



DR MATTHIAS ENNENBACH

Buddyjska recepta NA MIŁOŚĆ

Wolni w związku



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**Buddyjska recepta
NA MIŁOŚĆ**

dr Matthias Ennenbach

Buddyjska recepta **NA MIŁOŚĆ**

Wolni w związku



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Katarzyna Jurczak
Zdjęcie na okładce: © Anna Omelchenko - Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-7377-604-3

Tytuł oryginału: *Befreit verbunden. Der buddhistische Weg zu einer glücklichen Liebesbeziehung.*
Copyright © 2011 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013
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.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Wprawienie w odpowiedni nastrój	15
2. Wspólny cel związków	37
3. Rozczarowanie i cierpienie	43
4. Przyczyny naszych problemów.....	57
5. Co możemy zrobić, żeby tak nie cierpieć	97
6. Niezdrowe i nikomu niepotrzebne powtórzenia.....	135
7. Buddyjskie podejście do naszych uczuć	165
8. Zdolność do przeżywania miłości	185
9. Kobiety i mężczyźni.....	197
10. Od bycia parą do założenia rodziny	209
11. Ciało czy dusza?	217
12. Seksualność	227
13. Buddyzm w naszym codziennym życiu partnerskim	239
14. W sprawach drobnych jak w sprawach wielkich	247
15. Przemyslenia na zakończenie	259
Literatura	265
Notka o Autorze.....	268



Dla Kirsten

Wprowadzenie

Bardzo ważne w życiu jest to, aby pozostawiać w nim wiele miejsca na zmiany w naszym stosunku do innych ludzi. Do takich zmian dochodzi w fazach przejściowych, w których miłość rzeczywiście dojrzewa i może się rozszerzać. Wtedy jesteśmy w stanie poznać innych naprawdę – zobaczyć ich takimi, jacy są, razem z ich wadami i słabościami, możemy wtedy poznać istotę ludzką taką jak my sami. Dopiero po dojściu do tego stadium jest się gotowym na podjęcie szczerzej decyzji o byciu z tą osobą – prawdziwego aktu miłości.

– DALAJLAMA XIV

Co mogą oznaczać miłość i partnerstwo, jest już sprawą tak zdominowaną przez oczekiwania, wymagania, obawy, troski, bolesne lub piękne doświadczenia, ale także poprzez slogany, narzucane obrazy, żądze, pobożne życzenia i tęsknoty, że znalezienie do nich drogi ani tym bardziej wprowadzenie takich dróg w nasze życie nie przychodzi nam łatwo. Nawet jeśli sami uważamy, że wiemy dokładnie, jak wyobrażamy sobie udany związek, musimy z naszym partnerstwem obchodzić się uważnie i zobaczyć, czy możemy nasze własne życzenia połączyć z tymi, które ma nasz partner.

Wszyscy doskonale znamy ogromną przepaść dzielącą teorię od praktyki. Teoretycznie wiemy wprowadzić to, co jest najbardziej potrzebne, i jednocześnie rozpoznajemy doskonale to, co jest niezbędne, jednak uwewnętrznienie, a szczególnie urzeczywistnienie, przełożenie tego na praktykę, jest tu zdolnością kluczową i niestety, najtrudniej osiągalną. Dlaczego dzieje się tak, że z takim trudem udaje nam się wprowadzać w życie rzeczy

i sprawy, które uważamy za istotne? Dlaczego ich realizowanie jest takie trudne? Czy to rzeczywiście tylko pech, że znaleźliśmy nie tego „właściwego” partnera? A może jest to tak naprawdę właśnie ten, tylko obciążony wieloma lub zbyt wieloma dla nas słabościami? Czy to możliwe, żeby zależało od nas samych?

Wyobraźmy sobie na przykład, że postanawiamy sobie so-lennie, że podczas następnej kłótni pozostaniemy całkowicie spokojni. Cóż, gdy jednak do niej dochodzi, realizujemy stare schematy, denerwujemy się, stajemy się wściekli, bojaźliwi lub po prostu smutni, i zachowujemy się dokładnie tak jak zwykle. Po całej sprawie dopada nas tak zwany kac moralny: właściwie chcieliśmy, aby było zupełnie inaczej, w ogóle nie chcieliśmy tego, co nastąpiło. Jak mogło znowu do tego dojść?

