

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Buddyzm dla współczesnej mamy. Macierzyństwo spokojne i spełnione

Autor: Sarah Napthali

Tłumaczenie: Ewa Borówka

ISBN: 978-83-246-1570-4

Tytuł oryginału: [Buddhism for Mothers:](#)

[A Calm Approach to Caring for](#)

[Yourself and Your Children](#)

Stron: 280



Pełne i szczęśliwe macierzyństwo

- Poznaj najcenniejsze myśli głównych nurtów buddyzmu
- Przyjmuj spokojnie smutki i celebryj radości macierzyństwa
- Stwórz szczęśliwe relacje z partnerem, przyjaciółmi, krewnymi i własnym ja

Buddyzm dnia codziennego

Narodziny Twojego dziecka to czas wielkiej rewolucji, przewartościowania priorytetów, budowania życia całkiem od nowa. Przygniatające poczucie odpowiedzialności za maleństwo, lęk o jego bezpieczeństwo, bezgraniczne zaangażowanie w opiekę nad niemowlęciem. To zupełnie naturalne, że szukasz duchowej podpory podczas odgrywania jednej z najważniejszych ról w Twoim życiu – roli matki.

Ta książka powstała po to, abyś w najtrudniejszych chwilach – podczas rozterek, konfliktów, frustracji – mogła znaleźć najlepszy sposób radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Korzystanie z zaprezentowanych tu praktyk buddyjskich nie będzie kolidować z Twoimi przekonaniami religijnymi, ma natomiast pomóc Ci odnaleźć prawdziwe ja, czyniąc Cię osobą spokojniejszą i szczęśliwszą. Otwórz się na niezwykłą mądrość buddyzmu – zostań spełnioną matką!

- Żyj uważnie, na przekór zmęczeniu.
- Kontroluj i zwalczaj negatywne stany umysłu.
- Buduj swój związek na miłości.
- Pamiętaj o życiu intymnym.
- Nie daj się sprowadzić na manowce macierzyństwa.

SPIS TREŚCI



Podziękowania 7

Przedmowa 9

Rozdział 1. Buddyzm a macierzyństwo 17

Rozdział 2. Uważne rodzicielstwo 37

Rozdział 3. Odnaleźć spokój 65

Rozdział 4. Uporać się ze złością 87

Rozdział 5. Niepokój o dzieci 111

Rozdział 6. Budowanie związków pełnych miłości 135

Rozdział 7. Życie z partnerem 163

Rozdział 8. Odnaleźć szczęście i zapomnieć o sobie 189

Rozdział 9. Medytacja 213

Rozdział 10. Od słów do czynów 235

Dodatek 1. Szlachetna ośmioraka ścieżka 255

Dodatek 2. Wybór pism 261

Dodatek 3. Buddyzm dla matek noworodków 265

Bibliografia 271

Skorowidz 275

ROZDZIAŁ 3.



ODNALEŹĆ SPOKÓJ

ZDARZAJĄ SIĘ W MOIM ŻYCIU OKRESY, gdy wydaje mi się, że dzieci są częścią jakiegoś boskiego planu, który ma na celu zmienić mnie w kłębek nerwów. Z dniami, w których przebywanie w ich towarzystwie sprawia mi wielką radość, przeplatają się takie, w których nie mogę znieść ich koszmarniej muzyki, oglądanych na okrągło męczących filmów i niekończących się zachcianek. Wtedy dzieci mogą stać doskonałymi trenerami spokoju — ten, kto nie pozwala wymagającym maluchom wyprowadzić się z równowagi, jest naprawdę wielki.

Bardzo wiele matek czuje się przeciążonych licznymi obowiązkami domowymi albo próbą pogodzenia macierzyństwa z pracą zawodową. Każda z nas wie, co to długie dni w domu i zmagania z takimi stanami emocjonalnymi jak nuda, niepokój, poczucie braku sensu albo nawet rozpacz. Na ogół zakładamy, że spokój umysłu przychodzi dopiero wtedy, gdy mamy za sobą wszystkie prace domowe, a dzieci śpią lub są w przedszkolu. Dlatego wydaje nam się, że byłobyśmy prawdziwymi szczęściarami, gdyby udało nam się wygospodarować godzinę dziennie na czysty relaks. Nauki buddyjskie pomagają jednak zachować spokój bez względu na to, co robimy lub z kim jesteśmy. W tym rozdziale zastanowimy się, jak najskuteczniej uporać się z niektórymi dręczącymi nas stanami emocjonalnymi, przede wszystkim poczuciem winy.

Jeśli spróbujemy po buddyjsku poradzić sobie z negatywnymi stanami umysłu, czekają nas wolne postępy, mierzone drobnymi kroczkami. Matki, które się na to decydują, twierdzą, że z większą cierpliwością i spokojem wypełniają swoje rodzicielskie obowiązki, ale zmiana zachodzi stopniowo, a nie z dnia na dzień. Podobnie jak w przypadku wielu aspektów rozwoju duchowego, po jednym kroku naprzód można postawić dwa kroki wstecz — rzadko proces ma charakter ciągły. Najważniejszym bodźcem jest jednak

to, że na dłuższą metę wyraźnie widać ogólny postęp. Nadejdzie dzień, w którym sama się zorientujesz, że posuwasz się do przodu i zdecydowanie spokojniej reagujesz na różne sytuacje.

