

Sharon Salzberg • Robert Thurman

Pokochaj swoich wrogów



Jak przetęmac impulsywny gniew
i odnaleźć spokój umyśtu oraz prawdziwe szczęście,
dzięki buddyjskim naukom



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rekomendacje

Jeśli życie widzieć w kategoriach walki, to niniejsza książka stanie się w tej walce Twoim przyjacielem. Prawdy, które szepcze niczym pierwsze przebłyski świtu, przynoszą zarówno poczucie ulgi, jak i docenienia siebie. Powracaj do niej co jakiś czas; dobry humor i mądre porady stanowią balsam dla duszy.

– MARK EPSTEIN,
autor książki *Trauma codzienności*

Jeśli na całym świecie żyją dwie istoty, co do których ufam całym swoim sercem, że otrzymam od nich potężne, szczerze, życzliwe i głęboko prawdziwe lekcje, które mogą nas uwolnić od poczucia wypalenia w mentalnym udręczeniu, będącym „nową normalnością” w naszych przepelnionych niepokojem i lękiem czasach, będą to Tenzin Robert Thurman oraz Sharon Salzberg. Znam ich od wielu lat i mogę stwierdzić, że czuję się pobłogosławiona ich obecnością tu ze mną na tej bezludnej wyspie zwanej Ziemią.

– KRISHNA DAS,
muzyk i autor *Chants of a Lifetime*

Wspaniała książka! *Pokochaj swoich wrogów* to prawdopodobnie najbardziej inspirująca i wyzwalająca medytacja na temat miłości. Nie ma drugiej takiej.

– DR ROBERT HOLDEN,
autor książek *Shift Happens!* oraz *Loveability*

Pokochaj
swoich wrogów

Sharon Salzberg · Robert Thurman

Pokochaj swoich wrogów



Jak przetamać impulsywny gniew
i odnaleźć spokój umysłu oraz prawdziwe szczęście,
dzięki buddyjskim naukom



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Beata Piecychna

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-650-4

Tytuł oryginału: *Love Your Enemies: How to Break the Anger Habit & Be a Whole Lot Happier*

LOVE YOUR ENEMIES
Copyright © 2013, 2023 by Sharon Salzberg and Robert Thurman
Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę dedykuję wszystkim osobom, które swoją siłę wyrażają poprzez współczucie, a nie poprzez złość – bez względu na to, czy mowa o ich krajobrazie wewnętrznym, środowisku rodzinnym, społeczności lokalnej czy grupie narodowościowej, w których funkcjonują. Niech zwyciężą miłość i życzliwość.

SHARON SALZBERG

*Wszystkim wrażliwym istotom,
niech przejdą przez obecne kryzysy i wzrastają,
zwłaszcza WSZYTKIM KOBIECIOM,
Zrównoważonym emocjonalnie Bohaterkom naszego świata,
spełnionym i wolnym jednostkom, walecznym wojowniczkom,
prawdziwym przyjaciółkom, matkom, żonom, córkom,
których praca, we wszystkich jej aspektach, a także miłość,
inteligencja, kreatywność, odwaga, tolerancja, życzliwość,
dyplomacja, samopoświęcenie, dobry humor
oraz niekończąca się głębsza i szersza wizja – poprzez wszystkie
minione tysiąclecia i każdy dzień i każdą noc ratowały
rodziny, siostry, krnąbrnych mężczyzn, rodziców, partnerów,
dzieci, zwierzęta, całe społeczności, a nawet całą planetę
przed nieszczęściem i samozagładą.
Niech ta książeczka przyczyni się choć w małym stopniu do tego,
aby te Wspaniałe Dusze otrzymały godność, szacunek i autorytet,
na które tak bardzo zasługują, a i my tak bardzo potrzebujemy,
aby one to otrzymały.*

TENZIN ROBERT THURMAN

SPIS TREŚCI

<i>Jak korzystać z książki</i>	11
<i>Przedmowa: Sharon Salzberg</i>	15
<i>Przedmowa: Tenzin Robert Thurman</i>	19
<i>Wstęp: Sharon Salzberg</i>	25
<i>Wstęp: Tenzin Robert Thurman</i>	29
TO MY JESTEŚMY RUCHEM	37
ROZDZIAŁ 1. Zwycięstwo nad wrogiem zewnętrznym	41
Zjawisko bullyingu	45
Miażdżenie konkurencji	55
Tworzenie sobie wrogów	60
POTĘGA PRZEBACZENIA	65
ROZDZIAŁ 2. Zwycięstwo nad wrogiem wewnętrznym	71
Złość	77
Cierpliwość	84
Nasz naturalnie promienny umysł	90
Robienie wroga z cierpienia	97
Umysł „Wielkiego Nieba”	103
Uzdrowienie poprzez doświadczenie przeciwności losu ..	113
Właściwa mowa	118
Pochwała i wina	125
Mit kontroli	133

