

— FLAVIA MAZELIN SALVI —

ZEN

W ŻYCIU WE DWOJE

Harmonia i spełnienie w związku

禪



ZEN

W ŻYCIU WE DWOJE

禪

— FLAVIA MAZELIN SALVI —

ZEN

W ŻYCIU WE DWOJE

Harmonia i spełnienie w związku

禪



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

Tytuł oryginalu: Vivre zen à deux. Harmonie et épanouissement du couple.

Redakcja: Ewa Karczevska
Tłumaczenie: Agnieszka Grecka
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz

© Copyright Presses du Châtelet, 2005.

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2007.

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2007
ISBN 978-83-7377-270-0



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(0-85) 662-92-67 – redakcja
(0-85) 654-78-06 – sekretariat
(0-85) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(0-85) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu
WWW.PSYCHOTRONIKA.PL

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Prolog	9
Wprowadzenie	11
I. Twarzą w twarz z lękiem	17
1. Neutralizacja ego	21
2. Rozwianie iluzji	29
3. Osiągnięcie wewnętrznego spokoju	37
4. Traktowanie siebie z szacunkiem	49
II. Akceptacja tego, co jest	57
1. Prawdziwe zaangażowanie	63
2. Rozpoznanie w partnerze najlepszego z partnerów	71
3. Przyjęcie postawy początkującego	81
4. Przejście przez konflikty	91
III. Troska o związek	101
1. Przekształcenie związku w <i>dojo</i>	105
2. Ćwiczenie uważności	115
3. Twarzą ku ścianie	123

4. Stawiając na stałość	129
5. Porozumienie duszy z duszą	135
IV. Kochać z miłością	143
1. Nieprzywiązywanie się	147
2. Kultywowanie współczucia	153
3. Umiejętność dawania i umiejętność otrzymywania	159
4. Zachowanie determinacji	165
5. Stać się <i>tenzo</i> na swój rachunek	171
Historia na drogę	181
Mały glosariusz buddyzmu zen	183
Bibliografia	187

*Dwa zwierciadła
oświeclają siebie wzajemnie.*

KOAN

Dla Oliviera, mojego mistrza...

PRAWDZIWE ZAANGAŻOWANIE

*Jak wytwórca strzał prostuje strzałę, tak mędrzec prostuje swój umysł,
tak rozbiegany i niestały, trudny do upilnowania i kontrolowania.**

BUDDA



*G*dybym wiedział, nigdy bym nie przyszedł! – mówi dziecko w słynnej kwestii z Wojny guzików.** Jeśli chodzi o związki, w wielu przypadkach możemy powiedzieć to samo – w stopniu, w jakim wahamy się czasem przed rzuceniem się w nową przygodę. Wyposażeni w (złe) doświadczenia z poprzednich romanśów, w końcu pytamy siebie, dlaczego miałyby się nam udać tam, gdzie tyłu innych poniosło klęskę. Zresztą, czyż nie powtarzamy sobie w nieskończoność słów z artykułów prasowych, że w Paryżu jedno małżeństwo na dwa kończy się rozwodem, a na prowincji jedno na trzy? Są to statystyki, które mogą, przyznajmy, gasić nasz entuzjazm nawet przy najlepszych chęciach.

* *Les Dits du Buddha: le Dhammapada*, Albin Michel, 2004.

** Film *Wojna guzików*, reż. Yves Robert, 1962.

Podoba nam się idea związku, ale szczerze wątpimy w możliwość uczynienia z niego „przestrzeni” dla samorealizacji. Z tą niepewnością wchodzimy weń ostrożnie lub przeciwnie, traktując go z pychą jak wyzwanie. W obu przypadkach nie angażujemy się w pełni, mówimy „tak”, choć w myślach dodajemy pospiesznie: „ale”. „Tak, ale jeśli się nie uda, mogę odejść...”; „Tak, ale na moich warunkach...”; „Tak, ale tylko wówczas, gdy...”. Tym małym, niesłyszalnym i niewidzialnym „ale” robimy pierwszą wyrwę w kokonie relacji, która się jeszcze nie narodziła.