Mam wrażenie, że wszystkie matki, które poznałam, zmagają się z jakimiś trudnościami: brakiem wsparcia ze strony rodziny, spięciami w związku, brakiem czasu lub snu albo niepokojem o dziecko. Nie spotkałam dotąd matki, która nie zasługiwałaby na głębokie współczucie, dlatego więc miałybyśmy robić wyjątek dla samych siebie? Zamiast pielęgnować poczucie winy i uczucie frustracji w konfrontacji z niepokojącymi emocjami, które powodują nasze cierpienie, musimy podchodzić do siebie z tym większym współczuciem i cierpliwością. Osobiście czuję się lepiej, gdy powtarzam sobie, że współczucie dla siebie i własnych trudności oraz niepowodzeń to pierwszy krok w nauce współczucia dla świata.

JAK RADZIĆ SOBIE Z NEGATYWNYMI STANAMI UMYŚŁU

Macierzyństwo wiąże się ze stanami umysłu i skrajnymi emocjami, które mogą wydawać się obce i denerwujące. W swojej książce *Life After Birth: What Even Your Friends Won't Tell You About Motherhood* (Życie po porodzie: czego nie powiedzą Ci o macierzyństwie nawet przyjaciółki) Kate Figs pisze:

Kiedy mamy dziecko, ponownie przeżywamy skrajne emocje z własnego dzieciństwa. Czujemy gwałtowną miłość, czystą nienawiść i złość oraz skrajny niepokój i lęk, a przy tym wszystkim możemy popaść z jednej skrajnej emocji w drugą.

Autorka zwraca także uwagę na dodatkową presję nakazującą ukrywać poczucie niepokoju dla dobra dzieci — aby mogły odważnie stawiać czoła światu. A jednak musimy sobie radzić nie

tylko z emocjami, które budzą w nas dzieci, ale i z tymi towarzyszącymi przystosowywaniu się do trybu życia matki. Przykładowo, sięgając myślą do wypełnionego rozrywkami okresu sprzed macierzyństwa, możemy odnieść przejmujące wrażenie, że bardzo wiele poświęciłyśmy.

Jak uporać się z tymi złożonymi emocjami i osiągnąć spokój umysłu?

Nic nie jest trwałe

„Wykończona”, „doprowadzona do ostateczności”, „na skraju załamania nerwowego”, „u kresu wytrzymałości”, „wyzuta z sił”, „pogrążona w depresji”. Oto emocjonalna otchłań, w której nurzają się matki.

Zauważyłam, że przechodząc kryzys emocjonalny, przeżywam skłonność do uogólniania negatywnego nastawienia: wszystko jest okropne, zawsze takie było i będzie, to moja wina — i całej reszty też. Z perspektywy czasu, gdy opadną już emocje, brzmi to niemal komicznie, ale wcześniej naprawdę wierzę w to, co myślę. W takich chwilach buddyzm, w którym zwraca się uwagę na nietrwałość rzeczy i zjawisk, pomaga przyjąć do wiadomości, że zły nastrój przemienie, nie będzie trwał wiecznie i nawet za kilka godzin możemy poczuć się szczęśliwe. Na razie mamy tylko przetrwać go i nie przywiązywać do niego większej wagi.

Nauka o nietrwałości jest także cenna dla naszych dzieci, nawet gdy są jeszcze małe. Pojawszy ją, możemy im pomóc, gdy doświadczają nieprzyjemnych emocji — rozmawiać z nimi o tym, co czuły, oraz zwrócić uwagę na to, że uczucie trwało tylko parę minut, a potem się zmieniło. W ten sposób dzieci uczą się, że ponure chwile, które im się przytrafiają, nie wywierają na życie długotrwałego wpływu.

Dostrzec naukę

Moja przyjaciółka Joanne, buddystka, po wielu latach wróciła do Australii i przechodzi obecnie trudny pierwszy rok, który czeka wszystkie osoby zmieniające kraj zamieszkania. W RPA reprezentowała w sądzie kobiety będące ofiarami przemocy. Niedawno spotkałam się z Joanne tuż po weekendzie, który był dla niej wyjątkowo ciężki. Ubolewała nad tym, jak wymagająca jest rola matki, nawet w porównaniu z rolą prawniczki w Republice Południowej Afryki:

Pisywałam książki, broniłam pokrzywdzonych, chodziłam na tai-chi i zajęcia z ceramiki. A teraz spędziłam cały weekend, ganiając z chorymi dziećmi do szpitala albo tkwiąc w salonie, ocierając im pot z czoła i rozmyślając: „Co się ze mną stało?”. Chociaż jestem matką już ponad pięć lat, nadal nie mogę się otrząsnąć z szoku kulturowego.

Dla pocieszenia Joanne przypominała sobie owo pomocne zdanie zaczerpnięte z buddyzmu zen: „Cały świat to lekarstwo”. W każdej sytuacji możemy zadać sobie pytanie, czego powinniśmy się nauczyć albo w jaki sposób nasze trudne położenie może nas uleczyć. Buddyzm pomaga Joanne filozoficznie podejść do konieczności zmian, które wymusza na niej życie. Po pewnym czasie dostałam od niej e-mail:

Muszę nauczyć się pokory — właśnie dlatego jestem teraz w takiej, a nie innej sytuacji, zamknięta w zaciszu domowym, odcięta od znajomych, pozbawiona pozycji zawodowej, którą uzyskałam, i skazana na mozolne szukanie dla siebie miejsca w nowym kraju. Jako osoba niezauważana, pozbawiona własnych dochodów i ucieleśniająca to wszystko, czym nigdy nie chciałam się stać (zależną od mężczyzny kobietą, spędzającą większość czasu

w domu w towarzystwie dzieci), odkrywam, że to ledwo dostrzegalne przejście między tym, kim byłam, a tym, kim będę, niesie liczne korzyści.

Macierzyństwo faktycznie zmusza nas do przemyślenia naszego życia, tego, co jest dla nas ważne, i tego, jak chcemy żyć dalej. Skłania nas także do kwestionowania dotychczas wyznawanych wartości — jako matki odkrywamy, że wiele z naszych niegdysiejszych poglądów diametralnie się zmieniło, zwłaszcza tych dotyczących wychowania dzieci. Kiedy macierzyństwo zaczyna nas przerastać, możemy przynajmniej potraktować je jako najcenniejszą lekcję życia, bez względu na to, czy zgadzamy się z licznymi buddystami utrzymującymi, że nauka, której nie zaczerpnijemy z obecnej egzystencji, da o sobie znać w następnym żywocie.

Gościnnność

Aby przetrwać przypyły i odpływy stanów emocjonalnych, które nas nawiedzają, my, buddyści, staramy się z otwartymi ramionami przyjmować uczucia towarzyszące nam przez cały dzień. Musimy zająć się każdym „gościem”, bez względu na to, czy jest miły, czy przykry, a nie unikać go albo odprawiać z kwitkiem. Przyjmujemy każdego i spędzamy z nim trochę czasu, ale nie angażujemy się emocjonalnie w te wizyty ani nie traktujemy ich zbyt poważnie — staramy się zachować dystans. Nie powtarzamy sobie w duchu: „Tego już nie wytrzymam”, ponieważ jest inaczej. W przeszłości znosiłyśmy już obecność tego „gościa”, więc równie dobrze możemy zrobić to ponownie. Staramy się też nie przenosić myślami w przyszłość i nie snuć ponurych scenariuszy o konsekwencjach tej wizyty, ale raczej dotrzymać towarzystwa „gościowi” w danej chwili.

Pewna znana mi matka-buddystka, która uznaje ideę gościnności za pożyteczną, próbuje witać emocje, kiedy tylko się pojawiają lub gdy uświadamia sobie ich obecność. Wypowiada te same słowa, którymi pozdrawia rzeczywistych gości stojących w progu jej domu: „O! To ty, złości”, „Witaj, nudo. Znowu się spotykamy” albo „O! Niepokój. Teraz twoja kolej”. Znajoma twierdzi, że takie wewnętrzne powitanie pomaga jej cofnąć się o krok i stworzyć dystans między nią samą a emocją. Traktowanie każdego uczucia jak „gościa” to także cenne przypomnienie, że pozostanie ono z nami na zawsze.

Gdy ignorujemy „gości” lub usiłujemy odwrócić uwagę od niepokojących stanów umysłu, tracimy kontakt ze swoimi uczuciami i wrodzoną mądrością. W takich sytuacjach możemy zacząć się znieczulać: dogadzać sobie alkoholem, narkotykami, zakupami, obżarstwem albo poszukiwaniem winnych. Tymczasem ucieczka od kłopotów tylko podtrzymuje negatywne stany umysłu i przynosi więcej szkody niż pożytku. Poza tym tracimy wówczas okazję do samoleczenia się przy pomocy świadomości.

Niektóre stany umysłu mogą nas przerażać. Być może nosimy w sobie bolesne wspomnienia sytuacji, w których pozwoliłyśmy emocjom wymknąć się spod kontroli albo całkowicie, chociaż niesłusznie, utożsamiliśmy się z nimi. A jednak nie musimy reagować na to, co pojawia się w naszym umyśle — co więcej, nasze czyny staną się prawdopodobnie roztropniejsze, jeśli będą wpływać ze świadomości, a nie z zaprzeczenia istnienia co bardziej przerażających „gości”.

Pogodzenie się z istnieniem takich uczuć, jak nienawiść, samotność, dezorientacja, złość, poczucie winy i żal to jedyny sposób na przekształcenie ich w zdrowsze stany umysłu. Tędy właśnie wiedzie droga do mądrości: poprzez akceptację nieprzyjemnych stron życia, bez walki, ucieczki ani wypychania ich ze świadomości.

My, buddyści, przypominamy sobie także, że w pełni przeżywając własne emocje, możemy lepiej zrozumieć ból i radość innych.

Uważna reakcja

Aby uświadomić sobie własne emocje, musimy umieć się cofnąć o krok i je obserwować z dystansu i bez potępienia. Unikając oceny, zauważamy myśli napędzające dany stan umysłu, a także towarzyszące mu doznania fizyczne i obszary napięcia. A oto, jak wyjaśnia to pewna matka praktykująca uważność:

Jako matka zmagam się z uczuciem frustracji. Jest mnóstwo rzeczy, które chciałabym robić, ale nie mogę, ponieważ moje dzieci potrzebują tak dużo uwagi. Buddyzm pomaga mi panować nad tym uczuciem: nie tłumić go, ale obserwować jego skutki, takie jak mój sposób zwracania się do siebie, napięcie w barkach, marszczenie brwi i płytki oddech. Staram się śledzić rozwój emocji i zgiełk panujący w umyśle. Zaczynam wtedy oddychać bardziej świadomie, uśmiecham się i rozluźniam napięte mięśnie.

