

Lodro Rinzler, Meggan Watterson

P KOCHAJ SIEBIE A NAWET INNYCH

Sprawdzone metody na zdrowe relacje




STUDIO
ANTROPSYCHOLOGII
Centrum Rozwoju i Edukacji

P♥KOCHAJ
SIEBIE
A NAWET
INNYCH

Lodro Rinzler, Meggan Watterson

P♥KOCHAJ
SIEBIE
A NAWET
INNYCH

Sprawdzone metody na zdrowe relacje

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-758-3

HOW TO LOVE YOURSELF (AND SOMETIMES OTHER PEOPLE)

Copyright © 2015 by Meggan Watterson and Lodro Rinzler

Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorzy niniejszej publikacji, bezpośrednio ani pośrednio, nie udzielają porad medycznych ani nie zalecają stosowania żadnej techniki jako formy leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez zasięgnięcia porady lekarza. Jediną intencją autorów jest udzielenie informacji natury ogólnej, mającej na celu udzielenie czytelnikowi pomocy w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Ani autorzy, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za działania podjęte przez czytelnika, wynikające z zastosowania jakiegokolwiek informacji zawartej w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Książka ta przeznaczona jest dla wszystkich,
którzy pragną miłości,
a którzy jednak przypuszczają,
że bierze ona początek w domu
— Tobie i Twoim sercu.

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	9
Rozdział 1. Jak kochać siebie	19
Gdy wszystko staje się możliwe — Meggan	
Twoja miłość jest niezniszczalna — Lodro	
Rozdział 2. Jak kochać, będąc singlem	39
Singiel, wolny i dziki — Lodro	
Niezależna matka — Meggan	
Rozdział 3. Jak kochać randki	59
Ideał kontra Pan Niedoskonały — Meggan	
Rekin sztywnych oczekiwań — Lodro	
Rozdział 4. Jak się zakochać i nie zatracić	75
To nie jest „przechadzka” po krainie miłości — Lodro	
Zawsze miej nogę, na której możesz stanąć — Meggan	
Rozdział 5. Jak angażować się w miłość	103
Semper fidelis — Meggan	
Związki są trudne — Lodro	

Rozdział 6. Jak kochać przyjaciół	121
Bezgraniczny potencjał miłości — Lodro	
Damy serca i święci przyjaciele — Meggan	
Rozdział 7. Jak kochać święty seks	141
Magia zjednoczenia — Meggan	
Muszki i całkowite dawanie siebie — Lodro	
Rozdział 8. Jak kochać ze złamanym sercem.....	163
Przekraczając granicę historii — Lodro	
Miłość to za mało — Meggan	
Rozdział 9. Jak zawsze trwać w miłości	181
Stawanie się ukochaną osobą — Meggan	
Dziś wystarczy — Lodro	
<i>Posłowie</i>	<i>201</i>
<i>Przypisy.....</i>	<i>205</i>
<i>Podziękowania.....</i>	<i>209</i>
<i>O Autorach.....</i>	<i>213</i>

WPROWADZENIE

Meggan i Lodro

Na kartach tej książki dzielimy się wieloma osobistymi historiami o tym, w jaki sposób połączyliśmy nasze ścieżki duchowe ze ścieżkami miłości. Meggan wywodzi się z chrześcijańskiego mistycyzmu, natomiast Lodro jest buddystą. Meggan kładzie nacisk na Ewangelię Marii Magdaleny oraz głos boskiej kobiecości, zaś Lodro przedstawia historię Buddy oraz nauczanie bardziej współczesnych buddystów*. W obu tych tradycjach dominuje idea bezgranicznej, bezwarunkowej miłości. Mogą one nas wiele nauczyć, jak pełniej otworzyć serce — przede wszystkim na siebie samych, lecz także na otaczający nas świat.

Prezentujemy nauki pochodzące z tych religii łącznie z medytacjami, ćwiczeniami i podstawowymi poradami. Na końcu każdego rozdziału znajdują się wskazówki dotyczące wprowadzania tych nauk w życie; wprawdzie w książce bardzo dużo omawiamy, jednak dopiero tam zaczyna się prawdziwa praca. Całymi sobą łączymy duchowość ze związkami, jednak nie jest to tylko teoria — to ścieżka, którą należy podążać.

* Jednym z najpopularniejszych buddyjskich pisarzy jest Thich Nhat Hanh. Jego publikacje są do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Na początku książki wyjaśniamy, czym jest bycie singlem i chodzenie na randki, zanim wejdzie się w długotrwałe związki i doświadczy wszelkich złożonych aspektów oddania drugiej osobie. Mówimy o seksie, o stabilności, a w końcu także o naturalnej części każdego romansu: o rozstaniu. Uważamy, że wszystkie etapy tego cyklu są czymś naturalnym i że możemy przez nie przechodzić z otwartym sercem. Wiemy, że w związkach mogą pojawiać się wielkie wzloty i upadki, dlatego omawiamy, co oznacza jazda taką „kolejką górską”. Kwintesencję tej książki stanowi nauka, jak kochać siebie i dlaczego jesteś godzien miłości — zarówno kochania siebie, jak i bycia kochanym przez innych.

Meggan

Kobiety należące do mojej duchowej grupy o nazwie REDLADIES jak zwykle siedziały w kręgu wokół zapalanej świecy. Nie chcę wkraczać w ten rodzaj duchowości, który obecnie praktykujemy, jednak znajomość jej sedna może być pomocna: „Jedni łąmią się chlebem, REDLADIES łąmią się gorzką czekoladą”. Tamtego wieczoru tematem spotkania była boska wartość. Wszystkie kobiety dzieliły się swoimi doświadczeniami medytacyjnymi nad poczuciem własnej wartości, ja jednak miałam rewelację. To jedna z tych chwil, kiedy uderzamy się w czoło.

U podstaw naszego poszukiwania miłości leży oczywista potrzeba czucia się jej godnym.

Wielu z nas w dążeniu do poczucia wartości dorabia się długiej listy osiągnięć. Robimy dwie magisterki, a nie jedną

(jestem tego przykładem). Łamiemy sobie karki, stajemy na głowie, a nawet zdradzamy tego, kim naprawdę jesteśmy albo sprzeniewierzamy się temu, czego naprawdę potrzebujemy, w nadziei, że w następstwie tego poczujemy się szczerze kochani. Zwodzi nas fałszywe przekonanie, że na miłość musimy zapracować; że musimy stać się godni miłości dzięki „naprawie” albo „staniu się całością”; że miłość jest dla nas czymś zewnętrznym.

Najpotężniejsza prawda, na której praktykowanie pozwoliły mi moje związki, jest taka, że nie zasługuję na miłość (podążaj za mną). Na miłość się nie „zasługuje”, jak w zdaniu: *Gdybym tylko powiedział właściwe słowa, wykonał idealny gest albo znalazł sposób, by być kimś więcej, być wystarczająco dobrym — wówczas zasłużyłbym na miłość.* Miłość taka nie jest. Nie stajemy się pewnego dnia godni miłości; jesteśmy jej godni po prostu dlatego, że istniejemy. Musimy jedynie przypomnieć sobie prawdę o naszej nieodłącznej wartości, a następnie sięgnąć po miłość. Miłość to dar związany z istnieniem.