A może zaangażowanie się w związek znaczy powierzyć mu: „Tak”? W pełni, całkowicie, bez „ale”. Z chwilą, gdy dodajemy „ale”, pozwalamy umknąć przed zaangażowaniem najżywszej części nas samych. Tej, która jest pełna kreatywności, wrażliwości i szczerości.

Nasze „ale” zbudowane jest na obawie przed ryzykiem, które oceniamy na zbyt wielkie, wahamy się więc, czy położyć wszystko na jedną szalę.

Ale z chwilą, gdy decydujemy się położyć tylko część siebie na szali związku, gdzie kładziemy resztę? Na szali oczekiwań? Na szali pesymizmu? Na szali innego związku? Jak oczekiwać pełnej, szczodrej i płodnej relacji, jeśli naszym pierwszym krokiem jest pozbawienie jej połowy najwartościowszego pokarmu?

Nasze „ale” może również oznaczać obawę przed popełnieniem pomyłki. A jeśli to nie jest właściwy partner? Nie mamy, w istocie, żadnej gwarancji, że okaże się „właściwy”. Możliwe, że ten związek nie przyniesie nam ani oczekiwanego spełnienia, ani harmonii, możliwe nawet, że przyniesie cierpienie czy wręcz zupełne rozczar-

rowanie. Ale skąd możemy to wiedzieć, skoro nie dajemy sobie szansy, aby go naprawdę doświadczyć?

Czym jest Budda? „Szczotką toaletową!” – odpowiada mistrz Huang Po uczniowi, który przybył szukać oświecenia u jego boku. „Trzy funty sezamu!” – odpowiada inny mistrz jednemu ze swych uczniów. Obaj uczniowie oczekiwali w odpowiedzi mądrych i oświeconych słów, które rozjaśniłyby ich długą drogę. Nie oczekiwali z pewnością, że usłyszą o „szczotce toaletowej”, ani tym bardziej o „sezamie”.

Czyż można porównać te nieoczekiwane, niewyobrażalne w ustach wielkiego mistrza określenia z tym, czego nie chcemy otrzymać, kiedy angażujemy się z związek z naszymi antycypacjami?

„Nie dałbym nigdy złamanego grosza za naszą przygodę!”: wiele szczęśliwych historii miłosnych wywołuje takie niewiarygodne wyznanie u jego protagonisty, ponieważ jego partner wcale nie odpowiadał jego oczekiwaniom, ponieważ oboje nie wierzyli w miłość lub czuli się zagubieni, bez drogowskazów na nieznaną ziemi.

Historie, za które nie dałibyśmy złamanego grosza, są być może tymi, które mają nam najwięcej do zaoferowania.

Dzieje się tak, dlatego że mają w sobie ziarna tego, czego nigdy nie widzieliśmy i nigdy nie przeżyliśmy. Kiedy nadchodzą, zakłócając miły nam komfort przyzwyczajęń i uprzedzeń, związki te, za które nie dałibyśmy grosza, wstrząsają brutalnie drzewem iluzji, dając nam sposobność, aby zrobić krok naprzód w poznaniu siebie samego.

Zaakceptowanie w pełni, bez „ale”, relacji, jaka się przed nami wyłania, jest jedynym sposobem, aby dać jej wszelkie szanse na to, by się rozwinęła; jest ona okazją także dla nas, aby wyjść z przyjętych wyobrażeń, kładąc kres „już widzianemu, już przeżytemu”.

Powołujemy się często, tu i tam, na styl zen, na jego szlachetną ubogość, minimalistyczną estetykę, ale o wiele rzadziej na jego prostotę. Jakby ta cecha należała do niższej kategorii cnot. Prosty umysł, prostota umysłu... Nikt nie wątpi, że nie chodzi tu o komplement!

Jednakże prostota jest esencją zen, jego najczystszy i najwyższy wyrazem. Prostota słów, prostota życiowej postawy. Prostota i nieskończone bogactwo.

Prostota nie ma dobrych recenzji, wolimy zamiast niej przesubtelnione meandry intelektu, który nieustannie przegląda się w sobie. Związek to nie jest prosta sprawa – jak słyszymy, czytamy i myślimy. Życie dwojga ludzi w związku jest skomplikowane.

Spróbujmy wyjść na chwilę z tych gotowych schematów i przekonań. W czym życie we dwoje ma być bardziej skomplikowane niż samo życie, po prostu? Żyć w związku nie jest czymś oczywistym, ale czy żyć w ogóle jest czymś oczywistym? Czyż nasza kondycja ludzka – istot żywych i świadomych – nie jest sama w sobie trudna, czyż sama idea życia na ziemi nie jest źródłem niepokoju?

Jeśli przyjmiemy, jak zaleca zen, iż to sama idea życia, paraliżowanego przez warstwy złudzeń i błędnych przekonań, jest bardziej skomplikowana niż życie samo w sobie, okaże się, że podobnie jest z życiem z związku.

Mamy wybór, czy chcemy przeżyć życie w sposób pełny, czyli przyjąć je w całości, bez grymaszenia. Mamy wybór, by przejść przez nie kosztując wszystkich jego smaków, od najsmakowitszych do najbardziej nieprzyjemnych.

Mamy wybór, aby powiedzieć życiu bezwarunkowo „tak” lub też przejść przez nie jak widma. Błądząc, od lęku do lęku, od schronienia do schronienia, od iluzji do iluzji. Ten sam wybór mamy przed sobą w naszych związkach.

Możemy je zaakceptować w pełni, bez „ale”, nie wymagając uprzednich gwarancji, mówiąc po prostu „tak”. Możemy też iść przezeń cofając się, kalkulując, wartościując, przewidując, myśląc o nim, zamiast je przeżywać. Jeśli przyjmiemy, iż trudność życia polega bardziej na wyobrażeniu, jakie sobie o nim stwarzamy, niż na jego świadomym doświadczaniu, możemy zacząć uznawać, że życie jest proste. Co nie znaczy, że bezbolesne.

A jeśli przyjmiemy, iż życie w związku opiera się na tym samej zasadzie, możemy wówczas zacząć uznawać, że ten śmieszny pomysł, polegający na dzieleniu się swym dachem, łóżem, chlebem, ciałem i sercem z drugą ludzką istotą może być najbogatszym i najprostszym z doświadczeń.

O ile je akceptujemy bez wahania i zakładania z góry biegu wydarzeń. Mówiąc mu po prostu „tak”.

UMIEJĘTNOŚĆ DAWANIA I UMIEJĘTNOŚĆ OTRZYMYWANIA

*Nieszczęśliwi to ci, którzy szukali szczęścia własnego.
Szczęśliwi to ci, którzy szukali szczęścia drugiego.**

SHANTIDEVA



Kiedy Seisetsu był mistrzem Engaku w Kamakurze, poprosił o większy przybytek, gdyż ten, w którym nauczał, był przeludniony. Umezu Seibei, kupiec z Edo, zdecydował ofiarować pięćset sztuk złota, czyli ryo, na budowę bardziej przestronnej szkoły. Przyniósł więc pieniądze profesorowi.

– Świetnie, biorę je – rzekł Seisetsu.

Umezu dał worek złota Seisetsu, ale nie był zadowolony z jego postawy. Można przeżyć cały rok z trzema ryo, a kupcowi nawet nie podziękowano za pięćset.

– W tym worku jest pięćset ryo – nalegał.

* Danielle et Olivier Föllmi, *Offrandes, 365 pensées de maîtres bouddhistes*, La Martinière, 2003.

- *Już mi to pan powiedział – odrzekł Seisetsu.*
- *Nawet dla tak zamożnego kupca jak ja, pięćset ryo to dużo pieniędzy.*
- *Chce pan, żebym panu za to podziękował?*
- *Powinien pan – powiedział Umezu.*
- *Dlaczego? – zdziwił się Seisetsu. To ofiarodawca winien być wdzięczny.”*

Szczodrość zawiera się nie tyle w samym fakcie dawania, ile w pozwoleniu drugiemu na okazanie jego szczodrości. Oto lekcja płynąca z tej opowieści zen[★], precyzyjna jak cięcie szabli.

Ofiarowujemy przedmioty, czas, gesty i, świadomie lub nie, oczekujemy, że wszystko będzie nam odpłacone. Ileż to razy zarzucamy partnerowi jego niewdzięczność, ileż to razy on nam ją zarzuca?

Gotowi podkreślać niewdzięczność przyjmującego, rzadko zadajemy sobie trud, aby przywołać to piękne uczucie, które nas ogarnia, gdy dajemy sami. W zen istnieje słowo, które określa prawdziwy dar uczyniony z serca: *fuse*, dar pozbawiony celu i oczekiwania korzyści. Można to przetłumaczyć jako „dawanie dla dawania”.

To uczucie dobrostanu i komfortu winno być w rzeczywistości naszą jedyną nagrodą. Jeśli drugi nam dziękuje, nasza nagroda jest podwójna. Jeśli tego nie robi, zadowolmy się docenieniem szansy, że mogliśmy coś dać. W zen wdzięczność nie jest obowiązkiem, ani nawet uprzejmością, jest wyrazem otwartego serca i jasnej świadomości.

Jest sposobem doświadczenia współzależności między istotami i okazją, by podziękować życiu za jego obfitość.

★ On ne peut voler la lune, et autres histoires zen, Paul Reps et Nyogen Senzaki, La Table Ronde, 2004.

„Tam, gdzie jest wdzięczność, nie ma cierpienia”★, pisze mistrz Thich Nhat Hanh.

Dziękowanie za to, co jest, za to, co się ma, tu i teraz, zamiast skarżenia się lub wymagania tego, czego się nie ma, jest z pewnością najlepszym sposobem na wygnanie goryczy z serca, na wyjście z roli ofiary i znalezienie spokoju umysłu. Umysłu jasnego i radosnego, który porusza i oświeca tych, których spotykamy.

Gdy zarzucamy drugiemu niewdzięczność, to dlatego że nasz dar nie był bezinteresowny. Z pewnością chcieliśmy dać, ale nasze ego oczekiwało ze swej strony haraczu. Czytania w oczach innych, jak bardzo jesteśmy niezbędni, cenni, szczerzy – oto najwyższa gratyfikacja. Byle tylko dając, nie pozostawać stratnym! Właśnie w tym stanie umysłu przygotowujemy grunt pod konflikty i uzależnienie. „Jak masz czelność tak do mnie mówić, tak mnie traktować? Mnie, który...” Dalej następuje długa lista okazanych względów, przysług, darów i innych poświęceń, jakie komuś ofiarowaliśmy, rzecz jasna – z czystej dobroci! Jak więc ten zawołowany handel, ta kalkulacja „kupczyka” może być uznana za dar?

W rzeczywistości zazwyczaj nie umiemy dawać ani otrzymywać. Ileż to razy bierzemy, myśląc, że albo na to nie zasługujemy, albo że to nie dosyć, albo że musimy dać coś w zamian?

Jak możemy poczuć się spełnieni na myśl, że pomogliśmy komuś innemu po to, aby się dobrze poczuć dając?

Nie możemy odczuć tej subtelnej przyjemności, ponieważ gdy dajemy, nie potrafimy się zadowolić samym tylko dobrostanem, jaki

★ *Soyez libre là où vous êtes*, op. cit.

przynosi fakt dawania. Dopóki sobie tego nie uświadomimy, dopóty będziemy dawać nastawieni na cel i korzyść, nie wychodząc poza relacje kupieckie i uzależniające.

Umiejętność dawania i umiejętność przyjmowania oznacza również to, aby umieć powiedzieć partnerowi, jak bardzo cenimy życie z nim, dzień po dniu.

„To miłe żyć razem”, „Tak lubię ciebie znowu znajdować”, „Trudno mi było zasnąć, nie czując cię u boku”... Nazbyt często pseudo-pruderia, a zwłaszcza egoizm lub lenistwo, powstrzymują nas od siania tych kamyków wdzięczności. Sądząc, że nasze uczuciowe zadowolenie, nasz uczuciowy komfort przyjdą same, mościmy się w łożu przyzwyczajęń, pozbawiając się tej rozkosznej przestrzeni, jaką stwarza miłosny komplement.