Buddyzm wyzwala w wielu ludziach siłę przyciągania. Jednym z powodów takiego stanu rzeczy jest prawdopodobnie fakt, że zdaje się on wypełniać z bólem wyczuwalną przepaść pomiędzy teorią a praktyką. Obok nauki, czyli teorii, używa się w bud-dyzmie konkretnych wskazówek w ćwiczeniach, co jest w tym zakresie stroną praktyczną, którą należy wykonywać możliwie codziennie, przynajmniej początkowo zawsze w tym samym cza-sie. Droga wskazana przez buddyzm zawiera zawsze następujące trzy kroki:

1. Rozpoznanie i zrozumienie.
2. Pogłębienie i przyjęcie tego, co się dzieje.
3. Realizację i wcielenie w życie.

W niniejszej książce poznamy tę część buddyzmu, która jest bardzo pomocna, i może stać się praktyczną metodą leczenia wszelkich cierpień fizycznych i duchowych w naszym życiu. Takie są też korzenie buddyzmu, który był początkowo mało związany z religią, a zdecydowanie bardziej pomagał w zła-godzeniu bólu i cierpienia. Dowiemy się nie tylko tego, jak można rozwiązywać problemy miłosne lub inne osobiste, lecz

uzyskamy także wiedzę na temat tego, jak samodzielnie odnaleźć i ustabilizować w sobie miłość, radość, szczęście, współczucie. W centrum znajdują się buddyjskie koncepty główne, które w tej publikacji zostaną tak przedstawione, żeby mogły służyć nam jako pomoc w naszych związkach miłosnych oraz innych międzyludzkich. Realizacja tych konceptów zostanie tak wyjaśniona, żebyśmy ujrzeni, jak łatwo można zastosować nauki i ćwiczenia buddyjskie we wszelkich możliwych dziedzinach w naszym życiu. Nauki buddyjskie oraz wynikające z nich praktyczne metody ich zastosowania przekazują nam, szczególnie na polu związków miłosnych i partnerskich*, ważne podstawy dla lepszego zrozumienia możliwych przyczyn problemów oraz ostatecznie pokazują konkretną możliwość ich rozwiązania.

Oczywiście jasne jest dla wszystkich, że żadna książka, także i ta, nie jest w stanie omówić i wyjaśnić całej złożoności struktury tej tematyki. Ta książka ma jednak za zadanie pokazanie i zaoferowanie różnego typu sugestii oraz możliwości pomocy pochodzących z nauk buddyjskich. Różne tematy w niej zawarte mają pokazać na bazie podstaw buddyjskiego zrozumienia świata, jak połączyć doświadczenia pochodzące z zachodniego świata z buddyjską psychoterapią.

W poszczególnych rozdziałach zostaną opisane i wyjaśnione najważniejsze tematy i zagadnienia dotyczące naszego dnia codziennego. Nie wymaga się przy tym od czytelnika wcześniejszej wiedzy o buddyzmie; zagadnienia buddyjskie będą w trakcie czytania opisane w taki sposób, aby wszystko było jasne i zrozumiałe. W tym celu będą one także zaopatrzone każdorazowo w spektrum przykładów poszczególnych ludzi. Przykłady te pochodzą z rzeczywiście przeprowadzanej psychoterapii buddyjskiej (zapoznaj się z publikacjami przedstawionymi w spisie

* Więcej informacji o spełnieniu i szczęśliwym związku znajdziesz w książce „Dusza kobiety, ego mężczyzny” autorstwa Elżbiety Liszewskiej, którą wraz z innymi pozycjami na ten temat znajdziesz w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

literatury i w notatce o autorze). Z uwagi na to, że w psychoterapii buddyjskiej istnieje tylko człowiek, a nie poszczególne przypadki, także wymienionych przykładów nie określamy jako przykładowe przypadki.

Na zakończenie jeszcze jedna wskazówka dla czytelnika: w trakcie czytania zwracaj uwagę nie tylko na to, jak reaguje twój rozum. Nasz rozum jest wprawdzie rzeczywiście pomocny, kiedy trzeba nauczyć się czegoś nowego, ale często wadzi nam jednak, ponieważ z przyzwyczajenia skłania nas ku temu, abyśmy wątpili, rozmyślali i dzielili włos na czworo, narzekali i użalali się, prowadzi nas ku notorycznemu „Tak, ale...”.

