

JASON GREGORY

SZTUKA ŻYCIA BEZ WYSIŁKU

Wu-wei i spontaniczny stan
naturalnej harmonii

無爲



Tytuł oryginału: *Effortless Living*
Copyright © 2018 Jason Gregory

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2018

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Przekład: Marcin Jedynak
Redakcja: Joanna Gardzińska
Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur
Skład i łamanie: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-60170-44-1

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl,
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy
do naszej księgarni
internetowej:
www.purana.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem, lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

Przedmowa 11

Podziękowania 17

Wstęp 21

CZĘŚĆ PIERWSZA

ŹRÓDŁA SWOBODNEGO UMYŚLU NA WSCHODZIE

I Droga natury to nie ideologia ani teologia 43

II Droga natury to nie ideologia ani dogmat 57

III Droga Tao wiedzie przez harmonię 72

CZĘŚĆ DRUGA

NAUKA I PRAKTYKA SWOBODNEGO UMYŚLU

IV Cnota niecnotliwości 85

V Pasożytnicze wzorce nienaturalnego świata 99

VI Naturalna władza zrodzona z Tao 107

VII Zaufanie to jedność 116

VIII Kultywowanie *yin* i sztuka wprawnego rzemieślnika 128

CZĘŚĆ TRZECIA

ŻYCIE BEZ WYSIŁKU

IX Synchroniczność, czyli język swobodnego umysłu 149

X *Wu-wei* to najbardziej bezużyteczna z rzeczy 162

XI Życie z *wu-wei* w Tao nowego świata 171

Bibliografia 193

PRZEDMOWA



ZRZUĆ SKÓRĘ, UWOLNIJ UMYŚŁ

Damo Mitchell

W całej mojej praktyce Tao (道) postępy hamowała tylko jedna rzecz: brak zaufania. Czemu właściwie może zaufać człowiek?

Otóż zaufanie należy pokładać w roztaczającej się przed nami ścieżce życia, ukazującej się z czasem, w miarę jak uczymy się niechwytności. Jest to zarówno najprostsza, jak i najtrudniejsza zasada.

Co powstrzymuje nas przed niechwytnością i przed zaufaniem ścieżce, na jaką w ciągu naszego życia kieruje nas sam wszechświat? Działanie intelektu. Wszyscy ci, którzy krocą Drogą Tao, w pewnym momencie pojmują, że to mechanizmy kierujące ich własnym umysłem nie pozwalają im osiągnąć wyższych stanów świadomości, o których opowiadają starożytni mędrcy. Tao mówi nam, że powinniśmy płynąć z prądem, pozwolić, by życie objawiało nam się samo w harmonijny sposób. Tych, którzy potrafią płynąć, prąd zaniesie ku wyższemu stanowi świadomości, pozostali zaś trafią na ścieżkę błądzącej doczesności.

Jest to podstawowy etos nauczania starożytnego chińskiego mistrza Laozi (老子), a dla pokoleń, które przyszły po nim, z pewnością trudne wyzwanie, leżące w samym sercu tradycji taoistycznej.

Gdy spojrzymy na większość nowoczesnych interpretacji taoizmu, widzimy znamiona tradycji, która niestety zagubiła swoją

ścieżkę. Bezsensowne pułapki piętrzą się jedna na drugiej, ukrywając oryginalne założenia nauki. Są to rytuały, hierarchie, kultury i inne rzeczy zazwyczaj kojarzone z instytucjonalną religią. Niewątpliwie, współczesna forma taoizmu nie podąża już śladami nauczania jego założycieli, a jedynie sprowadza swoich wyznawców na manowce, w domenę pułapek.

Teraz, gdy poświęciłem mnóstwo czasu i energii na studiowanie taoizmu, widzę, że początkowo moim celem było po prostu nauczenie się najwięcej, jak to możliwe. Słuchałem każdego, kto gotów był mówić, nie żałowałem pieniędzy na podróże do odległych części Azji. Obdarty i zaniedbany, gromadziłem coraz więcej i więcej wiedzy. Dzięki takiemu postępowaniu mój intelekt kwitł, a jednak pewnego dnia dotarła do mnie prawda – wciąż nie byłem ani o krok bliżej prawdziwego doświadczenia Tao. Mogłem bez końca rozprawiać o ćwiczeniach, ruchach i praktykach. Mogłem cytować klasyków i godzinami mówić o teorii taoizmu i o tym, jak widzą go inni, jednakże nie wiedziałem bezpośrednio, co właściwie znaczy Tao. To na tym etapie rozwoju osobistego zrozumiałem, że muszę się uwolnić, tak jak jaszczurka zrzucająca starą skórę. Musiałem uciec od pułapek Tao, które sam tak pieczołowicie kolekcjonowałem, bo to właśnie one hamowały mnie w podróży.

Z zainteresowaniem obserwuję, jak większość podróżników krain wewnętrznych przechodzi przez identyczny proces. Jeśli podążają swoją ścieżką wystarczająco pilnie, dochodzą do podobnych wniosków. Wówczas, proces odrzucania tego, co niepotrzebne, staje się ścieżką sam w sobie. Niestety, wszyscy, którzy nie zdołają w pełni pogodzić się z naturą taoizmu, przeoczą tę zasadniczą prawdę i nadal czynią to, co czynili dotychczas – gromadzą.

Gdy już zaczniemy odrzucać to, co niepotrzebne, nasze umysły rozwijają się i gorliwi praktycy zaczynają pojmować naturę *wu-wei* (無為). To tu, w niedziałaniu, leży prawdziwa tradycja taoizmu. Odkrywamy spontaniczną prawdę, gdy przestajemy ingerować w naturalny porzą-

dek rzeczy w kosmosie. Jak stwierdził wielki nauczyciel taoizmu, Wang Chongyang (王充): „Drogą do nieba jest powstrzymanie się od jakichkolwiek działań”.

W książce *Sztuka życia bez wysiłku* Jason Gregory z powodzeniem bada naturę taoizmu i koncepcję *wu-wei* z punktu widzenia osoby, która prawdziwie podąża tą ścieżką. To dla mnie wielka radość, bo męczy mnie czytanie kolejnych książek teoretyków taoizmu, niszczących piękną tradycję i naturę *wu-wei* za pomocą czysto intelektualnej analizy zagadnienia. Studiowanie tekstu spisane go przez prawdziwego wyznawcę Drogi było dla mnie powiewem świeżego powietrza. Z każdym rozdziałem obserwujemy, jak Jason Gregory przechodzi przez proces nauki ufania, niechwywania i manifestowania *wu-wei* sobą samym. Dopiero wówczas, gdy większość książek będą pisali prawdziwi wyznawcy Drogi, literatura taoistyczna przestanie być tak uboga, jak jest w chwili obecnej.

