

JACK KORNFIELD



Oświecenie serca

PODRÓŻ BUDDYJSKA NOWOCZESNEGO CZŁOWIEKA

JACK KORNFIELD

Oświecenie serca

PODRÓŻ BUDDYJSKA
NOWOCZESNEGO CZŁOWIEKA

PRZEŁOŻYŁ
Maciej Lorenc

 SAMSARA

Tytuł oryginału:
*After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart
Grows Wise on the Spiritual Path*

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Edyta Malinowska-Klimiuk
Projekt okładki: designpartners.pl
Zdjęcie na okładce: © kchungtw (depositphotos.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2000 by Jack Kornfield
This translation published by arrangement with Bantam Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Maciej Lorenc

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

Wydanie I
Białystok 2018
ISBN 978-83-65170-71-2



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

 **SAMSARA**

WYDAWNICTWO SAMSARA

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

SPIS TREŚCI

UKŁON	9
WPROWADZENIE. Kilka szczerych pytań.	13

CZĘŚĆ I

PRZYGOTOWANIA DO EKSTAZY

1	BABA JAGA I NASZE ŚWIĘTE PRAGNIENIE	25
2	STRAŻNICY SERCA Anioły światła, ocean łez.	47
3	OGNIE INICJACJI	63

CZĘŚĆ II

BRAMY PRZEBUDZENIA

4	SERCE JAKO MATKA ŚWIATA Brama smutku	89
5	WSZYSTKO I NIC Brama pustki	101
6	KIM TAK NAPRAWDĘ JESTEŚ, WĘDROWCZE? Satori i brama jedności	115
7	BRAMA BEZ BRAMY Brama wiecznego „teraz”	125

CZĘŚĆ III
PO OSIĄGNIĘCIU OŚWIECENIA
NIE MA EMERYTURY

8	PO SATORI	
	Mapy przebudzenia	139
9	NIE MA EMERYTURY PO OSIĄGNIĘCIU OŚWIECENIA	153
10	RZECZY DO PRANIA	171

CZĘŚĆ IV
PRZEBUDZENIE W PRALNI

11	MANDAŁA PRZEBUDZENIA	
	Czego nie biorę pod uwagę?	193
12	TO CIAŁO JEST BUDDĄ.	205
13	PRZEBUDZONE EMOCJE I ZWYCZAJNA DOSKONAŁOŚĆ	227
14	HONOROWANIE KARMY RODZINNEJ.	251
15	WIELU BRACI I WIELE SIÓSTR	
	Dary wspólnoty.	275
16	DOŚWIADCZANIE PRZEBUDZENIA ZE WSZYSTKIMI ISTOTAMI . .	299
17	ŚMIECH MĄDRYCH	323

	PODZIĘKOWANIA.	341
	ŹRÓDŁA.	343
	O AUTORZE	347

Książkę tę dedykuję czcigodnemu
Ajahnowi Chahowi,
jego bratu na ścieżce Dharmy,
czcigodnemu Ajahnowi Buddhadasie,
oraz
całej linii przekazu
Starszych z tradycji Leśnej.

UKŁON

Gdy ponad trzydzieści lat temu postanowiłem zostać buddyjskim mnichem i wstąpiłem do położonego w lesie klasztoru w Tajlandii, musiałem nauczyć się kłaniać. Początkowo sprawiało mi to pewne trudności. Ilekroć wchodziliśmy do sali medytacyjnej, musieliśmy paść na kolana i trzy razy z szacunkiem przyłożyć głowę do kamiennej podłogi znajdującej się pod naszymi dłońmi. Była to praktyka rewerencji i uważności – sposób pozwalający cielesnym gestem wyrazić nasze oddanie dla mniszej ścieżki opartej na prostocie, współczuciu i świadomości. W taki sam sposób kłanialiśmy się również za każdym razem, gdy siadaliśmy na swoich miejscach przed treningami z mistrzem.