Jak uważny mnich opisywany przez Buddę mówi do siebie, że siedzi, stoi, leży, tak i my możemy nazywać swoje wewnętrzne przeżycia, wypowiadając w duchu słowa: „Czuję... Czuję... Czuję...”. Czy to podczas medytacji, czy w życiu codziennym taki sposób artykułowania stanowi sposób na pozostanie obserwatorem, osobą siedzącą za kierownicą, a nie pasażerem wstrząsanym przez wymykające się spod kontroli emocje. Gdy czujemy narastające napięcie, powtarzamy w duchu: „Czuję napięcie... Czuję napięcie... Czuję napięcie...”, a potem, w fazie odprężania: „Rozluźniam się... Rozluźniam się... Rozluźniam się...”. Można też nazywać pojawiające się emocje, powtarzając powoli: „Złość... Złość... Złość...” albo „Poczucie winy... Poczucie winy... Poczucie

winy...”. Nie oceniamy uczuć w kategorii dobra czy zła, ale obserwujemy, jak się pojawiają, towarzyszą nam i zanikają — jak to zwykle z nimi bywa. Żadne z nich nie jest od nas silniejsze.

Widząc stan umysłu takim, jaki jest, możemy doświadczyć chwili olśnienia. Nauki buddyjskie streszcza się czasem w zdaniu: „Zatrzymaj się i pojmij”. Odnosi się ono między innymi do umiejętności uświadamiania sobie negatywnego stanu umysłu i głębszego rozumienia, że mamy dostęp do uczuć bardziej klarownych i konstruktywnych. Ten, kto pojmuje, że destrukcyjne emocje mogą jedynie pokrzyżować jego plany naprawy sytuacji, siłą rzeczy natychmiast bierze pod uwagę pozytywną alternatywę. Człowiek zdaje sobie sprawę, czego naprawdę wymaga od niego dana chwila. Złudzenie zmienia się w jasność widzenia.

POCZUCIE WINY

Niektóre matki twierdzą, że to uczucie towarzyszy im prawie w każdej chwili. Zadręczanie się, czy poświęciłyśmy swoim dzieciom dość czasu i energii, to główne źródło cierpienia wielu aktywnych zawodowo kobiet, a im młodsze dziecko, tym większe jest nasze zmartwienie. Tymczasem znajdujemy znacznie więcej powodów do szukania w sobie winy. Możemy utwierdzać się w przekonaniu, że nie jesteśmy idealnymi matkami, na wieki spełnionymi ze względu na sam fakt macierzyństwa. Zaniedbujemy inne relacje, na które zaczyna brakować nam czasu: związki z partnerami, rodziną, przyjaciółmi i wspólnotą. Katujemy się myślami, że cokolwiek robimy w danej chwili, należałoby zastąpić czymś innym. Przykładowo, gdy zajmujemy się domem, czujemy, że w tym samym czasie powinniśmy czytać z dziećmi książkę, i odwrotnie.

Poczucie winy może wywołać prawdziwe zamieszanie w naszym świecie uczuciowym, ponieważ z jednej strony odbiera nam radość życia, a z drugiej jawi się jako dość wartościowy stan umysłu. Może ono przybrać formę pozornego panowania nad sobą. Wtedy mówimy sobie w duchu: „Nawet jeśli robię coś nie tak, przynajmniej czuję się z tego powodu winna — gdyby było inaczej, byłabym istnym potworem”. Poczucie winy „pomaga” nam też zapobiec krytyce innych: usiłujemy ich przekonać, że przynajmniej czujemy się naprawdę fatalnie ze świadomością, iż nie umiemy być wzorowymi matkami.

Poczucie winy należy traktować tak samo jak każdą inną nawiedzającą nas emocję. Wymaga ono naszej uwagi, ale nie takiej, która polega na zamartwianiu się i załamywaniu rąk, ale przyjmującej postać uważności. Musimy stanąć obok naszego pocucia winy i odczuć jego wpływ na nasze ciało. Co ważne, trzeba zidentyfikować głębokie przekonania napędzające destrukcyjne myśli, a także zaobserwować, jak często towarzyszy nam ten stan umysłu i czy niesie jakiś pożytek.

Jeśli musisz rozwiązać jakiś dylemat — na przykład nie jesteś pewna, czy wysłać dziecko do żłobka albo przedszkola — weź długopis i kartkę papieru, a jeśli pozwoli Ci na to czas, wcześniej wycisz umysł poprzez medytację. Zapisując swoje myśli, lepiej sobie je uświadomisz i ograniczysz prawdopodobieństwo, że Cię obezwładnią i zadręczą. Zanotuj pytania, które pozwolą Ci odkryć własne skomplikowane odczucia. Czy żywisz irracjonalne przekonania albo masz oczekiwania, które mogłyby potęgować Twoje poczucie winy? Próbujesz udobruchać skłoną do krytyki przyjaciółkę, krewnego albo całe społeczeństwo? Czy masz podstawy do zamartwiania się? Aby podjąć decyzję, wypisz wady i zalety danego rozwiązania, a potem rozważ znaczenie poszcze-

gólnych pozycji z obu list. W ten sposób sprowadzisz proces dokonywania wyboru na poziom świadomości i być może uda Ci się oprzeć skłonności do zamartwiania się.

Właśnie dlatego od zawsze z zapalem piszę pamiętnik. Rozpracowywanie problemów na papierze to metoda ukierunkowania rozproszonego umysłu, uporządkowania myśli i rozpatrzenia dostępnych możliwości. Dzięki temu umiem świadomie rozwiązywać problemy, zamiast reagować na nie pod wpływem złości, nudy, poczucia winy albo innych niekorzystnych stanów emocjonalnych. Sporządzałam listę „za i przeciw” przed podjęciem prawie każdej ważniejszej decyzji, a w pamiętnikach zapisала setki stron, analizując niepokojące uczucia. I chociaż rzadko do nich wracam, nie wyobrażam sobie życia bez tego narzędzia praktykowania uważności.

