

POTEGA AKCEPTACJI

Spokój wewnętrzny to stan dla wielu z nas nieosiągalny, ale jakże upragniony. Zdaniem mistrza zen **Alexandra Poraj-Żakieja** dostęp do niego mamy jedynie wtedy, gdy godzimy się na to, co jest, i ani tego nie zwalczamy, ani nie chcemy, by było inaczej. Jak może nam pomóc w tym praktyka zen? ROZMAWIA KATARZYNA KAZIMIEROWSKA

Podobno duchowość stała się dziś nową religią.

Przeżywamy obecnie fenomen duchowości oddzielonej od konkretnej religii. Choć kiedyś te dwie sfery były połączone, to dziś w wielu sytuacjach są one postrzegane jako oddzielne. W ostatnich latach duchowość traktuje się jako pomoc w codzienności. Takie podejście jest jednak dość powierzchowne. Działa to trochę na zasadzie rady: „Zjedz jedno jabłko tygodniowo, a będziesz zdrowa”. Jeśli nie zmienimy swojej postawy wobec zdrowia kompleksowo, czyli od podstaw, to jedno jabłko nic nie pomoże.

Na czym polega zen w linii świeckiej, którą pan reprezentuje? Jak tu rozumiana jest duchowość?

Ćwiczenie zen polega na doświadczeniu obecności, gdyż rzeczywistość przejawia się jako terażniejszość. W praktyce oznacza to, że wszystko, co robimy, robimy teraz. Jest tylko „teraz”. I choć to wydaje się proste, to już sama idea „teraz” automatycznie jest przetwarzana przez nasz sposób myślenia. Wychodzimy z założenia, że jednostka istnieje jako coś stałego. Ale doświadczenie pokazuje, że nasza podmiotowość nie jest niczym stałym, nie jest też myśleniem, tylko wynikiem myślenia, czyli identyfikacją z tym, o czym w danym momencie myślimy. Musimy pamiętać, że tożsamość nie jest stała, zmienia się zależnie od okoliczności. Z budowaniem tożsamości wiąże się też spekulowanie na temat przyszłości. Natomiast w zen nie ma spekulacji typu „co będzie potem?”, jest tylko doświadczenie rzeczywistości.

Na prowadzone przez pana warsztaty przychodzi wiele osób. Jakie potrzeby próbują zaspokoić?

Zwykle przychodzą do mnie osoby, które przeżywają jakiś moment krytyczny w życiu, co oznacza, że przestał działać sposób, w jaki do tej pory funkcjonowały, a nie wiedzą, jak to zrobić inaczej. Te kryzysy są różne: zawodowe, życiowe, ale

wszystkie są pretekstem do zastanowienia się, co trzeba zrobić, żeby uzyskać inny rodzaj stabilizacji wewnętrznej.

Według zen, czego szukamy, jest tak naprawdę cały czas z nami, tylko tego nie widzimy.

Szukamy jakiejś całości, ale ona cały czas jest, tylko nasza umiejętność do tworzenia tożsamości sprawia, że jej nie widzimy. Zamiast tego widzimy podziały, na przykład na mnie i na innych. Widzimy świat w sposób dualny, co jest naszą interpretacją rzeczywistości. Duchowość to wgląd w inny aspekt tej rzeczywistości. Jeśli nie stworzymy tożsamości, możemy doświadczyć rzeczywistości jako czegoś otwartego. Na tym polega klasyczne ćwiczenie duchowe, na praktykowaniu stanu nie-myślenia i to przy pełnej świadomości. Myślenie stwarza już tożsamość.

Tożsamość w wymiarze praktycznym jest nam jednak potrzebna, bez niej nie poradzilibyśmy sobie chociażby z zakupami czy wyborem studiów.

Ona jest bardzo potrzebna, dlatego nasze „ja” nie jest problemem, chodzi o to, żeby pamiętać, że ono nie jest wieczne. Ciekawie byłoby – poprzez proste treningi zen – doświadczyć

PROSZĘ USIAŚĆ DZIŚ W FOTELU
I POWIEDZIEĆ SOBIE: „NIE MUSZĘ
NIC ROBIĆ”. POCZĄTKOWO
NIE BĘDZIE W STANIE PANI TEGO
ZROBIĆ, POJAWI SIĘ POTOK MYŚLI

rzeczywistości z innych aspektów. Na przykład uświadomić sobie, że nie istnieje tylko woda, albo nie istnieje tylko lód. Lód w zależności od okoliczności, kiedy zmienia się warunki zewnętrzne, stanie się wodą. Ale ja, szukając wody, nie mogę powiedzieć: „Mam lód, ale nie mam wody”. To nieprawda. Nasza świadomość w zależności od okoliczności może się zorganizować w tożsamość, ale jeżeli okoliczności się zmieniają, my też możemy być świadomie elastyczni.