Po tygodniu lub dwóch od mojego przyjazdu do klasztoru jeden ze starszych mnichów wziął mnie na stronę, aby udzielić mi dalszych instrukcji. „W tym klasztorze musisz się kłaniać nie tylko przed wejściem do sali medytacyjnej i otrzymaniem nauk od mistrza, lecz także wtedy, gdy spotykasz któregoś członka swojej starszyny”. Ponieważ byłem jedynym człowiekiem Zachodu w klasztorze i chciałem zachowywać się właściwie, postanowiłem zapytać, kogo powinienem uważać za swoją starszyny. „Zgodnie z tradycją, twoją starszyny są wszyscy, którzy zostali wyświęceni przed tobą – którzy są mnichami dłużej od ciebie”, usłyszałem w odpowiedzi. Bardzo szybko zrozumiałem, że starszyny są dla mnie wszyscy otaczający mnie mnisi.

Zacząłem więc kłaniać się każdemu. Czasami nie miałem z tym żadnych problemów – we wspólnocie mieszkowało kilku mądrych i godnych szacunku starszych mnichów. W niektórych sytuacjach wydawało mi się to jednak niedorzeczne. Zdarzało się bowiem, że spotykałem dwudziestojednoletnie-

go pyszałkowatego mnicha, który trafił do klasztoru tylko po to, żeby sprawić przyjemność rodzicom lub móc jeść lepsze jedzenie niż w swoim domu, i musiałem mu się pokłonić, ponieważ został wyświęcony tydzień przede mną. Kiedy indziej musiałem się kłaniać przed starym i zaniedbanym plantatorem ryżu, który bezustannie żuł betel i nigdy w życiu nie medytował, ale sezon wcześniej zamieszkał w klasztorze dzięki programowi emerytalnemu dla rolników. Trudno mi było okazywać szacunek tego rodzaju osobom i traktować je tak, jakby były wielkimi mistrzami.

Kłaniałem się jednak każdemu. Ponieważ wywoływało to we mnie wewnętrzny konflikt, szukałem sposobu, dzięki któremu przestałbym mieć z tym problem. W końcu – gdy po raz kolejny przygotowywałem się na to, że przez cały dzień będę się kłaniać swojej „starszyźnie” – postanowiłem, że zacznę szukać wartościowych aspektów w każdej osobie, której składam pokłon. Kłaniałem się zmarszczkom wokół oczu emerytowanego rolnika i wszystkim trudnościom, które ten mężczyzna napotkał, przecierpiał i pokonał. Kłaniałem się witalności i swawolności młodych mnichów oraz niesamowitym możliwościom, jakie każdemu z nich dawało życie.

Zacząłem czerpać radość z wykonywania pokłonów. Kłaniałem się członkom mojej starszyny. Kłaniałem się przed wejściem do jadalni i po wyjściu z niej. Kłaniałem się, gdy wchodziłem do mojej położonej w lesie chatki. Kłaniałem się również przed wejściem do sadzawki, w której się myłem. Po jakimś czasie wykonywanie pokłonów weszło mi w krew – po prostu to robiłem. Kłaniałem się wszystkiemu, co się porusza.

Całą tę książkę przenika duch wykonywania pokłonów. Prawdziwy cel życia duchowego nie znajduje się w odległych miejscach ani w niezwykłych stanach świadomości. Znajduje się w „tu i teraz”. Wymaga od nas otwartości, dzięki której wszystko, co przynosi nam życie, będziemy umieli przywitać z sercem pełnym mądrości, szacunku i życzliwości. Możemy się kłaniać zarówno pięknu, jak i cierpieniu. Możemy się kłaniać naszym trudnościom i naszemu pomieszaniu, naszym obawom i niesprawiedliwościom otaczającego świata. Honorowanie prawdy w ten sposób jest ścieżką prowadzącą do wolności. Kłanianie się przed tym, co *jest*, a nie przed jakimiś ideałami, nie zawsze jest łatwe. Niezależnie jednak od tego, jak trudne by nie było, jest to jedna z najbardziej użytecznych i szlachetnych praktyk.