Do przewycięzania poczucia winy i rozwiązywania niepokojących kwestii w podobny sposób można wykorzystać medytację. W odróżnieniu od naszego nawykowego podejścia — spinywania się, tkwienia w martwym punkcie albo pogrążania się we własnych obsesjach — pozwala ona odnaleźć spokój umysłu, ująć problemy w szerszym kontekście i nabrać do nich dystansu. Poszukiwanie spokoju zacznij od koncentracji na oddechu. Następnie podejdź do nurtującego Cię zagadnienia w duchu dociekliwości i postaraj się spojrzeć na fakty obiektywnie. Spróbuj się oprzeć frapującym myślom i emocjom, a w zamian skup się na swoich reakcjach i ich wpływie na daną sytuację. Stworzenie takiej przestrzeni wokół danego problemu pomoże Ci znaleźć twórcze rozwiązanie. Być może nieoczekiwanie przyjdą Ci do głowy zupełnie nowe pomysły?

NIEWZRUSZONOŚĆ — PRZYJĄĆ WSZYSTKO, CO JEST DANE

Słowo „niewzruszoność” (ang. *equanimity*) słyszę najczęściej w kontekście buddyzmu. Szkoda, że nie jest w powszechniejszym użyciu, ponieważ wyraża bardzo inspirującą i ożywczą ideę. Niewzruszoność to umiejętność spoglądania na wszystkie aspekty życia z akceptacją i cierpliwością, a nie w nawykowy, skrajnie emocjonalny sposób. Co więcej, niewzruszoność to umiejętność zachowania spokoju bez względu na okoliczności. Gdy zdarza się coś, co uznajemy za „złe”, potrafimy się z tym uporać — nie wybija to nas z rytmu. Podobnie kiedy spotyka nas coś „dobrego”, cieszymy się, ale nie czujemy się zależne od tego wydarzenia ani nie przywiązujemy się do niego.

W książce *Nauki o miłości* cieszący się wielkim poważaniem wietnamski mnich Thich Nhat Hanh wyjaśnia, czym jest niewzruszoność, używając takich oto słów:

- zdolność pojmowania,
- spokój umysłu,
- porzucenie przywiązania,
- porzucenie rozróżniania,
- równowaga,
- wyzwolenie ze skrajności,
- zdolność odpuszczania.

Budda nauczał, że największe szczęście płynie ze spokoju niezmałowanego zmiennymi okolicznościami. Zatem istota oświecona przyjmuje to, co niesie życie. Nic nie może nią wstrząsnąć ani nadmiernie jej ekscytować. Natomiast za zwykłych ludzi działa uspokajająco każde dążenie do pielęgnowania niewzruszoności.

Opanowana reakcja nie jest równoznaczna z obojętnością. Dzięki niej człowiek upodabnia się raczej do mądrego rodzica, który wypuszcza odchowane dzieci w świat dorosłych. Nadal troszczy się o nie, ale umie pogodzić się ze stratą i zaakceptować ich wolność. Nie ma potrzeby ich kontrolować, wkraczać na ich świeżo wytyczone terytorium ani zamartwiać się na zapas. Nie stawia wymagań. Niczego nie żąda.

Pogodzić się z niedoskonałością

Moja przyjaciółka Joanne wyniosła z doświadczenia porodu pewną ważną lekcję: jeśli ma poradzić sobie w nowym życiu, które ją czeka, musi zrzec się poczucia kontroli. Joanne pieczołowicie przygotowała się do porodu. Przeczytała chyba wszystkie możliwe książki i zaplanowała wszystko w najdrobniejszych szczegółach. Zamierzała urodzić siłami natury:

Chciałam akuszerkę, świec, kadzidel i bólu.

Jak się okazało:

Mężnie zniosłam trzydzieści cztery godziny porodu, ale gdy lekarz zaproponował, że mnie rozetnie, aby zakończyć tę mękę, przystałam na to z wdzięcznością.

I w tej właśnie chwili zakończyła się moja życiowa misja — bycie panią samej siebie. Masz ci los: oto ja, wojowniczką, na widok której mężczyźni drżeli ze strachu, jestem teraz na każde zawołanie małego, pomarszczonego, podobnego do E.T. stworzenia, które nie pojmuję, że jestem kobietą biegnącą z wilkami¹. Ta nowa sytuacja znienacka zakwestionowała

¹ Aluzja do głośnej książki Clarissy Pinkoli Estés *Biegnąca z wilkami*, poświęconej poszukiwaniu instynktownej strony natury kobiecej — *przyp. tłum.*

wszystkie moje wyobrażenia o samej sobie. Przez całe życie walczyłam o niezależność. Szacunek. Poczucie kontroli. A teraz obficie krwawię, mam obwisły brzuch i nie mogę się poruszać.