Jakie ćwiczenia mogą pomóc nam w uzyskaniu mniej ograniczonego podejścia do rzeczywistości?

Ćwiczenie jest proste. Mamy po polsku takie zdanie: „Nie mam nic do roboty”. Proszę usiąść dziś wieczorem w fotelu i powiedzieć sobie: „Nie muszę nic robić”. I po prostu być. Zobaczy pani, że początkowo nie będzie pani w stanie tego zrobić.

No tak, bo na drodze stanie mi moje „ja”, które zaraz wymyśli, ile mam pracy do zrobienia, a myśli rozpoczną swój maraton.

Dlatego siada pani sobie w spokojnym miejscu i przerywa ten potok myśli. Nie robi pani sobie ze słowa zdania, a ze zdania historii. Nie włącza pani myśli. Bo gdy myślimy, to jesteśmy nie tylko tym, kto myśli, ale też tym, co myślimy. I w efekcie jesteśmy tym, co wymyślimy. Dlatego proszę skoncentrować się na oddechu czy na siedzeniu i znów próbować zwiększyć uważność, żeby nie być w myślach. To ćwiczenie od pewnego momentu nazywa się przebudzeniem, bo nie ma perspektywy myślenia, tylko jest stan pełnej świadomości, bez myślenia. I to jest bardzo wypełniające, relaksujące i dające zadowolenie. Potem możemy ponownie wrócić do myśli i w ten sposób tworzyć tożsamość.

Mam wrażenie, że to, co mogę osiągnąć dzięki takim ćwiczeniom, to spokój wewnętrzny.

Tak, ale to nie jest stan, który się po prostu osiąga. Spokój wewnętrzny to stan, do którego mamy dostęp wtedy, gdy godzimy się na to, co jest, i ani tego nie zwalczamy, ani nie chcemy, żeby było inaczej. Czyli gdy jest nam smutno, to możemy pozwolić sobie na luksus bycia smutnym. I wtedy jesteśmy spokojni, bo nie myślimy, że mogłoby być inaczej. Po prostu jest nam smutno. Albo pada deszcz, a pani się denerwuje, że nie może wyjść na dwór. Ale możemy na to spojrzeć tak: „Pada deszcz, trudno, biorę parasol i wychodzę na dwór”. Możemy zaprzyjaźnić się z faktami i postąpić zgodnie z tym, co przynosi nam rzeczywistość.

Takiego podejścia do rzeczywistości nauczyły mnie dzieci. Każda pogoda jest dobra na spacer, czasem tylko trzeba założyć kalosze.

Dzieci mają dar uważności, są najbardziej tu i teraz, choć skaczą z jednej aktywności w drugą. Ale nie mają jeszcze tożsamości, do której się przywiązują, a my już ją mamy i nią „jesteśmy”. Tworzymy też tak ważny dla nas wizerunek, gdy przywiązujemy się do czegoś, kogoś, do jakiejś opinii, którą uważamy za bardzo ważną.

Powiedział pan, że zen to sposób życia. Co to znaczy?

To, że jest ćwiczeniem akceptacji rzeczywistości takiej, jaka ona jest. Jeśli coś mnie boli, to idę do lekarza, ale z tym bólem, a nie przeciwko niemu. Biorę lek, pastylkę, żeby mi ulżyło, ale w akceptacji dla bólu. Jeśli nie zaakceptuję rzeczywistości, faktów, to będzie mi tylko gorzej, bo cały czas będę żył z własnym wyobrażeniem, jaka ta rzeczywistość powinna być, a często po prostu nie jest. Chodzi o zgodę na to, jaka ona już jest. >

Ale walka z przeciwnościami może być pozytywna, bo nas rozwija, nie pozostawia biernymi.

Nie mówię o bierności, tylko o akceptacji rzeczywistości. Jeśli jestem biedny i chcę iść do lepszej pracy, żeby zarobić, to muszę zaakceptować fakt, że mam mało pieniędzy. Akceptuję to, że mam mało, więc muszę zarobić, żeby mieć więcej, a to inna postawa niż: mam mało, ale inni mają więcej i to jest niesprawiedliwe. Każdy kolejny krok wynikający z akceptacji daje nam lepszy wgląd w naturę rzeczywistości.

Jak ma się zen, jako sposób życia, do dwóch przeciwstawnych sobie postaw: życia od zadania do zadania, stawiania sobie kolejnych celów oraz życia z nurtem, z dnia na dzień, zgodnie z filozofią wu wei.

