasze słowa nie będą wyrażały agresji. Jeśli nasze słowa wolne będą od presji, zostaniemy odebrani zupełnie inaczej, niż kiedy będą postrzegane jako atak.

Niewyrażanie uczuć nie wyzwala nas z konieczności stawiania czoła trudnym sytuacjom i podejmowania trudnych kroków. Każdy z nas czasami musi asertywnie i z autorytetem zmierzyć się z takimi wyzwaniem. Nie oznacza to bycia mięczakiem, a tylko rezygnację z posługiwania się bronią destrukcyjnych emocji. Nie uważam, żeby wszystkie negatywne emocje trzeba było rozpuścić i zamienić w cichy, monotony strumień słów. Jeśli jesteśmy całkowicie świadomi, co robimy, możliwa jest asertywna komunikacja, która złość zmieni w pozytywne działania. W miarę jak nabierzemy wprawy, będziemy w stanie wykorzystać silne emocje, aby zmienić sytuację. Jednak dopóki jesteśmy we władaniu emocji, nie pozwoli nam ona dojrzeć najlepszego rozwiązania. Oto przykład. Kilku moich znajomych przypomina sobie, jak kiedyś ich zazwyczaj łagodny nauczyciel duchowy zaczął wrzeszczeć i rozrabiać, kiedy kapitan promu chciał za dużo policzyć za przewiezienie prowadzonej przez niego grupy. Oczywiście wiedział, że kapitan spodziewał się właśnie takiego zachowania, i nic innego by nie poskutkowało. Kapitan opuścił cenę, a nauczyciel natychmiast zrobił się jak zwykle spokojny i tylko drwiąco się uśmiechał.

Powinniśmy jednak mieć pełną jasność, czy celem naszych działań jest zrobienie komuś szkody, czy też pragniemy rozpocząć zdrowy dialog. Jeśli chodzi nam tylko o to, aby kogoś obciążyć swoimi psychicznymi brudami, zapytajmy sami siebie, jakich oczekujemy rezultatów. Kiedy jesteśmy

o krok od powiedzenia czegoś przykrego, od oskarżenia kogoś albo od wybuchu, zadajmy sobie pytanie, czy w przeszłości tego typu wybuchy okazywały się pomocne. Ile razy tego typu wymiany zdań dobrze się skończyły? Czy osiągnęliśmy oczekiwany cel? A może przeciwnie – wybuch utrudnił pozytywne rozwiązanie? Jeśli szczerze się nad tym zastanowimy, okaże się, że takie zachowanie rzadko albo nigdy nie kończy się szczęśliwie ani dla nas, ani dla naszego otoczenia. Wiedza na ten temat może nam pomóc zacisnąć zęby i poczekać, aż się uspokojimy na tyle, aby podjąć mądrzejsze działania.

Kiedy nauczymy się obserwować swoje uczucia, stwierdzimy, że wszystkie destrukcyjne emocje wywodzą się z ignorancji. Umiejąc stawiać opór pochopnemu ich wyrażaniu, możemy badać, na czym ta ignorancja polega. Jej źródłem jest nieumiejętność dostrzeżenia, jak bardzo jesteśmy wszyscy do siebie podobni. Kiedy odczuwany negatywne emocje, przeważnie dystansujemy się od osoby lub osób, które je wywołały. Dokonujemy podziału na „nich” i na „nas”. Jeśli mamy odwagę zbliżyć się do takiej sytuacji, zamiast się od niej oddalać, stwierdzamy, że osoba (lub rzecz), której być może nienawidziliśmy, jest istotą zadziwiająco ludzką i podobną do nas. Jak żołnierze, którzy na chwilę odłożyli karabiny z powodu krótkiego zawieszenia broni, odkrywamy, że ci, przeciwko którym kierowaliśmy swe wybuchy, śmieją się, płaczą, smucą i odczuwają tak samo, jak my. W tym kontekście robienie komuś krzywdy równoznaczne jest z krzywdzeniem siebie. Dystans demonizuje, bliskość humanizuje. Cóż więc dziwnego, że w ciągu dziejów rządy stawiały na ludzką skłonność do tworzenia podziałów, inwestując w propagandę, która sprawia, że wróg, czyli obcy, nie jest w pełni człowiekiem? Kiedy nie postrzegamy w innej osobie człowieka, zdolni jesteśmy do strasznych czynów. W pewien sposób są one wtedy uzasadnione, ponieważ były

przecież wymierzone w insekty lub zwierzęta. Hitler eksterminował miliony Żydów. Zauważcie, że ich nie zabijał, tak jak ludzi, ale eksterminował jak owady. Jego spuścizna wciąż jest żywa. Cały czas gdzieś tam, „na zewnątrz”, odnajdujemy nowe źródła zła, przed którymi musimy się bronić.

Otwartość na poznanie własnych destrukcyjnych emocji może nam pomóc w zrozumieniu, że inni równie łatwo mogą je odczuwać. Wszyscy, których kiedyś doprowadzono do granic wytrzymałości emocjonalnej, wiedzą, że w każdym z nas tkwi potencjał, by zostać mordercą, tyranem czy złodziejem. Właśnie dlatego otrzymaliśmy spuściznę duchowych praktyk: aby ucłowieczyć nasze demony. Nie uda nam się pokonać ciemnej strony naszej natury. Mało też prawdopodobne, abyśmy nie doświadczali uczuć. Zamiast tego uczymy się przyjmować swoje demony ze współczuciem, a dzięki temu stopniowo ujarzmiamy ich groźny charakter.

Kiedy miota nami destrukcyjna emocja, jest zupełnie tak, jakby poniosła nas silna fala. Jeśli walczymy z takim uczuciem jak złość, zapewne się w nim utopimy. Jeżeli pozwolimy, aby fala złości nami zawładnęła, wyniesie nas na środek morza. Kiedy jednak umiejętnie posłużymy się praktyką i przepłyniemy przez falę pod odpowiednim kątem, może uda nam się wrócić do brzegu.

## ROZDZIAŁ 20

# Martwe punkty.

*Żył kiedyś mistrz sufi, który regularnie podróżował do sąsiedniego kraju handlować, a jedynym jego towarzyszem był osioł. Na granicy celnik przetrząsał ubranie i dobytek mistrza w poszukiwaniu ukrytych towarów. Był przekonany, że sufi coś przemyca, i coraz bardziej się tym denerwował. Sufi z rozbawieniem patrzył, jak urzędnik po kilka razy przeszukuje każdą przytroczoną do siodła torbę i sakwę, zawsze jednak na koniec zostawał z pustymi rękami. Obydwaj całe lata odprawiali na granicy ten sam rytuał, aż zrobili się starzy i słabi. W końcu, całkiem już załamany, celnik powiedział: „Jesteśmy już starzy, przyjacielu, a ja wkrótce przestanę pracować. Od lat przeszukiwałem cię za każdym razem, gdy przechodziłeś przez granicę. Obaj wiemy, że coś przemycałeś! Zrób mi więc przysługę i powiedz, co to było, abym w spokoju mógł zakończyć pracę, a ja obiecuję, że nie dowie się o tym żywa dusza”.*

*Na to mistrz sufi odpowiedział z błyskiem w oku: „Osły”.*

Pewne sprawy są tak blisko nas, że aż ich nie widzimy. Doświadczyliśmy tego wszyscy. Jedziemy szosą, a tuż obok podjeżdża samochód. Jest tak blisko, że go nie dostrzegamy, i przy zmianie pasa dopiero w ostatniej chwili gwałtownie skręcamy, aby uniknąć zderzenia. Niebezpiecznie jest być za blisko. To samo dotyczy wielu naszych cech charakteru: nie dostrzegamy ich, ponieważ tak bardzo się z nami zespoliły, że podświadomie kształtują nasz proces postrzegania. A to właśnie on sprawia, że widzimy. Nasze martwe punkty są czymś oczywistym dla ludzi w naszym otoczeniu, ponieważ patrzą oni z zewnątrz. „On tego po prostu

nie rozumie”, mówimy z przekonaniem. „Ona najzwyczajniej nie widzi tego w sobie”, zauważamy ze smutkiem.

Kiedy patrzymy na zegarek, aby sprawdzić, która godzina, automatycznie wyciągamy rękę na taką odległość, żeby dobrze widzieć. Jeśli zaczniemy przysuwać zegarek coraz bliżej oczu, w pewnej chwili obraz tarczy się rozmaże, a gdy przystawimy go do nasady nosa, wcale nie będziemy w stanie odczytać godziny. Na tej samej zasadzie przestajemy siebie widzieć wyraźnie, kiedy słabości i wady splecą się z naszym charakterem. Aby dostrzec swoje martwe punkty i je przekroczyć, potrzebna jest pewna odległość.

Jest pewna historyjka o młodzieńcu szlacheckiego rodu, który urodził się w rycerskim zamku i żył w średniowieczu. Jego matka z przerażenia, że syn zginie barbarzyńskim losem wojownika, wykrada go pewnej ciemnej nocy i zabiera do dalekiej wioski. Chłopiec wychowuje się tam w biedzie, nie mając pojęcia o swym królewskim pochodzeniu. Pewnego dnia widzi, jak przez las jedzie jakaś postać w zbroi na majestatycznym koniu. Widok ten wprawia go w takie osłupienie, że błaga matkę, aby mu powiedziała, kim może być ta zjawia. Tak długo nalega, że kobieta wreszcie ustępuje i mówi, że jest to biegły w sztuce wojennej rycerz. Nie ujawnia jednak prawdziwego pochodzenia młodzieńca. W przekonaniu, że zrozumiał swoje przeznaczenie, chłopiec każe matce zapakować swój mizerny dobytek, zrobić siodło ze słomy i starych koców i założyć je na starego, kulawego konia pociągowego, który był najcenniejszą rzeczą, jaką posiadali. Tak wyrusza w podróż. Koń jest jednak kulawy i stale znosi go w jedną stronę. Choćby młodzieniec z całych sił zmuszał go do pójścia w drugą, ból z jednego boku sprawia, że koń zawsze skręca w lewo i kieruje się z powrotem w stronę wsi – wyznaczając prawdziwą tożsamość chłopaka.

I nas także znosi na kulawą stronę: objamy się o swoją nieporadność, ocieramy o wciąż te same trudności i doprowadzamy się do ostateczności, kiedy nieustannie na nowo zacina się w nas ten sam wewnętrzny mechanizm. Gdzieś w środku odzywa się fałszywa nuta i tworzy dysonans, choćby reszta rozbrzmiewała jak koncert symfoniczny. Z całych sił staramy się tę nutę zagłuszyć, a jednak wśród muzyki wciąż pobrzmiwa fałsz. Najwyraźniej zaś słyhać to w naszych związkach. Nieważne, ile mamy za sobą przyjaźni, partnerów albo małżeństw, nasza oferta cały czas jest taka sama. Przechodzimy od związku do związku, od nauczyciela do nauczyciela i od metody do metody, usiłując zmianą miejsca rozwiązać wciąż ten sam, niepokojąco podobny do poprzednich konflikt. Kiedy jednak w nowym domu rozpakujemy bagaże, odkrywamy, że i tam zabraliśmy siebie.

Jak możemy zobaczyć swoje martwe punkty? Przeważnie nie możemy. Jednak na szczęście świat znajduje sposoby, aby postawić przed nami tak dobrane problemy, że nasze słabości zostają odsłonięte. Nasz bohater miał tylko kulawego konia i nie mógł dotrzeć do zamku; nas też dopadają takie dolegliwości, które powalają z nóg. Albo, jak zauważył mistyk Mistrz Eckhart, „czy ci się to podoba, czy nie, czy sobie z tego zdajesz sprawę, czy nie, Natura potajemnie wyszukuje, tropi i próbuje znaleźć dla ciebie ścieżkę, na której możesz znaleźć Boga”.