Oczywiście potrzebujemy naszego rozumu, musimy go jednak sobie wychować, aby móc z niego prawidłowo korzystać. Często popełniamy w takich staraniach podstawowy błąd, przez co zamiast wychowywać nasz rozum, po prostu go karmimy. Pojawia się coraz więcej informacji, coraz więcej wszelkich danych, ciągle coś nowego. Jesteśmy wciąż w drodze w poszukiwaniu dobrych rozwiązań lub tylko po prostu gonimy za ciekawymi historyjkami. Nasz rozum uwielbia tę ciągłą gonitwę w niepewności. Nigdy nie ma tego dość, jest nienasycony, wszędzie rozpoznaje i nazywa w nas luki, wymaga od nas stałego dostępu do nowych danych i akcji.

Wychowanie sobie naszego rozumu, związane z tym uwolnienie zachowań, oporów, zaślepienia czy ograniczenia, a także oczyszczenie naszego ducha aż do możliwości jego uwolnienia i oświecenia, mogą być rozumiane jako esencja wspólnej drogi buddyjskiej i buddyjskiej psychoterapii.

Człowiek zawsze dąży do uwolnienia i szuka ku temu praktycznej drogi, którą mógłby wykorzystać w swojej codzienności. Trzeba jednak wiedzieć, że ta droga nie może w żadnym wypadku być tworem powstałym samolubnie: troszczymy się o siebie, oczy-

wiecie, ale jednocześnie troszczymy się o każdą inną istotę żywą, która cokolwiek odczuwa. Oznacza to, że razem z nią kroczymy wspólną drogą – a z uwagi na to, że taka wspólnota ma potencjał o dużej ilości „światła”, jakoś często zdarza się nam, niestety, przeżycie doświadczenia, które wywołuje dużo „cienia”.

W naszej indywidualnej drodze oraz w naszej wspólnej drodze możemy korzystać z wszelkiej pomocy, którą nadarza się nam spotkać. Niniejsza książka chce dać temu właśnie mały załączek.

Matthias Ennenbach
Weilheim 2011

4.

Przyczyny naszych problemów

Jeśli w miłości brakuje głębokiego wzajemnego respektu, to trudno jest prowadzić wspólne szczęśliwe życie, jak tylko przeminie pierwszy urok nowości.

– DALAJLAMA XIV

Gdy w naszym życiu zdarza się coś ważnego, od razu pytamy: „Co się dzieje? Dlaczego się to wydarzyło? Od czego to zależy?”.

My, lub raczej uściślając, nasz umysł jest wiecznym poszukiwaczem, często nawet można go porównać do niespokojnego szpiega ciągle szukającego powodu do działania. Do naszych ogólnych ludzkich właściwości należy ciągle poszukiwanie przyczyn ukrywania różnych spraw, a przede wszystkim chęć wiedzy na każdy temat: zawsze wszystko chcemy wiedzieć. Te prawdy, które wtedy odnajdujemy, są właściwie mało budujące, co powoduje, że mimo ciągle napędzającej nas chęci poszukiwania, która nas tu przecież doprowadziła, idziemy dalej, znowu szukamy. Może przeczuwamy czy domyślamy się, dokąd nas niektóre szczerze odpowiedzi muszą zaprowadzić. Przypuszczalnie uznajemy, jak skomplikowany może się okazać splot niektórych przyczyn i jaką rolę my w tym mamy do odegrania. Przyjęcie naszej własnej odpowiedzialności w życiu jest nierzadko gorzką prawdą, którą chętnie byśmy od siebie oddalili i jej nie przyjęli. W poszukiwaniu przyczyn i odpowiedzialności za problemy, które napotyamy w życiu, w pierwszej kolejności obwiniamy naszego partnera. Oczywiście od razu rozpoznajemy w nim jasno jak na dłoni wszelkie słabości czy deficyty. Gdyby tylko on był bardziej wrażliwy i wyrozumiały, i tak dalej...