Z zainteresowaniem śledziłem, jak Jason wprawnie przenosi nauki taoizmu do współczesności. Badanie, jak społeczeństwo wygląda i rozwija się w opozycji do Drogi Tao, to bynajmniej nie modernizm: w całej historii taoizmu stale widzimy niezadowolenie ze struktury społecznej, jednak niewielu pisarzy to dostrzega. Kiedy studiuję pisma Laozi i Zhuangzi (莊子), a właściwie większości nauczycieli duchowych na całym świecie, widzę radykałów, wyrzutków i buntowników. Ci prorocy nie bronią *status quo*. Zrozumieli, że wykraczanie poza struktury religijne, społeczne i polityczne to jedyny sposób na znalezienie pewnego rodzaju osobistego wyzwolenia. Widzę tu następujące przesłanie: jedynie ci, którzy dostrzegają chorobę nieodmiennie toczącą naszą strukturę społeczną, będą w stanie wyzwolić się z oków paradygmatu społecznego. Zachęca się nas do życia w zgodzie z narracją kreowaną przez grupę ludzi, którzy z całą pewnością nie pojmują koncepcji *wu-wei* ani nie płyną z prądem siły Tao. Bunt jest naturalną reakcją tych, którzy wyciągają podobne wnioski, jednak bunt ten sam w sobie jest sprzeczny z taoizmem, jako że stanowi formę ładu powstałą w ludzkim umyśle. Prawdziwa

odpowieź znów leży w prostocie *wu-wei*, akcie niechwytności i wierze w to, że nadejdzie nowy, spontaniczny sposób życia.

Sztuka życia bez wysiłku to ważna książka, która powinna znaleźć swoje miejsce w umyśle i biblioteczce każdego wyznawcy Drogi. Mówiąc krótko, Jason Gregory podjął trudne wyzwanie. Ciężko jest pisać o taoizmie, bo przecież sama tradycja już w najstarszych i najważniejszych tekstach mówi jasno, że praktycznie niemożliwe jest omawianie natury taoizmu. Tradycja ta wykracza poza ograniczony język słów, a jednocześnie wymaga tego medium, by można ją było przekazać dalej. Sam wielokrotnie napotkałem ten problem, pisząc własne książki. Ile to razy próbowałem ująć w słowa jakieś uczucie lub uświadomioną nagle prawdę pochodzącą z głębi jądra świadomości – abstrakcyjne poczucie „rozumienia”, do którego ludzie muszą dotrzeć samodzielnie, by je przyswoić. Pomimo tych trudności i empirycznej natury tradycji, to właśnie język słów wskazuje drogę i nakierowuje umysł osoby na właściwą ścieżkę. Gdyby kazano mi napisać jasny i precyzyjny tekst, opisujący filozoficzną zasadę *wu-wei*, z pewnością byłoby to ogromne wyzwanie. A jednak, Jason Gregory fantastycznie sobie z tym poradził.

Na koniec chciałbym powiedzieć jeszcze jedno: głęboko wierzę, że każdy autor lub nauczyciel wewnętrznej tradycji powinien zarazem być prawdziwym wyznawcą filozofii. Jeśli taka osoba nie wyznaje w swoim życiu głoszonych przez siebie prawd, to jedynie osłabia ponadczasową tradycję i zwodzi swoich czytelników oraz uczniów na manowce frazesów. Jako dyrektor szkoły sztuk wewnętrznych w wielu sytuacjach mam styczność z innymi nauczycielami i pisarzami. Najbardziej w tych ludziach ciekawi mnie ich poziom autentyczności. W wielu przypadkach ze smutkiem odkrywam, że nie podążają oni ścieżką, którą sami wychwalają. Hipokryzja jest paskudną przywarą i, jak się przekonałem, szerzy się w zbyt wielu dziedzinach życia. W Chiang Mai w północnej Tajlandii miałem okazję spędzić czas z Jasonem Gregorym i jego żoną, Gayoung. W trakcie naszych rozmów było jasne, że Jason poznał sens i praktyki z wielu

różnych systemów, a jego podróż sprawiła, że w swoim życiu prawdziwie podąży za naukami tradycji wschodniej i pomagają mu one rozwijać jego *xing* (性), czyli naturę. Przez niechwytanie i ufanie naturze *wu-wei*, Jason osiągnął stan wyswobodzenia od ograniczającego go świata. W ten sposób wyzwolił swojego ducha i stał się idealnym kandydatem do napisania niniejszej książki. Wierzę, że za pomocą swego dzieła i badań oraz dzięki umiejętności przelewania przemyśleń i wniosków na papier, Jason już teraz wzbogacił klasykę literatury z dziedziny tradycji taoistycznej.

Damo Mitchell jest nauczycielem sztuk wewnętrznych w Chinach i podąża klasyczną trojaką ścieżką: sztuk walki, medycyny i medytacji. W ramach obranej filozofii głosi, że harmonijne połączenie tych trzech dziedzin nauki pozwala odkryć Tao. Własną edukację rozpoczął w wieku czterech lat i odtąd poświęca całe życie na zgłębianie tajemników kilku tradycyjnych odłamów. Prowadzi szkołę *Lotus Nei Gong International School of Daoist Arts* posiadającą filie w całej Europie i Ameryce, a także *Xiantian College of Chinese Medicine*, angażującą zarówno współczesne, jak i klasyczne metody lecznicze. Jest autorem wielu książek o Sztukach Taoistycznych, a w przerwach między zajęciami dydaktycznymi nadal wiele podróżuje, prowadząc dalsze badania.

WSTĘP



SWOBODNY UMYŚŁ

Posiadanie swobodnego umysłu przypisujemy zazwyczaj sportowcom, artystom, pisarzom, poetom i filozofom. Takiego stanu świadomości nie wiążą ograniczenia umysłu, a pozwala on odnaleźć nieskończoną ekspresję i niezwykle ostrość w ograniczonych ramach naszych możliwości umysłowych i życiu. Na ogół nazywamy ten stan psychiczny *trwaniem w strefie*. Wyczuwamy go, widząc jak sławny sportowiec bije kolejny rekord lub podczas improwizacji muzycznej, kiedy członkowie grupy wzajemnie czerpią od siebie energię, osiągając synergiczny efekt karmiący nasze zmysły i inspirujący serca. Trwanie w strefie to także stan długotrwałej koncentracji niezbędnej do napisania książki, tak jak ja to teraz robię. A jednak wiąże się to z nieodłącznym paradoksem – niezależnie od rzemiosła swobodne trwanie w strefie wymaga skupienia i stałego wysiłku podejmowanego bez intencji osiągnięcia swobodnego umysłu. Swobodny umysł rzemieślnika jest wybudzany przez umiejętnie podjęty wysiłek *bez* zamiaru osiągnięcia celu, który jednak jest osiągnięty. Rzemieślnik i jego rzemiosło są w zasadzie jednością. Wysiłek jest więc czyniony bez wysiłku, bo nie podejmuje go żadna osoba. Dzieje się spontanicznie, sam z siebie, w harmonii z całą resztą.

Zdolność skupienia umysłu przez dłuższy czas wywołuje stan trwania w strefie, która pozwala nam osiągnąć to, co normalnie może się wydawać niemożliwe. Dzieje się tak dlatego, że świadomy umysł wyłącza się,

a władze przejmują nieświadomy umysł i ciało. Zaczyna działać pamięć mięśni, a poczucie „siebie” wykonującego dane zadanie jest osłabione.