Słowo „problem” nie odnosi się tylko do przeszkody; pochodzi od greckiego słowa *proballein*, które oznacza „tchnąć w kogoś, postawić przed kimś lub przedłożyć”. To, co jest nam przedłożone, potraktujmy raczej jako pomoc na drodze rozwoju, zamiast uważać to za przeszkodę. Nieco dalszym krewnym słowa „problem” jest parabola, czyli przypowieść lub alegoria, co metaforycznie odnosi się do sytuacji, które tłumaczą znaczenie przypowieści. Czego możemy się nauczyć, radząc sobie z danym

problemem? W postaci neutralnej problem to jedynie pytanie. Kiedy takie neutralne pytanie ubierzemy w emocje samoodrzucenia lub oczerniania siebie (być może choćby przez to, że sprawę nazywamy problemem, nie zaś pytaniem), nie widzimy nawet, jak ważne jest samo postawienie pytania.

Skąd wiemy, że znaleźliśmy się w pobliżu swego martwego punktu? Świadczy o tym powtarzanie się tego samego problemu, tego samego kłopotu, tej samej trudnej, nieprzyjemnej sytuacji. Następuje *déjà vu*, gdyż nie tylko dzieje się to samo co przedtem, lecz także identycznie reagujemy. No i – co za niespodzianka – w ten sam sposób sami siebie usprawiedliwiamy. Kiedy zdarzy się to wiele razy, zaczynamy czuć, że nasze uzasadnienia nie mają już sensu, a znajomi znudzili się wysłuchiwaniami opowieści o tym, jak cierpimy. Może nawet mamy dosyć słuchania samych siebie, mówiących ciągle o tym samym. Gdyby jednak ktoś przyjazny zechciał nam pokazać, gdzie znajduje się nasz martwy punkt, prawdopodobnie z całą mocą zaczniemy się bronić i nie będziemy chcieli zobaczyć, że znów związaliśmy sobie sznurowadła i za chwilę ponownie się potkniemy.

Podobnie jak dostęp do źródła uczuć, które badaliśmy w poprzednim rozdziale, zasłonięty jest przez destrukcyjne emocje, za martwym punktem również często ukrywa się coś niezmiernie wrażliwego, jakaś niezagojona rana, intuicyjnie wyczuwane coś budzącego w nas lęk. Niedawno odwiedziłam bardzo bliską przyjaciółkę. Rozmawiałyśmy o zmianach, które zaszły w nas przez lata, i ku mojemu zdumieniu przyjaciółka powiedziała: „Wiesz, Donno, znacznie mniej się teraz złościś na ludzi”. Nigdy nie myślałam o sobie jako o kimś, kto się łatwo złości, i początkowo byłam taką oceną nieco urażona, a może i zaskoczona. Jednak kiedy pomedytowałam nad tym spostrzeżeniem, stwierdziłam, że to prawda. Choć przyjaciółka tego nie powiedziała to przez swoją długą i wierną przyjaźń

wyraziła przekonanie, że pod złością ukrywałam otchłań smutku i samotności. A ponieważ jest osobą troskliwą, czekała, aż będę gotowa usłyszeć o swojej wadzie. Nie wątpię, że gdyby przekazała mi swoje spostrzeżenie kilka lat wcześniej, nie byłabym gotowa go przyjąć. Podobnie jest ze wszystkimi: musimy być gotowi na odkrycie swoich martwych punktów. Taka wiedza o sobie wymaga przygotowanych serc i umysłów. Co ważniejsze, tylko osoby, które wykształciły w sobie łagodność, zdolne są do tego, aby w takiej sytuacji podejść do siebie z życzliwością. Jeśli ktoś odsłoni nasz martwy punkt zbyt brutalnie i zrobi to, kiedy nie jesteśmy na to gotowi, staniemy się tylko twardsi i obudujemy bolące miejsca jeszcze grubszym murem. Wycofamy się do swojej skorupy jak żółwie, a im bardziej inni będą nalegali, abyśmy się zmienili, tym trudniej będzie nam wyjść ze skorupy. Jako ludzie mamy to do siebie, że nie przejmujemy się, jeśli zauważymy, że mamy w skarpetce dziurę. Kiedy jednak wytknie nam to ktoś inny, sprawa wygląda już całkiem inaczej.

W książce tej przyglądaliśmy się sposobom, które pozwolą nam wyraźniej siebie zobaczyć, aspirować do 10 cnót i sprawdzać swój stan w związkach z innymi, nierzadko w sytuacjach bliskich zawieruchy. Przyglądaliśmy się, jak należy pracować i jak prawidłowo kształtować intencje, które będą tę pracę wspierały, a także obserwowaliśmy wiele przeszkód, które się przed nami pojawią, jeśli do praktyki życia podchodzimy poważnie. Teraz jednak doszliśmy do martwego punktu, który stanowi kres niezbadanych ostępów naszej psychiki i duszy. Jeśli podążymy ośmiostopniową ścieżką asztangajogi, nieuchronnie doprowadzi nas to do naszych najgłębszych uwarunkowań. Ale to właśnie w martwym punkcie znajdują się nasze podświadome przekonania, tożsamości i opinie. Mimo wszystkiego, czego nauczyliśmy się dzięki praktyce i doświadczeniu, poprzez próby i błędy, w bezpiecznym zaciszu sali ćwiczeń i na poduszkach



do medytacji, możemy nie być w stanie wyraźnie dojrzeć, co skrywa nasz martwy punkt. Kiedy jesteśmy gotowi, możemy zyskać dostęp do tej informacji. Jest na to wiele sposobów.

Jeśli mamy zaufanego i kompetentnego nauczyciela jogi lub terapeutę, który dobrze nas zna, jednym z zadań takiej osoby będzie odkrycie przed nami, do jakiego stopnia jesteśmy uwarunkowani. Prawdziwy mistrz zrobi to w taki sposób, że odniesiemy wrażenie, jakbyśmy sami dokonali odkrycia. Podobnie jak mądry mąż albo żona, przewodnik duchowy tak wszystko zaaranżuje, że kluczowy pomysł przypiszemy sobie. Doprowadzi do odpowiedniej sytuacji, stworzy sprzyjający kontekst, tak zada pytania, a czasem tak posłuży się presją, abyśmy znaleźli się w miejscu, gdzie wystarczy tylko dostrzec, co mamy przed nosem. Nigdy nie robi tego w sposób, który nas upokorzy lub poniży, ponieważ wtedy jeszcze mocniej byśmy się obwarowali. Czasem nauczyciel „zasieje” tę rewelację na długo przed tym, zanim uczeń jest w stanie zrozumieć, co otrzymał. Wiele lat temu pewna ukochana nauczycielka powiedziała mi: „Masz zupełnie nieprawdziwe pojęcie o sobie i wszędzie się z tym obnosisz”. Dwadzieścia lat temu takie stwierdzenie nie miało dla mnie sensu, ponieważ ta sama fałszywa tożsamość przetworzyła, a następnie wyrzuciła informację, która była w nim zawarta. Od czasu do czasu słowa te docierały do mojej świadomości, aż stopniowo w pełni zrozumiałam, co nauczycielka chciała mi przekazać. Na szczęście zachowała się po mistrzowsku i choć dała mi tę informację, nie drążyła dalej tematu. Znała mnie na tyle dobrze, aby wiedzieć, że nadmierny nacisk odniesie skutek przeciwny do zamierzonego.

Wprawny nauczyciel lub przewodnik może przyspieszyć uzyskanie jasnego postrzegania, dając nam ćwiczenia i zadania, które pomogą nam dotrzeć do spraw, których sami jeszcze nie widzimy. Zamiast mówić to, co dla niej oczywiste, osoba taka zada nam coś trudnego, dzięki czemu prawdę

odkryjemy sami. Podczas prywatnego spotkania z milczącym sadhu Babą Hari Dassem pytałam go, jak wyzwolić się z bolesnego uzależnienia od niezdrowego związku. „Czy powinnam praktykować celibat, Babo?” Jego oczy rozbłyły na to z rozbawieniem i zaniósł się niepohamowanym śmiechem. Kiedy wreszcie śmiech osłabł, sadhu napisał kredą na tablicy „Ty!”. I to wyzwoliło w nim nową salwę śmiechu. Zobaczył, jak bardzo byłam skrępowana i zmieszana – miałam bowiem zaledwie dwadzieścia kilka lat, więc dodał: „Znajdź sobie kogoś innego”. Jednak kiedy już miałam wychodzić, Baba Hari Dass spoważniał i poradził mi: „Ale najpierw musisz umieć zaprzyjaźniać się z mężczyznami”. Ta ostatnia rada w naturalny sposób spowodowała okres trzech lat celibatu, co zupełnie mi nie przeszkadzało, a w tym czasie rzeczywiście nauczyłam się przyjaźnić z mężczyznami.

Proces jasnego postrzegania możemy także przyspieszyć, prosząc najbliższych przyjaciół, rodzinę i ludzi, z których zdaniem się liczymy, aby uczciwie powiedzieli nam, jakie widzą w nas wady. Wymaga to wielkiej odwagi i nie nadaje się dla ludzi płochliwych. Prośba ta jest tak niezwykła, że przyjaciele i rodzina przeważnie ją uszanują, okazując niezwykłą powściągliwość w swoich spostrzeżeniach. Musimy być pewni, że zwracamy się do osoby mądrej, a ponadto musimy być gotowi usłyszeć, co nam ma do powiedzenia. Taka osoba to niezwykle cenny przyjaciel. Powie nam, co w naszym charakterze jest trudne, ale skoro jest nam bliska, musiała to zaakceptować i wytrzymać. Była przy nas, kiedy byliśmy w depresji, wytrzymała nasze przemądrzałe tyrady i nagłe napady złości. Nie opuściła nas, kiedy było źle i otrzepywaliśmy z siebie kurz po porażce. Przyjaciel, który powie nam, że między zębami mamy szpinak, zasługuje na nagrodę, a nie na naganę. Czy ktoś nam powie, co ukrywa nasz martwy punkt, czy też samym uda nam się go dojrzeć, niezmiernie ważne jest,

abyśmy pozwolili sobie oswoić się z tą rewelacją. Dzięki temu, że odczekamy z reakcją, wytworzymy odległość, która jest konieczna, aby jasno zobaczyć tę nowość.