To nie tyle postawy, co charakterystyka osobowości, ale zen nie jest ani jednym, ani drugim. Gdyby ktoś wiedział, kiedy wybrać jedną postawę, a kiedy drugą, kiedy działanie, a kiedy nie, to mógłby zarobić grube miliony na takiej spekulacji (śmiech). Różnica między jednym a drugim to już jest mądrość, zwana na Wschodzie właśnie wu wei. Tu nie chodzi o konkretną strategię na życie, bo nikt z nas nie przewidzi bezbłędnie przyszłości. Większość naszych decyzji opiera się po prostu na spekulacji. Dlatego chodzi o to, by mieć wgląd w rzeczywistość, a nie tworzyć projekcje i żyć wyobrażeniami. Nam się wydaje, że jak rozpięliśmy już żagle, to wiatr się będzie ustawiał tak, jak chcemy, ale nic z tego. Życie nie będzie się trzymało scenariusza naszych wyobrażeń.

Szukając oświecenia, jak powinniśmy spojrzeć na takie uczucia, jak radość czy cierpienie?

Zen wywodzi się z kultury buddyjskiej, a podstawą buddyjskiego rozumienia rzeczywistości jest to, że wszystko

jest cierpieniem. Oznacza to, że byt sam w sobie, poprzez ciągłą zmianę, swoją kruchość, jest cierpieniem, a ból i inne formy nieprzyjemnych doznań są integralną częścią bytu. Różnica między cierpieniem i bólem jest fundamentalna, bo cierpienie jest konsekwencją stanu wewnętrznej niezgody na rzeczywistość, podczas gdy ból jest po prostu faktem. Cierpię wtedy, kiedy nie jest tak, jak bym chciał, żeby było. Jednak na to mamy wpływ. Jak mnie bolą zęby, to idę do dentysty, a nie na medytację. Istnieje wiele osób, które doświadczają bólu, ale nie cierpią, i takie, które cierpią bez bólu, bo nie ma w nich zgody na rzeczywistość. Można być chorym i cierpieć albo być chorym i nie cierpieć, co wynika z tego, że większość naszych uczuć pojawia się nie z powodu odczytania rzeczywistości, tylko jej interpretacji. Podobnie jest z poczuciem szczęścia, satysfakcji lub nieszczęścia. Nic nie jest cały czas takie samo na dłuższą metę. Tylu ludziom wydaje się, że wiedzą, czego im trzeba, niektórzy nawet to osiągnęli. W rezultacie wszyscy powtarzamy to samo, a tymczasem z jakiegoś bliżej nam niezrozumiałego powodu procent ludzi szczęśliwych nie rośnie.

Czym różni się życie osoby, która ma wgląd w rzeczywistość, od tej, która tego wglądu nie ma?

Taka osoba jest bardziej stabilna i zadowolona z życia, niezależnie od zewnętrznych czynników. Zwykle jest obdarzona poczuciem humoru i jest bardziej otwarta, by przeżywać pełnię rzeczywistości w jej różnych aspektach. Ma w sobie mniej uprzedzeń, jest bardziej bezpośrednia, a jej reakcje na działania innych ludzi nie wynikają z interpretacji, czyli przepuszczenia przez wewnętrzne „chcę – nie chcę”, „dobre – złe”, tylko są adekwatne do tego, co rzeczywistość ma miejsce, a nie tego, co jej się wydaje czy czego oczekuje. Ważne jest dla niej nie tylko to, co robi, ale także jak to robi – nie jest istotny cel i efekt, ale już sama droga, proces wykonywania czegoś.

Religia przeszkadza w praktyce zen czy można to pogodzić?

Podczas zazen (medytacji zen na siedząco – przyp. red.) przestajemy myśleć, nie aktywujemy niczego w sensie intelektualnym. To przeżywanie obecności, w zależności od jego głębi, może po prostu spowodować, że nasza dotychczasowa identyfikacja ulegnie osłabieniu. Można powiedzieć: „Bóg jest miłością”, ale to nie jest mój bóg, twój czy inny, chodzi tu o przeżycie jedności bytu. W tym sensie nie ma to nic wspólnego z religią, tylko z odczuciem absolutu jako takiego.

Sensem życia jest jego przeżywanie. Jako ludzkość nie znaleźliśmy jeszcze odpowiedzi na to, dlaczego jest, jak jest, za to mamy wiele odpowiedzi na to, jak przeżywać życie. A zen jest jedną z nich.



WARTO

PRZECZYTAĆ

Alexander Poraj-
-Żakiej, „Zen
w codzienności”,
wyd. Mądrość
Wschodu i Zachodu
2016



**ALEXANDER
PORAJ-ŻAKIEJ**

mistrz zen świeckiej linii Pusta Chmura, nauczyciel kontemplacji chrześcijańskiej, doktor teologii i oficjalny następca Willigisa Jägera. Dyrektor duchowy ośrodka „Benediktushof” w Holzkirchen (Niemcy). Współzałożyciel fundacji „Mądrość Wschodu i Zachodu”, współtwórca Instytutu Rozwoju Osobistego Euphonia we Wrocławiu i Barcelonie. Coach i doradca biznesu, prywatnie ojciec dwóch córek

MEDYTACJA: PIERWSZY KROK W ŚWIADOMOŚĆ



Michał Niewęłowski

twórca mobilnej aplikacji do medytacji Intu, medytuje i uczy medytacji od 15 lat, współorganizator i pomysłodawca festiwalu Kazimierkęsyzyn oraz Spirit Village. Inicjator projektu Edukacja

Czy medytacja może być naszą świecką duchową ścieżką?

Jak najbardziej. Medytacja to bycie ze sobą bez pośredników. Wsłuchiwanie się we własne emocje, doznania, prowadzenie przez rytm oddechu. Aby medytować, nie trzeba być osobą religijną, można być ateistą, gnostykiem czy kimkolwiek, gdyż finalnie omijamy wszelki rytuał i symbole, kierując uwagę bezpośrednio w głąb siebie. Medytacje Intu, których jestem autorem, są w 100 proc. świeckie. Niczego nikomu nie narzucam, żadnej doktryny ani ideologii, i ludziom bardzo to odpowiada. Podstawą medytacji jest odkrywanie odpowiedzi, wskazówek, kierunków działań, które już czekają gotowe w nas samych. Omijamy echa

społecznych naleciałości, idoli, relacji z rodzicami, wszechobecnego informacyjnego bałaganu i zmierzamy prosto do sedna.

Celem medytacji jest zwiększanie świadomości.

Co jest najtrudniejsze w tej praktyce?

To zależy od człowieka i etapu, na jakim aktualnie się znajduje. Najczęściej jednak najtrudniejsza okazuje się systematyka. Jak wiadomo, trening czyni mistrza, we wszystkim, w medytacji także. Zdarza się, że, odczuwając profity płynące z medytacji, porzucamy ją na rzecz innych aktywności, głównie buszowania na Facebooku :) Każda, nawet pojedyncza medytacja coś wnosi, natomiast regularna praktyka potrafi przysłać życiu zupełnie nowej jakości. Warto wytrwać.

Dan Harris, dziennikarz i autor książki „Szczęśliwszy o 10 proc.”, twierdzi, że to medytacja zwiększa nasze uczucie szczęścia o tytułowe 10 proc. Jemu pomogła w opanowaniu głosu w głowie, wiecznie komentującego i zamartwiającego się o przyszłość. W czym panu pomaga medytacja?

Medytacja, co ciekawe, i zabiera, i daje. Mnie zabrała rozgorączkowanie, które myliłem z dynamizmem, a które mnie spalało i odcinało od siebie, zabrała natłok myśli w głowie, a także wątpliwości – nawożone przesadnym analizowaniem – które wstrzymywały mnie przed podejmowaniem decyzji. Z kolei jeśli chodzi o dawanie, dzięki medytacji wiele razy doświadczyłem superspokoj, megawyciszenia, stanu, kiedy wszystko nabiera niespotykanej głębi, smaku i intensywności wyzutej z ekscytacji. Ostatnio, w ogniu wielu wyzwań naraz, spontanicznie spłynęło na mnie poczucie, jakie towarzyszy czasami podczas bardzo głębokiej medytacji: „wszystko będzie dobrze”.

Płyta z medytacjami pana autorstwa, która będzie za miesiąc dołączona do SENSu, ma pomóc naszym czytelnikom stawić pierwsze kroki w medytacji. Czy odniosą z niej korzyść też osoby bardziej zaawansowane?

Nauczyciele jogi i osoby praktykujące medytację od lat przyznają, że korzystają z naszej aplikacji w celu uzupełnienia swojej praktyki. Kursy z medytacjami Intu wprowadzają początkujących krok po kroku w świat wyciszenia, ale jest tam mnóstwo niespodzianek dla osób mocno już zaprzyjaźnionych z medytacją, to może być dla nich świeży powiew inspiracji.

ROZMAWIA JOANNA OLEKSIK

JUŻ W NASTĘPNYM NUMERZE
MIESIĘCZNIKA „SENS”

AUDIOBOOK



REDUKCJA NAPIĘCIA * ZDROWY DYSTANS

* ODPRĘŻENIE PO CAŁYM DNIU

Cozyskaszdziękimedytacji:

- Poznasz siebie lepiej * Opanujesz negatywne emocje, takie jak strach, gniew i smutek * Oszczędzisz energię i lepiej ją wykorzystasz * Będziesz bardziej skuteczna w działaniu
- * Zredukujesz natłok myśli * Poprawisz swoje relacje

„SENS”
Z AUDIOBOOKIEM
JUŻ 22 GRUDNIA

Wszystkie medytacje w aplikacji Intu

dostępne w Google Play i AppStore.