Gdy kłaniamy się smutkom i zdradom życia, uczymy się je akceptować. Dzięki temu głębokiemu gestowi odkrywamy, że wszelkie istnienie ma wartość. Gdy uczymy się wykonywać pokłony, zaczynamy dostrzegać, że

w naszym sercu znajduje się znacznie więcej wolności i współczucia, niż sądziliśmy.

Perski poeta Rumi pisał o tym w następujący sposób:

*Istota ludzka jest domem gościnnym.
Każdego ranka nowi przybysze.*

*Radość, przygnębienie, podłość,
chwilowa świadomość pojawiają się
niczym niespodziewani goście.*

*Witaj i przyjmuj ich wszystkich,
nawet jeśli są tłumem smutków,
które gwałtownie opróżniają twój dom
ze wszystkich mebli.*

*Traktuj jednak wszystkich gości z szacunkiem,
albowiem mogą cię oni oczyścić
i stworzyć przestrzeń dla nowej radości.*

*Ciemne myśli, wstyd, złośliwość –
witaj je w drzwiach ze śmiechem
i zapraszaj do środka.*

*Bądź wdzięczny za wszystkich gości, którzy się pojawiają,
ponieważ każdy z nich jest przewodnikiem
przysłanym z wymiaru duchowego.*

WPROWADZENIE

KILKA SZCZERYCH PYTAŃ

Gdy ptak i książka nie zgadzają się ze sobą,
zawsze wierz ptakowi.

— JAMES AUDUBON

świecenie istnieje. Możemy się przebudzić. Bezgraniczna wolność i radość, zjednoczenie ze Świętością, osiągnięcie stanu ponadczasowej łaski – tego rodzaju doświadczenia są powszechniejsze, niż mogłoby się wydawać, i wcale nie znajdują się gdzieś daleko od nas. Jest jednak również prawdą, że nie trwają one wiecznie. Nasze wglądy i przebudzenia pokazują nam realność świata i wywołują w nas zmiany, ale po jakimś czasie przemijają.

Mogliście oczywiście czytać tradycyjne opowieści o całkowicie oświeconych mędrkach z Azji albo absolutnie nieskazitelnych świętych i mistykach świata zachodniego. Te wyidealizowane historie mogą jednak wprowadzić w błąd. Przebudzone serce nie zna czegoś takiego, jak emerytura po osiągnięciu oświecenia. Proces rozwoju duchowego nie przebiega w taki sposób.

Wszyscy wiemy, że po miesiącu miodowym trzeba stawić czoła problemom życia małżeńskiego, a po wyborach trzeba stawić czoła wyzwaniom związanym z rządzeniem państwem. Z życiem duchowym jest tak samo. Po ekstazie przychodzi czas na pranie.

Większość opowieści o rozwoju duchowym kończy się opisem doświadczenia iluminacji lub oświecenia. Co jednak, jeśli zapytamy, co się dzieje

później? Co się dzieje, gdy mistrz zen wraca do domu i spotyka swoją żonę i dzieci? Co się dzieje, gdy chrześcijański mistyk idzie na zakupy? Jak wygląda życie po doświadczeniu ekstazy? Jak możemy całym sercem przeżywać doznawane przez siebie względy?

Aby zgłębić te kwestie, rozmawiałem z wieloma ludźmi, którzy poświęcili na poszukiwania duchowe dwadzieścia pięć, trzydzieści pięć, a nawet czterdzieści lat. W większości byli to zachodni mistrzowie medytacji, opaci, nauczyciele i lamowie naszego pokolenia. Opowiedzieli mi oni o swoich początkowych podróżach i przebudzeniach i o tym, czego nauczyli się w późniejszych latach, gdy próbowali urzeczywistnić prawdziwą ścieżkę współczucia na tej planecie.