Nieważne jak bardzo zraniony się czujesz, nieważne jak bardzo niegodny, nieważne jak trudny był rozwód albo jak wiele ich było — miłość posiada moc przetransformowania naszego bólu i cierpienia w większą zdolność kochania. Każdy nasz związek możemy postrzegać jako okazję do doskonalenia naszej zdolności do kochania i bycia kochanym. Wówczas nie ma znaczenia, co się wydarza: złamane serce czy hollywoodzki happy end — idziemy dalej z kultywowaną przez nas miłością. Naszym mieszkaniem jest prawda mówiąca, że w złamanym, otwartym sercu jest więcej światła niż w zamkniętym, ogarniętym lękiem przed złamaniem.

Lodro

Prowadziłem całodzienne warsztaty medytacyjne w Bostonie. Po omówieniu nauk Buddy i wyjaśnieniu jak stosować je w praktyce życiowej, zachęciłem uczestników, by zapisali to, z czym się zmagali, i anonimowo się tym podzielili. W miseczce znalazło się dwanaście karteczek papieru, które kolejno wyjmowałem i na głos odczytywałem zapisane na nich słowa, by grupa mogła kontemplować. Nagle trafiłem na treść, która sprawiła, że serce stanęło mi w gardle. Nigdy nie zapomnę, co wtedy przeczytałem:

„Mój chłopak nigdy nie powiedział mi, że mnie kocha. Czuję się niegodna miłości. Co mogę zrobić?”

Członkowie grupy mieli do zaoferowania wiele mądrych nauk w odniesieniu do tej sytuacji. Ale pytanie to nie dawało mi spokoju jeszcze przez wiele tygodni. Szukałem materiałów do jednej z moich książek — bywałem w centrach medytacyjnych, grupach jogi, uniwersytetach, księgarniach, wszędzie. Im dłużej szukałem, tym częściej spotykałem się z różnymi formami takiego oto odczucia:

„Nie sądzę, bym kiedykolwiek znalazł kogoś, kto mnie pokocha dla mnie samego”.

„Skoro nie jestem w stanie kochać siebie, jak mogę się spodziewać, że pokocha mnie ktoś inny?”

„Dlaczego jestem singlem? Czy jestem felerny?”

W dzisiejszym społeczeństwie konsumpcyjnym często wpaja się nam, że jesteśmy felerni. I tu dobra wiadomość! Jest coś zewnętrznego w stosunku do nas, co możemy kupić lub osiągnąć, a co nas „naprawi”. A teraz naprawdę dobra wiadomość: nie potrzebujesz niczego zewnętrznego, co

miałoby cię bardziej uzdolnić do bycia kochanym. Jesteś doskonały właśnie takim, jakim jesteś i z natury zdatnym do bycia kochanym. Potrzebujesz jedynie to odkryć. W mojej tradycji, to znaczy buddyzmie Szambala, wierzy się, że jesteście buddami. Przebudzonymi. Że jesteście dobrzy. To esencja tego, kim naprawdę jesteście. Kiedy przeczytałem pierwszą książkę Meggan pod tytułem *Reveal*, dostrzegłem, że mimo iż wywodzi się z innej tradycji, poruszyła w niej dokładnie tę samą koncepcję: potrzebną nam miłość możemy odkryć wewnątrz nas samych. A jeżeli uważasz, że jesteś wyjątkiem od reguły i jakimś sposobem niezdatny z natury do bycia kochanym — czytaj dalej.

Meggan

Spodobała mi się jego muszka. Byliśmy uczestnikami panelu dyskusyjnego w Woodstock w stanie Nowy Jork razem z Elizabeth Lesser i Gailem Straubem z okazji Woodstock Writers Festival, odbywającego się wiosną 2012 roku. Przed spotkaniem z Lodro obawiałam się, że zapomnę jego imię, co zresztą często mi się zdarza. Ale w momencie naszego spotkania uspokoiłam się. Szybko i łatwo zaprzyjaźniliśmy się. Torebka podarunkowa, którą otrzymali wszyscy prelegenci, zawierała notes i długopis oraz inne drobiazgi przydatne pisarzowi. Podczas głównej dyskusji tego wieczoru Lodro wpadł na pomysł, byśmy kontynuowali naszą rozmowę na kartach jego notesu. Niczym nastolatkiwie z tyłu szkolnej klasy bazgroliliśmy notki wywołujące bezdźwięczny śmiech i pokątne spojrzenia (Lodro ostatnio powiedział mi, że to się nazywa uśmiech oczami). Pisząc tak do siebie

i uśmiechając się oczami, oboje złapaliśmy naturalny, rozbijający i wprost zabawny kontakt.

Tworzymy niezwykle duet. Lodro jest mocno zakorzeniony w praktykowaniu buddyźmu Szambala — wiążącym się z osobą głównego nauczyciela i wspólnotą, z całym tym kramem — natomiast ja nie jestem przywiązana do żadnej tradycyjnej struktury religijnej ani instytucji. Gdybym urodziła się mężczyzną i gdyby księża katolicy mogli uprawiać seks, żenić się i dorabiać jako instruktorzy tanga, wówczas miałabym nieskomplikowany związek z chrześcijańską tradycją. Albo gdyby nadszedł dzień, w którym papieżowi towarzyszyłaby papieżyca, istniałyby kapłanki (równorzędne kapłanom), które także mogłyby uprawiać seks, zawierać związki małżeńskie (z osobami odmiennej lub tej samej płci), oraz dorabiać jako instruktorki tanga, wówczas z radością obnosiłabym się z różańcem.

Tak więc jestem duchowym odmieńcem, oddanym łączeniu się z boskością zawsze i wszędzie — nie tylko w zaciszu ołtarza, lecz również w kolejce w sklepie ze zdrową żywnością czy podczas lotu pełnego turbulencji. Gdziekolwiek jestem, w bardzo ludzki sposób staram się ucieleśniać boską miłość. Nie mogąc zostać kapłanką, ostatnie dwie dekady spędziłam na studiowaniu boskiej kobiecości w tradycji chrześcijańskiej i innych religiach świata. Święte, niekanoniczne teksty, takie jak Ewangelia Marii Magdaleny, stały się moimi duchowymi fundamentami. Gorąco wierzę w siłę słowa i wpływ, jaki idee i historie o boskości mogą mieć na kulturę. Zanurzyłam się w boskiej kobiecości w nadziei stworzenia bardziej zrównoważonej idei boskości dla siebie i kobiet należących do mojej duchowej wspólnoty.

Lodro i ja zauważyliśmy, że tworzymy interesujący układ jin-jang. I łączy nas wspólny mianownik: współtworzyłam przełomową książkę, zatytułowaną *Blue Jean Buddha* pod redakcją Sumi Loundon — pierwszą tego rodzaju pozycję adresowaną do wschodzącego pokolenia buddystów. Poza tym jedno z najbardziej odłotowych i cudownych doświadczeń przeżyłam w Centrum Studiów Buddyjskich w Barre, dokąd udałam się na dwutygodniowe odosobnienie medytacyjne podczas zapisów na studia w Smith College. Miejscem, w którym spotyka się nasz wzrok i w którym krzyżują się nasze drogi zawodowe, jest wspólne pragnienie służenia innym. Oboje gorliwie pragniemy być w pełni obecni, w pełni ludźmi i w pełni kochać. Głęboko odczuwamy. Mamy ogrom współczucia dla siebie i innych. Jesteśmy również członkami wspólnot duchowych poszukiwaczy, którzy łąkną połączenia nie tylko z własną prawdą, lecz również z czymś dużo większym niż ich indywidualne życie.