W zen uczeń dziękuje mistrzowi za uderzenia kijem, które, zgodnie z tradycją, są rozdzielane częściej niż pieszczoty!

Mamy trudności z obdarzaniem bezinteresownymi pieszczotami, jak więc moglibyśmy dziękować, otrzymując baty?

Gdybyśmy byli naprawdę świadomi, że wszystko, co przeżywamy, jest lekcją, raz ciężką, raz słodką, tak pełnią, jak i pustką, dziękowalibyśmy za wszystko, co życie nam zsyła. Przestalibyśmy dzielić świat na „sprawiedliwy” i „niesprawiedliwy”. Przestalibyśmy kochać w partnerze jedynie „dobre strony”.

Moglibyśmy utrzymać pogodę ducha, będąc uważni i wdzięczni zarazem. Umielibyśmy w końcu dostrzec za każdą sytuacją, przez którą przechodzimy, dłoń nauczyciela.

✻ Dziękuję

Ilekoć tylko sobie o tym przypomnisz, rano, po obudzeniu i wieczorem, przed snem, powiedz po prostu: „Dziękuję”.

Z całego serca.

✻ Niewidzialna wdzięczność

Podziękuj swojemu partnerowi. Bez wielkich deklaracji, bez wielkich debat! Okazuj swoją wdzięczność tylko poprzez ciepłą, pełną wrażliwości obecność, stosując własne słowa i gesty.

Odczuj głęboko, jak bardzo doceniasz to, co jest, niezależnie od wszelkich braków i niedociągnięć. Odczuj miłość, jakiej doświadczasz dla całej jego istoty. Oto ten mężczyzna czy ta kobieta, która żyje z tobą, wędruje dzień pod dniem u twojego boku. Czasem jedno z was się potyka lub upada, potem się podnosi.

Podziękuj za tę długą drogę, usianą przeszkodami, po której kroczycie, najlepiej jak możecie, razem.

Praktykuj *fuse*

Dziś, jutro lub za miesiąc, data jest mało istotna, podaruj swojemu partnerowi coś, co ciebie nieco kosztuje, bez podkreślania swojego wysiłku. Niech spędzi czas bez ciebie, wizyta u jego rodziny, przedmiot, którego pragnie... Ofiaruj i odczuj miłe samopoczucie, jakie ciebie ogarnia. Uczucie ciepła, które rozpromienia cię od wewnątrz. Smakuj, jak możesz najintensywniej, to wrażenie w sobie. Dając, powiedz w duchu „dziękuję” swojemu partnerowi.

Podobnie za każdym razem, kiedy dajesz, dziękuj obdarowywanemu w duchu za swój gest.



PYTANIE DO MEDYTACJI:

Co otrzymałem dzisiaj?



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

Zycie we dwoje postawione jest często pod znakiem zapytania z powodu niezliczonych wymagań i frustracji. Chcielibyśmy mieć wszystko: bezpieczeństwo i urozmaicenie, trwałość i wolność, zmysłowość i czułość. Zdarza się jednak, że indywidualne oczekiwania oraz nasze przeświadczenie na temat życia miłosnego może stać się przeszkodą w związku małżeńskim. Siłę i inspirację potrzebną do tego, by realizować się w związku i mieć przy tym przestrzeń dla siebie Autorka czerpie z filozofii zen.

Ćwiczenia, refleksje i rady zebrane w tej książce zapraszają do eksperymentu – nowego spojrzenia na siebie samego i nowego sposobu bycia razem.

Tu i teraz możesz „posmakować” nieskończonego bogactwa życia w ZWIĄZKU.

禪

ISBN 978-83-7377-270-0



9 788373 772700 >

PATRONAT MEDIALNY:

COSMOPOLITAN



PORTAL
KSIĘGARÓDKI
www.kniaska.net.pl