Poniżej przytaczam opowieść o pierwszym satori (doświadczeniu oświecenia) pewnego zachodniego mistrza zen i o następstwach tego przeżycia. Tego rodzaju relacje rzadko są upubliczniane. Mogą bowiem rozbudzać błędne poczucie, że osoby doświadczające takich przebudzeń są pod jakimś względem niezwykle. Choć tego rodzaju przeżycia są wyjątkowe, nie przytrafiają się wyjątkowym osobom. Przytrafiają się każdemu, kto nauczy się odpuszczać i otworzy swoje serce – każdemu, kto jest w stanie doświadczyć świata w zupełnie nowy sposób.

Nauczyciel, którego historię przytaczam poniżej, doznał przebudzenia w wieku pięćdziesięciu ośmiu lat. Wcześniej przez wiele lat praktykował pod okiem kilku mistrzów medytacji, a jednocześnie realizował się zawodowo i zapewniał byt swojej rodzinie.

Tygodniowe sesshin – okresy intensywnej medytacji zen – zawsze były dla mnie bardzo poruszające. Uwalniały głębokie emocje i przywoływały silne wspomnienia, za sprawą których czułem się tak, jakbym przechodził przez proces narodzin. Doświadczałem silnych bólów i fizycznego katharsis. Stan ten utrzymywał się przez wiele tygodni po powrocie do domu.

Sesshin, które chciałem tu opisać, zaczęło się w ten sam sposób. Pierwszego dnia zmagalem się z potężnymi emocjami i wyladowaniami energii krążących po moim ciele. Za każdym razem, gdy widziałem swojego mistrza, siedział jak kamień. Jego obecność stabilizowała mnie niczym ster statku płynącego po ciemnych, wzburzonych wodach. Czułem się tak, jakbym umierał lub rozpadał się na kawałki. Mistrz zalecił mi, abym zanurzył się w swoim

koanie – abym kompletnie pozwolił mu się pochłonać. Nie byłem w stanie stwierdzić, kiedy moje życie się rozpoczęło lub zakończyło.

W pewnym momencie wypełniła mnie zaskakująca słodycz. Zobaczyłem za oknem trzy młode brzozy. Były dla mnie jak rodzina. Poczułem, że podchodzę do nich i głaszczę ich gładką korę. Stałem się drzewem, które samo się dotykało. Moja medytacja wypełniła się światłem.

Doświadczałem już wcześniej rozkoszy. Podczas niektórych odosobnień uwalniałem się od bólów w ciele, wskutek czego zalewały mnie wielkie fale błogości. Tym razem czułem się jednak inaczej. Wszelkie walki dobiegły końca, a mój umysł stał się jasny, świetlisty, bezkresny niczym niebo i wypełniony najwspanialszym aromatem wolności i przebudzenia. Czułem się jak Budda, przesiadujący godzina po godzinie bez jakiegokolwiek wysiłku. Miałem wrażenie, że cały wszechświat mnie obejmuje i chroni. Znalazłem się w świecie nieustającego pokoju i niewysłowionej radości.

Wielkie prawdy życia stały się dla mnie oczywiste – zobaczyłem, w jaki sposób przywiązanie prowadzi do cierpienia. Zrozumiałem, że kiedy podążamy za małym poczuciem „ja” – za fałszywym ego – biegamy w kółko niczym małostkowy obszarnik, który sprzecza się o nieistotne rzeczy. Gdy pomyślałem o wszystkich naszych niepotrzebnych smutkach, zacząłem płakać. Przez następne kilka godzin nie mogłem przestać się uśmiechać i śmiać. Zobaczyłem, jak doskonale jest wszystko wokół nas. Zrozumiałem, że jeśli tylko otworzymy się na chwilę obecną, znajdziemy w niej oświecenie.