Lodro

Meggan przyciągała mnie od chwili mojego przybycia na sympozjum pisarzy. Nie wiedziałem, w co to przyciąganie się obróci, ale natychmiast chciałem poznać ją bliżej. Naprawdę wyjąłem — jak się okazało nasz wspólny — notatnik i rozpocząłem to, co przemieniło się w naszą pisarską przygodę. Główny prelegent, Philippe Petit*, prezentujący swoją książkę o węzłach, brutalnie zakłócał początkowy strumień naszej wspólnej twórczości. Odmawiał dyskusji na

* Słynny francuski linoskoczek, znany m.in. z przejścia w 1974 roku po linie między wieżami World Trade Center w Nowym Jorku (przyp. tłum.).

temat swych słynnych wędrówek po linie, prosząc słuchaczy o rozmowy wyłącznie na temat „węzłów”. Niestety przeszkadzał mu w tym jego francuski akcent i gdy próbowałem napisać do Meggan, zobaczyłem rodzącą się w niej 11-letnią dziewczynkę, która chichotała za każdym razem, kiedy prelegent błędnie wymawiał słowo „węzeł” i wychodziło mu „węże”. „Teraz pokażę państwu moje ulubione węże” — deklarował Philippe. „A potem zaprezentuję państwu węże, które uratowały mi życie”.

Gdy tak chichotała, dostrzegłem w niej sporo własnych cech, co było zaskakujące, biorąc pod uwagę różniące nas tradycje duchowe. Meggan wyraźnie podkreśla główne różnice między nami: ja całe życie spędziłem w buddyźmie, ona zaś na studiowaniu czegoś niezwiązanego z konkretną tradycją. Jednak gdy ją poznałem, dostrzegłem w niej bratnią duszę. Przez ostatnich dwanaście lat kontemplowałem, co znaczy wyznawać tradycję liczącą 2600 lat, żyjąc we współczesnym świecie. Ona zaś dużo dłużej wykonywała podobną pracę na gruncie chrześcijaństwa i innych tradycji. Moja pierwsza książka mówi o łączeniu medytacji z resztą życia, łącznie z czasem spędzonym w barach. Jej książka była uderzająco podobna w wymowie i na scenie wydawniczej uplasowała się nieopodal mojej. Wiedziałem, że jej żartobliwość, autentyczność i głęboka wiedza na temat zgłębianych przez nią religii będą dla mnie pouczające.

Częścią tej historii, której być może nie zna, jest fakt, iż następnego dnia przeczytałem *Reveal*. Nie miałem wielkich oczekiwań — wielu z nas sięgnęło kiedyś po książkę poleconą przez osobę, z którą mile spędziliśmy czas, a która to książka okazywała się być kompletnym dnem. Na szczęście

tym razem było inaczej. Byłem zdumiony. Jednak nie z powodu elokwencji Meggan w objaśnianiu kondycji człowieka, lecz dlatego, że zdałem sobie sprawę, iż napisaliśmy tę samą książkę. Opowiadam o moim złamanym sercu i duchowych poszukiwaniach w college'u, wszak ona również przeszła przez podobne doświadczenie — nawet wcześniej. Ja omawiam koncepcję Szambali, że z gruntu jesteśmy dobrzy, natomiast Meggan pisze o tym, że wszyscy mamy w sobie boską miłość. Oboje w swych książkach zachęcamy czytelników, by wiedli życie pełne znaczenia, którego podstawa opiera się na idei, że nie ma nic złego w byciu tym, kim się jest (łącznie z seksem, piciem wina i zabawą).

Meggan i Lodro

Po upływie ostatnich kilku miesięcy i po wielu lampkach wina odkryliśmy, że w naszych wspólnotach istnieją podobne usilne pragnienia dotyczące związków. Ludzie ci pragną miłości. Pragną czuć się jej godni. Pragną związku z samym sobą, który ich nie wykończy ani nie pochłonie. Pragną pełnego znaczenia związku z inną osobą. Pragną seksu. Pragną świętej intymności. Pragną odnaleźć tę jedyną/tego jedyne. Pragną akceptacji. Pragną czuć coś więcej niż złamane serce. Pragną.

A my razem z nimi.

Niezależnie od tego czy jesteśmy postępowi, czy konserwatywni, mężczyzną czy kobietą, nasze idee i oczekiwania odnośnie związków zmieniły się z powodu obyczajów kulturowych. Częściej szukamy kogoś równego sobie, kto uszanuje nasz osobisty rozwój. Nie szukamy wybawienia. Zdaliśmy sobie sprawę, że rycerz na białym koniu to mit, zaś

księżniczka zeszła ze swej wieży, zmęczona oczekiwaniem. Sami staliśmy się swoimi wybawicielami. Szukamy czegoś wyjątkowego — partnerstwa, w którym dwoje równych sobie ludzi spotyka się oko w oko, bez zatracania się w sobie nawzajem, lecz raczej wzmacniając wzajemnie swoją indywidualność i to, kim mogą w pełni się stać dzięki partnerowi. Partnerstwa opartego na wzajemności. Lodro i ja napisaliśmy tę książkę z wiarą, że takie partnerstwo może istnieć i istnieje.

Zapraszamy cię do wspólnej dyskusji. Nie jesteśmy samodzielnymi ekspertami radzącymi jak sprawić, by druga osoba zakochała się w tobie. Nie jesteśmy terapeutami przemawiającymi autorytatywnym głosem jak zbudować doskonały związek. Jesteśmy nauczycielami duchowymi. Książka ta zawiera bardzo osobiste, bardzo wymowne i szczere anegdoty mające towarzyszyć ci w nieuchronnym przypływie i odpływie strumienia miłości we wszystkich jej przejawach.

6

Jak kochać przyjaciół

Nie był mi pan obojętny, nawet zanim pana poznałam.

— Gwendolina, *Bądźmy poważni na serio**

Bezgraniczny potencjał miłości

Lodro

Wyznam wam coś, o czym nie wie nikt — tego wieczoru, gdy Meggan i ja poznaliśmy się, poszliśmy do łóżka. Podczas kolacji szybko nawiązaliśmy więź. Powietrze było gęste od obustronnej wdzięczności. Na jakimś poziomie wiedzieliśmy, że znamy się od zawsze. Podobnie jak Gwendolina wobec Jacka w sztuce *Bądźmy poważni na serio*, byliśmy przejęci wzajemnymi pozytywnymi uczuciami jeszcze przed poznanem się. Nawiązaliśmy więź na poziomie serca, pójście do łóżka wydawało się czymś naturalnym. Podczas kolejnego spotkania — i podczas wszystkich następnych — byliśmy bliskimi przyjaciółmi w związku platonicznym; rozumiemy, że nie jest to romantyczna więź, lecz głęboka i cenna przyjaźń.

* Oscar Wilde, *Cztery komedie: Bądźmy poważni na serio*, przeł. Cecylia Wojewoda, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1961 (przyp. tłum.).

Zdarza się, że w naszym życiu z tego czy innego powodu pojawiają się ludzie, którzy pasują do nas na poziomie energetycznym albo emocjonalnym. Może to być znajomość związana ze wspólnymi zainteresowaniami, ponieważ przeprowadziłeś się w nowe miejsce i jesteś otwarty na zawieranie nowych znajomości, albo z powodu przechodzenia przez podobne doświadczenia. Jak wyjaśni to później Meggan, silna więź nie musi oznaczać związku seksualnego czy romantycznego. Pewne osoby można kochać całym sercem w otwarty, lecz platoniczny sposób.