W taki sposób nigdzie dalej nie zajdziemy. W takim postępowaniu odnajdujemy tylko paliwo do naszej karuzeli cierpienia. Więc jakich przyczyn mamy szukać, za jakimi się rozglądać? – zapytasz.

Druga Szlachetna Prawda

Także w tym miejscu odnajdziemy zarówno *uniwersalne*, jak i bardzo *indywidualne* przyczyny.

Jeśli nakrzyczymy na naszego partnera i spowoduje to rozwój naszych problemów, to mamy przed sobą najpierw *indywidualną* problematykę. Przypuszczalnie *wiele* par cierpi z powodu zbyt głośnego wyrażania wzajemnych opinii, a to miało nam tylko przysłużyć się w celu wyjaśnienia, co mamy na myśli, mówiąc o przyczynach indywidualnych.

Poza nimi istnieją także uniwersalne przyczyny naszych problemów, które znajdujemy opisane w Drugiej Szlachetnej Prawdzie. Gdy zajmujemy się tym aspektem, rozpoznajemy, dowiadujemy się, w jaki sposób trudności *indywidualne* i *uniwersalne* od siebie nawzajem zależą.

Druga Szlachetna Prawda zdradza nam, że istnieją trzy uniwersalne przyczyny naszego cierpienia, *którego jednak możemy uniknąć*, i że te trzy przyczyny dzielimy ze wszystkimi ludźmi na świecie, a są to: ignorancja (w znaczeniu niewiedzy), przyzwyczajenia i opór.

Oczywiście istnieje cała gama dodatkowych innych przyczyn naszego *nieuniknionego* cierpienia, na przykład przede wszystkim choroby, wiek, starzenie się i śmierć, ale także korki uliczne, zła pogoda, a może nawet niewierny partner, jednak te trzy przyczyny zawierają w sobie wyjaśnienie naszych problemów i dają możliwość ich uniknięcia.

Ważne jest, aby tę kolejność dokładnie zrozumieć: problemy są nieuniknione, musimy się przyjrzeć naszym reakcjom na nie

zupełnie krytycznie. Według buddyjskiego wyobrażenia nasze reakcje są powodowane przez trzy podstawowe problemy związane z ignorancją, przyzwyczajeniami i oporem. Z tych trzech źródeł wynikają wszystkie inne problemy, nawet te bardzo różnorodne, indywidualne.

To stwierdzenie wydaje się być może na pierwszy rzut oka nieco przesadzone. Wszystkie, zupełnie różne problemy, które my, ludzie, musimy przezwyciężać i z powodu których cierpimy, miałyby być wywoływane tylko przez trzy przyczyny? Wydaje się, że nie ma nawet sensu prowadzenie jakichkolwiek rozważań na ten temat, aby takie przypuszczenia sprawdzać. Gdy przyglądamy się naszej własnej indywidualnej problematyce życiowej, możemy porównać nasze kłopoty z przyczynami ogólnymi i wyrobić sobie zdanie na temat poprawności tego stwierdzenia.

Czy własne problemy i trudności, zawód miłosny, kłótnia z partnerem rzeczywiście mają cokolwiek wspólnego z naszą ignorancją, przyzwyczajeniami czy oporem?

Ignorancja jako przyczyna naszego cierpienia

Spokojnie, nie potrzeba nam więcej wiedzy, w tym punkcie mówimy nie o tym, że za mało wiemy, ale że albo to, co wiemy, nie jest przez nas wykorzystywane, albo że określone fakty nie są przez nas traktowane poważnie i przyjmowane przez nas do wiadomości.

Ignorancja ma wiele twarzy, jedną z nich jest brak uważności.

Nasz brak uważności

Popatrzmy na różne formy naszego braku uważności: nierzadko pojawiają się sytuacje, w których nie wiemy, co w chwili terażniejszej się wokół nas dzieje. Nasz partner próbuje nam o jednym czy drugim punkcie tej rzeczywistości powiedzieć, ale my myślimy jesteśmy zupełnie gdzie indziej. Całkiem możliwe jest, że fizycznie jesteśmy w domu, jednak nasze myśli zostały jeszcze

w pracy. Właśnie to jest jedną z wielu definicji stresu: cieleśnie, fizycznie jesteście w jednym miejscu, ale nasz umysł pozostał jeszcze gdzie indziej. Przez takie częste rozszczepienie wzmacnia się w nas efekt naszego oddalenia się od rzeczywistości. Czujemy się źle na tym obcym świecie, we własnej skórze, myślami ciągle dokądś dryfujemy.