Z niewzruszonym spokojem przyjmujemy „to, co jest”, i nie próbujemy już zapanować nad tym, co nieuniknione i nietrwałe. W buddyzmie mówi się o ośmiu ziemskich zjawiskach: życie to zysk i strata, przyjemność i ból, pochwała i nagana oraz sława i niesława. Bez względu na to, jak usilnie się staramy uniknąć któregoś z tych zjawisk, i tak ich doświadczymy. Nawiedzą nas i przemina, zmienne jak każdy inny aspekt naszego życia. Nigdy nie wiadomo, co czyha na nas za rogiem, i ta świadomość może być kłopotliwa. Jednak oczekiwanie całkowitej stabilizacji i kontroli nad zdarzeniami jest nierealistyczne i sprawia, że cierpimy bardziej, niż to konieczne. Susan Murphy, matka dwojga dzieci i nauczycielka zen, znajduje słowa otuchy dla perfekcjonistów:

Ważne jest, by dostrzec diabelnie trudną naturę rodzicielstwa i nie spodziewać się doskonałości. Świat nie jest idealny i my też nie musimy tacy być. Mamy natomiast życie, które w cudowny sposób należy do nas, w którym miłość i ból przeplatają się w jedyny w swoim rodzaju sposób. I przystajemy na to, by uczestniczyć w nim, z chwili na chwilę przyjmować tę propozycję oraz obdarzać nieograniczoną życzliwością wszystko, co nas otacza i samych siebie.

Nam, matkom, często trudno odprężyć się w obecności dzieci, ponieważ nigdy nie wiemy, co przyniesie następna chwila. Bałagan? Żądanie? Huśtawkę nastrojów? Zagrożenie? Aby się uspokoić, musimy częściowo wyzbyć się przywiązania do stabilności, kontroli i porządku oraz pogodzić się z tym, że nasza sytuacja życiowa stale się zmienia. Z niewzruszonym umysłem przestajemy

zмагаć się z codziennością, zaczynamy przyjmować ją taką, jaka jest, i szybko stawać na nogi. Wykształcamy w sobie wyrozumiałość, którą Susan Murphy definiuje w następujący sposób:

Miłość do naszych dzieci jest bardzo silna, dlatego z chwili na chwilę obniżamy próg wyrozumiałości. Wyrozumiałość nie oznacza odprężenia i wygody, ale pogodzenie się z niewygodami i odnalezienie w tym spokoju.

Wyrozumiałość odnajdujemy w sobie, odkrywając przestrzoność własnego umysłu i przekraczając jego ograniczenia, małostkowość i mierność. Jeśli do szklanki wody doda się łyżkę trucizny, nawet jeden łyk może być śmiertelny. Ta sama ilość trucizny wlane do rozległej morskiej zatoki nie robi nikomu krzywdy. Wyobraźmy sobie, że znajomy czyni jakąś nietaktowną uwagę. Ograniczony umysł każe nam zareagować nazbyt emocjonalnie i przez długo zamęczać się tym komentarzem. Przestronny umysł pozwala ją zlekceważyć i uznać za mało istotną.

Wszystkie te błahostki

Zastanów się nad sytuacjami, w których „wychodzisz z siebie” i odrzucasz szansę doświadczania spokoju w bieżącej chwili. Incydenty, które wyprowadzają nas z równowagi, bardzo często nie mają długotrwałych konsekwencji, a zachowując się porywczo, lekceważymy inne możliwe reakcje. Wyobraźmy sobie, jak inne byłoby życie codzienne, gdybyśmy umiały pielęgnować stan umysłu przestronnego i niewzruszonego. Synek mazgai się przez cały wieczór — reagujemy niewzruszenie. Córeczka chodzi z obrażoną miną. Partner siedzi do późna w pracy. Otaczają nas nieprzyjemne dźwięki, zapachy, widoki — na to wszystko reagujemy niewzruszenie. W przeciwnym razie dopuścimy do tego, aby nasz spokój

zakłócało tak wiele zbędnych szczegółów, że nasza niecierpliwa reakcja rychło stanie się nawykowa.

Zapominamy, że otaczające nas niezliczone irytujące bodźce wcale nie muszą nad nami panować. Możemy wręcz powoli uczyć się traktować je jako okazje do ćwiczenia cierpliwości. Na przykład Thich Nhat Hanh radzi uśmiechać się na widok czerwonych świateł na drodze. Choć początkowo taka uwaga wydała mi się niedorzeczna, ostatecznie przekonałam się, że to ćwiczenie pozwala mi pozbyć się napięcia i dotrzeć na miejsce w lepszej formie.

Fiona ma dwóch synów: trzy- i czternastolatka. Po trzyletniej praktyce buddyjskiej opowiada o tym, jak wpłynęła ona na jej życie domowe:

Wiem, że stałam się poniekąd łagodniejszą osobą, nie tracę panowania nad sobą z byle powodu, a zważywszy na to, że mieszkam pod jednym dachem z nastolatkiem, jestem z siebie naprawdę dumna. Zauważyłam też, że jeśli w domu wydarzy się jakiś drobny wypadek: przewróci się szklanka z napojem albo ręcznik wpadnie do wanny pełnej wody, nie robi to na mnie większego wrażenia. Doprowadzam rzeczy do ładu i dalej robię swoje.

Najwyraźniej praktyka buddyjska zwiększyła zdolności Fiony do ćwiczenia niewzruszonego stanu umysłu w odniesieniu do codziennych drobnych i irytujących bodźców.

Niewzruszoność nie odnosi się jednak wyłącznie do negatywnych zdarzeń. Kiedy spotyka nas coś, co określamy jako „pozytywne”, czasem nadmiernie się do tego przywiązujemy, a to może naruszać nasz spokój. Jeśli zaczniemy uzależniać własne szczęście od przyjemnych wydarzeń, to znaczy, że się do nich przywiązałyśmy. Z niewzruszonym umysłem możemy świętować

z dzieckiem jego wspaniałą ocenę z dyktanda albo wygraną w zawodach pływackich i zarazem nie domagać się powtórzenia tego wyniku. Doceniamy złożoną przez kogoś propozycję przypilnowania maluchów albo ugotowania obiadu i nie popadamy we wściekłość, jeśli nie dotrzyma obietnicy. Uczymy się delektować kilkoma ciastkami czekoladowymi i nie pochłaniamy już całej paczki za jednym zamachem.