Kiedy jeszcze mieszkałam w Stanach Zjednoczonych, co roku prowadziłam odosobnienie z jogą dla kobiet w północnej Kalifornii. Jedną ze stałych uczestniczek, Kathryn, za każdym razem doprowadzała do tej samej, trudnej sytuacji. Już kilka dni po rozpoczęciu kursu wszystkie pozostałe uczestniczki zaczynały się od niej odsuwać i celowo jej unikały. Jako prowadząca grupę ze smutkiem patrzyłam, jak rozwija się z góry przewidywalna sytuacja. Kathryn bardzo chciała i potrzebowała akceptacji, ale jedynym sposobem, w jaki umiała integrować się z innymi, była dominacja. Przerzywała innym, wtrącała się do rozmowy, na zajęciach zachowywała się, jakby była najważniejsza, i zasypywała mnie pytaniami, a kiedy wszystko to zawiodło, biernie ignorowała potrzeby pozostałych uczestników. Miała w sobie coś, co doprowadzało ludzi do furii – a to od rana głośno tupiała ciężkimi buciorami tam, gdzie koleżanki spały, a to o północy włączała suszarkę. Jak można się spodziewać, uczestniczki wyjazdu zaczęły przychodzić do mnie na skargę („Czy ona koniecznie musi na poranną wyprawę zabierać ze sobą elektryczną szczoteczkę do zębów?”), a kiedy kucharka zagroziła odejściem (Kathryn odrzuciła jej pomoc przy zaparzeniu rumianku), wiedziałam, że najwyższy czas zacząć działać. Wzięłam Kathryn na bok i powiedziałam, że choć doceniam jej dobre serce i wielkoduszność, czasem nie mogę pozbyć się obawy, że choćbym bardzo jej pomagała na zajęciach i odpowiedziała na wiele pytań, zawsze jest jej za mało. Powiedziałam, że bardzo się boję, że nie potrafię zaspokoić jej potrzeb, ponieważ są one tym większe, im więcej jej z siebie daję. Kathryn odparła, że dopóki nie panuje nad sytuacją, nie ma zaufania, że otrzyma to, czego potrzebuje. Wyjaśniłam jej, że jej zachowanie

denerwuje wiele uczestniczek i odnosi skutek odwrotny do zamierzonego. Takie sprawy były, oczywiście, trudne do przekazania, ale trzeba przyznać, że Kathryn stanęła na wysokości zadania. Podchodziła do innych uczestniczek i prosiła je, aby szczerze powiedziały, dlaczego jej unikają. Koleżanki zrozumiały wtedy jej trudne położenie. Zaczęły ją traktować łagodnie, ponieważ poczuły, jak bardzo urażona czuje się ich odrzuceniem i jak bardzo chce być częścią grupy. Pod koniec odosobnienia uczestniczki stopniowo przekonywały się do Kathryn i zaczęły ją zapraszać na wycieczki.

Powiedzenie komuś o martwym punkcie, który, naszym zdaniem, powoduje cierpienie, jest sprawą niezwykle trudną. Najczęściej mamy skłonność, aby przy okazji dać upust krytyce, nawet jeśli daną osobę kochamy. Takich rzeczy nie ma sensu mówić komuś, z kim nie łączą nas dobre relacje. Jeśli nie jesteśmy przekonani, że zrobimy mądrze, lepiej zadać sobie pytanie: „Czy na pewno moje słowa wyjdą jej na dobre?” i „Czy jestem odpowiednią osobą, aby to powiedzieć?” oraz „Czy teraz jest właściwy czas?”. Jeśli trzy powyższe czynniki zaistnieją jednocześnie, wówczas wyjawienie trudnej prawdy duchowemu przyjacielowi może odnieść potężny skutek i bardzo mu pomóc. Rzadko jednak się zdarza, by pojawiły się takie okoliczności. Musimy więc wykształcić w sobie ogromną cierpliwość. Jest to najtrudniejsza z praktyk duchowych. Kiedy jednak rozwiniemy w sobie tolerancję dla innych, zaskarbiamy sobie także tolerancję dla własnych potknięć. Mój nieżyjący już przyjaciel, sufi, uważał tolerancję za najwyższą cnotę duchową. Kiedy jednak trzeba było powiedzieć komuś coś przykrego, radził: „Gorzką prawdę zawsze najpierw opakuj w humor”. Dzięki temu przekazujemy empatię dla słabości bliźniego. Można to zrobić, przyznając, że sami walczyliśmy z podobną przywarą. Zamiast mówić: „Szkoda, że tak łatwo się złościysz”, lepiej

powiedzieć: „Mnie też jest czasem trudno opanować złość” i dodać: „Dopiero się tego uczę, ale stwierdziłam, że jeśli opanuję złość, nie dopuszczam do pogorszenia sytuacji”.

Jedna z uczennic, które od dawna ze mną praktykują, Rebeka, ma w sobie ciągły niepokój, że „nie da sobie rady”. Widać to, kiedy tylko otworzy usta, ponieważ mówi jakby w popłochu i z trudem łapie oddech, ponaglana niepewnością siebie. Nawyk pośpiesznego mówienia sprawia, że ludzie w jej otoczeniu również robią się nerwowi i rozdrażnieni. Nawet po zakończeniu długich, trzygodzinnych zajęć, podczas których asystenci otaczali ją szczególną troską, a ja skupiałam na niej uwagę całej grupy, Rebeka zostaje dłużej, podchodzi na odległość kilkunastu centymetrów od mojej twarzy i domaga się jeszcze więcej. Więcej rad. Więcej technik. Więcej zachęty. Podczas jednego z intensywnych kursów poprosiłam ją, aby w ramach praktyki robiła przerwę, zanim zacznie mówić, a potem mówiła tak wolno, aby poczuć naturalny rytm własnego oddechu. Wielu osobom takie ćwiczenie może się wydawać proste, ale dla Rebeki było to równie trudne jak zmiana sposobu chodzenia. Stale trzeba jej było przypominać, aby wolno mówiła, bo ciągle o tym zapominała i trajkotała bez opamiętania, aż stawała się cała wzburzona. Nawyk ten był niewątpliwie przykrywką dla jej lęku, aby „sobie odpuścić” – obawy, że jeżeli nie będzie w pełni panowała nad sytuacją i przestanie się starać, nie dotrze do celu. Pozostali uczestnicy delikatnie przypominali Rebecę, żeby mówiła wolniej. Nie krytykowali jej, a jeśli bez pośpiechu powiedziała coś ciekawego, chwalili ją. Pewnego dnia znów została po zajęciach, aby prosić o dodatkową pomoc. Przysunęła się do mnie tak blisko, że czułam się przyciśnięta do muru. Powiedziałam jej wtedy, że nie mogę odpowiedzieć na jej pytania. Zdziwiło ją to, ale wyczułam, że jest gotowa. Jak najdelikatniej umiałam, powiedziałam Rebecę, że sposób, w jaki zadaje

pytania, oddała ją od źródła odpowiedzi, które znajdzie, jeśli się rozluźni i zawierzy własnej intuicji. Pracowałam z nią od lat, więc wiedziała, że nie chcę jej w najmniejszy sposób urazić. Przez kilka następnych dni Rebeka była bardzo cicha. Kiedy podczas ostatniej sesji dzieliliśmy się doznaniem, siedząc w kole, opowiedziała, czego się nauczyła. Nie pamiętam, co dokładnie powiedziała. Utkwiło mi w pamięci głównie zdziwienie malujące się na twarzach pozostałych uczestników, kiedy Rebeka, być może po raz pierwszy w życiu, mówiła spokojnie i z rozluźnieniem. Kiedy skończyła, grupa spontanicznymi oklaskami wyraziła swoje uznanie dla jej przełomu i odwagi.

Odkrycie czyjegoś martwego punktu może być aktem przemocy. Nieważne, czy jesteśmy nauczycielem, przyjacielem, rodzicem, czy małżonkiem, zrównoważenie jam prawdomówności (satja) i niekrzywdzenia (ahinsa) może przypominać taniec ze stepowaniem na naoliwionych kulach do kręgli. Czy potrafimy przekazać prawdę w sposób, który nie będzie celowym zadawaniem cierpienia? Czy potrafimy współczuć, unikając bezkompromisowego obowiązku bycia prawdomównym? Kiedy już mówimy lub działamy, powinniśmy mieć pewność, że panujemy nad złością lub niecierpliwością, abyśmy przy okazji nie skorzystali z możliwości zadania paru ciosów poniżej pasa. W warunkach wysokiego napięcia, którym charakteryzują się intymne relacje, taka praktyka może stanowić nie lada wyzwanie. Jeszcze trudniej jest zaakceptować, że nasz małżonek, przyjaciel lub uczeń nigdy nie dojrzy swego martwego punktu. Taka sytuacja może zresztą dotyczyć także nas samych. Próba zmienienia siebie albo innych przeważnie jest zakamuflowanym aktem autoagresji. Podczas praktyki jogi tworzymy kontekst, w którym może dojść do zmiany, kreujemy optymalną sytuację dla stworzenia szansy na odkrycie prawdy o sobie. Kiedy już wykonamy

naszą pracę, jedyne, co możemy zrobić, to całkiem się zrelaksować i zaakceptować miejsce, w którym się znaleźliśmy.

Każdy rodzaj praktyki jogi prowadzi do ujrzenia spraw takimi, jakie są. Joga to praktyka otwierania umysłu i zmiękczenia serca, dzięki czemu stajemy się jednocześnie niepokonani i podatni na zranienie. Stan taki osiągamy dzięki rozluźnieniu umysłu, pozbyciu się napięć w ciele i pozwoleniu na to, aby wszystko, co jest w polu naszej świadomości, pojawiło się i rozpuściło. Kiedy zauważamy, że kurczowo trzymamy się jakiegoś doświadczenia – co często towarzyszy obwinianiu się albo ugrzęźnięciu w trudnej emocji – praktyka zmiękczenia jest trudniejsza, ale nie niemożliwa. Możemy się nauczyć, jak bezstronnie i ze współczuciem przyglądać się problemom, które wciąż powracają i, tak jak to zrobiła Rebeka, poprosić o wyjawienie kryjącej się za nimi wiadomości. Zamiast uciekać, możemy spokojnie usiąść, oddychać i się przyglądać. Gdy potrafimy przyznać, że być może jeszcze nie wszystko wiemy, a nawet nie wszystko w sobie jesteśmy w stanie dostrzec, wnosimy do praktyki pokorę. Wraz z praktyką bezstronności, dzięki której zyskujemy dystans wobec naszych spraw, pozwalający nam dojrzeć je z odpowiednią ostrością, pokora daje początek współczuciu dla naszej własnej ślepoty. Jeśli ta pokora jest szczerą, wysyłamy do wszechświata jasną wiadomość, że chcielibyśmy siebie zobaczyć takimi, jacy naprawdę jesteśmy. Kiedy zaprzyjaźniamy się z własnymi wadami, nieuchronnie zostaniemy za rękę doprowadzeni do serca jaźni.

## POSŁOWIE

# Dzień jak co dzień

*Hanszan, wielki, szalony poeta chiński sprzed tysiąca lat, powiedział, że jesteśmy wszyscy jak żuki w szklanej kuli, które cały dzień chodzą w kółko i nigdy z niej nie wychodzą. Mówię, że to prawda, codziennie wędrówka w górę po ścianie, a potem ślizganie się w dół. Znowu i znowu. Usiądź na dnie kuli, oprzyj głowę na dłoniach – płacz – jęcz – lituj się nad sobą. Albo – rozejrzyj się dookoła... popatrz na inne żuki – pochodź w kółko, powiedz: „Jak ci idzie?”. Powiedz: „Cześć, ładna ta kula”.*

DAVID BUTTERFIELD

Czy praktyka jogi ułatwia życie? Z całą pewnością nie znikają jego trudy i uciążliwości. Jednak nasza niegdyś paląca chęć zyskania niezłomnej pewności rozwiewa się w obliczu czegoś lepszego: życia w pokornym szacunku dla piękna, w zadziwieniu i radosnym zachwycie. Życie nie robi się łatwiejsze; to my łatwiej je akceptujemy takim, jakie jest, bez konieczności wyciągania wniosków i, otrzymywania stuprocentowych gwarancji długiego, szczęśliwego życia. Praktyka zawodzi i nie daje nam pewności bytu, ale jest to porażka konieczna. Dusza nie rozwija się bowiem w cieplarnianych warunkach. To otwartość ciała, umysłu i serca udostępnia nam najpełniejsze życie, jakie jest możliwe. Mniej przeszkadza nam nasza przeszłość i mniej inwestujemy w fantazje. Zamiast tego zaczynamy żyć z poczuciem terażniejszości i zyskujemy przejrzystość, która sprawia, że wszystko, co spotykamy na swojej drodze – czy to dobre, złe, czy neutralne – oświetlone jest przez świadomość.