Według kognitywistyki, analityczny świadomy umysł, persona ego, którą nazywamy „sobą”, jest ulokowana w obrębie kory mózgowej pokrywającej przednią część płata czołowego mózgu. Rejon ten określa się mianem kory przedczołowej. Wyewoluował on nieco później niż inne części mózgu, by pomóc nam poruszać się między przeszkodami, jakie coraz częściej napotykalismy na swojej drodze. Kognitywistyka nazywa funkcję analityczną kory przedczołowej „poznaniem zimnym” (*cold cognition*) lub „systemem 2”. Poznanie zimne to kognitywna funkcja kontrolna umysłu, pozwalająca nam podejmować wysiłek i rozróżniać „to” od „tamtego”, a także formułować, na podstawie osobistych doświadczeń, opinie na temat tego, co jest „właściwe” i „niewłaściwe” czy też „dobre” i „złe”. We współczesnym świecie poznanie zimne służy nam nieprzerwanie od samego początku naszego istnienia, przez proces edukacji, aż do pracy zawodowej, w której zakładamy, że, jeśli będziemy stale kontynuować nasze wysiłki, osiągniemy zamierzony rezultat. Wiemy jednak, że rzadko się tak dzieje, gdyż nasza uwaga jest stale rozpraszana i bombardowana przez bodźce zewnętrzne.

Ta analityczna, aktywna część umysłu w korze przedczołowej jest kosztowna w sensie fizjologicznym, jeśli nie wspomagają jej bardziej pierwotne rejony mózgu związane z podświadomością. Nieświadome funkcje określonych rejonów mózgu w kognitywistyce nazywa się „poznaniem gorącym” (*hot cognition*) lub „systemem 1”. Poznanie gorące to po prostu automatyczne funkcjonowanie umysłu i ciała, spontaniczne, szybkie, swobodne, w głównej mierze nieświadome, uważa się także, że napędzane jest przez emocje. Funkcja poznania gorącego usytuowana jest we wcześniej rozwiniętych rejonach mózgu i wiąże się z podświadomością. Jest funkcją spontaniczną i bezwysiłkową, dzięki której nieświadomie odwracamy głowę by przyjrzeć się czemuś lub komuś pięknemu – choćby przystojnemu mężczyźnie czy atrakcyjnej kobiecie. Niekiedy działa na naszą niekorzyść. To przez nią

odruchowo sięgamy po kawałek czekoladowego tortu – jest to nawyk wynikający z ewolucji, poszukiwanie cukru chwilowo zaspokajającego potrzeby organizmu. Z jednej strony poznanie gorące prowadzi do powstawania tych wszystkich cudownie spontanicznych rzeczy w naszym umyśle, z drugiej zaś może być dla nas niezdrowe (na przykład dlatego, że wokół nas jest mnóstwo niepotrzebnego cukru, który stale nas kusi). To właśnie zdolność odróżniania, typowa dla poznania zimnego, korzystnie wpływa na nasze zdrowie.

Z kolei pozytywne działanie poznania gorącego obserwujemy u sportowca, spontanicznie osiągnącego niewiarygodne wyniki, czy też u muzyka, który gra na swoim instrumencie bez konieczności myślenia o tym, co robi. W poznaniu gorącym uśpione jest to wszystko, co pozwala każdemu artyście, czy to malarzowi, pisarzowi, muzykowi, ale także ogrodnikowi czy sportowcowi, wyrażać nieuświadomioną mądrość wszechświata. We wszystkich tych przypadkach, poznanie zimne w korze przedczołowej, które dało początek twojemu „ja”, twojej osobowości, zamilkło, powołując do życia swobodny przepływ wszechświata. W rezultacie osoba kreatywna nie musi „myśleć”, aby osiągać spektakularne wyniki, co jest cechą trwania w strefie.

Kiedy uśpimy analityczny myślący umysł, osiągamy wielkość. W Indiach nazywa się to *laską*, a mądrość starożytnej Azji mówi, iż laska ta spływa na nas dzięki umiejętności rozumienia, że sprawy toczą się własnym rytmem, gdy pozostawimy je samym sobie. Niektórzy jednak byli zadziwieni – jakim sposobem stan swobodnego umysłu osiąga się przez podejmowanie wysiłku? Swoboda, czy też bezwysiłkowość, sugeruje, że wysiłku podejmować nie trzeba. Edward Slingerland, amerykański profesor studiów azjatyckich z University of British Columbia, zastanawia się, w jaki właściwie sposób mielibyśmy starać się nie próbować? W starożytności większość ludzi na Wschodzie nie parła się rzemiosłem i nadal tak jest. Pytanie, jak zatem rzemieślnicy przenoszą typowy dla siebie swobodny umysł w codzienny stan świadomości? Czy trwanie w strefie jest korzystne i w ogóle możliwe w życiu codziennym?

Na starożytnym Wschodzie mędrcy studiowali umysły rzemieślników. Badali ich zdolność wyłączenia poznania zimnego kory przedczołowej i okazało się, że ich działania rzeczywiście nie wymagają żadnego wysiłku, jakby ich umysły były jednością z wszechświatem. Praca rzemieślnika nie wygląda na pracę. To raczej dostrojenie umysłu i ciała do niewidzialnego rytmu, a także taniec, wnoszący do życia rzemieślnika radość i jednocześnie inspirujący innych ludzi.

Rzemieślnicy potrafią stać się jednym ze swoim rzemiosłem i nie czują, że je „wykonują”. Mędrcy starożytnego Wschodu badali to zjawisko. Z udokumentowanych źródeł na temat narodzin sztuk walki wynika, że stworzono je właśnie w oparciu na swobodnym umyśle rzemieślnika. Adept sztuki walki koncentrował się na osiągnięciu swobodnego umysłu, w którym trwanie w strefie jest przez cały czas normalnym stanem. Pierwsze ślady zorientowanych na rozwój duchowy sztuk walki i skupienia na zdrowiu, długowieczności i cielesnej nieśmiertelności można znaleźć w filozofii Yang Zhu (440–360 p.n.e.; Wade-Giles – *Yang Chu*; Pinyin – *Yang Zhu*), któremu przypisuje się „odkrycie ciała”. Jego filozofię nazywamy yangizmem. Prawdopodobnie najstarsze formy sztuk walki w Chinach pojawiły się za czasów dynastii Xia, ponad cztery tysiące lat temu, jednak nie istnieje zbyt wiele dowodów potwierdzających taką tezę. Poza tym takie formy sztuki walki mogły skupiać się wyłącznie na aspekcie bojowym.

Niemniej jednak powstanie rozwiniętych duchowo azjatyckich sztuk walki w ich oryginalnej formie wiązało się z próbą uprawiania sztuki swobodnego umysłu przez cały czas. Do dziś sztuki walki, skupione na wymiarze duchowym, uczą tego samego, że trwanie w strefie to stan umysłu, w jakim można znajdować się przez cały czas. Jednak problemem Yang Zhu i wielu innych praktyków sztuk walki był fakt, że choćby zbliżenie się do stanu swobodnego umysłu nadal wymagało zbyt wiele wysiłku. Wciąż istniało poczucie, że sztuką walki zajmuje się „osoba”, a to zasadniczo przeczyło celowi rzemiosła, czyli transformacji naszej natury.

Główny element myśli wschodniej to poczucie własnego „ja”, nabytej osobowości i fakt, że dopiero po jej usunięciu jesteśmy w stanie doświadczać prawdziwej natury rzeczywistości. Nie sposób aktywnie zabiegać o swobodny umysł trwający w strefie, gdyż oznaczałoby to podejmowanie wysiłku. Trwanie w strefie to sztuka dążenia do celu przez nierobienie absolutnie niczego w kierunku jego osiągnięcia. W takim ujęciu nawet wysiłek pozbawiony jest cech próbowania i dążenia, bo nie istnieje żadne „ja”, które stoi za tym wysiłkiem. Sztuka ta i wiedza pochodzą od pierwotnych rzemieślników i adeptów sztuk walki.