ZAPRZYJAŻNIANIE SIĘ Z CZASEM	137
ROZDZIAŁ 3. Zwycięstwo nad wrogiem sekretnym	145
Zaabsorbowanie sobą czy miłość do siebie?	146
Empatia	160
Poszukiwanie dobra	166
Ode „mnie” do „my”	175
Tyrania separacji	180
ŚMIERĆ, WIELKIE PRZEBUDZENIE	191
ROZDZIAŁ 4. Zwycięstwo nad wrogiem nadsekretnym	201
Nienawiść do siebie	203
Poczucie własnej wartości kontra współczucie dla siebie ..	208
Nigdy więcej nienawiści do siebie	224
Nigdy więcej wrogów	228
REWOLUCJA OPANOWANIA	237
ZAŁĄCZNIK. Praktyczny przewodnik: Zrób to w domu!	243
Medytacja podstawowa	243
Praca z wrogiem zewnętrznym: Tenzin Robert Thurman ..	244
Praca z wrogiem wewnętrznym: Sharon Salzberg	247
Kochająca życzliwość	247
Współczucie	250
Radość współczująca	251
Spokój umysłu	253
Praca z wrogiem sekretnym: Tenzin Robert Thurman	254
Praca z wrogiem nadsekretnym: Tenzin Robert Thurman ..	256
<i>O Autorach</i>	259

Jak korzystać z książki

Pokochaj swoich wrogów to praktyczny przewodnik, który pokazuje, jak dzięki potężnym sprzymierzeńcom: mądrości, tolerancji oraz miłości, uwolnić się od swoich wrogów. Chodzi nam w szczególności o to, aby dostarczyć narzędzi, za pomocą których będziesz mógł pokonać cztery rodzaje napotykanych w codziennym życiu wrogów. Typy te mają swój początek w starożytnych tybetańskich naukach transformujących umysł:

- **Wróg zewnętrzny:** instytucje i ludzie, którzy nas w jakiś sposób przesładują, niepokoją lub krzywdzą. Mogą to być także sytuacje, które powodują w nas uczucie frustracji.
- **Wróg wewnętrzny:** złość, nienawiść, lęk oraz inne destrukcyjne impulsy.
- **Wróg sekretny:** obsesja na punkcie samego siebie i zaabsorbowanie sobą – cechy, które sprawiają, że izolujemy się od ludzi, na skutek czego odczuwamy frustrację i samotność.
- **Wróg nadsekretny:** głęboko zakorzeniona nienawiść do samego siebie, która uniemożliwia nam odnalezienie wewnętrznej wolności i prawdziwego szczęścia.

W takiej kolejności przedstawiamy w książce powyższe typy wrogów: zaczynamy od wrogów zewnętrznych, po czym kierujemy się do wewnątrz, ponieważ proces odnajdowania wolności poprzez pokonywanie złości, lęku i zaabsorbowania samymi sobą przebiega, co do zasady, właśnie w tej kolejności, którą zaprezentowaliśmy powyżej. Życie jest jednak nieprzewidywalne i ciągle ewoluuje.

Jesteśmy świadomi tego, że nie zawsze nasi wrogowie pojawiają się właśnie w takiej sekwencji. Zachęcamy cię zatem do tego, abys rozpoczął w tym miejscu, w którym się aktualnie znajdujesz. Być może traktujesz sam siebie tak surowo, że nie jesteś nawet w stanie skonfrontować się ze swoimi wrogami, ponieważ całe to przedsięwzięcie wydaje ci się beznadziejne. Możesz na początek, zanim na dobre zagłębisz się w ten temat, zajrzeć do *Dodatku* na końcu książki i praktykować medytację kochającej życzliwości, dzięki której rozwiniesz w sobie współczucie do samego siebie. Możesz też przejść od razu do rozdziału 4. poświęconego wrogowi nadsekretnemu – w tej części książki dowiesz się, jak uruchomić w sobie odczucie niezmierzonej radości i wewnętrznej wolności. Niewykluczone, że źródłem obecnie odczuwanego niepokoju jest nawykowa złość, którą w sobie dusisz – polecam w takiej sytuacji rozpoczęcie lektury od rozdziału 2., w którym opowiadam, jak zwalczyć ten rodzaj wroga wewnętrznego.

Bez względu na to, z jakim rodzajem wroga się mierzysz, metoda jego pokonywania jest zawsze taka sama. Najpierw zatem, używając krytycznej mądrości, identyfikujemy wroga (co nie jest wcale tak proste, jak się może wydawać), a następnie uruchamiamy praktykę mindfulness, aby w pełni doświadczyć sposobu jego funkcjonowania. Potem skupiamy się na rozbrojeniu niesprzyjającej nam relacji z wrogiem: uczymy się go tolerować, po czym rozwijamy współczucie do niego, nawet jeśli wybieramy zdecydowane działanie, aby wroga wykorzystać ze swojego życia. Na koniec, uwolnieni od wrogów, możemy się zrelaksować w błogim poczuciu prawdziwego szczęścia i radości płynącej z harmonijnego życia z innymi. Praca ze swoimi wrogami to proces skierowany zarówno na zewnątrz, jak i do wewnątrz.

Uwolnienie się od wrogów nie jest proste. Cały proces wymaga inteligencji, odwagi oraz determinacji, które są niezbędne do przełamania nawykowych sposobów patrzenia na świat i odpowiadania na to, co się w nim dzieje, w inny, bardziej produktywny sposób.

Na jednym poziomie skuteczne radzenie sobie z naszymi wrogami woła o powściągliwość: kontrolowanie wściekłości czy pragnienia zemsty lub odwetu. Na innym poziomie wiąże się z aktywnym angażowaniem się w relację ze światem, tak aby zamiast wyrażać złość i lęk w sposób destrukcyjny, działać konstruktywnie, wykazując postawę życzliwości w stosunku do siebie i innych ludzi.

W końcu zaczynamy rozumieć, że nie ma podziału na „nas” i na „nich”; nie istnieje rozdział między „ja” a kimś innym. W związku z tym wrogowie nie istnieją. Zwycięstwo nad naszymi wrogami stanowi uświadomienie sobie na głębokim poziomie, że wszyscy zależymy od siebie nawzajem.

Od wielu lat prowadzimy weekendowy warsztat dotyczący godzenia się ze swoimi wrogami. Niniejsza książka stanowi jego pokłosie. Została ona pomyślana jako podręcznik, który ma ci pomóc w zidentyfikowaniu wrogów i przetransformowaniu relacji, jaką z nimi masz.

W kontekście duchowym „miłość” oznacza życzenie komuś szczęścia – i właśnie do takiej postawy cię zachęcamy w stosunku do twoich wrogów. Przykazanie, aby kochać każdego, nawet te osoby, które cię krzywdzą (jak o tym mawiali wielcy nauczyciele duchowi, na przykład Budda czy Jezus), często było postrzegane jako niepożądane czy nawet niemożliwe do zrealizowania. Warto jednak wziąć pod uwagę, że tak naprawdę da się je zrealizować. Życzenie prawdziwego szczęścia swojemu wrogowi jest jak najbardziej do zrobienia, stanowi ono bowiem jedyny sposób na uwolnienie się od poczucia niedoli, które wrogowie w tobie wyzwalają. Korzyści z tego płynące pojawiają się w dwójnasób. Jeśli wróg odczuwa szczęście, to istnieje znacznie większe prawdopodobieństwo, że przestanie wyrażać krzywdę innym lub wyładowywać na nich swoją frustrację. W przypadku gdy taka wizja miłości nie ma bezpośredniego i szybkiego przełożenia na to, jak twój wróg się zachowuje, już sam akt okazywania miłości przyniesie ci poczucie wewnętrznego spokoju.

Przemyślenia zawarte w tej książce wyrastają z wielu tradycji duchowych oraz z założeń psychologii współczesnej. Zawarte tu narzędzia są pomocne dla osób wszystkich wyznań (nawet sceptyków), ponieważ ułatwiają poszukiwania sposobu na zmianę relacji, jaką masz ze swoimi wrogami, oraz uczą, jak prowadzić życie wiedzione mądrością, tolerancją, współczuciem i miłością. Mamy nadzieję, że w tych poradach i ćwiczeniach odnajdziesz coś dla siebie, z czym możesz poeksperymentować. Pomyśl o tym jak o wielkim eksperymencie widzenia siebie inaczej, widzenia innych inaczej i rozumienia inaczej tego, czym jest prawdziwa siła i prawdziwe szczęście.

Zanim Robert został profesorem w college'u i autorem książek, mieszkał w Indiach i był pierwszym człowiekiem Zachodu, który został namaszczonej jako tybetański mnich buddyjski. Sharon uczyła się w Indiach i w Birmie medytacji w tradycji Theravada. Potem wróciła do USA i wspólnie z innymi założyła w środkowym Massachusetts buddyjski ośrodek rekolekcyjny.