Praktykujemy na macie i poza nią, aby sprawić, że nasze życie stanie się oświecone. Nic się nie zmieniło. Wciąż trapią nas trudności, wyzwania, chwile zwątpienia i wieczorna samotność. Zmagamy się z szorstkimi realiami świata, okrucieństwami losu i niedwuznacznymi propozycjami. Stajemy w obliczu nieporozumień, koniecznych kompromisów, przełomów i triumfów. Przeżywamy wzloty i upadki. Praktyka nie może wyeliminować tych skrajności i tego nie robi. Jednak daje nam bezpośredni dostęp do wewnętrznego, stale obecnego źródła schronienia i pokoju, które istnieje wewnątrz nas mimo wszystkich krańcowych sprzeczności. Jeśli dzięki praktyce jesteśmy zakotwiczeni w życiu, nie czujemy się już tak bardzo zagrożeni jego rozchybotaniem. To, co uciążliwe, uczymy się przetykać przyjemnościami. To, co bolesne – radością. Słabostki tkamy tuż przy tym, co w nas silne. Wszystko, co w codziennym życiu pozornie niespójne, pełne niezdarnych dziwactw i ironii, przeplatamy dążeniem do jasności, spokoju i porządku. Spleceni z tym wszystkim, możemy rozkoszować się niezwykłą zagadką zwaną życiem. Stawiamy przed sobą zadanie, aby kochać to, czego żadną miarą nie potrafimy zrozumieć. Pozwalamy, aby wyciszył się umysł, a władanie przejęła mądrość serca.

Czy joga nas zmienia? Pozostajemy dokładnie tacy sami, oprócz jednej nadzwyczajnej różnicy. Inaczej widzimy i siebie, i świat, ponieważ widzimy siebie jako świat. Dzięki temu zmniejsza się nasza potrzeba barykadowania się przed kimś, kogo postrzegamy jako odmiennego od nas. Demontując oddzielające nas bariery, rozwijamy nieustraszoną w relacji do ogromu świata, która pozwala nam zrobić krok naprzód, tam, gdzie kiedyś powstrzymywały nas blokady. To samo widzimy, ale teraz zauważamy, na co patrzymy. To samo słyszymy, ale teraz zauważamy, czego słuchamy. Nasze odczucia, zmysły smaku i dotyku są takie same, ale znacznie intensywniejsze.

Joga, oświecony sposób życia, prowadzi nas do jasności, która nie istnieje sama z siebie ani sama dla siebie. Stopniowo zaczynamy rozumieć, że uzyskanie jasnego oglądu niezbędne jest nie tylko dla naszego dobrostanu, lecz także dla dobra współczesnego i przyszłego świata. Bywa, że zaczynamy praktykę z całkowicie zrozumiałych, egoistycznych przyczyn. W takiej motywacji nie ma niczego złego, jeśli tylko twardo stawia nas na drodze. Jeżeli jednak nie rozwijamy się i nie wychodzimy poza pierwotną motywację, introwertyczna praktyka jogi może nas skłaniać do coraz większego narcyzmu duchowego, który z czasem staje się przeszkodą dla osiągnięcia duchowej dojrzałości.

Osiągnięcie w jodze buddyjskiego ideału bodhisattwy, czyli praktyka duchowego, angażującego się w zdobycie klarowności dla dobra innych, rzadko bywa celem, który wyznaczamy sobie po pierwszych zajęciach. Może dojdziemy do takiej świadomości, jeśli poczujemy, że mocno skupiliśmy się na swoim centrum i na dobre panujemy nad realiami życia. Kiedy osiągniemy tego typu stabilność, czasem wkradają się wszakże pewien niepokój lub samozadowolenie. Niekiedy właśnie wtedy zaczynamy szukać lepszego powodu do praktykowania niż umiejętność wytrwania przez 30 minut w stanie na głowie. Kiedy ja zaczęłam praktykę jogi w obiecującym wieku lat szesnastu, interesowało mnie głównie stłumienie lęku. Muszę jednak przyznać, że w równym stopniu pociągała mnie też możliwość, że wyglądem będę mogła dorównać Cheryl, modelce Richarda Hittlemana. Cheryl miała proste, długie włosy i była niewiarygodnie szczupła. Sprawiała wrażenie osoby, która może chodzić w czasie deszczu bez parasola, a i tak będzie sucha. Ja miałam 158 cm wzrostu, byłam pucułowata i obdarzona mocno kręconymi włosami, tak więc osiągnięcie ideału, „cheryłopodobności”, było dla mnie z gruntu niemożliwe. Jestem jednak wdzięczna Cheryl za motywację, jaką dała moim pierwszym

próbom praktykowania jogi. Równie wdzięczna jestem, że szybko trafiłam do nauczycielki, która od początku jasno wyjaśniła, że celem praktyki jest coś więcej niż tylko odchudzanie. Nie musimy przepraszać za powody, dla których zaczęliśmy praktykować jogę, ale jeśli po 20 latach naszym celem nadal jest dorównanie komuś w rodzaju Cheryl, najwyższy czas na nowo rozpatrzeć swoje intencje. Wewnętrzny rozwój człowieka jest bowiem bardzo blisko powiązany z jego stosunkiem do świata.

Służymy innym, w pełni przeżywając swoją dharmę. Słowo to ma wiele znaczeń. Może oznaczać obowiązek, ale także cel duchowy, który tylko my możemy wypełnić. W *Bhaghawadgicie* Kriszna radzi Ardżunie: „Lepiej pełnić obowiązki własne, choćby niedoskonale, niż przejmować obowiązki innych, nawet gdyby się je miało pełnić w sposób perfekcyjny. Kto pełni nakazane obowiązki będące w zgodzie z jego własną naturą, ten nigdy nie podlega grzesznym reakcjom” (18.47 [64](#)). Możemy uważać, że to, co mamy do zrobienia, jest nieistotne albo mało ważne. Być może trywializujemy swój udział w wychowywaniu dzieci albo narzekamy na konieczność wykonywania przyziemnych czynności administracyjnych, nawet jeśli ostatecznie przyczyniają się one do szczytnego celu. W przewidywaniu tego Kriszna oznajmia:

„Każdy wysiłek okryty jest jakimś błędem, tak jak ogień okryty jest dymem. Dlatego nikt, o synu Kunti, nie powinien porzucać pracy, która jest pochodną jego natury, nawet jeśli praca taka pełna jest wad” (18.48) [65](#).

Możemy też czuć, że trudno podążać drogą dharmy, zwłaszcza kiedy prowadzi nas ona na niezbadane terytorium i każe iść pod prąd indoktrynacji kulturowej, w której wyrosliśmy. Strome nachylenie ścieżki świadczy o jej autentyczności, a jeśli potrafimy tam znaleźć kątek do odpoczynku, będziemy umieli znaleźć go wszędzie. To, że znajdziemy go na ścieżce dharmy, będzie miało głębokie znaczenie, ponieważ równowagę

osiągniemy w realnej sytuacji, w prawdziwym świecie, a nie w odosobnieniu, usadowieni na wygodnej poduszce do medytacji.

Skąd wiemy, czy dana ścieżka lub działalność są naszą dharmą? Dharma to przeważnie możliwość, którą wybieramy na końcu, ponieważ stanowi największe wyzwanie. To nie dróżka w różanym ogrodzie, gdzie ławki porozstawiano tak, aby było nam najwygodniej. Jest to raczej Kurs w Nieznane, zaprojektowany przez kogoś o brutalnym poczuciu humoru. Kiedy po raz pierwszy natkniemy się na dharmę, może nam się wydawać, że mamy wdrapać się na pionową, litą skałę, w którą nikomu nie chciało się powbijać klamer. Kiedy Ardżuna drży przed bitwą, która go czeka, trzęsie się nie tylko ze strachu, lecz także z wewnętrznego przekonania, że bitwa jest jego jedyną szansą, jeśli ma żyć zgodnie ze swą dharmą. Na szczęście z czasem życie zgodne z dharmą robi się łatwiejsze, gdyż sam wybór drogi mniej uczęszczanej sprawia, że musimy przeciwstawić się tylu lwom i tygrysom, że robimy się nieustraszeni. Jesteśmy coraz lepsi w zjeżdżaniu z góry po linie emocji, w psychologicznym swobodnym spadku i w nieustępliwym dążeniu do celu. Odkrywamy, że podążanie za dharmą to rozwiązanie najbardziej twórcze, zwłaszcza kiedy tracimy nadzieję albo przepelnia nas rozpacz, ponieważ pomaga nam szukać okazji, aby dobrze wykorzystać swoje mocne strony.

Szersza wizja tego, czym możemy być i jakie to ma znaczenie dla świata, uszlachetnia naszą praktykę. Głębokie poczucie, że nasza praktyka życiowa jest ważna, kształtuje w nas świadomość, a ta stale dodaje nam sił i energii, których być może nie znaleźlibyśmy, działając tylko dla siebie. Kiedy nasza osobista dharma ma wpływ na innych i ich obejmuje, poczucie odpowiedzialności każe nam dać z siebie wszystko, nawet jeśli mielibyśmy ochotę schować się gdzieś z tyłu. Siła intencji sprawia, że nawet najbardziej uciążliwe zadanie staje się lżejsze i wykuwa nam ścieżkę przez przeszkody,

które inaczej mogłyby się okazać nie do pokonania. Uszlachetniająca wizja sprawia, że praktyka, która w kontekście jednej maty do jogi i jednej osoby może wydawać się mała i błaha, nabiera najwyższego znaczenia. Taka szeroka wizja pomaga nam usunąć największą i najtrudniejszą przeszkodę na jogicznej ścieżce – przekonanie, że stoimy poza kręgiem, w którym zebrana jest ludzkość.

Jeśli nie osiągnęliśmy jeszcze świadomości przynależenia do ludzkiej rodziny, możemy ją zasiać w naszej codziennej praktyce. Przestrzeganie czterech brahmawihara omówionych w rozdziale 6 ma kluczowe znaczenie dla rozbicia pozornych barier między naszym ja a innymi ludźmi. Być może warto je w tym miejscu przypomnieć. Cztery przymioty serca to:

*Przyjaźń wobec wszystkich, którzy się radują.*

*Współczucie dla tych, którzy cierpią.*

*Celebrowanie dobra w innych.*

*Tolerancja wobec błędów i niedoskonałości innych.*

(Jogasutry I.33) [66](#)

Mogą one nam pomóc dokonać niezbędnego połączenia praktyki indywidualnej z zastosowaniem jej dla dobra powszechnego. Możemy także praktykować jamy, czyli „zewewnętrzne zasady etyczne”, i nijamy – „zasady wewnętrzne”, czerpiąc z nich jak ze źródła głębokiej kontemplacji myśli, słów i czynów. Praktyka niekrzywdzenia (ahinsa), prawdomówności (satja), niekradzenia (asteja), mądrego wykorzystania energii (brahmaczarja) i niepożądanie cudzego dobra (aparigraha) pomoże nam określić, jakiego typu działanie w świecie jest słuszne.