To pierwsza z form ignorancji: ignorancja jako brak uważności. Innym wariantem jest świadoma nieuważność, ucieczka z nieprzyjemnych sytuacji w sen na jawie: „siedzę tu i marzę o tym, aby być właśnie na plaży”. Marzymy o ludziach jak Brad Pitt czy Angelina Jolie i przegapiamy chwilę obecną. Spędzamy nasze życie na marzeniach i wpuszczamy się sami w rzeczywistość wirtualną: „Siedzę wprawdzie przy biurku, ale ‘w rzeczywistości’ *jestem* bohaterem w grze komputerowej i walczę”. Oczywiście na pewno są czynności, które niejako wymagają od nas takiej dwuosobowości, takiego podzielenia siebie, lecz jeśli robimy z tego stan ciągły, prowadzi to do stanów napięcia, które wszyscy znamy aż za dobrze.

Gdy policzymy, ile godzin w nocy śpimy, a ile w dzień marnujemy na rozpraszenie się, świadome lub nie, zrozumiemy być może, że życie przemija nam na marzeniach i śnie, zarówno w dzień, jak i w nocy. Stać się Buddą oznacza dosłownie: obudzić się.

Nasze wypieranie

Kolejną formą ignorancji jest skłonność do tego, aby w jakikolwiek sposób wyprzeć, udać, że nie zaistniały sytuacje, które nam nie pasują, których nie lubimy albo które sprawiają nam ból. Każda istota czująca usiłuje uniknąć bólu w jakikolwiek sposób. Ponieważ my, ludzie, jesteśmy zagrożeni również psychicznie, próbujemy także na tej płaszczyźnie życia wszelki możliwy ból od siebie oddalić, wyprzeć. Dzieje się to świadomie i bezpośrednio, a ponieważ impuls do takiego zachowania został w nas już dawno zakorzeniony, także i nieświadomie.

Identyfikacja i przywiązanie

Z buddyjskiego punktu widzenia te pytania wykazują wiele cech wspólnych, które należy zbadać, i wszystkie one krążą wokół tego samego, jednego centrum. Nauczyciel buddyjski dociekałby tu istnienia *wzorów identyfikacyjnych* lub *życzeń związanych z naszą identyfikacją*. Wszyscy mamy skłonność do przywiązania się i bardziej lub mniej świadomie szukamy obiektów, poprzez które możemy się identyfikować. Wielu z nas wydaje się to być bardzo pomocne w życiu, gdy znajdziemy sobie takie punkty zaczepienia, jak: *jestem kobietą, jestem matką, jestem nauczycielką* itd. Takie „uchwyty” w życiu niejednokrotnie już dawno do nas przyrosły. Jakże to może mieć skutki, czujemy dopiero wtedy, gdy na przykład sięgamy do jednej z ról, zwątpieni, niepewni lub nawet zupełnie odchodzący od zmysłów.

Gdy zmieniają się nasze wzory

Gdy tylko dzieci pojawiają się w naszym życiu, wchodzi do niego wraz z nimi niezbędne przesunięcia w naszych rolach życiowych. Z punktu widzenia buddyjskiego następuje to jednocześnie z dalszym wzrostem możliwości identyfikacji, które zawsze mogą być dla nas niebezpieczne. Ale z drugiej strony, powstają wtedy dla nas nowe szanse.

Czy dzięki dzieciom przeżywamy zmianę ról lub przynajmniej dostajemy dodatkową rolę w życiu? Wielu ludzi czuje to jako dodatkowe obciążenie, że już będą nie tylko mężem – żoną, partnerem – partnerką, kochanką – kochankiem w danym związku, lecz dodatkowo jeszcze matką – ojcem. Ta dynamika o tyle zyskuje na znaczeniu, o ile szybko i w niechciany sposób do tej zmiany dochodzi. Jest jedna zasadnicza różnica w tym, czy doświadczymy szybkiej zmiany dzięki dzieciom nowego partnera, czy będziemy mieli na nią czas podczas trwania ciąży.