Na przykład nigdy nie brałem pod uwagę bliskości z Mirandą, dziewczyną mojego znajomego imieniem Alex. Nie mieliśmy wiele wspólnego, ale bardzo go uszczęśliwiła, więc byłem dla niej miły, ale trzymałem się na dystans. Rozmawialiśmy na imprezach, to wszystko. Ale 13 lipca 2012 roku Alex zmarł nagle na serce. Byłem załamany. Najpierw zadzwoniłem do swojej byłej dziewczyny, której Alex był bliski, zaś w drugiej kolejności — do Mirandy.

Nie wiem dlaczego, ale odczuwałem potrzebę zbliżenia się do niej ponad wszystkimi innymi. Pomimo wspólnej żałoby natychmiast związaliśmy się ze sobą w świeży sposób. Ustaliliśmy wspólne wyjazdy i razem przeszliśmy przez straszne męki kilku następnych dni — w tym pogrzeb, parę spotkań ku pamięci Alexa oraz czas spędzany z jego rodziną — cały czas płacząc z głowami wspartymi nawzajem o nasze ramiona. Tygodniami byliśmy nierozłączni, czując, że ta druga osoba idealnie pasuje do okoliczności. Gdy wyjechałem z Nowego Jorku, by ku pamięci Alexa pracować przy kampanii prezydenckiej Baracka Obamy, Miranda szybko do mnie dołączyła — i tym razem pracowaliśmy w tande-

mie. Tygodnie zmieniały się w miesiące, w ciągu których intensywnie i z miłością polegałyśmy na sobie nawzajem.

Osiągnęliśmy taki poziom znajomości, do którego dążą małżeństwa. Wiedzieliśmy, co danego poranka druga osoba będzie chciała zjeść na śniadanie. Gdy druga strona odrobinię się wycofywała, wiedzieliśmy, czy płacze, czy pali (albo jedno i drugie naraz). W sprawie kolejnych kroków co do skomplikowanych projektów w pracy porozumiewaliśmy się spojrzeniem albo gestem. A gdy któryś z nas potrzebowało wytchnienia, druga strona stwarzała bezwarunkowe wsparcie i przestrzeń. Nasz związek stał się tak głęboki w tak krótkim czasie, ponieważ oboje czuliśmy się prawdziwie postrzegani, znani i kochani — jak w dalszej części książki pisze Meggan.

Po kilku miesiącach pracy przy kampanii prezydenckiej wróciliśmy do Nowego Jorku i nadal byliśmy bliskimi przyjaciółmi. Jednak gdy nasza żaloba — w różny sposób — wygasła, podobnie stało się ze związkiem. Jak napisał Jego Świątobliwość Karmapa „Miłość zmienia się wraz z okolicznościami. Czas się zmienia, a miłość razem z nim¹”. Już się tak siebie cały czas nie trzymaliśmy. Od pewnego momentu widywaliśmy się mniej więcej raz w miesiącu.

Miranda niedawno przeprowadziła się do Nowego Orleanu, więc nie widzimy się już osobiście z taką częstotliwością. Gdy się spotykamy, możemy gadać godzinami i jest dla nas jasne, że nasza przyjaźń powstała na fundamencie czegoś więcej niż obopólna strata. Nadal rozmawiamy o Alexie, jego rodzinie i innych aspektach tej strasznej sytuacji, która nas połączyła, jednak łączy nas dużo więcej. Nasz związek przeszedł przez wspólną żalobę, lecz nasza miłość i przyjaźń z upływem czasu ulegała zmianom, dostosowując się do naszych okoliczności życiowych.

Inny przykład — lżejszego gatunku — tego rodzaju platońskiej miłości w moim życiu związany jest z osobą wujka Gary’ego. Osiem lat temu oglądałem w jednym z bostońskich barów mistrzostwa świata w piłce nożnej w towarzystwie długoletniego znajomego, Olivera. Za nami pojawił się mężczyzna mniej więcej w naszym wieku i spytał, czy miejscowe piwo godne jest polecenia. Zaczęliśmy rozmawiać o piwie Harpoon IPA i jego wakacyjnych badaniach prowadzonych w Bostonie. Mężczyzna był nowy w mieście i na tyle miły, że poprosiliśmy go, by się do nas przyłączył.

W ciągu czterdziestu ośmiu godzin Gary stał się członkiem naszej paczki. Gdy poszliśmy do restauracji meksykańskiej, Gary wkroczył do niej, walnął pięścią w stół i wrzasnął: „Tequila dla kompanów, woda dla koni!”. Prowadził skomplikowane badania i miał pełne uposażenie, dlatego często nie pozwalał nam płacić za te drinki, mówiąc: „Wujek Gary stawia”.

Mieliśmy razem do dyspozycji w Bostonie tylko lato, więc staraliśmy się jak najowocniej wykorzystać ten czas i dlatego przeżyliśmy wiele wspaniałych przygód. Nasza przyjaźń zaczęła się, gdyż Oliver i ja byliśmy otwarci na rozmowę z nieznanym, ale Gary miał w sobie coś, co od razu z nami zagrało. Gdy to magiczne lato dobiegło końca, Gary wrócił do Santa Cruz, ale wciąż mamy ze sobą kontakt. Gdy przyjeżdża do Nowego Jorku, daje znać i wtedy wracamy do naszej starej, cudownej dynamiki.

Nigdy nie nawiązałbym tych przyjaźni, gdybym nie był otwarty, by patrzeć świeżym spojrzeniem na Meggan, Mirandę czy Gary’ego. Meggan poznałem niedługo po wyjściu z pociągu, gdy przemawiałem na moim pierwszym zjeździe

pisarzy, ciesząc się z nowej znajomości. Mirandę poznałem, gdy mój świat legł w gruzach, ona zaś była jedną z niewielu osób, które mogły przebywać ze mną w tej niezbadanej emocjonalnej przestrzeni. Co do Gary'ego — byłem wystarczająco zrelaksowany, by pozwolić nieznanemu wkroczyć w moje życie i cieszyć się, że to zrobiłem.

Często idziemy przez życie zagubieni we własnej głowie, dręczeni przez codzienne troski: projekt wymagający dokończenia, problemy w związku albo zwykłe myślenie o terminach w kalendarzu, jednak najczęściej nie odprężamy się i nie doceniamy otaczającego nas potencjału miłości.

Medytacja często dobrze służy ludziom dla odprężenia. Moim zdaniem to cenne, ale by osiągnąć poczucie spokoju w naszej „zawsze spokojnej” medytacji, musi upłynąć trochę czasu. Im częściej medytujesz, tym łatwiej nauczysz się odprężać w przypadku silnych emocji, fantazji i dyskursywnego myślenia na poduszce medytacyjnej. Zdajesz sobie sprawę, że cokolwiek pojawi się podczas praktyki medytacyjnej, zdołasz się odprężyć. Taki poziom relaksacji w sposób naturalny przenika do pozostałych sfer twojego życia. Gdy będziesz zdolny odciągnąć się od zagubienia we własnej głowie, będziesz również łatwiej dostępny dla świata.

Dzięki medytacji tworzysz obszerne wewnętrzne środowisko świadomości i uważności, byś mógł się cieszyć środowiskiem zewnętrznym. Sakyong Mipham Rinpoche pisze: „Prawdziwe szczęście jest dla nas zawsze dostępne, lecz najpierw musimy dlań stworzyć środowisko, w którym będzie mogło rozkwiatać²”. Właśnie to robimy, medytując. Tworzymy dla siebie warunki, by nawiązać więź ze sobą i ze światem w sposób, który uczyni nas prawdziwie szczęśli-

wymi. Gdy jesteśmy w stanie odprężyć się w ten sposób, doceniając otoczenie i dostrajając się do niego, odkrywamy naszą fundamentalną dobroć.