Spoczywałem w tym ponadczasowym, absolutnym spokoju przez kilka dni. Moje ciało wydawało się lekkie, a umysł pozostawał pusty. Gdy się budziłem, przez moją świadomość przepływały fale miłości i radosnej energii. Następnie doznawałem wglądów i objawień – jednego za drugim. Zobaczyłem, że strumień życia manifestuje się w formie wzorców, które sami wytwarzamy. W ten sposób wprawiamy w ruch potok swojej karmy. Idea duchowego wyrzeczenia wydała mi się swego rodzaju żartem – próbą uwolnienia się od zwyczajnego życia i przyjemności. Nirwana jest tak naprawdę stanem radości i otwartości. Jest czymś znacznie większym od wszystkich małych rozkoszy, za którymi gonimy. Gdy osiągamy ten stan, nie wyrzekamy się świata, lecz go zdobywamy.

Powinniśmy jednak pamiętać, że choć opuściliśmy swój duchowy dom, możemy do niego powrócić.

Na całym świecie znajdujemy opowieści o tej podróży powrotnej – o pragnieniu przebudzenia; o kolejnych etapach ścieżki, którą wszyscy kroczy-
my; o głosach, które nas wołają; o intensywności inicjacji, którą możemy
napotkać na swojej drodze; a także o odwadze, której potrzebujemy. Głównym
motywem każdej z tych historii jest ogromna szczerść poszukiwa-
czy prawdy duchowej, którzy muszą otwarcie przyznać, że nasza wiedza
o wszechświecie jest niewielka – że o wielu rzeczach nie mamy najmniej-
szego pojęcia.

O autentyczności, której wymaga od nas wewnętrzna podróż, jest mowa
w rosyjskich opowieściach inicjacyjnych o Babie Jadze. Baba Jaga to stara
kobieta o dzikim, wiedźmowatym obliczu, która mieszka w swoim kotle i wie
o wszystkim. Mieszka w głębi lasu. Kiedy ją spotykamy, jesteśmy przerażeni,
ponieważ zostajemy przez nią zmuszeni do wkroczenia w mrok, postawie-
nia niebezpiecznych pytań i opuszczenia świata logiki i wygody.

Gdy młody mężczyzna poszukujący prawdy duchowej staje roztrzęsiony
przed drzwiami jej chaty, Baba Jaga pyta go: „Czy przyszedłeś tu z własnej
woli, czy zostałeś przez kogoś przysłany?”. Młodzieniec, którego do poszuki-
wań duchowych zachęciła rodzina, odpowiada: „Przysłał mnie mój ojciec”.
Baba Jaga natychmiast wrzuca go do kotła i gotuje. Nieco później przed
drzwiami chaty pojawia się młoda kobieta. Widzi tłący się ogień i słyszy
chichot staruchy. Baba Jaga pyta ją: „Czy przyszedłaś tu z własnej woli, czy
zostałaś przez kogoś przysłana?”. Młoda kobieta udała się do lasu, ponieważ
chciała sprawdzić, co można tam znaleźć. „Przyszłam tu z własnej woli” –
odpowiada. Baba Jaga ją również wrzuca do kotła i gotuje.

Po jakimś czasie przed drzwiami położonej w głębi lasu chaty pojawia
się trzeci gość. Jest to młoda kobieta, która czuje się zagubiona w świecie.
Widzi dym i wie, że nie jest bezpieczna. Baba Jaga pyta ją: „Czy przyszedłaś tu
z własnej woli, czy zostałaś przez kogoś przysłana?”. Młoda kobieta odpowia-
da szczerze: „W pewnym stopniu przyszłam tu z własnej woli, a w pewnym
stopniu zachęcili mnie do tego inni. Przyszłam tu, aby z tobą porozmawiać,
ale także dlatego, że chciałam zobaczyć las. Przyszłam tu również z powo-
dów, o których zdążyłam już zapomnieć. W pewnym stopniu nie wiem, po
co w ogóle tu jestem”. Baba Jaga przygląda się przez chwilę młodej kobiecie,
po czym mówi: „Możesz wejść” i zaprasza ją do swojej chaty.

W lesie

Nie znamy wszystkich powodów, dla których rozpoczynamy podróż duchową, ale w jakiś sposób życie zmusza nas do wewnętrznych poszukiwań. Coś w naszym wnętrzu wie, że nie jesteśmy tutaj tylko po to, żeby ciężko pracować. Jakaś tajemnicza siła próbuje sprawić, że przypomnimy sobie prawdę duchową. Bodźcem, za sprawą którego wychodzimy z domu i wkraczamy w mrok lasu Baby Jagi, jest niekiedy zbieg okoliczności. Kiedy indziej jest to odczuwane w dzieciństwie pragnienie albo „przypadkowe” zetknięcie z jakąś uduchowioną księżką lub osobą. Czasami coś się w nas budzi, gdy wyruszamy w podróż i obcujemy z inną kulturą. Egzotyczny świat nowych rytmów, zapachów, kolorów i działań wyrzuca nas wtedy poza granice codziennego pocucia rzeczywistości. Owym bodźcem bywa niekiedy coś bardzo prostego, na przykład spacer wśród niebiesko-zielonych gór lub słuchanie muzyki chóralnej, która jest tak piękna, że wydaje się zainspirowana przez bogów. Może nim być również tajemnicza przemiana, która zachodzi w nas, gdy siedzimy przy łożu śmierci i widzimy, jak druga „osoba” przestaje istnieć, pozostawiając po sobie martwe ciało czekające na pochówek. Przed duchem pozostają otwarte tysiące bram. Niezależnie od tego, czy doświadczamy blasku piękna, czy przemierzamy ciemny las pomieszczenia i smutku, jakaś siła – która jest równie namacalna jak grawitacja – sprowadza nas z powrotem do serca. Przydarza się to wszystkim ludziom.

Posłańcy cierpienia

Bramą do świętości jest najczęściej nasze własne cierpienie i niezadowolenie. Niezliczone osoby rozpoczęły poszukiwania duchowe za sprawą konfrontacji z trudnościami egzystencji. Większość zachodnich mistrzów zainteresowała się rozwojem wewnętrznym z powodu cierpienia doznanego w młodości w kontaktach z rodziną. Kiedy opowiadają o swoim życiu, zazwyczaj wspominają o agresywnych lub uzależnionych od alkoholu opiekunach, poważnej chorobie kogoś bliskiego, śmierci ukochanego krewnego, chłodnych i nieobecnych rodzicach albo kłótniach rodzinnych. Pewien mądry i szanowany mistrz medytacji rozpoczął swoją podróż duchową za sprawą pocucia izolacji i braku kontaktu z własną osobą.

Kiedy byłem dzieckiem, nasze życie rodzinne pełne było niezadowolonia. Wszyscy na siebie wrzeszczeli i miałem poczucie, że moje miejsce jest gdzieś indziej. Czułem się jak przybysz z kosmosu. Nieco później, gdy miałem mniej więcej dziewięć lat, zacząłem się poważnie interesować latającymi spodkami. Przez wiele lat fantazjowałem po nocach, że przyleci po mnie UFO – że zostanę uprowadzony i zabrany na inną planetę. Naprawdę chciałem uciec od alienacji i samotności. Wydaje mi się, że to właśnie wtedy rozpocząłem poszukiwania duchowe, które prowadzę od czterech dekad.

Wszyscy wiemy, jak bardzo serce pragnie duchowego pokarmu w trudnych chwilach. „Uszanuj to pragnienie” – mówi Rumi. „Bądźcie wdzięczni tym, którzy w jakikolwiek sposób sprawiają, że powracacie do ducha. Obawiajcie się zaś tych, którzy zapewniają wam wspaniałe wygody odrywające was od modlitw”.

A oto opowieść pewnego nauczyciela duchowego, lekarza i uzdrowiciela, którego trzydziestoletni okres pracy wewnętrznej również rozpoczął się od zmartwień związanych z rodziną:

Gdy byłem mały, moi rodzice bardzo się ze sobą kłócili, a następnie w dość gwałtowny sposób się rozwiedli. Zostałem wysłany do okropnej szkoły z internatem. Moje życie rodzinne było niezwykle bolesne. Za jego sprawą stałem się samotny, pełen gniewu, nerwowy i niezadowolony ze wszystkiego. Nie wiedziałem, jak żyć.