Wydaje się, że istnieją bardzo stare i głęboko w nas zakorzenione wzory, które dyrygują nami i zmuszają nas niejako do „opieki

nad potomstwem”. Jednakże zasadnicze pytanie jest takie: jak ściśle sami sobie założymy ramy opieki nad potomkiem? Gdy na przykład sformułujemy je jako: „*Jestem* teraz matką lub ojcem”, to mamy tu na myśli także jednocześnie podświadomie: „Czy wszystko inne nie ma już takiego znaczenia, jak kiedyś?”. Jeśli ta pozycja zacznie teraz być sprawdzana lub coś jej zagrozi, przeżyjemy bardzo silne i często niezdrowe emocje. W tej sytuacji pozostanie przez rodziców na Drodze Środka nie będzie łatwym zadaniem, ale wykonanie tego kroku będzie dobrym przedsięwzięciem.

Jeśli już podczas czytania tego pojawiają się w nas uczucia napięcia, może to być oznaką czy wskazówką, że zbyt umocniła się w nas określona identyfikacja. Dyskusja na ten temat mogłaby już wystarczyć, abyśmy odczuli lekkie i subtelne zagrożenie. Najczęściej jest to odbierane jako pewne pobudzenie, na które nasz umysł chętnie reaguje i od razu produkuje odpowiednie do tego myśli na temat sensu czy bezsensu całej wojny o dzieci. Nierzadko ta problematyka wzmacniana jest jeszcze poprzez czynniki zewnętrzne. Przeżywamy być może przypisane nam role lub odczuwamy postawę oczekiwania ze strony partnera lub innych bliskich nam ludzi, którzy w taki czy inny sposób chcą nam wytłumaczyć, jak mielibyśmy się zachowywać jako rodzice.

Rola rodziców jako proces wzrostu

Dokładnie tak jak przyjęcie roli matki albo ojca oraz odpowiedzialność i zobowiązania rodzicielskie przedstawiają dla nas wartościową lekcję, tak samo często mogą prowadzić na manowce. Oferują nam wiele możliwości pewnej transformacji, ale jednocześnie są to możliwości uzyskania przywiązania, odczucia oporu czy zaślepienia – a przez to prowadzą do cierpienia.

Być może moglibyśmy za pomocą tej tematyki bardzo dobrze zbadać, że buddyjska droga jest drogą „pośrodku wszystkiego”. Oczywiście jako rodzice intensywnie jesteśmy związani z naszymi

mi dziećmi. Przy tym doświadczamy przede wszystkim ogromnych przywiązań, lecz dla naszego oświecenia i zmniejszenia cierpienia musimy nie tyle uwolnić się od naszych dzieci, co uwolnić się pośrodku wszelkich zakresów i płaszczyzn naszego życia. Nasze rodzicielstwo może stanowić dla nas wartościową szansę wzrostu i rozwoju tylko o tyle, o ile aspekty służenia i oczekiwania mają w nas głęboko zakorzoną dużą wartość.

Wzrost poprzez służenie

Służąca rola matki lub ojca może zostać przez nas wykorzystana całkiem dobrze do naszego własnego rozwoju. Może na tej drodze odczujemy rozluźnienie fiksacji naszego ego, spowodowane potrzebą naszego dziecka. Musimy zaniedbywać własne potrzeby na korzyść spełniania potrzeb dziecka. Związane z tym doświadczenia mogą dalej być nam bardzo przydatne w różnych okolicznościach i innych dziedzinach naszego życia. Być może doświadczymy uczucia, że rezygnacja lub przynajmniej przesunięcie wartości potrzeb własnych już samo w sobie prowadzi do zmian, które przyjmujemy jako korzystne. Co stanie się na przykład, gdy będziemy brać wszystko nie tak bardzo poważnie i nie jako tak bardzo ważne?

Pojęcie „służenia” wzbudza w większości ludzi negatywne uczucia i skojarzenia. W kontekście tej książki termin ten został wybrany świadomie, aby podkreślić, że służymy innym istotom, że własne ego nie może stać na pierwszym planie. Służenie wymaga dużego poświęcenia oraz odwrócenia uwagi od nas samych.