Obraz fundamentalnej dobroci, jaki przedstawiłem wcześniej, posiada kilka aspektów. Po pierwsze, co już omówiliśmy, jesteś z gruntu dobry. Z gruntu zasługujesz na miłość. Po drugie, nie jesteś w tym sam. Wszyscy posiadamy fundamentalną dobroć, łącznie z sąsiadem, którego uwielbiasz, palantem w postaci szefa i twoją byłą dziewczyną. Wszyscy ludzie na zewnątrz są z gruntu tak samo dobrzy jak ty.

Nie inaczej niż ty, czasami bywają zagubieni. Nie zawsze działają z poziomu dobroci. Atakują tak jak ty i ranią siebie i innych. To smutne, że tak się dzieje, jednak z buddyjskiego punktu widzenia powodem, dla którego to robimy, jest niezdolność do takiego odprężenia, które pozwoliłoby być otwartym na ów nieodłączny w nas stan dobroci. Istnieją inne niż medytacja sposoby na relaks, ale na jej korzyść przemawia fakt, iż pomaga ci uświadomić sobie, kiedy działasz z powodu pomieszania, wywołując tym wiele krzywd. Samoświadomości wynikającej z medytacji nie można nie docenić. Gdy odkryjesz swoją neurozę, odkryjesz także swoją przyrodzoną dobroć.

Skoro jesteś z gruntu dobry i uroczy, i tak samo wszyscy inni, oznacza to, że masz nieograniczony potencjał otwarcia serca na świat. Będzie wielu wujków Garych stukających cię w ramię, by zapytać o zdanie na temat drinków. Od nas zależy, czy zechcemy wyjść do świata i poznać ich. Pytanie tylko, jak bardzo jesteś w stanie otworzyć serce na miłość do innych, by kochać ich w sposób nieromantyczny?

Jednym ze sposobów, by to sprawdzić, jest nawiązanie rozmowy z kimś nowym. Może to być sąsiad z końca

korytarza, na którego natykasz się w windzie. Albo nowo przyjęty pracownik twojej firmy. Albo barista w pobliskiej kawiarni. Jeżeli osoba ta nie wykaże się chęcią rozmowy, spróbuj z kimś innym. Zwróć uwagę, kiedy usiłujesz kontrolować swoje słowa albo głos, by brzmieć bardziej efektownie niż na co dzień. Po prostu odpręż się i bądź sobą przez te pięć czy więcej minut rozmowy.

To eksperyment pod kątem otwartej miłości. Być może trafisz na nieciekawą osobę i nie będziesz chciał więcej jej widzieć. Albo przekonasz się, że twój sąsiad jest fantastyczny i zechcesz od czasu do czasu zaprosić go na lampkę wina. Obserwuj, czy możesz pozostać otwarty na tyle, by mogła narodzić się nowa platoniczna znajomość.

Im bardziej jesteśmy w stanie kochać otwarcie, tym bardziej rozkwitają nasze znajomości. Często nie oczekujemy tego samego od naszych znajomych, co od naszych partnerów w miłości romantycznej. Pozwalamy naszej miłości płynąć swobodnie i wówczas — co naturalne — często zostaje to odwzajemnione. Dzięki temu gdy przeżywamy rozstanie albo osobistą tragedię, te platoniczne miłości naszego życia są skałami, na których możemy się oprzeć.

Na przyjaźniach tych do pewnego stopnia polegałem bardziej niż na rodzinie. Tragiczny okres związany ze śmiercią Alexa był odzwierciedleniem okresu związanego ze śmiercią mojego ojca. To wszystko było mgliste, ale w obu przypadkach moi przyjaciele wchodzili i wychodzili z mojego mieszkania, aktywni jak nigdy. Zaspokajali wszystkie moje potrzeby — jedzenia, uścisku, czegokolwiek. Nie mam zielonego pojęcia, co by ze mną było, gdyby nie platoniczne miłości mojego życia.

Im bardziej jesteśmy zdolni do miłości platonicznej, tym bardziej jesteśmy zdolni do miłości romantycznej. Pomyśl: Jak szybko przebaczasz przyjacielowi, gdy nie odpisuje na SMS-a tego samego dnia? To chyba żaden problem. Kochasz go i jesteś tak bardzo pewien waszej znajomości, że możesz odprężyć się i cieszyć tą dynamiką, bez względu na to czy odzywa się do ciebie, czy nie. Natomiast gdy twoja nowa luba nie odpisuje przez kilka godzin, zaczynasz się pocić. Zakładasz, że coś jest nie tak — oddała się i z pewnością wkrótce cię rzuci. Różnica między jednym a drugim przypadkiem sprowadza się do przywiązania. Kochasz przyjaciół w otwarty i swobodny sposób, natomiast partnera romantycznego kochasz w sposób bardziej skrupowany i z przywiązaniem.

Wracając do przytoczonych słów Sakyonga — od ciebie zależy, jakie środowisko stworzysz wewnątrz i na zewnątrz siebie. Prawdziwe szczęście zawsze jest dostępne, ale pod warunkiem, że nie tkwisz nieustannie w swojej głowie między problemami dnia codziennego. Medytacja i inne praktyki samoświadomości pomagają dostroić się do chwili obecnej, abyś mógł doceniać świat takim, jakim jest, i umożliwił tym wielkim miłościom stać się częścią twojego życia. Praktykując medytację, możemy kreować bardzo przestronne środowisko wewnętrzne.

Im większa twoja samoświadomość, tym większa spostrzegawczość wobec środowiska zewnętrznego. Dostrzegasz, z którymi osobami chcesz kultywować znajomość, ponieważ są one przy tobie na dobre i na złe, rozumieją cię i widzą cię takim, jakim jesteś, oraz pragną wspierać cię w twojej podróży niezależnie od okoliczności. Możesz również dostrzec, które znajomości chciałbyś zakończyć albo które są mniej

istotne, opierając się na fakcie, iż osoby te żadną miarą nie traktują waszej przyjaźni priorytetowo albo wywołują w tobie negatywne cechy. Jeżeli spędzając czas z konkretnymi znajomymi, czujesz się uskrzydłony, to znak, że powinieneś kultywować te znajomości. Jeżeli jednak z końcem wieczoru spędzonego w towarzystwie jakiejś osoby czujesz się wyczerpany, zbadaj głębiej tę znajomość. Tym sposobem rozwijasz środowisko wsparcia i miłości, które będzie cię wspierało nawet w najtrudniejszych chwilach.

Przyjaciółki od serca i święci przyjaciele

Meggan

Lodro! Nie poszliśmy do łóżka! Całowaliśmy się. To prawda — całowaliśmy się w dniu, w którym się poznaliśmy (i był to ciepły, słodki i wspaniały pocałunek). Ale tylko tak zakończył się tamten wieczór — większe znaczenie ma to, jak się zaczął. Było to podczas kolacji. W restauracji w Woodstock siedziałam — rozentuzjasmowana — koło mojej bohaterki, Elizabeth Lesser, autorki książki *Masz w sobie siłę**, oraz koło Gail Straub. Rozmawiałyśmy o Lodro, którego wcześniej nie znałam, i o wywiadzie, który miałam przeprowadzić nazajutrz. Nagle Lodro znalazł się na miejscu naprzeciwko mnie i czas jakby stanął w miejscu.

Zrobię teraz małą pauzę, by przyznać się do dwóch rzeczy: po pierwsze kocham science fiction, a po drugie — nie wierzę w czas. Przyznaję się do tego tylko dlatego, że gdy po raz pierwszy spotkałam Lodro, na ułamek sekundy cały

* Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2007 (przyp. tłum.).