Niniejsza książka przedstawia pochodzenie i historię swobodnego umysłu oraz podpowiada, jak użyć tej sztuki i nauki w naszych życiach. Zaprezentuję też podstawowe założenia myślenia w strefie, ukazując sztukę permanentnego trwania w strefie. Moja książka próbuje wykazać, że strefa, której zazwyczaj doświadczamy jedynie przez chwilę, jest tak naprawdę naszym prawdziwym, naturalnym stanem umysłu. Mądrość ta pochodzi z klasycznego tekstu starożytnego mędrca Wschodu sprzed ponad 2,5 tysiąca lat.

SERCE ŻYCIA

Mimo mnogości tekstów duchowych, literatury religijnej i tradycji myślicielskiej, często pomija się podstawową naukę, która mówi, że każdy mistrz unikał przekazania nam, jak możemy zastosować jego nauki w swoim życiu. Jest to szczególnie widoczne w przypadku starożytnego chińskiego mistrza Laoziego (Wade-Giles – *Lao-tzu*; Pinyin – *Laozi*). Od czasów, w których prawdopodobnie żył Laozi (VI wiek p.n.e.), aż do dnia dzisiejszego, pojawiło się tylko kilka osób, które żyły według jego nauk i wyjawily innym ich tajemniczą głębię. Jednym z nich był wielki mędrzec Zhuangzi (369–286 r. p.n.e.; Wade-Giles – *Chuang-tzu*, Pinyin – *Zhuangzi*). Wielu poszukiwaczy duchowych, adeptów sztuk walki i nauczycieli skupia się na zama-

wianiu całego „menu”, mówieniu o nim, krążeniu wokół stołu, a nie na skosztowaniu wybranej potrawy. Nie od razu celują w istotę rzeczy. Przechodzenie do sedna było głównym celem Zhuangziego. Według niego przechodzenie do rzeczy to tajemnicze „Tao Absolutne”, skupiające się na synchronizacji ze źródłem i substancją naszego zmiennego wszechświata, a nie, jak „Tao rzeczy”, na tymczasowych fluktuacjach zmian, których zazwyczaj szukamy, by użyć ich do własnych celów.

Tao (道: Wade-Giles – *Tao*, Pinyin – *Dao*) Absolutne jest analogiczne do hinduskiego *Brahmam* i buddyjskiej *Tathaty* oraz pierwotnej koncepcji Boga w religiach monoteistycznych. Jednak ani Laozi, ani Zhuangzi nie twierdzą, że nie da się poznać Tao poprzez Tao rzeczy. Wręcz przeciwnie – obaj rozumieli, że wiecznie obecne Tao krąży w żyłach całego świata zjawisk, tworząc metafizyczną ścieżkę, która daje nam poczucie przewodnictwa i porządku w stosunku do wszechświata w naszych codziennych sprawach. Usiłują wyjaśnić, że kusi nas jedynie przepływ energii w życiu, a nie samo źródło tej energii – nieopisany bezruch leżący w sercu istoty ludzkiej i wszechświata. W rezultacie opracowano szereg praktycznych metod poszukiwania tego przepływu energii przez nasze ciała, takich jak: chińskie sztuki *qigong* i *tai chi*, indyjskie praktyki hathajogi, a także rozprzestrzeniająca się na całym świecie współczesna kultura ćwiczeń. Problem z praktycznymi metodami polega na tym, że gdy praktyka staje się nawykowo podejmowanymi krokami, może to opóźnić nas w misji osiągnięcia wyzwolonego umysłu (oświecenia).

Ćwiczenia stają się nawykiem, jeśli nie wesprzemy ich trwaniem w bezruchu. Bez regularnego wprawiania umysłu w bezruch, nie dostąpimy żadnej prawdziwej przemiany. Widać to u adeptów sztuk walki, praktyków hathajogi i praktyków ruchu błędnie zakładających, że skoro kontrolują ciało, posiadają także kontrolę nad umysłem. Okazuje się jednak, że choć potrafią dobrze kontrolować ciała, ich umysły nadal działają jak w amoku i nie przechodzą zasadniczej przemiany. Podstawowa zasada sztuk walki, hathajogi i każdej metody

dowolnego ruchu mówi, że praktyka powinna odmienić naszą naturę, uczynić nas skromniejszymi, pełnymi szacunku, zwrócić naszą uwagę do wewnątrz, oczyszczając nas z błędnej percepcji samego siebie, innych ludzi i świata. Celem tych praktyk jest uświadomienie sobie istnienia świata wewnętrznego i sięganie do sfery duchowej. Bez eksploracji bezruchu Tao Absolutnego sfera duchowa jest złudzeniem, ponieważ praktyków zatruwa zewnętrzny świat materialny i pokusa fizycznych osiągnięć, jakich można w nim dokonać. Postrzeganie takie stoi w sprzeczności z naukami Laoziego, na których opiera się filozofia sztuk walki i licznych metod ćwiczeń.

Pośród pięknych słów Laoziego w klasycznym tekście *Daodejing* (Księga Drogi i Cnoty)* nigdzie nie znajdziemy sugestii, jakoby wyzwolenie było doświadczeniem związanym z ciałem i dyscypliną a nie wolnością psychiczną. W nielicznych tekstach zachowanych do naszych czasów Laozi nie mówi o żadnych ćwiczeniach fizycznych i umysłowych. Te pojawiają się dopiero przy okazji interpretowania filozofii Laoziego przez Yang Zhu.

Tajemniczy charakter przejrzystej wiedzy Laozi sprawił, że pojawiło się wiele interpretacji jej wewnętrznego sensu. Jest to właściwie przejaw geniuszu filozofii Laoziego, ponieważ *Daodejing* nie sposób w pełni zinterpretować. Dlatego też koncepcję Tao można dowolnie formować, aby pasowała do sztuk walki, praktyk duchowych, a nawet biznesu i wojen.

Może się wydawać, że krytykuję sztuki walki, hathajogę, praktyków ruchów i same praktyki duchowe, jednak wcale tak nie jest. Po prostu, aby dotrzeć do sedna rzeczy, musimy omówić wszystko to, co rozwinęło się na kanwie wiedzy Laoziego od jego czasów. W swoim codziennym życiu jestem stale aktywnie zaangażowany w różne formy kultywowania duchowości. Do tego szczerze podziwiam wszystkich, którzy osiągnęli mistrzostwo w tej sztuce, zwłaszcza

* Wszystkie cytaty według wydania: Lao Tzu (Laozi), *Tao Te Ching*, przekł. M. Lipa, na podst. przekładu angielskiego Johna C.H. Wu, Gliwice 2010.

adeptów sztuk walki, praktyków hathajogi i ruchu. W pewnym sensie to, co próbuję wyjaśnić, jest odbiciem rozumowania Laoziego: każda metoda praktyk duchowych i sztuk walki jest raczej środkiem niż celem. Tym zaś celem, który niestety jest przyćmiony przez naszą praktykę duchową, jest psychiczne wyzwolenie dzięki oświeceniu. W książce *Zen and the Psychology of Transformation* (1990, Zen i psychologia transformacji) francuski psychoterapeuta Hubert Benoit wyjaśnia zamieszanie związane z naszym dążeniem do spełnienia (oświecenia – jap. *satori*, sanskr. *moksza*) i rzeczywistymi doświadczeniami:

Błąd, polegający na przekonaniu, że to sam trening gwarantuje spełnienie, jest nierozłączny w przypadku tak wielu wyznawców metod systemowych: koncepcji wszelkiego typu „idealnej” jogi, „systemów moralnych” głoszących, że należy stawiać na automatyzm i eliminować wszystko inne, a więc we wszelkich dyscyplinach, którym przypisuje się skuteczność w prowadzeniu do spełnienia. *Błędem nie jest czynienie wszystkiego, czego te metody wymagają ani przestrzeganie ich założeń. Błąd polega na tym, że metody same w sobie są drogą, ostatecznie prowadzącą do satori.*

Jednak ciężko jest zrozumieć taką wskazówkę. Jeśli widzę w niej potępienie treningu, to jestem w błędzie, bo takie potępienie wiąże się z oceną, prowadzi jedynie do odwrócenia treningu. W myśl tego błędnego rozumowania, szkoliłbym się w nieszkoleniu się, a to nic by nie zmieniło. Nadal pozostawałbym w błędzie, wierząc w skuteczność mojego antyszkolenia, które wciąż przecież jest szkoleniem. Zen mówi nam, że w życiu nie wolno przykładąć do niczego ręki. „Pozostaw rzeczy takimi, jakie są”. Moją rolą nie jest bezpośrednio modyfikowanie mojego nawyku szkolenia się. Mogę jedynie pośrednio sprawić, że moje nawyki znikną, a czynię to dzięki głębszemu zrozumieniu, że próby treningowe, które nadal podejmuję, nie są skuteczne na tyle, aby osiągnąć spełnienie. Innymi słowy, jest to kwestia dewaloryzacji tych kompensacji, jakimi są moje próby podejmowane w szkoleniu; to z kolei oznacza porażkę tych prób

i prawidłową interpretację tej porażki. Nie przejmuję się porażką, która w końcu wynika z samej natury rzeczy. Moim zadaniem jest prawidłowa interpretacja owej porażki. Jeśli wierzę w całkowitą skuteczność dyscypliny, za porażkę mogę obwiniać wszystko, tylko nie ją, aby jej nie dewaloryzować. Jeśli jednak dostrzegam wewnętrzną nieskuteczność dyscypliny, ale i tak ją praktykuję, gdyż czuję taką potrzebę, powoli ogarnie mnie dogłębne znużenie, które ostatecznie odłączy mnie od tej dyscypliny w prawdziwej transcendencji.

Jak wiadomo, satori to nie ostateczne zwycięstwo, ale ostateczna porażka. Dopiero wówczas, gdy wyczerpiemy zasoby prób i treningów, które naszym zdaniem prowadzą do wyzwolenia, uświadomimy sobie, że zawsze byliśmy wolni. Nawet jeśli dyscyplina nie jest ścieżką prowadzącą do satori, nie znaczy to że nie należy za nią podążać. To ścieżki prowadzące do ślepych zaułków. Każda ze ścieżek nieuchronnie prowadzi do jedyne go w swoim rodzaju ślepego zaułka, ale i tak powinniśmy nimi kroczyć, ponieważ by osiągnąć satori, musimy dotrzeć do końca tego ostatniego ślepego zaułka. Musimy nimi kroczyć z teoretycznym zrozumieniem, że donikąd nie prowadzą, aby to teoretyczne zrozumienie przekształciło się w całkowite zrozumienie, w przejrystą wizję, jaką jest dotarcie do ślepego zaułka, otwarcie nas na satori¹.

Bardziej interesuje nas praktykowanie technik duchowych niż to, co te praktyki mogą nam ujawnić. Jak zauważa Benoit, nie lubimy z pokorą akceptować ostatecznej klęski. W rezultacie wciąż wykazujemy się duchową pychą, dumni z naszych „osiągnięć”. Taka postawa może się pojawić we wszelkiego rodzaju praktykach.

Tę tendencję psychologiczną nazywamy „zamawianiem całego menu”. W *Życiu bez wysiłku* nie będę omawiał zawartości menu, choć można je przekartkować, by lepiej zrozumieć istotę samego posiłku. Zadaniem niniejszej książki jest wykroczenie poza menu, abyście nareszcie mogli skosztować niewysłowionej tajemnicy wspaniałego posiłku od mistrza Laoziego.

PODSTAWOWA CHIŃSKA FILOZOFIA WU-WEI

Aby skosztować uczty, jaką Laozi przygotował dla ludzkości, musimy zrozumieć zasadę leżącą u podstaw niemal każdego chińskiego systemu filozoficznego. Filar ten znajdziemy w klasycznych dziełach wschodnich myślicieli, wśród których warto wymienić *Daodejing*, *Analekty* Konfucjusza, *Chuang-tzu* przypisywane Zhuangziemu, a nawet hinduski tekst *Bhagawadgity*.

Za pioniera klasycznych dzieł uznaje się Laoziego, a sedno jego nauk wpleciono w tajemnicę chińskiego słowa *wu-wei* (無為: Wade-Giles – *wu-wei*, Pinyin – *wu-wei*) (zob. Ryc. 1), stanowiącego rdzeń filozofii chińskiej i główną regułę myśli wschodniej. Słowo to niknie w gąszczu błędnych interpretacji. Zamieszanie wynika głównie z konfucjańskiego tłumaczenia *wei-wu-wei*, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „działanie bez działania”. Interpretacja jest oparta na filozofii Konfucjusza, polegającej na próbie wbudowania wiecznego Tao i jego cnoty w naszą naturę. Takie podejście jest zupełnym przeciwieństwem nauk Laoziego o naturalności. W tłumaczeniu na angielski* *wu-wei* oznacza „nierobienie”, „nie-działanie” lub „działanie bez wysiłku”. Te przekłady są już poprawne i wskazują na intuicyjne i psychologiczne doświadczanie *wu-wei*. To bezwysiłkowe psychologiczne doświadczanie oznacza „niewymuszanie”, „pozwalanie” czy stan „inteligentnej spontaniczności”. Trapista i pisarz, Thomas Merton, w przystępny sposób opisuje *wu-wei* w swojej książce *Droga Chuang Tzu* (*The Way of Chuang Tzu*, 1965/2005).

Prawdziwą naturą *wu-wei* nie jest próżniactwo, lecz działanie doskonale, czyn bez wyczynu. Innymi słowy, nie jest to działanie przeprowadzone z pominięciem Nieba-i-Ziemi, wbrew dyna-

* Podobnie na język polski [przyp. tłum.].

mizmowi całości, ale właśnie w idealnej harmonii z całością. Nie zwykła bierność, ale działanie spontaniczne, w którym nie ma wysiłku, ponieważ jest wykonywane „właściwie”, w całkowitej zgodzie z naszą własną naturą i naszym miejscem w porządku rzeczy. Jest ono zupełnie wolne, gdyż nie ucieka się do siły i przemocy. Nie jest „uwarunkowane” czy „ograniczone” naszymi indywidualnymi potrzebami i pragnieniami, ani też naszymi teoriami i ideami².

Do opisu *wu-wei* Thomasa Mertona pasuje starożytna indyjska historia Kryszny i Ardżuny przedstawiona w *Bhagawadgicie*. Podobieństwo wynika z sanskryckiego *nishkam karma*, co oznacza aktywność bez wewnętrznego wysiłku, bez potrzeby bycia nagradzanym za owoce pracy. Kryszna chce, by Ardżuna wyzbył się wysiłku do tego stopnia, że jego działania staną się całkowicie bezosobowe, a jego „ja” ulegnie rozpadowi. *Bhagawadgita* opisuje to w dwóch kluczowych wersach:

Masz prawo do wykonywania swoich obowiązków, ale nie możesz rościć sobie pretensji do owoców swojej pracy. Nigdy nie uważaj siebie za przyczynę swojego działania i nigdy nie przywiązuj się do beczynności.