Możemy skupić się na którejkolwiek z jam i całkowicie ją zgłębić, czyniąc z niej oś swojej medytacji i światowych zobowiązań. Tak właśnie zrobił Gandhi, przysięgając, że nie będzie stosował przemocy. Kiedy

praktykujemy choć jeden z przymiotów serca, doprowadzi nas to do zrozumienia pozostałych. Być może interesuje nas zasada aparigraha, niegromadzenia, albo, ujmując to bardziej pozytywnie, hojności. Może doprowadzi nas to do przemyślenia sytuacji w pracy i nakłoni do zastanowienia się, jak dużo – a nie jak mało – możemy dać współpracownikom. Kiedy ktoś zedrze z nas skórę albo nas oszuka, zaczynamy kontemplować bezpośrednie i długoterminowe konsekwencje takich czynów. Zamiast ślepo praktykować jamy, sprawdzamy ich niezawodność, przyglądając się, jaką mają głębię i zakres, i obserwujemy ich działanie na sobie i na innych, w krótkim i długim czasie.

Takie nastawienie do życia i przymioty serca są niezbędnym warunkiem, abyśmy mogli stosować nijamy, czyli „wewnętrzne zasady moralne”, które odnoszą się do jednostki. Dlaczego? Ponieważ etyczna interakcja ze światem nie tylko tworzy warunki sprawiające, że przestrzeganie tych zasad jest łatwiejsze, lecz także burzy fałszywe poczucie oddzielenia, które nie pozwala nam żyć w radości i ze zrozumieniem naszej prawdziwej natury. Natura ta odzwierciedlona jest w pięciu nijamach, czyli zasadach wewnętrznych, którymi są: oczyszczenie, zadowolenie, żarliwy entuzjazm, studiowanie siebie i celebrowanie życia. Stwierdzamy, że istnieje bezpośredni związek między uczciwością wobec innych i naszym zadowoleniem. Oszukując innych, żyjemy w bezustannym konflikcie. Kiedy powoduje nami chciwość, nie jesteśmy w stanie odczuwać zadowolenia, niezależnie od tego, ile posiadamy, albo też żyjemy w strachu, że to, co mamy, zostanie nam zabrane. Jeśli przyjrzymy się konsekwencjom naszych interakcji ze światem, odkryjemy, że jesteśmy częścią bezkresnej sieci, w której pociągnięcie jednej nici nieuchronnie odbija się na wszystkich innych. Najbardziej istotne jest to, że kiedy trzymamy się jogicznych zasad i sprawdzamy ich działanie w ciągu długiego czasu,

stwierdzamy, że ich praktyka naprawdę ma znaczenie. Odmawiając stosowania się do normy, zmieniamy ją.

Nasz intymny związek ze światem może nie być oczywisty, kiedy siedzimy w swojej sali do praktyki i pozornie jesteśmy sami. Jeśli jednak dokonamy świadomego wysiłku, możemy zdobyć zrozumienie dla szerszego kontekstu, w którym odbywa się nasza praktyka indywidualna. Jedno z ćwiczeń, które ja nazywam medytacją Ciała Świata, można wykonać w pozycji śawasany, czyli nieboszczyka, bądź też w medytacji siedzącej. Medytacja ta przebiega następująco: zacznij całkowicie skupiać się na doznaniach fizycznych, na kształcie i wadze swojego ciała tam, gdzie się znajduje – na macie lub poduszce do medytacji. Następnie stopniowo skupiaj się na czymś więcej i wizualizuj swoje ciało w relacji do pokoju, w którym się znajdujesz, a następnie do całego budynku. Wizualizacja powinna przebiegać wolno, tak aby mieć wyraźnie odczucie swego ciała w odniesieniu do skrajnych punktów obrazu. Następnie dalej poszerzaj wizję i skup się na ulicy, przy której mieszkasz. Wyobraź sobie sąsiadów, którzy zajęci są gotowaniem lub koszeniem trawnika. Potem obejmij swoją wizją całe miasto. Stopniowo rozszerzaj świadomość na powiat i województwo, w którym mieszkasz, wyobrażaj sobie przestrzeń i ziemię wokół siebie, wszystkie miasta i tysiące ludzi dookoła – tych, których znasz i których nie znasz. Następnie rozwiń świadomość tak, aby zobaczyć cały swój kraj, a w końcu całą kulę ziemską, w porównaniu do której twoje ciało jest jak mały pyłek. Ale nie zatrzymuj się. Poczuj pod sobą setki kilometrów ziemi i bezkres przestrzeni na niebie, a także gwiazdy i galaktyki nad tobą. Staraj się, aby ta wizualizacja była równie bogata i trójwymiarowa jak życie wokół ciebie: myśl nie tylko o dwunogich istotach ludzkich, lecz także o stworzeniach, które mają skrzydła, płetwy, cztery nogi, o oceanach, rzekach, jeziorach, drzewach, roślinach, owadach

i kamieniach. Ciesz się przestrzenią swojej wizji i wyraż jedno życzenie, którego spełnienia chciałbyś dla siebie. Może to być zdrowie, wolność od niepokoju i cierpienia emocjonalnego, poczucie bezpieczeństwa albo lekkości życia. To, czego dla siebie chcesz, rozszerz na wszystkie istoty. Wyraż życzenie, aby wszystkie istoty pobłogosławione były zdrowiem fizycznym, pokojem umysłu, bezpiecznym schronieniem i lekkością życia. Medytacja ta przypomina buddyjską praktykę miłującej dobroci (metta) i jest rozszerzeniem praktyki brahmawihara. Następnie odwróć odśrodkowy kierunek świadomości i wracaj od przestrzeni kuli ziemskiej do swojego kraju, miasta, ulicy, domu i pokoju, aż usłyszysz swój oddech i wyraźnie poczujesz kształt swojego ograniczonego skórą ciała. Przez chwilę zastanów się, za kogo się uważasz. Taka praktyka może nas przebudzić do uświadomienia sobie, że nie jesteśmy odcięci od świata.

Wiara, że poświęcenie się praktyce duchowej mogłoby zmienić świat, może się wydawać podejściem pretensjonalnym albo wręcz mesjanistycznym. Swoje przekonania i percepcję świata kształtujemy bowiem przez bezpośrednie kontakty z innymi: z urzędnikiem w banku, który wesoło nas wita, kierowcą, który wpuszcza nas do autobusu, przyjacielem, który słucha naszych opowieści. Każdy z nas może być jednym z takich ludzi. Codziennie dokonujemy wyboru, jakim człowiekiem się stajemy. Każdy kontakt z innym człowiekiem nosi w sobie możliwość odnowienia lub zniszczenia wiary w podstawową dobroć ludzkiej natury. Utrzymanie praktyki życia, która przywiązuje nas do najważniejszych wartości, niekoniecznie musi się wydawać osiągnięciem aż tak bardzo szlachetnym. Jednak w świecie trawionym przemocą, podziałami i nierównością praktyka życia, nawet najdrobniejsza, nawet pozornie nieistotna, daje nam możliwość postrzegania siebie i innych w zupełnie



innym świetle. Pewnego dnia budzimy się i zdajemy sobie sprawę, że ten straszny i cudowny świat, w którym żyjemy, to my!

Tak więc oto dotarliśmy do końca i jesteśmy tacy sami jak na początku. Ta sama osoba – tylko przebudzona do życia, które codziennie poprzez nas się toczy.

# Podziękowania

Książka powstała dzięki inspiracji środowiska, w którym się obracam. Jestem głęboko wdzięczna wszystkim moim byłym i obecnym uczniom jogi, którzy dzielili ze mną ścieżkę poszukiwań, dzięki czemu pogłębiałam moją wiedzę o wymiary, których sama nigdy bym nie osiągnęła. Równie wiele zawdzięczam niezliczonym ośrodkom i studiom jogi na całym świecie, które wspierały moją pracę i ze szczodrym sercem gościły mnie u siebie. Jestem też zobowiązana wobec licznych nauczycieli, zarówno znanych, jak i nieznanych, którzy w ciągu wieków przekazywali tradycję jogi. W szczególności dziękuję mojej nauczycielce Judith Lasater. To ona podarowała mi zrozumienie jogi w kontekście praktyki życia.

Nieustająca zachęta i wsparcie redaktora Gideona Weila, który z daleka dopingował mnie telefonami i udzielał wnikliwych rad na temat treści i struktury książki, nie pozwalały mi się poddać. Szczególnie wdzięczna jestem Georgowi Feuersteinowi za książki, artykuły i inspirację duchową. Jego praca utorowała drogę w definiowaniu Jogi (przez wielkie J!) nowemu pokoleniu duchowych poszukiwaczy. W równym stopniu pomógł mi mój kolega i przyjaciel Richard Miller, który polecał mi kluczowe teksty pomocne do napisania książki.

Praca nad nią przypadła na trudny okres w moim życiu, wkrótce po śmierci mojego brata. Pomógł mi go przetrwać mój drogi przyjaciel Michael Elsworth. Towarzyszył mi przy niejednym obiedzie i spędził ze mną wiele czasu, mimo że nie byłam wesołym kompanem. Jego ekspresyjne czytanie tekstu pomogło mi usłyszeć go na nowy sposób. Moja mama Louise i ojczym Jack wspierali mnie, chwalać strony jeszcze

nienapisane. Ich niezłomna wiara we mnie była wielkim darem. Przyjaciółka dzielącą ze mną entuzjazm dla koni, Chris Jolliffe, wielokrotnie towarzyszyła mi w dalekich wycieczkach konnych, a przy czyszczeniu koni i przerzucaniu siana słuchała o moich obawach. Dzięki bezkresnej przyrodzie i ciężkiej pracy zdołałam zachować przytomność umysłu. Podziękowania należą się oczywiście także moim czworonożnym przyjaciołom. Braga i Tuscany nauczyli mnie bowiem zaufania do zwierzęcia, które niesie nas przez świat. Czyż jest lepszy nauczyciel niż bezkresny, dziki duch Natury?

## Materiały źródłowe

W książce dość swobodnie korzystałam z kilku głównych tekstów tradycji jogicznej. Rozkładają się one dość ciekawie w czasie. Najstarsze sięgają okresu wedyjskiego (4500–2500 p.n.e.), następne pochodzą z czasów powedyjskich albo wieku *Upaniszad* (1500–1000 p.n.e), potem z okresu przedklasycznego (1000–100 p.n.e.) i klasycznego (100–500 p.n.e.) aż po współczesne nam studia nad niedwoistą jogą Adwajtawedantą. Daje to historyczny przegląd literatury od poetyckich i metaforycznych *Upaniszad*, poprzez epicko-figuratywną *Bhagawadgita*, do subtelnie wyrafinowanych aforyzmów *Jogasutr* Patańdzalego. Chociaż teksty te przedstawiają różne, czasem nawet odmienne interpretacje myśli jogicznej, wszystkie zawierają ten sam zasadniczy przekaz: szczęście i wolność są naszym przyrodzonym prawem i jedynymi rzeczami, które warto mieć.

Pierwsza grupa tekstów, *Upaniszady*, pochodzi od Wed, które należą do najstarszych świętych ksiąg hinduizmu, podobno objawionych u zarania dziejów. Wedy zawarto w czterech zbiorach: *Ryg*, *Sama*, *Jadźur* i *Atharwa*. Stanowią one przekaz hymnów i filozoficznych interpretacji rytuałów, które po dziś dzień odprawiane są w hinduizmie. *Upaniszady* w mniejszym stopniu związane są z rytuałem. Skupiają się natomiast na idei Wed: na mądrości. Słowo *upaniszad* znaczy „usiąść blisko nauczyciela”. Teksty te przekazują wiedzę, którą nauczyciel w wielkiej zażyłości wyjawiał uczniowi. Bliskie relacje między nimi odzwierciedlone są w głęboko ludzkim brzmieniu tekstu, często napisanego w formie rozmów między mężem i żoną albo między ojcem i synem. Dla wielu osób *Upaniszady* są zatem o wiele bardziej przystępne niż znacznie późniejsze, bardziej

wyrafinowane i ezoteryczne teksty, takie jak *Jogasutry*. Zgodnie z tradycją istniało 108 *Upaniszad*, choć nikt nie wie, ile ich kiedyś było naprawdę ani kto je napisał. Na podstawie autorytetu, jaki miał mistyk z VIII wieku, Śankara, 10 z nich uznano za najważniejsze. Głównym przekazem *Upaniszad* jest to, że w swojej istocie człowiek jest identyczny z transcendentálną istotą samego wszechświata.