świat przestał istnieć. To było jak załamanie czasu, podczas którego byłam całkowicie w teraźniejszości (w zwolnionym tempie), ale zarazem w jakiś sposób świadoma czasu, kiedy dawno temu znałam Lodro. Czasami spotykamy ludzi, którzy wydają nam się znajomi. Jakbyśmy ich rozpoznawali. Ludzie, z którymi nie tyle się poznajemy, co ponownie łączymy. Tak właśnie było ze mną i Lodro — jakbyśmy się ponownie odnaleźli.

Gdy początkowy kontakt jest tak silny, niektórzy czują, że koncepcja karma najlepiej wyjaśnia dlaczego osoba, którą dopiero co poznaliśmy, sprawia wrażenie, jakbyśmy znali ją od zawsze. Karma to pochodzące z Sanskrytu słowo oznaczające działanie, pracę lub uczynek. Jest ściśle kojarzone z koncepcją powtórnych narodzin (przeszłymi żywotami) oraz z koncepcją przyczynowości, zgodnie z którą nasze obecne działania kształtują naszą przyszłość. Mówiąc wprost, dobro czynione obecnie tworzy potencjał doświadczania dobra w przyszłości. Jest to kosmiczna postać mechanizmu zachowania równowagi, w którym działania podejmowane ze złą intencją powodują nieszczęścia w przyszłości, natomiast obecne działania podejmowane z dobrą intencją sprawiają, że dobro do nas powróci. Co więcej, Paulo Coelho w swojej niemal autobiograficznej powieści *Alef* wyjaśnia: „To, co robisz teraz, może ocalić przeszłość i w konsekwencji odmienić przyszłość”.

Na poziomie duchowym tak naprawdę czas nie istnieje, dlatego gdy uzdrawiamy cokolwiek w chwili obecnej, równocześnie uzdrawiamy przeszłość. Na przykład w powieści *Alef* główny bohater imieniem Paulo w jednym z przeszłych

* Wydawnictwo Drzewo Babel, Warszawa 2011, przeł. Zofia Stanisławska (przyp. tłum.).

wcieleń był księdzem, który skazywał na śmierć kobiety pod pretekstem uprawiania czarów. W obecnym życiu — setki lat później — przeznaczeniem Paulo jest spotkać się z każdą z tych kobiet i uzyskać ich przebaczenie. Tylko w ten sposób — w pewnym sensie — jego dusza może iść naprzód, ewoluować i być wolna. Inaczej mówiąc — jak wyjaśnia Paulo — „Nikt nikogo nie traci”. Wszyscy po prostu spotykamy te wyjątkowe dusze, które prowokują nasz wzrost i ewolucję duszy.

Jest to intrygujące, ja jednak nie jestem zdolna skupiać się na przeszłych wcieleniach. Obecne — cenne i niepowtarzalne — życie jest wystarczająco pochłaniające. Osobiście wolę nie znać — że się tak wyrażę — przedakcji, gdy poznaję osobę, co do której czuję, że znałam ją jeszcze zanim oboje przyszliśmy na świat. Ale lubię być świadoma wszystkich okazji do wzrastania w ramach znajomości. Mocna, bezpośrednia i bardzo znacząca więź z drugą osobą niekoniecznie zapowiada związek natury erotycznej. Choć oczywiście to możliwe. Czasami musimy wylądować z kimś w łóżku, by się przekonać, czy jest to powód, dla którego spotkaliśmy tę osobę (ponownie). Z mojego doświadczenia wynika, że związek platoniczny czy nieerotyczny może być tak samo piękny i transformujący jak erotyczny. I z tego powodu w moim życiu obecnych jest wiele bratnich dusz — zarówno przyjaciółek od serca, jak i świętych przyjaciół, których obecność jest nie mniej istotna czy o podstawowym znaczeniu, jak obecność kochanków czy ewentualnego partnera życiowego.

W *Uczcie* Platona kapłanka Deotyma wyklada Sokratesowi filozofię miłości. Dla niej najwyższym celem miłości do drugiej osoby jest skierowanie umysłu ku umiłowaniu boskości (ojej, leci mi teraz w głowie „Higher Love” Ste-

ve'a Winwooda). Miłość — jak wyjaśnia Deotyma — jest dzieckiem możliwości i potrzeby. To najpotężniejsze narzędzie, jakim dysponujemy, by uczyć się, jak wznosić myśli od niskich do duchowych, które zamieszkują serce. I to właśnie musimy robić — po to tu jesteśmy. Każda napotkana przez nas osoba posiada boski cel w postaci wyniesienia myśli od przywiązania do piękna zewnętrznego do wiecznego i wewnętrznego piękna duszy. Od jej idei miłości wywodzi się pojęcie *miłości platonicznej*.

Zaklinacz Aniołów ujął mnie swoimi tatuażami. Przemawiałam w Londynie na pewnym wydarzeniu z udziałem wielu brytyjskich autorów, których wcześniej nie poznałam. Zaklinacz Aniołów wygłosił przemówienie wywołujące dreszcze na plecach i porywające duszę. Poczulałam to bezpośrednio pokrewieństwo. Byłam nim zafascynowana. Później dyrektor tego wydarzenia powiedział mi, że Zaklinacz Aniołów słyszał moje przemówienie i chce ze mną zjeść kolację. Zakręciło mi się w głowie jak licealistce. Gdy tylko usiadłam koło niego w restauracji, natychmiast podwinął rękawy (miał na sobie szkocką kratę od Vivienne Westwood!). Na jego przedramionach zobaczyłam swoje dwie duchowe miłości: hinduską boginię Kali oraz Świętą Marię Magdalenę. Wiedziałam już, że należymy do tej samej duchowej rodziny. Zaczęłam snuć plany na wspólną emeryturę.

Nasza znajomość zaczęła się w miejscu, do którego więk szość przyjaźni dochodzi po kilku latach. Było między nami zaufanie, miłość, intymna świadomość naszej prawdziwej natury. Zastaliśmy obdarowani tym, co inne pary przyjaciół muszą wypracować. Mieszka w Szkocji, więc komunikujemy się przez Skype'a, Facebooka i Vibera. Dystans w ogóle

nas nie dzieli. Wspieramy się wzajemnie posiadanymi przez nas duchowymi darami. Gdy trzeba, promujemy się z gorliwością i prawdziwą miłością, jaką nawzajem żywimy do swojej pracy. Wzajemnie wierzymy w siebie. Wymieniamy się również fotkami domów marzeń, potencjalnych strojów i zwariowanymi duchowymi zdjęciami — na przykład vesica piscis na świętej studni w Glastonbury. Łączy nas głęboka miłość. Nasz związek nie jest mniej znaczący tylko dlatego, że nigdy się nie pobierzemy ani nie będziemy mieli dzieci. Znaczenie pojawia się tam, gdzie czujemy się prawdziwie dostrzegani, znani i kochani.

Ostatnio otrzymałam od Arcykapłanki Pożądania dwie wiadomości głosowe: „Sejsmiczna kobiecość” i „Okres łaski”. Poczułam, co ich odsłuchanie we mnie wywoła, więc przeznaczyłam na to osobny wieczór, by nic mnie nie rozpraszało. I byłam sobie za to bardzo wdzięczna. Gdy skończyła się druga wiadomość, rozplakałam się (mój syn nazywa to „szczęśliwym płaczem”). Nigdy nie czułam się bardziej objęta, dostrzeżona i błogosławiona. W wymienianych przez nas wiadomościach głosowych jesteśmy ze sobą całkowicie szczerze na temat rozwoju na wszystkich możliwych poziomach (gdyż wszystkie są połączone): fizycznym, emocjonalnym, duchowym, osobistym i zawodowym.

