

Alexandra Chauran

Współczucie
to klucz
do wszystkiego



Jak uzdrowić relacje z innymi,
odnaleźć życiowy cel
i wieść pełne harmonii życie

Alexandra Chauran

Współczucie to klucz do wszystkiego



Jak uzdrowić relacje z innymi,
odnaleźć życiowy cel
i wieść pełne harmonii życie

PRZEŁOŻYŁA

Ischim Odorowicz-Śliwa



SAMSARA

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Compassion is the Key to Everything
Find Your Own Path

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Justyna Tomas
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Leks_Laputin (istockphoto.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

„Translated from”
Compassion is the Key to Everything:
Find Your Own Path
Copyright © 2016 Alexandra Chauran
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Ischim Odorowicz-Śliwa

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65442-52-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/samsarapl



SAMSARA

WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: wydawnictwo@samsara.pl
Dział handlowy: zamowienia@samsara.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.samsara.pl

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	9
Rozdział 1. Dogadywanie się z innymi bez obwiniania się.	19
Rozdział 2. Znajdź cel swojego życia	73
Rozdział 3. Rozważny tryb życia: twój plan działania	109
Rozdział 4. Kroki na drodze ku spokojnemu istnieniu.	153
Rozdział 5. Stawanie się dla innych drogowskazem ku współczuciu.	193
<i>Podsumowanie</i>	231
<i>Lista sugerowanych lektur.</i>	233
<i>Bibliografia.</i>	235
<i>O autorce.</i>	239



*Książkę tę dedykuję Janet Delpierre,
która postanowiła zostać żywym dawcą nerki.
Robiąc to, ofiarowała mojej matce dar życia,
mnie zwróciła zdrową matkę, a moim dzieciom
podarowała możliwość poznania babci Jean.
Następstwa współczucia, jakie Janet okazała
wobec życia jednej życzliwej kobiety,
nigdy nie przestaną płynąć przez
wszechświat.*

Darem jest prostym być, darem jest wolnym być,
Darem jest dotrzeć tam, gdzie mamy być,
A kiedy w tym właściwym miejscu znajdziemy się,
Będzie to miłości i rozkoszy dolina.
Gdy prawdziwą prostotę osiągnie się,
bez wstydu pokłonić i ugiąć się da,
Obracanie, obracanie będzie naszą rozkoszą,
Aż przez okręcanie, okręcanie odzyskamy zmysły.

– hymn kwakrów *Proste dary*

Wprowadzenie

Wiesz już, że kiedy będzie po wszystkim, kiedy naprawdę zakończysz to życie na Ziemi, twoje ostatnie myśli nie będą dotyczyły zebranego majątku. Wiesz, że nie będziesz chwaliła się wiszącymi na ścianie dyplomami akademickimi ani nawet opowiadała o niesamowitych podróżach. Twoje myśli i plany będą raczej dotyczyły ostatnich chwil spędzanych z bliskimi. To związki liczą się w życiu, a empatia i współczucie leżą u podstaw wszystkich relacji pełnych miłości. Na moje postrzeganie wagi pielęgnowania postawy obdarowywania innych wpłynęła rozmowa o współczuciu z moim ojcem. Rozmawialiśmy o moim mężu, wtedy jeszcze narzeczonym, i próbowałam wytłumaczyć tacie, dlaczego postanowiłam wyjść właśnie za tego mężczyznę, a nie jakiegoś innego. Załamywałam ręce w obecności nadopiekuńczego ojca, mój mózg pracował z oszalałaiącą prędkością, próbując ocenić te rzeczy, które tata mógłby podziwiać, szanować albo cenić w tym

młodym człowieku. Tata przerwał mi jednym, łagodnym pytaniem: „Czy on jest wobec ciebie życzliwy?”. Mój tata intuicyjnie wiedział, że wszystko sprowadza się do tego, że jego najdroższa córeczka powinna być z kimś, kto ze wszystkich cnót posiada właśnie tę. Niniejsza książka to przewodnik umożliwiający odkrycie owego klejnotu pokoju we własnym wnętrzu i dzielenie się nim z innymi.