Kiedy uczymy wspólnie, na przemian opowiadamy słuchaczom o swoich wglądach, przeżyciach, ćwiczeniach i medytacjach, podobnie jak to uczyniliśmy na kolejnych stronach tej książki.

Opowieści, nauki oraz przykłady podawane przez Sharon, zaczerpnięte z jej własnych doświadczeń życiowych oraz doświadczeń jej uczniów, pojawią się zapisane taką czcionką, jak ten akapit.

Nauki Roberta, bazujące na kanonie buddyjskim i własnych doświadczeniach autora, zostaną zapisane za pomocą tej czcionki, jakiej użyto w tym akapicie.

SHARON SALZBERG

TENZIN ROBERT THURMAN

Nowy Jork, 2013 r.

Przedmowa

SHARON SALZBERG

Cytat z Buddy, wzbudzający we mnie nieustanne refleksje, stanowi takie oto prowokacyjne stwierdzenie: „Nienawiści nigdy się nie przerwie za pomocą nienawiści; nienawiść ustaje jedynie dzięki miłości. To odwieczne prawo”. Często biorę pod uwagę ironię kryjącą się w tej części owego stwierdzenia: „To odwieczne prawo”. Budda położył nacisk na zmianę, nieistotność, efemeryczną naturę życia. Uśmiecham się na wyobrażenie postaci jednego z moich znajomych, zwanego Panem Niestalym, gdy mówi „To odwieczne prawo”.

A jednak oba punkty widzenia mogą być tutaj prawdziwe.

Jest to dla mnie niesamowicie przekonujące nawoływanie w tym sensie, że zaprzecza mym nawykowym wzorcom myślenia:

Z pewnością nie w tych okolicznościach.

Cóż, nie tutaj.

Trochę nie w tej przestrzeni... po prostu niemożliwe.

Oczywiście potęgą tej myśli, a właściwie bardziej jej użyteczności, zależy od tego, co rozumiemy przez słowo „miłość”. Jeśli oznacza ono poddanie się, to wtedy nie niesie żadnego sensu. Jeśli oznacza duchowe obojętność, zaprzeczenie bólu czy wymuszone przebaczenie, wtedy też nie ma ono sensu. Jeśli miłość postrzegamy jako bycie współwinnym czy służalczym, to sądzę, że nie idziemy wówczas w dobrym kierunku. Miłość lub

kochająca życzliwość mogą wskazywać na coś bardziej wzmacniającego. Refleksja nad znaczeniem miłości zachęca nas do zwrócenia uwagi na głębszy sens kochającej życzliwości oraz na to, dlaczego może się ona okazać pomocna.

Często otrzymuję pytanie: „Dlaczego powinnam/powiniennem praktykować kochającą życzliwość w stosunku do osób, które nienawidzą ludzi takich jak ja?”. Jeśli ktoś bardzo nas zranił lub jest zdania, że ludzie „tacy jak my” nie powinni żyć tak, jak chcą, powoduje to w nas ogromny ból. Ale ostatecznie dlaczego mielibyśmy cierpieć jeszcze bardziej, chowając do tej osoby urazę, lub oddawać całą trajektorię naszego życia w ręce ludzi, którzy zachowują się niewłaściwie? Na pewnym poziomie nie wydaje się słuszne, aby wykazywać kochającą życzliwość wobec polityka, członka naszej rodziny bądź grupy osób, które uważamy za niegodziwców. Jednak jak uparte trzymanie się uczucia złości może w jakikolwiek sposób przysłużyć się nam lub innym ludziom?

Odczuwanie złości czy urazy są emocjami ludzkimi, jeśli jednak te emocje nas przytłaczają, mogą się stać toksyczne i ostatecznie wpłynąć na kształt naszej egzystencji, w dużym stopniu ją ograniczając. W tym sensie zatem wrogowie nie istnieją tylko w środowisku zewnętrznym, niejako poza nami, ale funkcjonują także jako siły wewnętrzne, a te jako takie również w dużym stopniu stanowią dla nas niemałe wyzwanie. Uznanie tych części nas samych lub innych osób, które lubimy czy cenimy, może się wydać proste, a nawet przynieść radość. Co jednak z trudniejszymi odczuciami, takimi jak złość czy lęk?

Ścieżka miłości nie oznacza, że dyskredytujemy odczuwaną przez nas złość. Nie oznacza też, że siedzimy beczynnym. Możemy postanowić, że podejmiemy zdecydowane, a nawet bardzo stanowcze działanie, ale wyzwalaczem nie musi być w takich

sytuacjach niegasnąca wściekłość. A jednocześnie możemy zacząć uważnie przyglądać się temu, jak ogromny sens ma to, do czego zdolny jest człowiek.

W „New York Timesie” opublikowano swego czasu artykuł o programie pilotażowym polegającym na wdrożeniu w Oakland praktyki mindfulness w piątych klasach szkoły podstawowej. Dziennikarz spytał ucznia (który miał wtedy prawdopodobnie około 10 lat): „Czym jest mindfulness?”. Uczeń odpowiedział: „Mindfulness oznacza, że nie biję nikogo w twarz”.

Sądzę, że to świetna definicja praktyki mindfulness, ponieważ implikuje ona, po pierwsze, że czujemy złość wtedy, kiedy zaczynamy ją odczuwać, nie tylko w momencie, gdy już nią wybuchamy czy po wystaniu przepełnionego złością maila. Implikuje ona również bardziej zrównoważoną relację, jaką mamy z tym uczuciem. Jeśli złość panuje nad nami lub nas definiuje, to zapewne uderzymy wiele osób w twarz. Jednocześnie jednak jeśli odczuwamy wstyd z powodu złości lub próbujemy ją stłumić, buzuje ona w nas tak długo, aż w końcu eksplodujemy. A w ten sposób trudno iść przez życie.

Mindfulness pomaga nam uniknąć tego rodzaju ekstremalnych sytuacji, ponieważ stwarza nieco więcej przestrzeni wokół uczucia złości. W tej przestrzeni mogą się pojawić inne sposoby działania oraz nowe rozwiązania. Lubię sobie wyobrażać, że wspomniany 10-latek, uważny na swoją złość, myśli sobie tak: „W ubiegłym tygodniu uderzyłem kogoś w twarz. Nie rozwiązałem tego dobrze. Może w tym tygodniu spróbuję...”.

Gdy praktykujemy mindfulness, zyskujemy szansę na to, aby przyjrzeć się prawdziwie swojemu doświadczeniu. Co sprawia, że czujemy szczęście? Czy jest to coś, czego nas nauczono? Czy nasze poczucie szczęścia wypływa z egoizmu i okazuje się nieistotne w naszym życiu, czy może stanowi ono zasób, z którego możemy

czerpać, aby bez wkładania ogromnego wysiłku dokonać zmiany? Co tak naprawdę nas wzmacnia: izolacja czy więź z innymi? Czy faktycznie jesteśmy tak samotni, jak niekiedy się czujemy?

Ta pogłębiona wiedza stanowi esencję praktyki mindfulness. W miarę jak angażujemy się w nią coraz częściej, zyskujemy pewność siebie w byciu z niektórymi bardzo trudnymi uczuciami. Nie oznacza to, że nasz lęk, nienawiść czy poczucie oddzielenia znikają całkowicie, ale mamy szansę odnieść się do nich inaczej, zyskać trochę przestrzeni i swobody serca, co może nam umożliwić zmianę działania. Możemy uszanować godność każdego uczucia – ono nie musi nas pochłaniać, a my nie musimy go odpychać. Możemy być z naszymi uczuciami uważnie, dzięki czemu jesteśmy w stanie odkryć naturę odczuć jako stanów podlegających ciągłym zmianom.

Mam nadzieję, że ta książka będzie dla Ciebie wsparciem w czymkolwiek, z czym się mierzysz, bez względu na to, czy chodzi o ogromną zmianę przepełnioną mnóstwem niepokoju, uczuciem lęku czy samotności, czy wezwaniem do wzmocnienia odporności psychicznej i pójścia naprzód. Niech zawarte tu treści Ci służą.

Zwycięstwo nad wrogiem wewnętrznym

W życiu tyle razy nie udaje się nam zachować spokoju. Ktoś nas atakuje lub prowokuje. Czujemy, że ekscytacja to jedyny sposób na uniknięcie paraliżującego lęku w trudnej sytuacji, nie potrafimy znieść, że coś przydarza się nam lub innym ludziom, i wybuchamy. Czasem wydaje się, że taka reakcja pomaga – uzyskujemy od razu to, czego chcemy. Jednak nawet wtedy, zwykle już gdy emocje opadną, zaczynamy źle się czuć. Uświadamiamy sobie, że nasza przesadzona reakcja przyniesie za jakiś czas więcej złego niż dobrego, tracimy energię, a nawet potencjalnego przyjaciela i sprawiamy, że nasz wszechświat zostaje zasilony o jeszcze niebezpieczniejszego potencjalnego wroga. W miarę jak dorastamy i uczymy się, że wybuchy złości nam nie służą, zmieniamy swoje priorytety i postanawiamy zapanować nad naszą emocjonalnością. Męczą nas niekontrolowane impulsy wewnętrzne i zdajemy sobie sprawę, że to my mamy panować nad swoimi silnymi energiami, a nie one nad nami. W tym momencie jesteśmy gotowi na konfrontację z wrogami wewnętrznymi.

Jest ich tak wielu: cała grupa potężnych sił, które władają naszymi umysłami: obsesyjne żądze, paląca złość, prześladowająca nas zazdrość, stresująca rywalizacja, głupia duma, uparte tkwienie

w iluzji oraz przekonanie o własnej nieomyślności. Są to uzależniające energie w tym sensie, że przejmują one panowanie nad naszym wnętrzem, pozornie tylko wzmacniając nasze zasoby energetyczne i dokonując ekspansji naszej istoty. Bardzo szybko okazuje się jednak, że energie te ciągną nas w dół, a my na skutek tego tracimy coraz więcej sił. Buddyjskie słowo używane w tym znaczeniu (w sanskrycie *klesha*, w języku pali *kilesa*) pochodzi od tematu czasownikowego *klish-*, co oznacza „przekręcanie” lub „tortury”. Energie te zawsze nas rujną i stąd nie ma wątpliwości, że zostają one określone mianem wrogów.

Największym wrogiem wewnętrznym spośród wszystkich tych energii jest niewyobrażalnie destrukcyjna złość. Jedną z moich buddyjskich nauczycielek, Tara Tulku, mawiała, że najważniejszym komponentem bomby jądrowej jest złość zasilana nienawiścią. To, co popycha człowieka do naciśnięcia guzika, przekręcenia kluczyka, pociągnięcia za spust niewyobrażalnej destrukcji fizycznej, to umysł przepelniony nienawiścią, która urasta do uczucia złości. To istotne, aby zdać sobie sprawę z tego, że w pełnej ocenie ważnego działania pod uwagę bierze się myśl: *myśl to działanie*. To nie jest tak, że myśl tylko motywuje do działania; myśl jest samym działaniem w sensie fizycznym, aczkolwiek na bardzo subtelnym poziomie. Myśli mają konsekwencje w świecie fizycznym. Kształtują pozytywne bądź negatywne zmiany ewolucyjne w życiu osoby, która myśli w pewien sposób, osoba ta działa bowiem na poziomie umysłu. I faktycznie, duchowe i psychologiczne tradycje na całym świecie, bazujące na wglądzie mówiącym o tym, że myśl stanowi najpotężniejszy akt ze wszystkich istniejących w świecie, opierają swe założenia na naukach mentalnych i poszukują metod zmniejszania wpływu negatywnych myśli na nasze działania oraz kształtowania pozytywnych.

Złość to pragnienie wyeliminowania celu. To gorący przebłysk destrukcyjnego impetu, przez który ludzie wybuchają i, w wielu przypadkach, lekkomyślnie rujną swoje życie, niszczą środowisko naturalne, a także unicestwiają samą ścieżkę życia tym, których postrzega się w kategoriach wrogów. Według nauk buddyjskich mówi się, że jedna chwila uczucia nienawiści do istoty oświeconej wytwarza eony negatywnych skutków, a to prowadzi osobę doznającą uczucia nienawiści do długoterminowych cierpień piekielnych.

Złość przypomina silne uzależnienie. Jesteśmy uzależnieni od niej jako stanu bycia i sposobu zachowywania się. Jeśli jednak mamy zyskać jakiegokolwiek poczucie spokoju, musimy dostrzec, że nienawiść oraz złość stanowią potencjalnie śmiertelne nawyki kompulsywne: trzeba je wyeliminować. Musimy sobie uświadomić, jak każda osoba uzależniona, że owe impulsy mentalne mają potężną moc. Dopiero wtedy uda nam się tak naprawdę od nich uwolnić.

Niech nie zwiedzie nas myśl, że złość ma czasami swoje pozytywne strony, na przykład popycha nas do działania przeciwko aktom niesprawiedliwości. To nie złość jednak pełni taką funkcję, ale krytyczny osąd oraz etyczne zaangażowanie. Jeśli towarzyszy im złość, zwykle sprawia ona, że wszystkie podejmowane przez nas działania stają się nieskuteczne. Jednak tego rodzaju racjonalizacje, o których wspomniałem wyżej, sprzyjają uzależnianiu się. To trochę tak, jakby powiedzieć, że z uwagi na to, że heroiny używa się niekiedy w przypadku śmiertelnie chorych pacjentów przebywających pod opieką paliatywną, uzależnienie od tej substancji nie jest aż tak złe. Musimy być zgodni w tym, że złość i nienawiść nam nie służą oraz że na dobrą sprawę są kategorycznie destrukcyjne, mimo że czasem ich szkodliwe działanie jest

widoczne dopiero po jakimś czasie. Jednak jak w każdym uzależnieniu, samo uświadomienie sobie szkodliwego wpływu złości na nasze życie nie pomoże. Aby dojść do punktu, w którym problem rozwiążemy definitywnie, musimy wiedzieć, z czym dokładnie się mierzymy. Złość pojawia się wtedy, kiedy wzrastające irytacja, rozdrażnienie oraz frustracja dają nagle początek nieodpartemu impulsowi, który każe nam reagować w niewłaściwy sposób na to, co według nas stanowi źródło naszych uczuć. Gdy już damy się złapać w szpony złości, nie panujemy nad swoimi myślami, słowami czy działaniami. Kiedy już do tego dochodzi, nie „wyrażamy swojej złości”, jak to się często mówi, aby usprawiedliwić rzekomo zdrową reakcję emocjonalną, ale raczej stajemy się bezwiednie instrumentem odczuwanej przez nas wściekłości. Utraciwszy nad nią kontrolę, stajemy się jej skutkiem. Kto zdecydowałby się na takie odczuwanie złości, gdyby mógł kontrolować swoje uczucia i zachowywać się rozsądnie nawet wtedy, gdy ktoś lub coś wzbudza w nas irytację? Czy nie wolelibyśmy wykazywać się jasnym osądem sytuacji, a jednocześnie zachowywać możliwość swobodnego wyboru, jak się zachowamy? Złość i nienawiść, w momencie gdy rozpała nas wściekłość, a zdrowy rozsądek nagle się ulatnia, prowadzą jedynie do brutalnych wybuchów. Ten rodzaj złości, kiedy wpada się w „szaleństwo”, to jest niepočzytalny w swej furii, niszczy wszystko, co znajduje się na jego drodze, nie wspomnę już o naszej równowadze emocjonalnej.

Jeśli pierwszym krokiem do uwolnienia się od uzależnienia od złości jest podjęcie decyzji o przerwaniu tego koła, nie ma lepszej postaci, która nam w tym pomoże za pomocą metody „cold turkey”, niż wspaniały, żyjący w VIII w. indiański mędrzec Shantideva – buddyjski mnich oraz uczony ze słynnego Uniwersytetu Nalanda, znany ze swojego bardzo przystępnie napisanego tekstu *Bodhicharyavatara* (*Przewodnik po ścieżce bodhisatwy*). Tekst ten,

napisany pierwotnie w sanskrycie, zyskał tak wielką popularność na Zachodzie, że przetłumaczono go na angielski oraz na inne języki europejskie. Przemyslenia dotyczące tolerancji i współczucia zawarte w tym dziele uznaje się za doskonałe elementy buddyjskiej metodologii rozwijania miłości i współczucia wobec wszystkich istot.

W tradycji tybetańskiej uważa się, że nauki przekazane w tym tekście są nieprzerwanie przekazywane w linii składającej się z wielu pokoleń żyjących mistrzów: od czasów, w których żył Budda, aż do dzisiaj. Shantidewę uważa się prawdopodobnie za najbardziej elokwentnego autora tej linii mnichów. Obecny XIV Dalajlama Tybetu uznawany jest za głównego żyjącego kontynuatora tej tradycji – poznał ją każdy, kogo kiedykolwiek poruszył Jego Świątobliwości dyskurs dotyczący współczucia*. Shantideva pomaga w zmotywowaniu nas i przekonuje do spojrzenia na bycie złym jak na kąsanie ręki, która nas karmi. Autor ten porównuje, na przykład, szaleństwo furii do dawania ujścia naszej złości na bodhisatwę: istotę, która w swym sercu ma tylko na celu nasze najwyższe dobro. Takie działanie, co nie ulega wątpliwości, powoduje autodestrukcję: dlaczego mielibyśmy obrzucać obelgami kogoś, kto chce dla nas jak najlepiej? To tak, jakbyśmy się zezłościłi na Jezusa, Marię, Mojżesza, Mahometa czy nawet na Boga. Innymi słowy, chodzi tutaj o bycie złym na istotę, którą uznaje się za źródło wszelkiego dobra.