Jej wiadomości mnie rozśmieszają — wywołują we mnie śmiech z głębi serca, który oczyszcza płuca i od którego kaszlę. Wzruszają mnie też do łez z powodu prawdziwego, obustronnego wysiłku, by uosabiać coraz więcej miłości bez względu na wszystko. Szczęśliwym płaczem zareagowałam na jej ostatnie przesłanie, ponieważ spłynęła na mnie iscie boska obfitość. Posiadanie przyjaciółki takiej jak Arcyka-

płanka Pożądania daje poczucie bogactwa wywołującego respekt. Swoje odpowiedzi zatytułowałam „Boskie zadośćuczynienie” oraz „Szczęściary”.

I podobnie jak w przypadku Zaklinacza Aniołów fakt, iż dzieli nas cały kraj, nijak nie zmniejsza naszej bliskości. Widujemy się kilka razy w roku, a gdy się spotykamy, jesteśmy jak sąsiadeczki. Rzadko zdarza się przyjaźń, która w całości służy rozwojowi duszy. Zodiakalnie jestem pięciokrotnym Skorpionem (co oznacza — wyjaśniam osobom, którym obcy jest język astrologii — że jestem całkowicie wodna: emocjonalnie, uczuciowo, intuicyjnie i pod względem intensywności charakteru), dlatego wiele osób czuje się mną przytłoczonych. W pewnym momencie mojego życia wkurzyło mnie to. Skłoniło mnie to, by spróbować nieco się stonować, powściągnąć surowe emocje. Oczywiście był to daremny wysiłek. Próbować stonować kogoś takiego jak ja to jak próbować przepompować ocean przez mieszadło do kawy. Gdy zaakceptowałam swoją intensywność, zaczęłam poznawać bratnie dusze jak Zaklinacza Aniołów czy Arcykapłankę Pożądania.

Żyją tak intensywnie jak ja. Nadajemy na tej samej częstotliwości. Spotkanie tych osób (ponowne) bardzo wzbogaciło moje życie. Odnalezienie bratnich dusz takich jak Lodro, Zaklinacz Aniołów i Arcykapłanka Pożądania przypomina mi, że aby kochać, potrzebuję fundamentu miłości. To środowisko szczęścia, o którym pisze Lodro. Bardzo często zbyt wiele czasu i uwagi poświęcamy poszukiwaniu tego „jedyne”. Mamy wobec tej osoby ogromne oczekiwania: musi znać tantryczną sztukę kochania, być przyjacielem, umieć czytać w myślach, przynosić ukojenie dla duszy, być

świątynym kucharzem i zarabiać na nasze utrzymanie. Oczekujemy od tego człowieka niebotycznych dóbr i usług. Pocę się od samego pisania na ten temat.

Bardzo wiele oczekujemy od naszych życiowych partnerów, lecz oczekiwania te stoją w sprzeczności z tym, jak naprawdę chcielibyśmy ich poznać, postrzegać i kochać bez wymagań, jak również akceptować ich takimi, jakimi są. Myślę, że aby kochać mężów, żony, partnerów, kochanków i inne ważne osoby w sposób prawdziwie inspirujący, musimy zacząć przykładać jednakową wagę do wartości wszystkich źródeł miłości w naszym życiu. Bratnia dusza to nie tylko ta, z którą idziemy przez życie, czy też próbujemy iść. Bratnia dusza to każda dusza, która pojawia się (ponownie) w naszym życiu, by uczyć nas dlaczego tutaj jesteśmy. To przypomina nam o naszej prawdziwej istocie i daje nam możliwość poszerzania naszej zdolności do miłości, wzrastania jako istot duchowych.

W Ewangelii Marii Magdaleny Piotr, jeden z uczniów Jezusa, mówi do Marii: „Siostrzo, wiemy, że Zbawca miłował cię bardziej od innych kobiet, powiedz nam te słowa Zbawcy, które sobie przypominasz (...)”. Maria odpowiedziała: „To, co jest ukryte, wam objawię”³. Odpowiedź Marii zawsze rozbrzmiewała w moim umyśle jako głos miłości, jako działanie miłości w naszym życiu. Ostatecznie rozpoznajemy prawdziwą miłość w naszym życiu — romantyczną lub inną — ponieważ oświetla różne aspekty naszej istoty, których sami byśmy nie dostrzegli.

Francuska mistyczka i teolog Simone Weil uważała, że „prawdziwa przyjaźń to cud”. W dojrzałym okresie życia pisała listy do przyjaciela, katolickiego księdza nazwiskiem Perrin,

który dostrzegł geniusz jej prac teologicznych. Podobnie jak Deotyma, Weil dostrzega w ludzkiej miłości potencjał kierowania naszego umysłu i serca ku boskości. Dla mnie prawdziwa przyjaźń oznacza zdolność do bycia prawdziwym — bycia surową prawdą (zarówno jasną, jak i ciemną) w obecności drugiej osoby, bez wstydu czy strachu o bycie osądzonym. Oznacza to możliwość szerszego dostrzegania naszej prawdziwej natury — zarówno akceptacji, jak również zdolności do transformacji w istotę większą, którą mamy się stać.

Nie piszę listów jak Simone Weil, lecz e-maile. Nie jest księdzem, jak Perrin, ale wyznałam mu wszystko. To człowiek, który przeczytał moją pierwszą książkę, *Reveal*, jeszcze w postaci żarliwych e-maili, niemal dziesięć lat przed jej opublikowaniem. Nasza znajomość właściwie zaczęła się od książki. Podczas pielgrzymki do Czarnej Madonny i Marii Magdaleny we Francji, przeczytałam jego opowiadanie zamieszczone w antologii zatytułowanej *Blue Jean Buddha*. Skontaktowałam się z nim — był wówczas w Nowym Jorku — po powrocie do San Francisco, pisząc e-mail pod tytułem „Dziewica bez rąk”. Musiałam zintegrować duchowe doświadczenia z pielgrzymki. Potrzebowałam kumpla, świadka. Potrzebowałam wsparcia w wierze, że mój głos będzie miał znaczenie. Przyjaźń, jaką Paul zaoferował mi w odpowiedzi zawierającej potężne i znaczące przesłanie, była istnym cudem. Nasza przyjaźń ocaliła mi życie. Ocaliła mnie nie od śmierci fizycznej, lecz od tej, którą wielu z nas ponosi z powodu strachu — strachu, który nas umniejsza, więżąc w klatce ograniczeń i nie pozwalając wyrazić naszej prawdziwej natury w jej pełnym wymiarze. Wiedziałam, że miłość Paula jest prawdziwa, ponieważ mnie wyzwoliła.

Ponad dekadę później poprosiłam Paula, by wygłosił kilka słów na przyjęciu w Nowym Jorku z okazji pierwszego wydania mojej książki. Wciąż żywo pamiętam ciszę, jaka zapadła w zatłoczonej sali, gdy wspomniał o naszej nowoczesnej miłości „od pióra” i o tym, jak zbawienna była dla nas obojga. Wciąż żywo pamiętam też, jak bardzo ujęły mnie jego słowa, ponieważ zawarta w nich miłość przywróciła znaczenie mojemu życiu w taki sposób, że poczułam się jak najszczęśliwsza i najbardziej kochana kobieta na sali. Koncepcja obracania się w złoto, czucia się prawdziwie bogatym, przeniknęła całą moją istotę. Jestem i zawsze będę bardzo wdzięczna za jego obecność w moim życiu.