Buddyjskie podstawowe zrozumienie wszechobecnej więzi może zostać w ten sposób lepiej i wyraźniej wyrażone. Posiadanie rodziny wywołuje w nas bardzo odczuwalne poczucie MY. Niestety, powoduje też często, że szybko opuszczamy wtedy Drogę Środka, tak że to poczucie My zaczyna prowadzić do odizolowania się od innych, a przez to ogranicza więź tylko do płaszczyzny rodziny.

Wzrost poprzez oczekiwanie

Służenie jest aspektem, który może się rozwinąć, gdy potrzeby innych stają się ważniejsze od naszych własnych. W związku z tym będziemy często doświadczać, że budzą się w nas potrzeby, których nie możemy tak łatwo i szybko zaspokoić, na przykład w sytuacji, gdy dziecko czy rodzina oczekuje od nas czegoś innego. Doświadczamy wtedy dokładnie, co dzieje się z naszymi potrzebami, gdy nie możemy ich natychmiast spełnić. Między innymi pojawia się wtedy uczucie napięcia, które odczuwamy jako potrzebę zmiany naszych potrzeb. Jako ważną lekcję często otrzymujemy wtedy wiedzę na temat tego, że większość naszych napięć i potrzeb się zmienia, a nawet często w ogóle się ulatnia, gdy tylko okazuje się, że nie możemy ich natychmiast spełnić. W ten sposób uczymy się, jak powinniśmy się obchodzić w naszym życiu z bodźcami, motywami, życzeniami, namiętnościami, potrzebami, żądzami, wymaganiami, tęsknotami i wszelkimi innymi impulsami. Wreszcie uczymy się wywoływania wpływu na nie, a potrzebna jest nam do tego wyłącznie odrobina cierpliwości.

Być może złościmy się na naszego partnera, bo pospaliśmy dziś właśnie odrobinę dłużej lub też spędzilibyśmy tak piękny dzień aktywnie na powietrzu. Nasze dziecko żąda jednak całkowicie naszej uwagi. Po jakimś czasie pewnie nieco poirytowani spytamy samych siebie, co tak naprawdę stało się z naszymi początkowymi marzeniami i odczuciami. Gdzie się ulotniły? Tego typu i inne podobne do tych lekcje życiowe, skądinąd bardzo dla nas ważne, otrzymujemy w takich sytuacjach zupełnie na marginesie naszych działań. Ale warto je dostrzec i się nad nimi zastanowić.

Podczas dalszego procesu rozwojowego naszych dzieci poczujemy się mniej lub bardziej zmuszeni do tego, aby takich lekcji się uczyć. Rozwój dzieci następuje stale i w jednym kierunku: do przodu, wymaga to od nas całkowitego dopasowania się i wstępowania na ciągle to nowe obszary, ale także wymaga od nas

gotowości do odpuszczenia. Jeśli zadanych lekcji nie odrobimy porządnie, bo nie potrafimy lub nam się po prostu nie chce, prowadzi to nieuchronnie do tak silnych napięć, że mogą one doprowadzić do użycia przemocy, ranienia drugiej osoby, rozstania czy rozwodu.

Dziecięcy rozwój w ciągu pierwszych lat jest fundamentalnym symbolem istnienia czy wyrażania się niepowstrzymanej siły napędowej zmian natury, ale też wyrazem jej ogromnej kruchości. Zostaliśmy zaproszeni jako współdziałowcy oraz widzowie do tego, aby w tym wspólnym procesie współuczestniczyć. Proces ten pokazuje nam już w kilka lat, jak ten świat funkcjonuje: powstaje życie i zmienia się ono stale. Gdy chcemy ten proces zatrzymać, powstaje cierpienie. Ciągłe i stale odczuwamy przy naszych dzieciach także bezsilność. Czujemy ogromną wartość rodziny oraz domyślamy się wszelkich niebezpieczeństw czyhających na nas w codzienności.