Niewzruszony umysł — jak to osiągnąć

Osoby o niewzruszonym umyśle wiedzą, że każda chwila jest równie ważna. Zmiana pieluchy, wycieranie nosa, czytanie opowiadania albo czekanie w kolejce — to okazje do ćwiczenia uważności i nabywania mądrości. Każdy moment jest cudownie nowy, chociaż nietrwały, ponieważ właśnie zmienia się w coś innego i na tym polega jego wielka wartość. Kolejne chwile przynoszą prawdę o rzeczywistości. Sztuka polega na tym, by całkowicie się pogodzić z każdym momentem, wyzwolić ze skłonności do osądzania, oceniania i stawiania wymagań, ale nade wszystko — w ogóle zwrócić nań uwagę.

Budda powiedział:

*Nie goń za przeszłością,
nie zatracaj się w tym, co ma nadejść.
Przeszłości już nie ma.
Przyszłość jeszcze nie nadeszła.
Spoglądając przenikliwie na życie takie, jakim jest,
jedynie tu i teraz,
praktykujący zamieszkuje
świat stałości i wolności.*

Niewzruszoność praktykujemy podczas medytacji, gdy powstrzymujemy się przed ocenianiem tego, co obserwujemy. Gdy nasza uwaga błądzi, nie besztamy się w duchu, ale ponownie kierujemy ją na oddech. Gdy czujemy swędzenie, zamiast pospiesznie się od niego uwalniać, poświęcamy nieco czasu na zgłębianie doznania. Gdy czujemy się podenerwowani albo znudzeni, nie osądzamy się za te odczucia, ale jesteśmy czujni: obserwujemy, jak się pojawiają, istnieją i ostatecznie znikają.

Jak zalecał Budda:

Kiedy patrzysz, patrz. Kiedy słuchasz, słysz.

Kiedy czujesz woń, po prostu wąchaj.

Kiedy smakujesz, smakuj.

Kiedy czujesz dotyk, po prostu to przeżywaj.

Kiedy wyczuwasz jakieś dane zmysłowe, po prostu je czuj.

Niechaj na tym wszystko poprzestanie,

a zrozumienie nadejdzie samo.

Ćwiczenie uważności pomaga nam wyciszyć się i uspokoić, nabrać dystansu do tego, co nas spotyka.

Można odnieść wrażenie, że niewzruszoność prowadzi do tłumienia emocji lub podejmowania próby panowania nad ich nasileniem. Nic podobnego. Niewzruszoność rozwija się samoistnie w miarę pogłębiania praktyki i robienia postępów na drodze duchowej. My, buddyści, nie lekceważymy żadnego stanu umysłu, który osiągamy w międzyczasie, ani też go nie unikamy. Jeśli do naszych drzwi puka złość lub podenerwowanie, obserwujemy, jak nadchodzi, towarzyszy nam i przemija, ale nie nadajemy tym uczuciom mocy. W ten sposób odczuwamy własne emocje, ale reagujemy na nie spokojnie, nie pozwalając, by nas spętały.

Poczucie humoru i absurdu

Kiedy człowiek rozwinie pewien stopień niewzruszoności i przestronności umysłu, może się zdarzyć, że zacznie reagować śmiechem na zdarzenia, które wcześniej go rozwścieczały.

Proponuję krótką historyjkę o kupie (dla matek to żadna nowość).

Była deszczowa niedziela. Mój pierwszy syn miał dwa lata. Mąż właśnie ćwiczył w sali gimnastycznej uniwersytetu w Sydney. Niczego bardziej nie pragnęłam, niż w spokoju poczytać gazetę, więc zrobiłam kilka rundek samochodem wokół miasteczka akademickiego z nadzieją, że Zac wkrótce zaśnie. Po kwadransie mały nadal nie spał, a ja czułam, jak narasta we mnie irytacja. Dla uspokojenia usiłowałam skoncentrować się na oddechu i doznaniach cielesnych, gdy nagle Zac obwieścił, że chce mu się kupkę.

Nie miałam pojęcia, gdzie mieści się toaleta, a poszukiwanie jej mogłoby okazać się niebezpieczną stratą czasu. Zaparkowałam za znakiem zakazu postoju, wygramoliliśmy się z samochodu prosto w deszcz i Zac zrobił, co miał do zrobienia. Gdy podciągałam mu spodnie, przypadkowo upuściłam pęk kluczy prosto w kupę. Wpadły w sam środek. Biegając do samochodu — nawiasem mówiąc, tylko po to, aby się przekonać, że nie wzięłam chusteczek — kątem oka dostrzegłam policjanta, który zaparkowawszy samochód w pewnej odległości, powoli zmierza w moim kierunku. Nie miałam wyboru: musiałam pospieszyć wyczyścić klucze mokrymi liśćmi przy wtórze powtarzanego na okrągło pytania zadawanego przez mojego syna: „Mamusiu, a dlaczego wrzuciłaś klucze do kupy?”.

