

Czym jest uważność?

...psychologa mniemania na głębokie pytania...

Wstaję rano z łóżka, idę myć zęby. W czasie, gdy je szczotkuję, myślę, co będę jadł na śniadanie. Gdy jem śniadanie, moje myśli wędrują do spraw związanych z pracą. Gdy jestem w pracy, myślę sobie, co mam do załatwienia, kiedy będę w drodze do domu. Gdy jestem w domu, myślę o wakacjach, jak to fajnie byłoby spacerować np. w lesie. Gdy jestem już w końcu w tym lesie, moje myśli ciągle wędrują do spraw, które zostawiłem w domu.

Czy znacie to z własnego doświadczenia?

W naszym umyśle ciągle odtwarzana jest jakaś taśma z myślami, obrazami i sprawami, które mamy do załatwienia. Ciągłe jesteśmy krok do przodu. Zanim gdzieś wyruszymy, myślimy, gdzie będziemy szli, gdy już idziemy, zastanawiamy się jak to będzie, gdy dojdziemy, a po dojściu planujemy już kolejną sprawę. Tak oto nigdy nie jesteśmy tu i teraz. Zawsze albo prawie zawsze krążymy gdzieś w przyszłości lub w przeszłości, żonglując swoimi myślami. A może to nasze myśli ciągle żonglują nami, nie pozwalając dostrzec tego, co jest?



Fot. Andrzej Śliwiński

Czyż to wszystko nie przypomina snu? Wygląda na to, że przeżywamy nasze życie w jakimś uśpieniu i poruszamy się jak w transie, mamieni ciągłym jazgotem naszych myśli.

Cywilizacja, którą stworzyliśmy, dodatkowo wpisuje się w ten cały myślowy rozgardiasz ze swoim pośpiechem, nastawieniem na cel za wszelką cenę, agresywną rozrywką, reklamą, nerwowym chodzeniem po sklepach czy uzależnieniami, które pozwalają nam nie kontaktować się z rzeczywistością. Na zewnątrz nieustanny cywilizacyjny jazgot; wewnątrz nieustanny myślowy jazgot, zręcznie nakręcany przez pędzący na oślep świat. Robimy wszystko, by nie doświadczać życia, choć z pozoru może się wydawać, że właśnie korzystamy z niego w maksymalnym stopniu. Skaczemy przecież na bungee, jedziemy daleko na wakacje, szalejemy na nartach czy imprezujemy do białego rana. Robimy to wszystko rzekomo po to, by w końcu poczuć smak prawdziwego życia. Ulegamy przeświadczeniu, że prawdziwe, pełne i autentyczne życie wymaga specjalnych przedsięwzięć, a te oczywiście pieniędzy, które musimy zarabiać w mozolnym trudzie bezbarwnego codziennego życia. Tak czy owak, ciągle coś musimy robić, ciągle musimy starać się i poszukiwać takich atrakcji, by nasz umysł dał się wciągnąć w jakiś narkotyczny stan świadomości. Fajerwerki muszą być coraz bardziej wymyślne. Tak oto poprzeczka zostaje coraz wyżej zawieszana, a my stoimy pośrodku tej wirującej karuzeli świata, znudzeni i zde gustowani, z coraz większym poczuciem niespełnienia. Ilu potrzebujemy kanałów w telewizorze? 5, 50 a może 500? Siedzimy więc przed tą współczesną kapliczką z pilotem jak różańcem i z tęym wzrokiem przerzucamy kanały, mając nadzieję, że w końcu coś nas zainteresuje. Szukamy prawdziwego życia i ciągle mamy poczucie porażki. To poczucie pcha nas następnie do ciągłego działania, do robienia czegokolwiek, bo jeżeli nie, dopada nas dziwny niepokój. Ale to właśnie ten niepokój jest wyraźnym sygnałem, że obawiamy się życia, czyli tego, co jest tu i teraz. Że korzystając z życia, faktycznie uciekamy przed nim.



Fot. Andrzej Śliwiński

Gdzie więc jest to prawdziwe życie? Gdzie go szukać? Można by powiedzieć „szukajcie, a nie znajdziecie”. Bo przecież nie trzeba szukać tego, co jest zawsze. Nie trzeba robić nic, bo moje życie jest właśnie teraz. Życia można doświadczać wyłącznie w czasie teraźniejszym. Ta chwila, która jest, stanowi absolutnie pełną i wyjątkową okoliczność. Tej chwili niczego nie brak. Ale my ciągle czekamy na coś jeszcze, ciągle jeszcze czegoś nie mamy albo do czegoś usilnie dążymy. I tak oto budujemy swój świat, oparty na permanentnym poczuciu braku i niezgody na chwilę obecną. Cały ten cywilizacyjny gmach jest wielkim krzykiem protestu wobec rzeczywistości takiej, jaką ona jest. Stanowi głos protestu wobec życia z jego niewymuszoną prostotą i „takością”.