Podczas jednej z ostatnich randek David i ja odwiedziliśmy katedrę św. Jana znajdującą się w zachodniej części Nowego Jorku. Niektóre pary chadzają do klubów, my zaś chadzamy do katedr. Tamtego dnia katedra św. Jana była drugą odwiedzoną przez nas świątynią. Gdy przekroczyliśmy próg katedry, zamilkliśmy, uderzeni widokiem zainstalowanego w jej wnętrzu gigantycznego feniksa z metalu i światła. Lecz po chwili nasze zdumienie przekształciło się w zachwyty, gdy z tyłu za feniksem zobaczyliśmy drugiego — większego. Spytaliśmy kogoś o te dzieła sztuki — powiedziano nam, że to samiec i samica.

Coś w moim wnętrzu przeszło w mgnieniu oka totalną odnowę, gdy zdałam sobie sprawę z tego, że feniks nie musi latać sam. Zawsze uważałam te ptaki za samotników. Mit o powstaniu z popiołów i odrodzeniu po trzech dniach zawsze ze mną rezonował. Przez wszystkie lata spędzone w seminarium i na samotnych pielgrzymkach nigdy nie brałam pod uwagę idei bycia zdolnym do odrodzenia się

z drugą osobą, która wybuchłaby płomieniem i odkryła siebie na nowo, ciałem i duszą, tuż obok mnie. Ci ogromni ptasi kochankowie poszerzyli we mnie przestrzeń tego co możliwe. I tak działa prawdziwa przyjaźń — poszerza nasze przekonania w odniesieniu do tego, co uważamy za możliwe w naszym życiu.

Świadome kultywowanie więzi z wieloma obecnymi w moim życiu przyjaciółkami od serca i świętymi przyjaciółmi pozwala mi mieć w ramach miłości romantycznej pragnienia, a nie żądania. Mam mniej oczekiwań i więcej swobody. Mogę mieć właściwy stosunek do miłości romantycznej, ponieważ daję i otrzymuję z wielu innych źródeł. Zawsze najbardziej pragnęłam miłości, która byłaby świadkiem prawdy o tym, kim jestem. Jednak wiem, że miłość jest dzieckiem możliwości i potrzeby. Zjawia się w bardzo wielu formach, o ile jesteśmy na nią otwarci, jak pięknie wyraził to Lodro. Wiem, że nigdy więcej nie będę zawężyła przestrzeni istniejącej w mojej duszy poprzez myślenie, że na świecie istnieje tylko jedna moja bratnia dusza. Każda prawdziwa przyjaźń w moim życiu to cud, bratnia dusza przypominająca mi o tym, kim jestem, i dająca mi bezcenną możliwość kochania jej bez opamiętania. Każda prawdziwa przyjaźń tworzy dla naszej duszy święte naczynie, dzięki czemu objawia się nam nawzajem to, co było przed nami ukryte, a czego sami nie mogliśmy zobaczyć. Służy też temu, by razem odkryć — ze współczuciem i zaufaniem — dlaczego (znowu) się spotkaliśmy.

Wskazówki do kultywowania miłości platonicznej

Od Lodro

1. Kupuj im kwiaty i inne podarunki. Gdy udaję się w podróż, zabieram ze sobą kilka drobiazgów dla przyjaciół, by wiedzieli, że myślę o nich, gdy się nie widzimy.
2. Dzwoni do nich w dni wolne. W Święto Dziękczynienia dzwonię do wszystkich przyjaciół. Nie do końca wiem, dlaczego wybrałem akurat to święto, ale wydaje mi się, że to z powodu mojej wdzięczności za rolę, jaką odgrywają w moim życiu.
3. Zawsze odbieraj telefon. Stworzenie przyjaciółom bezpiecznej przestrzeni, gdy potrzebują się uzewnętrznić, to wielkie dobro.
4. Pielęgnuj ich miłości. Gdy osoba, którą kocham, wiąże się z nowym partnerem, zawsze próbuję poznać tę osobę, niezależnie od mojego przyjaciela.
5. Mów im, że ich kochasz. Słowa „kocham cię” nie padają zbyt często między przyjaciółmi, szczególnie między heteroseksualnymi mężczyznami. Jednak to nie miłości żałujemy, lecz słów niewypowiedzianych.

Od Meggan

1. Jedną z moich najlepszych inwestycji jest kultywowanie przyjaźni. Inwestuj jak najwięcej czasu zarówno w kontakty bezpośrednie, jak i w komunikację na odległość. W ten sposób okazujesz tym osobom szacunek, jakim je darzysz.

2. Z kilkoma z moich przyjaciółek od serca jesteście korespondencyjnymi przyjaciółmi. Wysyłaj pocztówki i listy ze słowami miłości i wdzięczności, którymi darzysz swoich przyjaciół (choć — jak już wiesz — wiadomości głosowe też potrafią być magiczne).
3. Na spotkania z przyjaciółkami od serca szykuj się tak samo jak na randkę z potencjalnym kochankiem. Odstaw się. Niech to będzie ważne. I pokaż im, jak wiele dla ciebie znaczą.
4. Staraj się płacić (a jeśli płacenie okazuje się nie na miejscu, chociaż chciej) za przyjaciół z zapalem, na jaki do tej pory byłoby cię stać tylko wobec siebie. Życz przyjaciołom wszelkiego możliwego dobra. Traktując przyjaciół z miłością i modląc się za nich całym sercem, zaczęłam otrzymywać odpowiedzi na moje własne modlitwy.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Lodro Rinzler jest nauczycielem buddyzmu i autorem książek na temat medytacji. W ciągu ostatnich piętnastu lat przeprowadził liczne warsztaty w ośrodkach medytacyjnych, biznesowych i na uczelnianych kampusach. Lodro ma swoją stałą rubrykę w „Huffington Post”, „Marie Claire” oraz „Elephant Journal”. Jest założycielem Institute for Compassionate Leadership.

Meggan Watterson jest autorką książek, mówcą międzynarodowym, absolwentką Harvardu i naukowcem w dziedzinie boskiej kobiecości, inspirującym osoby poszukujące odwagi do śmiałego życia według głosu duszy. Uzyskała tytuł magistra nauk teologicznych w Harvard Divinity School. Jest również absolwentką Union Theological Seminary przy Columbia University.

Nie możesz pokochać innych? A czy kochasz siebie?

Miłość własna stanowi fundament satysfakcjonujących relacji.

Ta książka jest współczesnym poradnikiem kształtowania wszelkiego rodzaju relacji, włączając w to najważniejszą z nich, czyli relację z samym sobą. Dzięki niej poznasz uniwersalne nauki w połączeniu z medytacjami, ćwiczeniami i praktycznymi poradami. Dowiesz się, czym jest bycie singlem i co daje chodzenie na randki, zanim się wejdzie w długotrwałe związki oraz doświadczy pełnego oddania drugiej osobie. Poznasz prawdę o seksie, stabilności oraz rozstaniu. Wszystkie etapy tego cyklu są czymś naturalnym i można przez nie przechodzić z otwartym sercem. W związkach mogą pojawiać się zarówno wzloty, jak i upadki, a ta książka przygotowuje każdego do tych zmian. Jej kwintesencję stanowi nauka, jak kochać siebie i dlaczego jesteś godzien bezwarunkowej miłości.

Pokochaj siebie, pokochaj innych!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-758-3



9 788373 777583