Co ciekawe, w obliczu tej małej klęski cały czas się uśmiechałam. Moje położenie było tak żałosne, że aż śmieszne. Mój mąż z zadowoleniem nabierał krzepy w ciepłej, suchej sali, a ja stałam

mokra, z palcami usmarowanymi kupą, straciwszy nadzieję na miłą lekturę prasy. Każda matka może przytoczyć podobną historię o niegroźnej katastrofie, która nie ma żadnych długotrwałych konsekwencji, ale potrafi doprowadzić do ostateczności, o ile się do tego dopuści. Mamy wybór: możemy dobrowolnie zmienić się w kłębek nerwów albo po prostu się roześmiać. Niewzruszony umysł sprzyja śmiechowi i spoglądaniu na takie zdarzenia z dystansu, bez zaangażowania emocjonalnego.

Nauczyciele buddyjscy, których miałam okazję poznać, są osobami skorymi do śmiechu. Nawet gdy mówią o czymś zupełnie poważnym, co kilka minut cicho chichoczą. Często się zastanawiałam, z czego się śmieją, i doszłam do wniosku, że wykształcili w sobie zdolność dostrzegania absurdów codzienności i traktowania ich z przymrużeniem oka. Jednym z najmielszych dla mojego ucha dźwięków jest śmiech Jego Świątobliwości Dalajlamy. To śmiech, który na pewno można nazwać „zaraźliwym”.

NASZA NATURA BUDDY

Klucz do spokoju i wyciszenia jest ukryty w naszym wnętrzu. Buddyzm podnosi nas na duchu, mówiąc, że każdy jest w gruncie rzeczy Buddą i ma jego miłość oraz mądrość. To nasza prawdziwa natura. Jesteśmy już pełną i dobrą całością, ale przesłaniamy ten fakt swoimi lękami i pragnieniami. Nasze życiowe zadanie polega na tym, aby zrealizować — czyli wprowadzić w życie — nasze prawdziwe „ja”, naszą naturę Buddy.

W książce *Buddyzm prosto. Piękne, jasne i mądre spojrzenie na mądrość i naukę Buddy* mnich zen Steve Hagen w przejrzysty sposób wyjaśnia pojęcie naszej wewnętrznej mądrości:

Już jesteście oświeceni. Musicie tylko przestać się ograniczać, a w zamian zacząć serio uczestniczyć w tym, co się dzieje. Niczego wam nie brakuje. Musicie tylko przestać się ograniczać i interpretować swoją wizję.

Hagen przekonuje, że każda chwila to okazja do uzmysłowienia sobie rzeczywistości, która istnieje tylko tu i teraz. Widzieć wyraźnie to, co dzieje się w danej chwili, to utożsamić się z własną naturą Buddy.

Nasza natura Buddy jest zawsze dostępna — poszukując jej, nie ścigamy czegoś, co jest poza nami, ale próbujemy odkryć coś, co już w nas istnieje. Hagen przypomina ostatnie słowa Buddy:

Nie szukajcie schronienia gdzie indziej niż w sobie.

Gdy nasz świat się kurczy, gdy czujemy się uwięzione i przytłoczone, możemy sobie przypominać o wyższym celu, jakim jest zrealizowanie naszej prawdziwej natury i dążenie do bycia sobą w najlepszej z możliwych postaci. Kiedy potrzebujemy otuchy, wystarczy że zajrzemy w głąb siebie. Poszukiwanie mojej natury Buddy pomogło mi ożywić współczucie dla siebie samej — skoro moja wyższa jaźń kocha i pielęgnuje moje dzieci, to równie dobrze może kochać i pielęgnować mnie samą. Kontemplując podczas medytacji istnienie w moim wnętrzu Buddy — czyli tego, który bezgranicznie mnie kocha — czuję się silniejsza i bardziej samowystarczalna, a to daje mi spokój.

Jeśli chcemy czuć się spełnione, nie musimy zatem podróżować po świecie, zbierać imponujących doświadczeń ani osiągać niezliczonych przełomowych sukcesów. Żeby znaleźć odpowiedź, trzeba po prostu poszukać jej *gdzie indziej*. To, czego szukamy, jest w nas.

Co możesz zrobić?

- Borykając się z przyływem i odpływem emocji, bądź dla siebie wyrozumiała.
- Przypominaj sobie, że bez względu na to, jak silny jest aktualnie odczuwany stan emocjonalny, to prędzej czy później przeminie. Szukaj okazji do dzielenia się tą nauką ze swoimi dziećmi.
- Pytaj samą siebie, jaką naukę możesz wyciągnąć z trudnej sytuacji. Pamiętaj, że cały świat jest lekarstwem.
- Postrzegaj każdą nową emocję jako „gościa” wartego Twojej życzliwości — kogoś, kogo nie należy unikać ani wypraszać, ale zaakceptować.
- Obserwuj i nazywaj swoje emocje, powtarzając w duchu: „Czuję... Czuję... Czuję...” albo dokładniej: „Niepokój... Niepokój... Niepokój...”.
- Jeśli utkniesz w destrukcyjnym stanie emocjonalnym, stwórz dla siebie przestrzeń, by „zatrzymać się i pojąć”, czyli otworzyć się na bardziej konstruktywne rozwiązanie.
- Jeśli się zmagasz z poczuciem winy, pisz albo medytuj, aby świadomie rozwiązać ten problem.
- Rób wszystko, żeby pogodzić się z niedoskonałością i poczuciem dyskomfortu psychicznego — zwalczanie ich tylko potęguje napięcie.
- Ilekroć to możliwe, wybieraj elastyczną reakcję na drobne irytujące bodźce.
- Staraj się docenić wielką wartość każdej chwili.
- Uświadom sobie, że mieszka w Tobie idealny Budda. Pozwól, aby Twoja własna natura Buddy, czyli wyższa jaźń, stała się źródłem Twojej siły i pociechy.