To właśnie dlatego budujemy wyciągi w górach – bez nich góry wydają się takie nudne. To dlatego kupujemy tysiące niepotrzebnych rzeczy – bez nich musielibyśmy spotkać się z sobą, z innymi, ze swoim „teraz”. To dlatego ciągle musimy gdzieś jeździć, najlepiej po szerokich autostradach, goniąc szczęście – bez tego musielibyśmy się zatrzymać i ryzykowalibyśmy, że wtedy to szczęście mogłoby złapać nas.

Uciekamy od życia tak szybko i skutecznie, że ono nie jest w stanie nas dogonić.

A co się dzieje, gdy na to w końcu pozwalamy? No cóż, dzieją się tak proste i banalne rzeczy, że może szkoda o nich pisać. Ale może właśnie dlatego to doświadczenie prostoty świata staje się jednym z najbardziej niezwykłych doświadczeń, jakie mogą stać się naszym udziałem.

Błękit nieba staje się bardziej niebieski, a trawa bardziej zielona. Łyk wody obmywa każdą komórkę naszego ciała, oddech jest łagodnym falowaniem całego kosmosu, a śpiewający drozd staje się najpiękniejszą muzyką, jaką kiedykolwiek słyszeliśmy. Gdy jesteśmy uważni, nie istnieje nic prócz tej chwili, która jest najlepszym z darów ofiarowanych nam przez wszechświat. Ten pełny kontakt z życiem sprawia, że to doświadczenie przepływa przez nas niczym fala i porywa w swój nurt. Ostatecznie zostajemy pochłonięci przez chwilę, która jest i roztapiamy się w tym doświadczeniu, stopniowo tracąc swoje granice. To właśnie w takim momencie mamy poczucie, że nie istnieje nic prócz tego śpiewu drozda. „Nie istnieję ja, który słyszy dźwięk dzwonu – istnieje tylko ten dźwięk” – jak powiedział kiedyś pewien mnich przeniknięty na wskroś przez doświadczenie swojego „teraz”. W takiej chwili czas przestaje istnieć, ta krótka chwila staje się wiecznością, a raczej momentem beczasowym.

Podobnie jest z przykrymi doświadczeniami. Przed nimi bronimy się jeszcze zacieklej, bo wydaje się nam, że otwierając się na życie zostaniemy przez nie pokiereszowani i stłamszeni. To dlatego za wszelką cenę, za cenę pełnego życia, uciekamy od cierpienia. Nie potrafimy tak po prostu cierpieć. Ale gdy w końcu zdobędziemy się na odwagę, to okaże się, że w tym przepływie nasze oddzielone „ja” stopniowo się rozpuszcza i doświadczany ból jest ostatecznie łatwiejszy niż wcześniej podtrzymywany i czający się ciągle lęk przed tym bólem.

Już lepiej doświadczyć cierpienia niż ciągle się przed nim bronić, budując mur lęku. Mur, który ostatecznie oddziela nas od życia.

Żeby praktykować uważność w ten sposób, nie potrzebujemy żadnych specjalnych akcesoriów. Nie potrzebujemy żadnej egzotycznej eskapady, żadnej nowej zabawki czy gadżetu. Jedyne, czego potrzebujemy, to odpuszczenia sobie. Odpuszczenia nawet tego, że może nam się nie udawać bycie uważnym. Więc, jeżeli łapię się na tym, że zamiast widzieć, słyszeć i doświadczać to, co jest, moje myśli zwodzą mnie w stronę różnych spraw, to uśmiecham się do siebie łagodnie i po prostu zauważam, że właśnie się to dzieje. Odpuszczając sobie w ten sposób napięcie i kontrolę, można na spokojnie stopniowo zanurzać się w rzekę życia, praktykując uważność w każdej chwili.

To oznacza przeżywanie tej chwili jakby była twoją ostatnią. Bo w istocie tak jest – każda chwila jest

absolutnie jednorazowa i wchodząc w nią w pełni, płynąc na niej i stając się nią, w końcu umieramy dla swego małego „ja” i dotykamy wieczności.

Dzięki uważności zmywanie naczyń jest tak samo pełnym i niezwykłym doświadczeniem jak egzotyczna podróż. Czyż nie brzmi to jak herezja? Ale jeżeli tak właśnie nie potrafimy przeżywać swojego życia, to świadczy to jedynie o naszym głębokim upośledzeniu, które ostatecznie przekłada się na tworzenie świata pędzącego na oślep ku samozagładzie.

Naszym ratunkiem jest uważność – zapomniana i coraz rzadziej praktykowana sztuka doświadczenia tego, co jest. Uważność, która przyjmuje życie w pełni bez stawiania mu jakichś warunków.

Jak wyglądałby nasz świat, gdybyśmy tak potrafili żyć?

Ryszard Kulik