Poza tym wcześniej czy później musimy odczuć, jak wiele ważnych zakresów naszego życia umyka naszej kontroli. Może to doprowadzić do ciężkiej choroby naszego dziecka lub nawet jego śmierci. Tego typu doświadczeń nie da się opisać słowami, ale unaocniają nam one, że jako rodzice musimy być przygotowani dosłownie na wszystko. Pomyślmy teraz o naszym zaślepieniu, które mówi nam, że nasze dzieci muszą stale być zdrowe. Nie przyjmujemy zupełnie do wiadomości, że naszym dzieciom mogłoby się cokolwiek przydarzyć, wyrzucamy to natychmiast z myśli. Niezależnie od tego, jak zrozumiałe jest to zachowanie, musimy jednak przyjąć też do wiadomości i to, że to zaślepienie nie przenosi się niczym wirus do innych dziedzin naszego życia. Wtedy może powstać w nas myśl, że najlepiej byłoby, gdyby dzieci na zawsze pozostały małe, zawsze były grzeczne, stale posłuszne, nigdy się nie kaleczyły, wszystko było dla nich w życiu zawsze proste, żeby nigdy nie zaznały rozczarowania, zawsze odnosiły sukcesy, itd. Tego typu życzenia, nawet jeśli wydają się całkowicie słuszne i zrozumiałe, musimy poddać sa-

mokrytycznej refleksji. Potrzebny nam jest do tego stale „zimny prysznic”. Uczymy się nie tylko poprzez proste uwarunkowania, przyjemności i radości, lecz także na błędach, raniąc się i mając problemy. Nasze dzieci jeszcze często w życiu zaznają cierpienia, tak jak i my. Mamy gwarancję, że wydarzą się rzeczy złe. Nasze dzieci będą musiały przejść choroby, będą musiały doświadczyć śmierci dziadków, a później i naszej, rodziców. To nie są przeszkody ani błędy, to normalny bieg świata. Kwintesencją tych gorzkich prawd i doświadczeń jest niezbędna potrzeba odpowiedniego do tego przygotowania.

Uważajmy przy tym na złe *przywiązania*, które znajdują się bardzo blisko naszej roli rodzica. Tak samo powinniśmy bacznie badać pojawiające się *opory* i *zasłępienia* oraz kultywować regularną praktykę, która nas do tego odpowiednio przygotowuje.

Problemy czające się przed nami są podobne i różnorodne, jak i całe nasze życie. Czasami może bardziej chodzić o czynniki zewnętrzne, które wywołują cierpienie wewnętrzne, czasami przykre doświadczenia wewnętrzne prowadzą do tego, że nasze zewnętrzne życie podlega niedoskonałym zmianom. Gdy skupimy się nie tylko na naszych przyjemnościach, ale przyjrzymy się bliżej naszym doświadczeniom z trudnościami życiowymi, odnajdziemy tam i cielesne, i umysłowe aspekty.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Matthias Ennenbach od 20 lat pomaga ludziom uzdrawiać relacje w ich związkach wykorzystując mądrość buddyzmu. W swojej pracy łączy ze sobą teorię i praktykę wywodzącą się z Dalekiego Wschodu z psychoterapią świata Zachodu.

Dążenie do miłości i bezpieczeństwa jest jedną z podstawowych potrzeb wszystkich ludzi. Dla wielu z nas miłość i życie w udanym związku są źródłem radości, ale w dzisiejszych czasach stają się także przyczyną ciągle powracającego cierpienia. Wszyscy poszukujemy drogi, na której nie spotkaliśmy problemów, a jedynie szczęście.

CZAS TO ZREALIZOWAĆ!

Teraz możesz czerpać cenne podpowiedzi dotyczące zarówno związku jak i całego życia, z tak starej tradycji jaką jest Buddyzm. Znajdziesz w niej konkretne wskazówki i ćwiczenia aby zmniejszyć lub całkowicie wykluczyć problemy ze swojej codzienności. Nauczysz się rozpoznawać własne emocje i będziesz mógł określić te, które stanowią najczęstszą przyczynę konfliktów. Prawdziwe partnerstwo jest oparte na wspieraniu, zaufaniu i miłości. Będąc w związku możesz czuć się naprawdę wolny. Wielowiekowe mądrości buddyjskie są aktualne także dziś, a teraz sam możesz z nich czerpać ogromną wiedzę i doświadczenie.

STWÓRZ SZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-604-3



9 788373 776043