Bądź wytrwały w yodze, Arjuno. Pełń swój obowiązek i pozbądź się wszelkiego przywiązania do sukcesu i niepowodzenia. Taki spokój umysłu nazywany jest *yogą*³.

W kosmicznej domenie energii *wu-wei* jest żeńskim (bierność/otwartość/Ziemia) pierwiastkiem wszechświata. W kontekście psychologicznym jest to cecha pokory, która jest pokorą bardziej ontologiczną lub kosmiczną niż przymilność Uriaha Heepa z powieści Karola Dickensa *David Copperfeld*. *Wu-wei* leżące u podstaw filozofii Laoziego nie jest czymś, co można zrozumieć za pomocą intelektualnego dyskursu lub osiągnąć dzięki rygorystycznym praktykom.

Wręcz przeciwnie – głębia *wu-wei* objawia się nam tylko wówczas, gdy jesteśmy na tyle pokorni, by przestać kontrolować własne życie i zamiast tego poddać się jego spontaniczności. Kiedy nie próbujemy na siłę kontrolować życia, świadomie doświadczamy *wu-wei*. Jest ono ukryte w głębinach naszej psychiki, w formie bezkształtnej Drogi Tao, biegnącej poza konwencjonalnym rozumowaniem i jasną interpretacją. Nie sposób jednoznacznie objaśnić *wu-wei*. Nie jest żadną zdefiniowaną wiedzą ani konkretnym przedmiotem. *Wu-wei* to prawda, którą poznaje się przez doświadczanie, ale nie można jej nadać formy, choćby domagał się tego intelekt.



Ryc. 1 *Wu-wei* – niedziałanie/niewymuszanie/działanie bez wysiłku

Autor: Dao Stew

PARADOKS JĘZYKA

Wu-wei to ponadczasowa myśl Laoziego i taoizmu oraz kultury sztuk walki, które pojawiły się już po odejściu mędrca. Myśl ta nie ogranicza się do wiedzy intelektualnej, ponieważ zawsze, niczym lustro, pokazuje nam odmienne aspekty nas samych, zgodnie ze stanem naszego świadomego rozwoju. Jeśli spróbujemy nauczać o doświadczaniu lub interpretować *wu-wei*, stracimy z oczu całą jego głębie. A jednak, oto piszę całą książkę o tajemnicach *wu-wei* i o tym, jak stosować je w naszym życiu. Sam Laozi wyjaśnia w podobny sposób w pierwszych

wersetach *Daodejing*, że gdy spróbujemy zinterpretować lub nadać znaczenie Tao, natychmiast przestaniemy je rozumieć. Paradoksalnie, Laozi pisze dalej i tworzy osiemdziesiąt jeden rozdziałów. W pierwszy wersach *Daodejing* czytamy:

Można mówić o tao,
lecz nie o wiecznym tao.
Można nadawać imiona,
lecz nie wieczne imię⁴.

Forma paradoksu jest obecna w wielu technikach i tradycjach duchowych, zwłaszcza wschodnich. Użycie języka oznacza sięganie do paradoksu, ponieważ sam język jest z natury paradoksalny. W języku coś może „być” albo „nie być”. Doskonale wiemy, że do każdej opinii i argumentu można podchodzić z różnych stron. Język staje się wówczas jedynie narzędziem ukazującym dwoistość. To narzędzie stronniczości, obnażające ignorancję bezstronności. Kognitywistyka pokazała, że język nie może być interpretowany w ten sam, uniwersalny sposób przez wszystkich ludzi, w przeciwieństwie do tego, w co wierzyli wschodni myśliciele. Ty czy ja możemy pojmować dane słowo zupełnie inaczej niż Laozi.

Z winy języka dochodzi do częstych nieporozumień, zwłaszcza w przypadku ludzi silnie uduchowionych. Sposób, w jaki ludzie łączą swoje rozumienie z pewnymi słowami – takimi jak świadomość, umysł, postrzeganie, percepcja, ego, byt, prawda, Bóg – wywołuje spore zamieszanie, ponieważ każde słowo może wraz z rozwojem jednostki zmieniać znaczenie. Tego typu nieporozumienia zdarzają się nawet wśród ludzi mówiących w jednym języku, a w przypadku przekładu z jednego języka na inny jeszcze większa liczba pomyłek jest nieunikniona. Niezależnie od tego język sam w sobie, bez względu na odmianę, nie jest odpowiednim narzędziem do opisywania natury wszechświata.

Laozi najlepiej opisuje ograniczenia języka w pierwszych wersach *Daodejing*, jak czytamy w powyższym fragmencie. Badając język,

odkrywamy, że składa się on z idei, dźwięków, myśli i słów, które są ustrukturyzowanymi blokami osadzonymi w rzeczywistości i podlegającymi jej procesom. Język nie może w pełni opisać rzeczywistości, ponieważ sam jest częścią tej rzeczywistości. Paradoksalnie mikrokosmiczna część człowieka zawiera w sobie cały wszechświat, ale język maskuje nasze naturalne połączenie i tożsamość z wszechświatem. Podróż po paradoksalnej krainie języka pomaga odkryć tę relację między makrokosmicznym wszechświatem i mikrokosmiczną istotą ludzką.

Eksplorowanie obu stron życia niesie ze sobą pewne korzyści. Poznajemy bezstronną perspektywę, którą najlepiej demonstrował Zhuangzi. Odkrywanie paradoksalnej natury języka i psychiki odsłania przed nami kolejną „Droge”. Jest to praktykowana w buddyzmie doktryna Drogi Środka, w której przeciwności postrzega się raczej jako wzajemność niż przeciwstawność. Nasz nadmiernie stymulowany intelekt, stale rozróżniający „to” od „tamtego”, ukrywa tajemną Droge pod wieloma psychicznym woalami. Sprzeczność w myśli i języku oraz pojawienie się Drogi Środka otwarcie przeciwstawiają się konwencjonalnej logice. Perspektywę tę przyjęto w starożytnych Chinach wraz z narodzinami dialektyzmu, ponieważ Chińczycy często wykorzystują paradoksy, zwłaszcza w języku. Amerykański psycholog Richard Nisbett wyraża istotę paradoksalnej Drogi Środka języka i myśli w swojej książce *Geografia myślenia. Dlaczego ludzie Wschodu i Zachodu myślą inaczej?*:

W chińskiej dialektyce sprzeczności służą temu, by zrozumieć relacje między obiektami lub zdarzeniami, by wyjść poza lub zintegrować pozorne przeciwieństwa, albo nawet temu, by zaakceptować kolidujące ze sobą, ale pouczające punkty widzenia. W chińskiej tradycji intelektualnej przekonanie, że zachodzi A, i przekonanie, że zachodzi nie-A, niekoniecznie muszą być nie do pogodzenia. Wręcz przeciwnie, w duchu Tao albo zasady jin – jang A może w istocie implikować, że zachodzi również nie-A, albo przynajmniej, że wkrótce takie zajście będzie miało miejsce. Myślenie dialektyczne jest w pewien

sposób przeciwieństwem myślenia logicznego. Nie dąży do oderwania od kontekstu, ale prowadzi do postrzegania rzeczy we właściwych im kontekstach. Zdarzenia nie zachodzą w izolacji od innych zdarzeń, ale zawsze są osadzone w sensownej całości, której elementy nieustannie się zmieniają i mieszają. Rozpatrując obiekt albo zdarzenie w odosobnieniu i stosując do niego abstrakcyjne zasady, ryzykujemy że nasze wnioski będą skrajne i błędne. Celem rozumowania jest znalezienie Drogi Środka⁵.