Pewnego dnia zobaczyłem na jednym z placów mężczyznę ubranego w pomarańczowe szaty. Miał ogoloną głowę i śpiewał „Hare Kryszna”. Naiwnie pomyślałem sobie, że jest to jakiś mądry indyjski święty. Mężczyzna opowiedział mi o karmie, reinkarnacji, medytacji i możliwości wyzwolenia. Całym ciałem czułem, że wszystko, o czym mówi, jest prawdą. Byłem tak podekscytowany, że zadzwoniłem do swojej mamy i powiedziałem: „Rzucam szkołę. Chcę być mnichem Hare Kryszna”. Moja mama zaczęła trochę histeryzować, więc zawarliśmy kompromis odnośnie do tego, gdzie będę się uczyć medytacji. Medytacja otworzyła mnie na inny świat. Dzięki niej nauczyłem się uwalniać od swojej przeszłości i mieć dla siebie współczucie. Ocaliła mi życie.

Kryzysy pozwalają nam nawiązać kontakt ze sferą duchową nie tylko w dzieciństwie, lecz także w każdej sytuacji, w której doświadczamy bólu. Wielu mistrzów mówi o tym, że brama do wymiaru *sacrum* otworzyła się przed nimi, gdy za sprawą rozterek, rozpacz, cierpienia lub pomieszania zaczęli szukać pociechy we własnym sercu i dążyć do stanu niewidocznej pełni. Pewien nauczyciel rozpoczął swoje długie poszukiwania w dojrzałym wieku, podczas pobytu za granicą.

Byłem w Hong Kongu. Nie układało mi się w małżeństwie, moja najmłodsza córeczka dwa lata wcześniej odeszła z tego świata w wyniku nagłej śmierci łóżeczkowej i w żadnej dziedzinie życia nie byłem szczęśliwy. Po powrocie do Ameryki zobaczyłem w Szkole Biznesu Stanford University informację o zajęciach tai chi i postanowiłem się na nie zapisać. Regularne ćwiczenia uspokajały moje ciało, ale moje serce pozostawało smutne i pomieszane. Rozstałem się z żoną i próbowałem się wyciszyć za pomocą przeróżnych form medytacji. Moja przyjaciółka poznała mnie wtedy ze swoim mistrzem medytacji, który zaprosił mnie na jedno z prowadzonych przez siebie odosobnień. W pomieszczeniu panowała oficjalna atmosfera i cisza, a my całymi godzinami po prostu siedzieliśmy. Rankiem drugiego dnia niespodziewanie zobaczyłem w wizji samego siebie. Stałem nad grobem mojej córeczki i patrzyłem, jak jest zasypywany czerwoną ziemią. Zacząłem płakać i łkać. Siedzący w pobliżu uczniowie posykiwali i szeptali: „Zamknij się”. Mistrz powiedział im jednak, żeby się uspokoili. Następnie podszedł do mnie i mnie przytulił. Szlochałem i zawodziłem. Przez cały ranek wypełniał mnie żal. W taki właśnie sposób zacząłem swoje poszukiwania duchowe. Obecnie, trzydzieści lat później, to ja przytulam płaczące osoby.

Wielu ludzi zaczyna szukać odpowiedzi na dręczące ich pytania w wyniku konfrontacji z cierpieniem. Podobnie było w przypadku księcia Siddharthy, znanego później jako Budda. Był on celowo chroniony przed problemami świata przez swojego ojca i pierwsze lata życia spędził samotnie w pięknych pałacach. W końcu młody książę zapragnął wyjść na zewnątrz i przyjrzeć się światu. Gdy jeździł rydwanem po królestwie ze swoim woźnicą o imieniu Channa, zobaczył cztery sceny, które głęboko go poruszyły. Najpierw ujrzał bardzo starego, słabego i zgarbionego człowieka idącego chwiejnym



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

OŚWIECENIE SERCA

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