Złość i nienawiść łączą się z tym, co wielu uważa za najwyższą formę wszelkiego zła. We wszystkich wyobrażeniach kulturowych diabeł – samo wcielenie zła – rozkwita dzięki zadawaniu bólu

* Istnieje sporo dobrych przekładów przewodnika Shantidevy w języku angielskim. Rekomendowanym komentarzem jest książka *Flash Lightning in the Dark of Night* Dalajlamy, a także moje książki: *Anger* oraz *Inifinite Life*, które również można uznać za komentarz do kluczowych części dzieła Shantidevy.

i torturowaniu innych za pomocą przepelnionych złem czynów. A ponieważ jego motywacja do ranienia innych obejmuje mentalne impulsy złości i nienawiści, jest jasne, że w tych emocjach zakorzenia się tego rodzaju zło: one są źródłem wszelkich złych czynów. Według buddyjskiej biologicznej teorii karmy, uzależnienie od złości i nienawiści prowadzi w ostateczności do ponownych narodzin w jednym z 32 piekieł, które szczegółowo, z najbardziej przerażającymi i ponurymi detalami, opisano w literaturze.

Złość i nienawiść mają na celu sprawienie, aby ich ofiara odczuwała ból i cierpienie, miłość i współczucie zaś pragną jedynie wzbudzać radość i szczęście. Najbardziej skrajnym przeciwieństwem złości jest miłość: płomienne pragnienie, by inni byli szczęśliwi. Jednak na poziomie pracy z wrogiem wewnętrznym, kiedy nadal uczymy się zarządzać swoim uzależnieniem od złości, stawianie sobie za cel odczuwanie miłości może być zbyt trudne. Nie można oczekiwać, że w trybie natychmiastowym przejdziemy z trybu złości i nienawiści do przestrzeni wypełnionej współczuciem i miłością – tego rodzaju oczekiwania są nierealistyczne. Kompromisem pozostaje tu cierpliwość: przestrzeń tolerancji, wyrozumiałości, a z czasem także przebaczenia. Jeśli doznamy od kogoś krzywdy (lub sądzimy, że do tego doszło), wciąż możemy odczuwać irytację, jednak o ile nauczymy się ową irytację tolerować, cierpliwie podchodzić do doznanej krzywdy oraz osoby, która uczyniła nam coś złego, powstrzymać się od reagowania chęcią odwetu, a może nawet przebaczyć komuś dany czyn, złość nie przejmie nad nami kontroli. Cierpliwość to antidotum na złość. Cierpliwość, jako skrajne przeciwieństwo nienawiści, może dać źródło niczym nieskrępowanemu przepływowi miłości. A zatem pozytywnym rozwiązaniem na kontakt z wrogiem wewnętrznym jest kultywowanie cierpliwości.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Polecamy:



**Radzenie sobie ze złością i bólem
jest w dzisiejszych czasach trudniejsze niż kiedykolwiek.
Dwóch uznanych nauczycieli buddyjskich przedstawia strategię
i mądrość w książce, którą określono jako „prawdopodobnie
najbardziej inspirującą i wyzwalającą medytacją o miłości,
jaką kiedykolwiek napisano”.**

Pokochaj swoich wrogów to wyjątkowy przewodnik, który łączy starożytną mądrość buddyjską, współczesną psychologię i najnowsze odkrycia neuronauki, aby nauczyć nas tego, jak radzić sobie z toksycznymi ludźmi i trudnymi sytuacjami. Książka proponuje metody przewycięzania źródła niepokoju – głęboko zakorzonego egocentryzmu i nienawiści do siebie. Autorzy dzielą się historiami i ćwiczeniami, które pomagają rozwijać współczucie, cierpliwość i miłość, a także akceptować to, czego nie można kontrolować. Podkreślają znaczenie kulturowania życzliwości, właściwej komunikacji i innych kluczowych koncepcji na drodze do odnalezienia spokoju umysłu i prawdziwego szczęścia.

W tym praktycznym przewodniku Autorzy uczą nie tylko, jak identyfikować naszych wrogów, ale, co ważniejsze, jak zmienić nasz stosunek do nich oraz:

- uwolnić się od sposobu myślenia „my” kontra „oni”,
- rozwinąć współczucie, cierpliwość i miłość,
- zaakceptować to, co jest poza naszą kontrolą,
- przyjąć miłującą dobroć, właściwą komunikację i inne buddyjskie nauki.

Zmień gniew w miłość

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



SZTUKATER.PL

Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘCIEM

Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Cena: 64,60 zł

ISBN: 978-83-8301-650-4



9 788383 016504