Dlaczego współczucie?

Niemal wszystkie wyznania i tradycje duchowe na świecie mają jakiś nakaz mówiący, żeby „nikogo nie krzywdzić” albo w jakiś sposób minimalizować krzywdę niezależnie od tego, czy będzie to krzywda zadana komuś innemu, czy samej sobie. Ja sama kieruję się radą udzieloną przez Gwen Thompson, która brzmi: „Jeżeli nikogo to nie krzywdzi, działaj wedle swojej woli”. Wiele osób interpretuje to zdanie jako proaktywne, a nie restrykcyjne. Oznacza to, że jeżeli chcesz coś zrobić i nie wyrządzi to nikomu krzywdy, droga wolna. Interpretacja ta może jednak zwalniać niektórych z części warunku „niekrzywdzenia nikogo”, ponieważ nie mówi nic o sytuacjach, w których krzywda dzieje się w chwili, gdy dana osoba nie robi aktywnie tego, co chce – odnosi się wyłącznie do okoliczności, w jakich dana osoba naprawdę chce zrobić coś, co nikogo nie krzywdzi. Ta interpretacja może sprawiać wrażenie etycznie naciąganej, ale wiele filozofii i świętych tekstów wydaje się dopuszczać luki. Dlatego więc ludzie tak usilnie starają się interpretować nauki religii świata jako

dopuszczające krzywdę? Ponieważ niekrzywdzenie nikogo jest praktycznie niemożliwe, a mimo wszystko staramy się zachęcać ludzi do dążenia do tego ideału.

Nakaz unikania krzywdy obejmuje także samą siebie, redukując zagrożenia i rany zadawane własnemu życiu. Póki co wszystko jasne – unikanie krzywdy własnej wydaje się oczywiste. Niekrzywdzenie innych również może przynosić cudowne korzyści. Pokój panujący między ludźmi zwiększa nasze osobiste bezpieczeństwo, a także zdolność współpracy i wspólnego odkrywania radości. Najlepsze jest to, że niekrzywdzenie nikogo sprawia, że jesteśmy bardziej świadome swoich działań. Zamiast przechodzić przez życie automatycznie, starannie rozważamy konsekwencje własnych działań i patrzymy na swoją moc przez pryzmat osobistej odpowiedzialności.

Złota zasada

Złota zasada przyjmuje wiele form w różnych religiach. Jej istotą jednak jest to, że powinniśmy postępować wobec innych wyłącznie tak, jak chciałbyśmy, żeby inni postępowali wobec nas. Święte pisma religii świata ujmują to na odmienne sposoby, ale wszystkie mają na myśli to samo. Traktowanie innych życzliwie pomaga innym traktować miło nas, a takie działanie rozsyła po świecie fale życzliwości. Złota zasada to dyscyplina dostępna wszystkim uduchowionym ludziom. Zauważyłam, że kiedy przeżywam dzień, minimalizując krzywdę wyrządzaną innym i szerząc życzliwość jako naturalną reakcję,

doświadczam wyjątkowego rodzaju duchowej radości. To właśnie ten duchowy stan mitolog Joseph Campbell nazwał podążaniem za błogością. Chociaż droga przez życie jest skomplikowana i trudna, idziemy nią z lekkim sercem i poczuciem nadziei. Czytając niniejszą książkę, dokładnie rozważ zobowiązanie się do niekrzywdzenia nikogo i również podążaj za swoją błogością.

Gwen Thompson, jak już wcześniej wspomniałam, zachęciła wiele osób do robienia tego, czego naprawdę pragnęły, jeżeli tylko nikogo to nie krzywdziło. Ona i inni myśliciele duchowi malowali obraz „niekrzywdzenia nikogo” jako prawa, którego trudno przestrzegać, ale które jest satysfakcjonujące: jego zwolennicy mogą odnaleźć wolność podążania za swoją błogością bez przekleństwa negatywnych konsekwencji. Jakiego rodzaju negatywnych konsekwencji? W różnych religiach różnie się to ujmuje, chociaż cel niekrzywdzenia nikogo pozostaje ten sam. Niektórzy wierzą, że automatycznie boskość albo wszechświat wymierzy jakąś karę. Uważa się, że tak jak każda akcja pociąga za sobą równorzędną i przeciwną reakcję, tak krzywda może powrócić do sprawcy, niejednokrotnie w stopniu nierównorzędnym czy ekstremalnym.