Drugim tekstem, do którego sporadycznie się odwołuję, jest *Bhagawadgita*. Prawdopodobnie skomponowana w III lub IV wieku p.n.e., składa się z 700 strof. *Gita*, czyli „Pieśń Pana” stanowi niewielką część epickiego poematu *Mahabharaty*. Uważana jest za pismo objawione i stanowi próbę zintegrowania wielu różnorodnych poglądów i tradycji. Książę Ardżuna stoi na polu bitwy, ponieważ musi bronić prawa swego starszego brata do tronu dynastii Kuru. Ma przed sobą niemożliwy do rozwiązania dylemat, gdyż będzie musiał zabijać przeciwników, wśród których są jego krewni i przyjaciele. Jego dialog z lordem Kriszną to boska rozmowa, która odbywa się w głębi jego świadomości. Kriszna nie jest jakąś postacią zewnętrzną ani nadludzką istotą, ale wewnętrznym nauczycielem lub atmanem, który znajduje się w samym rdzeniu ludzkiej osobowości. Ardżuna i Kriszna toczą epickie rozmowy: rozważają poważne zagadnienia karmy – prawa przyczyny i skutku, dharmy – skomplikowanego pojęcia ludzkiej ścieżki i życiowych obowiązków w integracji z szerszym pojęciem sprawiedliwości, dobra i celu. Dzięki intuicyjnej świadomości, buddhi, wykuwamy ścieżkę, posługując się wolą i samozaparciem, a nie zdajemy się na przypadek. Podczas dialogu z Ardżuną Kriszna wzywa go do zrozumienia nieskończonej natury rzeczywistości skrytej za zasłoną pozorów i uczy go, że zrozumienie niezmiennej świętości Kriszny jako istoty jednostkowego bytu musi stanowić główny cel jego poszukiwań. „Ja jestem Duszą Najwyższą

przebywającą w sercach wszystkich stworzeń. Ja jestem, o Ardżuno, początkiem, środkiem i końcem wszystkich istot” [67](#).

Jakikolwiek tekst na temat jogi byłby niepełny bez odniesienia do *Jogasutr* Patańdzalego. Napisane później niż *Upaniszady* i *Bhagawadgita*, około II do III wieku n.e., *Jogasutry* stanowią wyrefinowany kodeks praktyki jogi, który składa się ze 196 aforyzmów. Ich lapidarność jest tym dosadniejsza, że nie zawierają one narracji. To nadzwyczajny dokument, który zarysowuje systematyczną transformację świadomości. Prawdopodobnie jest jednak najmniej przystępny z trzech omawianych tekstów. Chociaż każda sutra jest zwięzła, poszczególne słowa w sanskrycie odnoszą się do skomplikowanych pojęć, niczym pudełka zawierające wewnątrz kolejne pudełka i kolejne. Tak więc nie ma zbyt wielu osób, które miałyby egzemplarz *Jogastur* na nocnym stoliku. Czytanie ich przypomina bowiem lekturę na temat geometrii umysłu. *Jogastury* nie mają wielkiego sensu, dopóki się nie zacznie praktykować jogi. Dopiero wtedy, przez własne doświadczenie, wolno objawia nam się znaczenie traktatu.

Najprościej byłoby korzystać z jednego tłumaczenia *Jogasutr*. Stwierdziłam jednak, że różne tłumaczenia mają swoje słabe i mocne strony. Tak więc cytowałam fragmenty następujących tłumaczeń *Jogastur* na angielski:

- Kofi Busia, *The Gift, the Prayer, the Offering*, Oxford Ashram Publications, Oxford 1984.
- T.K.V. Desikachar, *Patanjali's Yogasutras: An Introduction*, Affiliated East-West Press, New Delhi 1987.
- Barbara Stoler Miller, *Yoga, Discipline of Freedom: The Yoga Sutra Attributed to Panajali*, Bantam, New York 1998.

- Alistair Shearer, *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali, a New Translation*, Unwin, London 1989.
- Venkatesananda *Enlightened Living: Patanjali's Vision of Oneness*, Chiltern Yoga Trust, South Africa 1975.

Szczególnie chciałabym podkreślić wagę ostatniego tłumaczenia. Kiedy ponad pięć lat temu przysłał mi je mój kolega Richard Miller, to nadzwyczajne tłumaczenie całkiem mnie oczarowało. Stara się ono bowiem zinterpretować *Jogasutry* z niedualistycznego punktu widzenia. Byłam tak podniecona tym, że potwierdza się moje doświadczenie jogi, że całe tłumaczenie przeczytałam w jedną noc. Joga dzieje się, kiedy sami sobie nie przeszkadzamy. W tłumaczeniu tym odnalazłam skomplikowaną, ale spójną syntezę, która zgodna była z wnioskami, jakie wyciągnęłam z moich własnych przemyśleń: joga nie jest czymś, co można osiągnąć drogą przymusu i zmagania. Można ją realizować tylko przez subtelną równowagę umiejętnie nakierowanego wysiłku i nieustraszonego poddania się.

*Jogastury* składają się z czterech części, zwanych pada. Zaczynają się od przedyskutowania znaczenia jogi w pierwszym rozdziale, po czym następuje rozdział drugi, który szczegółowo opisuje różnorodne środki i praktyki, jakimi można się posłużyć, by doświadczyć jogi. W rozdziale trzecim Patańdzali szkicuje kilka mocy, siddhi, które mogą wynikać z takiej praktyki. W końcu, w rozdziale czwartym, zatacza pełne koło i wymienia najwyższe etapy jogicznej świadomości. Pierwotnie cztery części tej książki miały odzwierciedlać ten rozwój. Stwierdziłam jednak, że dla osoby praktykującej współcześnie ważniejsze są rozważania na temat przeszkód i zakłóceń praktyki niż teoretyczno-ezoteryczne opisy stanów świadomości.

Kończąc: korzystałam z kilku niedualistycznych tekstów Adwajtawedanty i nauczycieli, zwłaszcza jogina i mistyka żyjącego na przełomie XIX i XX wieku, Sri Ramani Maharisziego, i bardziej nam współczesnego angielskiego filozofa i nauczyciela, Douglasa Hardinga. Czerpałam także z *Asztawakragity* w tłumaczeniu Ramesha S. Balsekara, tekstu, który składa się z dialogu między mędrcom Asztawakrą i jego uczniem, królem Dżanaką. Tekst ten również zawiera wiele przykładów myślenia niedualistycznego. Moje skłonności do niedualistycznych tradycji i nauk wynikają ze zrozumienia pułapki, w którą wielu z nas wpada na drodze duchowego rozwoju: zmagania materialistyczne wymieniamy na duchowe. Skutków tego doświadczyłam na początku mojej praktyki jogi (która nacechowana była przymuszaniem się i ukrytą autoagresją), rozumiem więc niebezpieczeństwo, jakie niesie przekonanie, że nasze szczęście leży gdzie indziej i możemy je osiągnąć tylko wtedy, gdy zmienimy się w kogoś innego. Dzięki temu, że już przebrnęłam przez tę drogę, z całego serca zgadzam się z moimi kolegami z nurtu Wedanty, że akceptacja nie rodzi się z braku akceptacji ani trochę bardziej niż pokój z praktyki przemocy.



## Od tłumacza

W tłumaczeniu książki *Bringing Yoga to Life* wystąpiło szereg dylematów. Pierwszy związany był już z samym tytułem książki. Zwrot *bring something to life* ma w języku angielskim dwojakie znaczenie – można je interpretować dosłownie, jako „wprowadzić coś do życia”, ale znaczy on także „ożywić coś”. Po wielu przemyśleniach, wspólnym wysiłkiem osób zaangażowanych w wydanie książki, a także po konsultacjach ze znajomymi udało nam się ustalić obecny tytuł.

Następnym problemem były tłumaczenia cytatów ze słynnych pism, głównie *Jogasutr* i *Upaniszad*. W omówieniu materiałów, z których Donna Farhi korzystała przy pisaniu książki, mówi ona, że czerpała z czterech tłumaczeń *Jogasutr*, ponieważ każde z nich rzucało inne światło na dzieło Patańdzalego. W języku polskim *Jogasutry* funkcjonują głównie w tłumaczeniu Leona Cyborana. W związku z tym, kierując się szacunkiem do wyborów Donny Farhi, pozwoliliśmy sobie zamieścić w tekście dosłowne tłumaczenie wybranych przez autorkę przekładów na angielski, ufając, że właśnie te teksty najlepiej oddają jej intencję. Kierowaliśmy się troską o prostotę i przejrzystość głównego tekstu książki – która, jak pisze sama Donna Farhi, skierowana jest do zwykłych ludzi. Tłumaczenia Leona Cyborana zamieszczone są w przypisach. Jeśli chodzi o *Upaniszady*, niektóre dosłowne tłumaczenia z angielskiego podaliśmy w przypisach tam, gdzie uznaliśmy to za zasadne.

Przy rozwiązaniu następnej trudnej sprawy związanej z tłumaczeniem, to jest przyjęcia konsekwentnej zasady pisowni wyrazów sanskryckich, zastosowano strategię dwojaką. Po pierwsze, staraliśmy się jak najbardziej

te wyrazy spolszczyć, tak aby były przystępne dla polskiego czytelnika. Po drugie zaś, jako autorytet przyjęliśmy pisownię podawaną w książce Marzenny Jakubczak *Poznanie wyzwalające. Filozofia jogi klasycznej* (Zakład Wydawniczy „NOMOS” 1999), która na końcu zamieszcza słowniczek z terminami. Co prawda, w nawiasach podaje ona także transliterację ze znakami diakrytycznymi, ale ze względu na dążenie do jak największej przejrzystości tekstu takiej pisowni nie zamieszczono.

Donna Farhi napisała swoją książkę bogatym językiem, który nawet dla Polaków o ponadprzeciętnej znajomości angielskiego stanowi duże wyzwanie. Mamy nadzieję, że polski przekład *Bringing Yoga to Life* Donny Farhi będzie się dobrze czytać, a osoby praktykujące jogę będą wielokrotnie wracać do tej książki, tak jak ona na to zasługuje.

*Marzenna Rączkowska*

# Przypisy końcowe

1. *aszta* – osiem, *anga* – człony (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
2. W języku polskim zwanych także członami, poziomami lub płatkami. Sugestywny termin „osiem płatków jogi” znajdziemy w książce Bellura Krishnamachara Sundararai Iyengara *Joga światłem życia* (tłum. Anna Klajs), Galaktyka 2005, s. 9., gdzie czytamy: „Nazywamy je płatkami, gdyż jak płatki lotosu łączą się ze sobą, by stworzyć piękną całość” (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
3. *Upaniszady*, tłum. Marta Kudelska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004, s. 115.  
Dla porównania – dosłowne tłumaczenie przekładu, który zamieściła w swojej książce Donna Farhi:  
„Jesteś tym, co nurtujące cię głębokie pragnienie.  
Twoje pragnienie staje się twoją wolą. Twoja wola staje się czynem.  
A twój czyn twoim przeznaczeniem”;  
na podst.: *The Upanishads*, tłum. Eknath Easwaran, Niligiri Press, Tomales (CA) 1998, s. 65. [\[wróć\]](#)
4. Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, Prescott, Holm Press, Prescott (AZ) 1998, s. 9. [\[wróć\]](#)
5. Za zezwoleniem autora przełożył Witold Hulewicz, nakładem i drukiem L. Chomińskiego, Wilno 1935, s. 98. [\[wróć\]](#)
6. Ramana Maharshi, *The Spiritual Teachings of Ramana Maharshi*, Shambhala, Boulder (CO) 1972. [\[wróć\]](#)
7. Brihadaranjaka II.4.14 [w:] *Upaniszady*, tłum. Marta Kudelska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004, s. 82–83.  
Poniżej dosłowne tłumaczenie na podst. przekładu angielskiego *Brihadranayaka Upanishad* IV.6 i IV.14 [w:], *The Upanishads*, tłum. Eknath Easwaran, Niligiri Press, Tomales (CA) 1987, s. 37–38.  
„Wszechświat wprawia w zakłopotanie tego, kto uważa go za oddzielonego od

Jaźni” (IV.6)

„Dopóki istnieje oddzielność, widzi się  
innego jako oddzielnego od siebie, słyszy się  
innego jako oddzielnego od siebie, czuje się zapach  
innego jako oddzielnego od siebie, mówi się do  
innego jako oddzielnego od siebie, myśli się na temat  
innego jako oddzielnego od siebie, zna się  
innego jako oddzielnego od siebie. Ale kiedy  
Jaźń ukaże się jako niepodzielna jedność  
Życia, kto może być widziany przez kogo?” (IV.14). [\[wróć\]](#)

8. Patañdzali jasno mówi, że żaden z członów asztangi nie przyniesie owoców, jeśli nie będziemy kultywować cnót moralnego i etycznego życia. Jakikolwiek zaniedbanie naszego stosunku do siebie albo do innych stanowi sabotaż naszej duchowej ścieżki.

Osiem członów jogi klasycznej to:

*Jamy* i *nijamy*: 10 zasad etycznych, które stanowią podwaliny wszystkich innych praktyk jogi.

*Asany*: harmonizowanie i oczyszczanie ciała, aby stać się niepokalanym nośnikiem percepcji. *Asany* to stosunkowo statyczne pozycje, w których człowiek uczy się rozprowadzać swoją wewnętrzną energię. Praktyki te otwierają kanały w ciele (poprzez zwiększoną elastyczność i rozluźnienie), jednocześnie wzmacniają cały układ somatyczny i umożliwiają trwanie na coraz wyższych poziomach energii.

*Pranajama*: synchronizacja i harmonizacja ludzkiego (mikrokosmicznego) poruszenia oddechu z makrokosmicznym poruszeniem *prany*. Praktyka *pranajamy* rozwija równomierny przepływ *prany*, czyli siły życiowej, której doświadczamy jako energetycznego kontinuum w całym ciele.

*Prana* to siła życiowa, która przenika wszystko, oraz aktywna moc stanowiąca podłoże wszelkiego ruchu, w tym poruszeń oddechu. W związku z tym odnośnienie się do *pranajamy* jako „ćwiczeń oddechowych” to wprowadzanie w błąd.

*Pratjahara*: kierowanie uwagi w stronę ciszy, a nie w stronę rzeczy.

*Dharana*: skupianie uwagi na jednym miejscu poprzez kultywowanie wewnętrznej świadomości percepcji.

*Dhjana*: utrzymywanie ciągłości skupienia niezależnie od okoliczności.

*Samadhi*: powrót umysłu do pierwotnej ciszy. [\[wróć\]](#)

9. Tym oryginalnym rozumieniem jam i nijam podzielił się ze mną mój kolega Richard Miller. [\[wróć\]](#)
10. *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali*, tłum. Alistair Shearer, Unwin, London 1989, s. 49, sutry I.2–I.4.  
A oto najbardziej znane tłumaczenie powyższych sutr autorstwa Leona Cyborana:  
„Joga – powściągnięciem zjawisk świadomości”. [Forma rozwinięta:] „Joga (ujarzmienie) jest to powściągnięcie (*nirodha*) zjawisk (*vr.tti*) świadomości (*citta*)” (Sutra I.2).  
„Wtedy – stan widza w swojej naturze”. [F.r.:] „Wtedy widz (*dras.t.r.*, podmiot bezpośrednio, intuicyjne wszechpoznający) utrzymuje się w swojej właściwej naturze (*svarūpa*) [a to przy powściągnięciu wszystkich zjawisk świadomościowych]” (Sutra I.3).  
„Lub ma naturę wspólną ze zjawiskiem. [F.r.:] Lub (w drugim wypadku, *itaratra*) [zaliczanym jeszcze do jogi] widz (*dras.t.r.*) ma naturę wspólną ze zjawiskiem świadomościowym” (Sutra I.4).  
*Jogasutry*, I.2, I.3, I.4 [w:] *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Pañdzalemu i Jogabhaszja, czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*, tłum. Leon Cyboran, PWN, Warszawa 1986, s. 5–6. [\[wróć\]](#)
11. Jego Świątobliwość Dalajlama, *The Joy of Living and Dying in Peace*, red. Donald S. Lopez, Jr., Harper San Francisco, San Francisco 1997, s. 20. [\[wróć\]](#)
12. Tłumaczenia te pochodzą z następujących źródeł:  
Sutra II.35: Barbara Stoler Miller, *Yoga, Discipline of Freedom: The Yoga Sutra Attributed to Patanjali*, Bantam, New York 1998, s. 54.  
Sutra II.37: Kofi Busia, *The Gift, the Prayer, the Offering*, Oxford Ashram Publications 1984.  
Sutra II.38: *Patanjali's Yogasutras: An Introduction*, tłum. T.K.V. Desikachar, Affiliated East-West Press, New Delhi 1987, s. 49.  
Sutra II.42: *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali*, tłum. Alistair Shearer, Unwin, London 1989, s. 83.  
A oto tłum. Leona Cyborana [w:] *Klasyczna joga indyjska...*, s. 116–118:  
„Po ugruntowaniu się w niekrywdzeniu w jego obecności ustaje wrogość. [F.r.:] Gdy [jogin] ugruntuje się w [cnocie] niekrywdzenia (*ahim`sa*), w jego

obecności ustają [wszelkie akty] wrogości [ze strony innych istot]” (Sutra II.35).

„Po umocnieniu się w niekradzeniu zbliżają się wszelkie klejnoty. [F.r.:] Gdy [jogin] ugruntuje się w cnocie niekradzenia (*asteya*), wszystkie „klejnoty” (*ratna*) zbliżają się do niego” (Sutra II.37).

„Po ugruntowaniu się w *brahmaczarji* – osiągnięcie mocy. [F.r.:] Gdy [jogin] umocni się w [cnocie] *brahmaczarji* (wstrzeźliwości, czystości płciowej) osiąga moc (energię duchową, *virya*)” (Sutra II.38).

„Przez zadowolenie – osiągnięcie nieprzewyższalnego szczęścia. [F.r.:] Przez [ćwiczenie się w] zadowoleniu (*sam`tosza*) osiąga się niezrównane szczęście (szczęśliwość, przyjemność, *sukha*)” (Sutra II.42). [\[wróć\]](#)

13. Tłum. Marty Kudelskiej [w:] *Upaniszady...*, s. 276.

A oto tłumaczenie przekładu zamieszczonego w książce przez Donnę Farhi:

„Wieczna radość lub ulotna przyjemność,

Oto wybór, jakiego zawsze musimy dokonać.

Mędrcy rozpoznają ten wybór, lecz nie

Ignoranci. Pierwsi zapraszają wszystko, co prowadzi

Do trwałej radości mimo chwilowego bólu.

Drudzy biegną poganiani przez swoje zmysły

Za tym, co wygląda jak niezwłoczna przyjemność.

Pierwsze prowadzi człowieka do Samorealizacji;

Drugie sprawia, że staje się on coraz bardziej obcy prawdziwemu Sobie”

(na podst. tłum. Eknatha Easwarana [w:], *The Upanishads...*, s. 280). [\[wróć\]](#)

14. Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition...*, s. 9. [\[wróć\]](#)

15. *Bhagavad-gita taką jaką jest*, The Bhaktivendanta Book Trust 1986, sutra II.40, s. 108.

A oto dosłowne tłumaczenie na podst. przekładu Eknatha Easwarana, *The Bhagavad Gita...*, s. 65, zamieszczonego w oryginalnej wersji książki:

„Na tej ścieżce wysiłki nigdy nie idą na marne,

i nie ma nigdy klęski. Nawet niewielki wysiłek

dla osiągnięcia świadomości duchowej ochroni cię

przed największym lękiem”. [\[wróć\]](#)

16. Tłum. Marty Kudelskiej [w:] *Upaniszady...*, s. 57.

Poniżej dosłowne tłumaczenie angielskiego przekładu tego fragmentu autorstwa Donny Farhi [w:] Donna Farhi, *Bringing Yoga to Life*, Harper

Collins, New York 2003, s. 56:  
„Ci, którzy wszystkie istoty widzą w sobie,  
A siebie we wszystkich istotach,  
Pozbywają się nienawiści.  
Jak pozorna różnorodność życia  
Może zmylić tego, kto zobaczył jedność?”. [\[wróć\]](#)

17. Pieśń I-4 [w:] *Asztawakragita. Tajemnice jogi poznania*, tłum. Maria Mariola Wüthrich Sarnowska, PWN, Warszawa 2005, s. 3. [\[wróć\]](#)
18. Przykład jednego z rodzaju popularnych kawałów, w których rzekomy mądrała z miasta wyjeżdża na wieś i okazuje się głupkiem w stosunku do miejscowych „prostaków” (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
19. Donna Farhi, *Bringing Yoga...*, s. 59. Ze względu na to, że sposób przedstawienia *Jogasutry* II.3 przetłumaczony z cytowanego przez Donnę Farhi przekładu na język angielski (autor nie jest podany) wydaje się bardziej spójny z jej tekstem, następujący przekład Leona Cyborana podany został w przypisie:  
„Niewiedza, stan »jestem«, pragnienie, awersja, przywiązanie – uciążliwościami. [F.r.:] Niewiedza (*avidyā*), świadomość »jestem« (*asmitā*), pragnienie (*rāga*), awersja (niechęć, nienawiść, *dves.a*) i przywiązanie [do życia?] (*abhiniveśa*) stanowią uciążliwości (*kleśa*)” [w:] *Klasyczna joga indyjska...*, s. 62. [\[wróć\]](#)
20. Z tych samych powodów, co w poprzednim przypisie, przekład Leona Cyborana podany został poniżej:  
„Przez pielęgnowanie życzliwości, współczucia, zadowolenia, tolerancji dla szczęścia, nieszczęścia, dobra i zła – oczyszczenie świadomości. [F.r.:] Przez pielęgnowanie (wytwarzanie, wywoływanie, kontemplowanie, *bhāvana*) [uczucia] życzliwości (*maitrī*) dla szczęścia (szczęśliwych, *sukha*), współczucia (*karun.ā*) dla nieszczęścia (nieszczęśliwych, *duh.kha*), zadowolenia (*mudita*) z dobra (*pun.ya*) i tolerancji (*upeks.a*) wobec zła (*apun.ya*) ucisza się (oczyszcza się, *prasādana*) świadomość (*citta*)”, [w:] *Ibidem*, s. 38 (Sutra I.33). [\[wróć\]](#)
21. Trudno orzec, kto pierwszy to powiedział. Autor i wykonawca piosenek Chuck Pyle włączył to powiedzenie do jednego ze swoich utworów. [\[wróć\]](#)

22. Donna Farhi nie podaje źródła cytatu. Przymuszczalnie nie jest to tekst samego Goethego, a luźne tłumaczenie autorstwa Williama Hutchinsona Murraya (1913–1996) z jego wydanej w roku 1951 książki *The Scottish Himalayan Expedition*. Nawet ostatnie słynne zdania cytatu są przymuszczalnie jedynie bardzo luźnym tłumaczeniem *Fausta* Goethego autorstwa Murraya (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
23. Tłumaczenie przekładu na angielski z: *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, tłum. Garma C.C. Chang, Shambhala, Boston 1999. [\[wróć\]](#)
24. Katha IV.3, tłum. Marty Kudelskiej [w:] *Upaniszady...*, s. 281. [\[wróć\]](#)
25. Jonathan Miller, David Pelham, *The Human Body, Intervisual Books*, Santa Monica (CA) 2000. [\[wróć\]](#)
26. Śwetaśwatara II.13, tłum. Marty Kudelskiej [w:] *Upaniszady...*, s. 300. [\[wróć\]](#)
27. Brihadaranjaka II.4.5, tłum. Marty Kudelskiej [w:] *Upaniszady...*, s. 81. [\[wróć\]](#)
28. Mundaka II.1.3, tłum. Marty Kudelskiej [w:] *Upaniszady...*, s. 267. [\[wróć\]](#)
29. Denise Levertov, *Variation on a Theme by Rilke* z tomu *Breathing the Water*, New Directions, New York 1987. Cytat w tłum. Marzenny Rączkowskiej. [\[wróć\]](#)
30. Wolfgang Luthe, red., *Autogenic Therapy*, tom I, Grune and Stratton, New York 1969.  
Już na początku swoich badań z pacjentami oddziału psychiatrycznego dr Luthe zauważył radykalnie większą efektywność zmian, które pacjenci zasugerowali sobie sami, w porównaniu z tymi, które w hipnozie sugerował im terapeuta. [\[wróć\]](#)
31. Jiddu Krishnamurti, *Freedom from The Known*, red. Mary Lutyens, B.I. Publications, Bombay 1969, s. 10. [\[wróć\]](#)
32. Mistrz Eckhart, *Mowy pouczające*, „O pożytku porzucenia siebie, jakiego należy dokonać w sferze tego, co wewnętrzne i zewnętrzne”, wersja internetowa, tłum. Jerzego Prokopiuka. [\[wróć\]](#)
33. Sutra I.22. Tak zinterpretował tę sutrę Swami Venkatesananda [w:] *Enlightened Living*, Chiltern Yoga Trust, South Africa 1975, s. 9: „Chociaż można zauważyć różnicę między umiarkowaniem, przeciętnością a żarem w odniesieniu do zapału, energii czy wysiłku, to pojęcia joga (czyli



spontaniczne zrozumienie jedności) i wysiłek (zakładający dualizm) wzajemnie sobie przeczą”. [\[wróć\]](#)

34. Georg Feuerstein, *Joga – Encyklopedia*, tłum. Maria Kuźniak, Brama Książnica Włoczęgów i Uczonych, Poznań 2004, s. 94.  
Nawiasy w przypisie pochodzą od autorki. Dźnanajoga zdefiniowana jest przez Feuersteina jako „joga mądrości”, jedna z głównych ścieżek jogi. Pozostałe to bhaktijoga (joga pobożności) i karmajoga (joga [samoprzekraczającego się] działania, bezinteresownego służenia). Jest zasadniczo tym samym co duchowa ścieżka wedanty, która podkreśla znaczenie gnozy (wiedzy duchowej). Dźnanajoga polega na stałym praktykowaniu rozróżniania Rzeczywistości od niereczywistości, Jaźni od nie-Jaźni. [\[wróć\]](#)
35. *Ibidem*, s. 242. [\[wróć\]](#)
36. Ramana Maharshi, *The Spiritual Teachings...* [\[wróć\]](#)
37. Judith Lasater, *Living Your Yoga: Finding the Spiritual in Everyday Life*, P.T. Rodmell, Berkeley (CA) 2000, s. 26, 27. [\[wróć\]](#)
38. *Yoga: Discipline of Freedom: The Yoga Sutra Attributed to Patanjali*, tłum. Barbara Stoller Miller, Bantam, New York 1998, s. 65. [\[wróć\]](#)
39. Rabindranath Tagore, *Pieśni Kabira*, tłum. dr Stanisław Schayer, Rulewicz i Paszkowski, Warszawa 1923, s. 151. [\[wróć\]](#)
40. Ramana Maharshi, *Be as You Are: The Teachings of Sri Ramana Maharshi*, red. David Godman, Penguin Books, New Delhi 1985, s. 53. [\[wróć\]](#)
41. Rainer Maria Rilke, *Ahead of All Parting: The Selected Poetry and Prose of Rainer Maria Rilke*, red. i tłum. Stephen Mitchell, Modern Library, New York 1995, dodatek do *Sonnets to Orpheus* 8, s. 537. Na podstawie angielskiego cytatu z książki Donny Farhi (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
42. Roy J. Mathew, *The True Path: Western Science and the Quest for Yoga*, Perseus, Cambridge (MA) 2001.

Ostatnie badania naukowe nad mózgiem pokazują, że takie zajęcia jak modlitwa, uprawianie sztuki i medytacja stymulują niedominujące półkule mózgu i otwierają perspektywy na odmienny stan świadomości. [\[wróć\]](#)

43. Tą historią podzielił się ze mną George McFaul. Chciałabym mu za to podziękować. [\[wróć\]](#)

44. Judith Lasater, *Relax and Renew*, Rodmell Press, Berkeley (CA) 1995. Jest to znakomite źródło wiedzy na temat pozycji regenerujących. [\[wróć\]](#)
45. Omawianie zasad ajurwedy wykracza poza ramy tej książki. Tym niemniej, dla wyjaśnienia, na czym polega niezrównoważona praktyka, warto wiedzieć, że według ajurwedy na organizm ludzki lub *prakruti* składają się trzy *dosze*. *Dosza* nie jest substancją materialną, nie zawiera też w sobie żadnej formy. *Dosze* to raczej dynamiczne stany lub cechy, które w każdym człowieku istnieją w innych proporcjach. Trzy *dosze* to: *kapha* (elementy wody i ziemi), *pitta* (elementy ognia i wody) i *wata* (elementy powietrza i eteru). Każdy organizm określany jest przez proporcje między trzema *doszami*, czyli *tridoszami*. Niektórzy ludzie przejawiają silną dominację jednej z *dosz*. Mówimy, że są typami *wata*, *pitta* lub *kapha*. Inni mają dwie dominujące *dosze*: *wata-pitta*, *pitta-kapha*, albo *wata-kapha*. U jeszcze innych wszystkie *dosze* są zrównoważone. To typy *wata-pitta-kapha*. Oczywiście, jak zwykle w naturze, istnieją subtelne, niepowtarzalne kombinacje typów. Chociaż nasz organizm ma określoną charakterystykę już w momencie zapłodnienia, możemy równoważyć swoje zdrowie przez odpowiednio ułożoną dietę, styl życia i zajęcia (w tym praktykę jogi), tak aby łagodzić unikatowe cechy naszych *dosz*.
- Znakomite źródło informacji na ten temat, które pomoże wam opisać swój organizm według ajurwedy, to: Robert Svoboda, *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution (Prakruti: Twój organizm według Ajurwedy)*, Lotus Light Publications, Wilmot (WI) 1988. [\[wróć\]](#)
46. Tłumaczenie przekładu Donny Farhi. Istnieje wiele polskich przekładów Mantry Gajatri. Najpopularniejsze to:  
„Niech wszystko ogarniające najwyższe Słońce  
oświeca mój umysł, rozpędzając ciemność,  
niech oczyszcza moje ciało fizyczne,  
niech oczyszcza moje ciało subtelne,  
niech oczyszcza moje ciało przyczynowe”.  
„Oto Światłość ogarniamy (przenikamy);  
Cali światłością niebios przeniknięci; Światłem wszystko  
umacniamy!” (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
47. Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*, Random House, New York 1990. [\[wróć\]](#)

48. Słowo *guna* oznacza także sznur, nić lub więź (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
49. Robert Svoboda, *Prakruti: Your...*, s. 62. [\[wróć\]](#)
50. *The Bhagavad Gita...* w tłum. Eknatha Easwarana, s. 589. [\[wróć\]](#)
51. Baba Hari Dass, *Silence Speaks: From the Chalkboard of Baba Hari Dass*, Sri Rama Foundation, Santa Cruz (CA) 1977, s. 131. [\[wróć\]](#)
52. Ramesh S. Balsekar, *Duet of One: The Ashtavakra gita Dialogue*, Advaita Press, Los Angeles 1989, s. 16. [\[wróć\]](#)
53. *Bhagavad-gita taką...*, s. 123. Drugie tłumaczenie jest dosłownym przekładem tekstu przytoczonego przez Donnę Farhi [w:] *The Bhagavad Gita...*, s. 67 w tłum. Eknatha Easwarana. [\[wróć\]](#)
54. William Butler Yeats, *Drugie przyjście. Poezje wybrane*, tłum. Stanisław Barańczak, PIW 1987, s. 99. [\[wróć\]](#)
55. Douglas E. Harding, *Face to No-Face*, red. David Lang, Inner Dimensions Publishing, Carlsbad (CA) 2000, s. 165. [\[wróć\]](#)
56. Raman Maharshi, *Be as You Are...*, s. 13. [\[wróć\]](#)
57. Baba Hari Dass, *Silence Speaks...*, s. 145. [\[wróć\]](#)
58. Joganidra (czasem zwana jogą snu) odnosi się zarówno do stanu istnienia, jak i do praktyki osiągnięcia bardzo wysokiego stanu świadomości. W praktyce joganidry człowiek osiąga bardzo głębokie rozluźnienie, jednocześnie utrzymując niezwykle wyostrzoną uważność. W stanie tym możliwe jest postrzeganie różnic między umysłem, ciałem i świadomością, z tym że doświadczanie świadomości odgrywa rolę kluczową (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
59. Brihadranjaka, IV.4.3, tłum. Marty Kudelskiej [w:] *Upaniszady...*, s. 115. [\[wróć\]](#)
60. Douglas E. Harding, *Face...*, s. 124. [\[wróć\]](#)
61. Rainer Maria Rilke, *Vielleicht, dass ich durch schwere Berge gehe*, „Księga godzin”, za zezwoleniem autora przełożył Witold Hulewicz, Wilno 1935, nakładem i drukiem L. Chomińskiego, s. 133. [\[wróć\]](#)
62. Tłum. Swami Venkatesanandy [w:] *Enlightened Living...* [\[wróć\]](#)
63. Jego Świątobliwość Dalajlama, *The Joy of Living...*, s. XVIII. [\[wróć\]](#)
64. *Bhagavad-gita taką...*, s. 109. [\[wróć\]](#)

65. *Ibidem.* [\[wróć\]](#)
66. Por. rozdział 6. [\[wróć\]](#)
67. *The Bhagavad Gita...* w tłum. Eknatha Easwarana, s. 453. [\[wróć\]](#)