W kontekście psychologicznym intelekt jest męskim pierwiastkiem wszechświata czy też chińskim *yang* (陽: Wade-Giles – *yang*, Pinyin – *yang*) i zwyczajowo skłania się on ku sile i kontroli. Na drugim końcu spektrum jest żeński pierwiastek wszechświata, chińskie *yin* (陰: Wade-Giles – *yin*, Pinyin – *yin*) jest intuicją i sercem naszego istnienia, odbierającym rzeczywistość w jej *prawdziwej* postaci, a nie w postaci, jaką chciałby odbierać nasz intelekt czy wyobraźnia. Żeński pierwiastek jest analogiczny do kosmosu, jako że kosmos jest miękki, otwarty, bezkształtny, a istota jego natury wyraża się w pokorze i niewymuszaniu, w przyzwalaniu i otwartości, które są atrybutami tajemniczego *wu-wei*.

Nasza uwarunkowana tendencja do hiperintelektualizmu ukrywa przed nami prawdę w nim leżącą. Nie twierdzę, że intelekt jest przeszkodą, którą należy pokonać. Wręcz przeciwnie – jest on ważną częścią naszego istnienia, jednak zdecydowanie go przeceniamy. Rozpamiętujemy przeszłość lub żyjemy przyszłością, ale nigdy tak naprawdę nie doświadczamy *rzeczywistości* tu i teraz.

Cierpienie całego gatunku ludzkiego wynika z niewłaściwego spojrzenia na życie w przeszłości i przywiązania do wspomnień, którym w ten sposób nadajemy moc kształtowania naszej przyszłości. Intelekt potrzebuje zjaw z przeszłości i przyszłości, gdyż dają one ludziom poczucie kontroli nad własnym życiem. Jednak w miarę rozwoju każdy z nas zaczyna rozumieć, że nieważne, jak usilnie próbujemy sprawować kontrolę, życie zawsze znajdzie sposób by pokrzyżować nam

plany. W ten sposób życie niszczy naszą złudną zdolność do kontrolowania przyszłych zdarzeń. Ta mentalność, polegająca na wymuszaniu na życiu różnych rzeczy, jest powszechnie akceptowana we współczesnej cywilizacji. Gdy usiłuje się kontrolować życie zgodnie z własnymi przekonaniem, a w rezultacie wymusza się przyjęcie takiej perspektywy na innych, rodzi to tyranię. Z drugiej strony istota nauk Laoziego mówi nam, że próby kontrolowania życia są daremne. Mistrz podkreśla, że dopiero wtedy, gdy damy sobie spokój z próbami kontroli lub wymuszania czegokolwiek, uzyskujemy kontrolę, której zawsze pragnęliśmy, ale nie wiedzieliśmy, że ona w ogóle istnieje.

Doświadczenie *wu-wei* odsłania przed nami tę tajemnicę, gdy już zaprzestaniemy wymuszania czegokolwiek w jakiegokolwiek wymiarze życia. Gdy doświadczamy głębi *wu-wei*, nasza świadomość jest przejrzysta i refleksyjna, jakby nasze ciało składało się z wody. I choć tę wodę czasem wzburzają fale nie do pokonania, to szybko się uspokajają, ponieważ płyniemy z prądem i nie próbujemy z nimi walczyć.

Rozumienie i wyznawanie tajemnicy *wu-wei* nie oznacza, że musimy porzucić zdolności intelektualne. Zamiast tego nasze życie intelektualne i siła, którymi władamy, są przekuwane w elastyczną otwartość na życie. Gdy porzucimy nawyk wymuszania, nasze życie intelektualne rozkwitnie. Wymuszanie traci na intensywności w miarę, jak intelekt mięknie i staje się bezczynny w swobodnym sercu *wu-wei*. Jednak nigdy nie przestajemy całkowicie używać intelektu, co prowadzi nas znowu ku paradoksowi mądrości Laoziego. Choć w pierwszych wersach dzieła mistrz sam wyjaśnia, że tajemnicy Tao nie sposób objąć rozumem, pisze osiemdziesiąt jeden rozdziałów *Daodejing*, ponieważ intelekt i wymuszanie to narzędzia języka. Są jak płaszcz, którym okrywa się prawdziwy świat bez siły, bezwysilkowego *wu-wei*. Reguła *wu-wei* rozświeśla intelektualny pejzaż słów w dziele *Daodejing* Laoziego. Jego słowa maskują prawdę, jednak słowa są symbolami niezbędnymi do transformacji naszej świadomości, od ignorancji do dziedziny niewysłowionej rzeczywistości, zwanej przez Laoziego Tao.

Sztuka życia bez wysiłku to zuchwała próba wyjaśnienia istoty mądrości Laoziego, usiłująca czynić to z korzyścią dla świata. Jednak pamiętajmy, że ta książka nie wyjaśni wyczerpująco, co to znaczy doświadczać *wu-wei*. Ten ciężar musicie ponieść sami. Wszystko zależy od tego, jak bardzo pragniecie wyzwolić umysł. *Sztuka życia bez wysiłku* dokłada wszelkich starań, aby wyjaśnić wewnętrzne znaczenie *wu-wei* i sztuki jego przeżywania. Sami musicie przetrwać i przyswoić sobie *Sztukę życia bez wysiłku*, a także przyswoić kluczową mądrość Laoziego w drodze własnego doświadczenia. Zasadnicza nauka *wu-wei* jest dla nas dostępna jedynie wówczas, gdy szczerze wyzbywamy się kontroli, a w rezultacie powierzamy życie czemuś większemu od nas samych.

To właśnie Tao jest *tym czymś* większym od naszych żyć. Jego głębia jest ogromna. *Wu-wei* jest zapachem Tao. To duchowa postawa wyrażana i wyznawana przez niezliczonych adeptów, guru, mistrzów, świętych, mędrców, szamanów i joginów. Gdy odkrywamy strumień Tao płynący przez nasze życie, tak jak to czyni mędrzec, otwieramy się na to, dokąd prowadzi nas nasze życiowe doświadczenie. Przestajemy przywiązywać się do przeszłych doświadczeń i odmładzamy się w teraźniejszości. Przyszłość staje się złudzeniem, gdy przejrzystość i refleksyjność naszej świadomości jest absorbowana przez żeńskie łono Tao.

Gdy przestajemy wymuszać rzeczy od życia, odkrywamy, że sami *jesteśmy* życiem. Nasze nieskuteczne próby sprawowania kontroli wynikają z wychowania, ponieważ kultura i społeczeństwo chcą byśmy wierzyli, że nie należymy do tego świata. Jesteśmy nauczeni czuć się obco. To wielki kosmiczny żart, bez żadnej puenty na pocieszenie. Wychowuje się nas w przekonaniu, że żyjemy we wrogim świecie, a więc boimy się siebie nawzajem i nigdy nikomu nie ufamy. Ideologia ta rzuca ludzkość na kolana. Przy obecnym tempie polaryzacji, ciężko sobie wyobrazić, by za tysiąc lat istniały jeszcze na naszej planecie jakiegokolwiek pozostałości po wyższym świadomym życiu. Brak zaufania niszczy cywilizację i powoduje ogromne szkody w królestwie zwierząt, roślin i minerałów. Martwica osiągnęła już taki

poziom, że nie ufamy nawet własnym stanom psychicznym. Nie zachowujemy się autentycznie, mylimy naszą tożsamość z tożsamością społeczną. Stajemy się cieniami samych siebie, krzywdzimy innych, potępiamy wszystkich, którzy śmiali podważać naszą opinię, a w hipnotycznym transie raniemy nawet tych, których kochamy. Wszystko to odbywa się w imię siły i kontroli. Normy społeczne i kulturowe ochoczo wpajają nam tę dychotomię. Działanie i funkcjonowanie w sposób inny niż ten ogólnie przyjęty jest, z punktu widzenia status quo, absurdalne.

Władza, zinstytucjonalizowana religia, społeczeństwo i kultura pozornie dostarczają nam poczucia pewności, którego brakuje w człowieku. Jeśli ludzie tracą naturalną zdolność ufania, jej miejsce zajmuje forma zewnętrznej tyranii przebranej w postać godną zaufania. Ludzie nie ufają sami sobie i to dlatego tak wielu z nich ślepo wierzy władzom. Oddając naszą siłę rządcom, zaczynamy na nich polegać jak na rodzicach, zapominając o pierwotnej roli władzy – służeniu ludowi. Nasz brak odpowiedzialności implikuje brak zaufania do siebie.

Władza to złudzenie, w które inwestujemy zbyt wiele energii. Ludzie szczerze ufający sobie i innym zagrażają ustalonemu porządkowi kultury, społeczeństwa, religii i władzy. Zagrożenie to stanie się rzeczywiste dopiero wówczas, gdy na nowo odkryjemy prawdę o Tao i odzyskamy zaufanie do życia. *Wu-wei* to taoistyczna reguła zaufania. Zaufanie *wu-wei* zagraża każdej władzy, społeczeństwu, religii i kulturze. Żyjemy w zgodzie z naszym wrodzonym zaufaniem dopiero wówczas, gdy przestajemy używać siły i pozwalamy by życie biegło swoim torem. To życie w zgodzie pozwala nam trwać w harmonii z całym kosmosem. Płynąc z prądem, nie oglądamy się na przeszłość i nie czekamy z wytęsknieniem na to, co będzie.

Prąd ten płynie zgodnie z naturalnym kosmicznym wzorcem, porządkiem według którego funkcjonuje wszechświat. Ten wzorec w języku chińskim nazywa się *li* (理: Wade-Giles – *li*, Pinyin – *li*). Jeśli spojrzymy na słoje w pniu drzewa, znaki na skorupie żółwia, skórę słonia, spiralny wzór kwiatu słonecznika, nasze własne dłonie

itd., widzimy naturalny wzorec *li*, w niektórych przypadkach matematycznie powiązany ze złotym podziałem, ciągiem Fibonacciego, odkrytym przez XIII-wiecznego włoskiego matematyka, Leonarda Fibonacciego. Tao biegnie przez wzorec *li* i ten fundamentalny proces upiększa nasz świat. Przed swoją przedwczesną śmiercią w 1973 roku brytyjski filozof Alan Watts wyjaśniał w swojej ostatniej książce *The Watercourse Way* (*Tao strumienia*, 1973/1996):

Ten rodzaj porządku stanowi zasadę *li*. Słowo *li* oznaczało pierwotnie taki wzór, jak żyłkowania w kafejce czy słoje w drewnie. *Li* może być równie rozumiana jako porządek organiczny w odróżnieniu od mechanicznego czy prawego porządku, którego reguły można ująć w księdze. *Li* jest asymetrycznym, niepowtarzalnym i nie gotowym porządkiem, który odkrywamy we wzorze płynącej wody, kształtach drzew i chmur, w strukturze kryształków mrozu czy w układzie rozsypanych kamieni na plaży. To podziw i uwielbienie piękna *li* sprawił, że w Chinach rozwinęło się malarstwo pejzażowe na długo zanim Europejczycy zainteresowali się tym tematem (...) Podsumowując to, co powiedzieliśmy dotąd, stwierdzamy, że tao jest płynącym nurtem natury i wszechświata – *li* stanowi jego główną zasadę porządkującą. Przytaczając Needhama, możemy przetłumaczyć to jako „organiczny wzór”, którego najbardziej wymowną metaforę stanowi woda. Nie możemy jednak opisać *li*, ujmując je płasko jak w geometrycznych wykresie czy definicjach w liniowym porządku słów⁶.

Trwanie w zgodzie z *li* oznacza jednocześnie trwanie w zgodzie z tajemniczym, wiecznym Tao. Nie możemy zjednać się ze źródłem Tao dopóty, dopóki nie powierzmy życia regule *wu-wei*, którą cechuje niedziałanie, niewymuszanie i nietworzenie. Wielka mądrość Laoziego nie znaczy więcej niż mądrość osoby potrafiącej korzystać ze swobodnej cnoty *wu-wei* wewnątrz własnego umysłu. Wszystko inne, co rozwinęło się wokół zasadniczych nauk Laoziego, to tylko

sposób pojmowania *wu-wei* lub opóźniania oświecenia przez nawyki w postaci ćwiczeń i praktyk duchowych. Z punktu widzenia Laoziego i Zhuangziego oświecenie można osiągnąć wyłącznie poprzez zdolność przeżywania *wu-wei*.

Niemal wszystkie aspekty tego, co postrzegamy jako taoizm od czasu Laoziego, zastąpiło medytacyjną, empiryczną naturę strukturą kontroli, która *nie* jest *wu-wei*. W Części Pierwszej *Życia bez wysiłku* dokonam krytycznej analizy różnic pomiędzy taoizmem religijnym, zbudowanym wokół nauk Laoziego z jego pojmowaniem *wu-wei*, które dało początek sztukom walki i sferze duchowej myśli chińskiej, a myślą konfucjańską. W Części Drugiej opiszę sposób wprowadzania cnót swobodnego umysłu do społeczeństwa i kultury, który umożliwia zmianę naszej wizji władzy w coś znacznie wspólniejszego. Poznamy także moc, jaką dysponujemy dzięki zdolnościom ufania i spontanicznego przeżywania życia, a które są kluczowymi składnikami w praktykowaniu trwania w strefie. W Części Trzeciej wszystkie te zagadnienia stopią się w jedno, odsłaniając przed nami głębię pozwalającą żyć zgodnie ze sztuką swobodnego umysłu. *Sztuka życia bez wysiłku* pokazuje, że jeśli zdecydujemy się kroczyć drogą pokory, jaką utorował nam Laozi, osiągniemy osobiste wyzwolenie, które według wielu ludzi wiąże się z wyzwoleniem społeczeństwa. To osobiste wyzwolenie według Laoziego jest siłą tajemnie zmieniającą i uwalniającą świat. Reguła *wu-wei* to narzędzie, którego używamy do wydobywania wrodzonej wolności. Niniejsza książka daje szansę odkrycia na nowo sztuki swobodnego umysłu, *wu-wei*.