Złotą zasadę można również postrzegać jako wytyczną na temat empatii. Prawdopodobnie czytasz tę książkę, ponieważ w naturalny sposób jesteś empatką. Gdy widzisz, że ktoś cierpi, oczywiście chcesz w jakiś sposób ulżyć temu cierpieniu, nawet jeżeli oznacza to, że przejmiesz go trochę na siebie. Empatia może być jednak błogosławieństwem i przekleństwem. Osoba empatyczna jest wyjątkowo przystosowana do zmniejszania krzywdy na świecie. Empatka

postrzega wydarzającą się krzywdę i może przyjąć na siebie rolę osoby rozwiązującej problem oraz wywierającej kojący wpływ.

Empatia może jednak zwrócić się przeciwko sobie i sama stać się problemem. Nazbyt empatyczne osoby mogą się wydawać rodzinie i znajomym mocno dołujące. Jako że empaci są tak wyczuleni na cierpienie, rodzina i znajomi mogą częściej słyszeć o tych negatywnościach i czuć się przez to smutni albo sfrustrowani. Osoby pełne empatii mogą również brać cierpienie na siebie wtedy, kiedy jest to zbędne i nie rozwiązuje problemu. Wszystko to stanowi wskazówki, że dany empata pominął część równania związaną z rozwiązywaniem problemów i dał się przytłoczyć odczuwanemu cierpieniu.

Jeżeli twoja własna empatia zacznie cię przygniatać, możesz mieć wrażenie, że cały świat zwrócił się przeciwko tobie. Tak bardzo starasz się czynić innym to, co chciałabyś, żeby inni czynili tobie, a oni w zamian unikają cię, wrzeszczą na ciebie albo okazuje się, że otaczają cię nadąsani, negatywni ludzie, którzy na każdym kroku stawiają ci opór. Możesz zrobić parę rzeczy: jeżeli jesteś empatką i nie masz nikogo, kto cię wysłucha, nadszedł czas na znalezienie sobie terapeuty. Praca ze specjalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego może nauczyć cię włączania trybu rozwiązywania problemów albo unikania bodźców, które wzbudzają twoją empatię. Jeżeli nie będzie cię poruszało cierpienie całego świata, będziesz miała więcej przestrzeni psychicznej i czasu na podjęcie działań na mniejszą i praktyczniejszą skalę, żeby zmniejszyć cierpienie.

Po zaspokojeniu potrzeb dotyczących własnego zdrowia psychicznego rozważ zwrócenie się do ducha. Od tysięcy lat ludzkość zwraca się do boskości, kiedy nic innego nie da się zrobić. Jeżeli czujesz się przytłoczona, oznacza to, że w danej chwili nic nie można zrobić. Kiedy nie da się zrobić nic praktycznego, pomódl się albo pomedytuj. Otwórz serce na boskość i przedstaw ból, jaki na siebie przeżyłaś. Możesz poprosić o pocieszenie i ulgę, a możesz też po prostu wyrazić to, co niewysłowione. Twoja relacja z boskością może wzmocnić twoje granice i pomóc ci uzmysłować sobie cel twojej empatii.

Co leży przed nami

Zanim wymyślisz własny plan działania, musisz wiedzieć, co jest istotą życia pełnego współczucia. Zaczniemy więc od zbadania twojej własnej empatii i współczucia. Po omówieniu podstawowych założeń zachęcę cię do przeanalizowania motywów, jakimi kierujesz się w tym bezinteresownym poszukiwaniu możliwości dawania. Twoje działania za każdym razem powinny wynikać z twojego życiowego celu. Wtedy możesz rozpocząć metodyczny proces zmiany swojego życia niezależnie od tego, czy oznaczać to będzie ponowne skierowanie go na właściwe tory, czy też wprowadzenie delikatnych poprawek w celu pielęgnowania spokojnej egzystencji. Podzielę się z tobą również pomysłami na dzielenie się swoim zamiłowaniem współczucia bez prawienia kazań.

Mój przykład

Był sylwester, kiedy z napięciem powiedziałam mojemu mężowi, że postanowiłam przez cały rok żyć zgodnie z zasadą „niekrzywdzenia nikogo”. Widzisz, on wiedział, że mam raczej ambiwalentny stosunek do etyki i moralności. Nieraz jeżyłam się, kiedy ludzie twierdzili, że wiodą życie bardziej moralne albo bardziej etyczne niż reszta społeczeństwa. Jako żona i matka w średnim wieku zdałam sobie sprawę, że w tym zabieganym i chwilami absurdalnym świecie wszyscy staramy się jak najlepiej. Mimo to było we mnie pragnienie stania się bardziej etyczną osobą. Doszłam do wniosku, że tego głodu nie powinnam ignorować. Moja lista postanowień noworocznych zawsze wyglądała jak litania niesamowicie winnej osoby, ponieważ desperacko próbowałam strząsnąć ze swojego życia brud.

Chociaż mój mąż mnie wspiera, przewrócił oczami i jęknął, kiedy wspomniałam o swoich postanowieniach. Powiedział mi, że nie wierzy w postanowienia noworoczne, sugerując w zamian, że powinno się nad sobą pracować przez cały rok, a zmiany wprowadzać w chwili, kiedy przyjdą nam do głowy. Było to rozsądne, jednak podobała mi się dodatkowa motywacja związana z kulturą tradycją robienia postanowień noworocznych. Mojego męża irytował również mój coroczny kryzys etyczny, ponieważ niektóre z moich postanowień nieuchronnie negatywnie na niego wpływały. Prawdę mówiąc, niemal wszystko, co robimy, wpływa na innych, nasze działania tworzą efekt domina szerzący się po

całym wszechświecie. Mimo protestów męża nadszedł czas, abym wiedzą i działaniem dała sobie moc zaprowadzenia zmian w moim zakątku świata.

Po roku popełniania błędów, uczenia się na nich i nieustannego prowadzenia badań odkryłam, że czuję się lepiej ze swoim miejscem w świecie, a otaczający mnie ludzie dziękują mi za to, że stałam się trochę mniej egocentryczna. Dodatkowym efektem tych zmagania jest książka, którą trzymasz właśnie w ręku. Może i nie jestem Matką Teresą, ale pracując nad współczuciem, ustanowiłam w nim osobisty rekord. Jeżeli inni, tak jak ja, pracują nad osiągnięciem tego samego celu – a wiem, że wiele czytelniczek to właśnie robi – możemy wspólnie uczynić świat lepszym miejscem.

Prawdziwym zadaniem współczucia jest wykroczenie poza ideologię. Jasne, problemami systemowymi można i powinno się zająć, ale istnieje o wiele więcej innych praktycznych krzywd, które mogą się wydarzyć w codziennym doświadczeniu przeciętnej osoby. Krzywda dzieje się w naszych relacjach, dzieje się, kiedy wymysknie się niewłaściwe słowo podczas rozmowy z nieznanym i kiedy ignorujemy realne zobowiązania w życiu na rzecz rozrywek albo ideologii. Krzywdzę swojego męża, kiedy ignoruję go, gdy próbuje mi powiedzieć coś ważnego. Krzywdzę swoje dzieci, gdy krzyczę na nie, zamiast odnaleźć w sobie głębsze pokłady cierpliwości i nauczyć je tego, czego potrzebują się nauczyć. Życie nie jest tak proste jak kupno najbardziej etycznej marki samochodu czy mleka. Prawdziwa praca kryjąca się w słowach „nie krzywdzić nikogo” jest zatem zarówno łatwa, jak

i trudna: nie musimy koniecznie ściśle kontrolować, co robimy z naszymi dobrami, ale zawsze trudno jest zmienić swój sposób postrzegania świata i wchodzenia z nim w interakcje.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

WSPÓŁCZUCIE TO KLUCZ DO WSZYSTKIEGO

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl