

Kurs Rozwoju Osobistego „Być sobą” warsztat 7-8.10.2017

Tożsamość w perspektywie pozaegocentrycznej.

Alexander Poraj-Żakiej

W zależności od naszego sposobu postrzegania i doświadczania rzeczywistości, temat warsztatu może być różnie odebrany. Jeśli wyjdziemy z założenia, że „ja” jest „tym konkretnym ja”, a poza mną jest coś innego niż „ja”, to znaczy że jestem w jakiś sposób oddzielony od wszystkiego poza mną. Konsekwencją takiego podejścia jest stawianie sobie kolejnych pytań: jak zyskać dostęp do tego czegoś i czy w ogóle jest on możliwy, czy w ogóle powinniśmy mieć dostęp do tego, co poza nami i jaką będziemy mieli z tego korzyść.

Idąc takim tokiem myślenia, automatycznie tworzymy także pewną relacja: „ja” i coś poza mną. Opisanie zjawiska jedności poprzez taki język jest prawie niemożliwe, ponieważ język zajmuje się opisem rzeczywistości poprzez jej rozróżnianie (biały-czarny, mały-duży).

Język, jakim posługujemy się na co dzień, jest bipolarny i nie jest w stanie oddać stanu niepodzielenia, czystej jedności. On tylko w niewielkim stopniu odtwarza to, co jest, a nawet raczej tworzy to, co jest, a dokładniej - opisując świat sprawia, że wydaje nam się, że rzeczywistość jest taka, jak ją opisaliśmy.

Na potrzeby warsztatu **warto wyjść z założenia, że rzeczywistość tworzy się w wyniku myślenia** (jest funkcją myślenia). Można to także odnieść do uczuć- one także w pewnych sytuacjach tworzą rzeczywistość, a nie wiernie ją oddają. Jednak zbyt często przyjmujemy, że myśląc czy mówiąc o tym co się dzieje wydaje nam się, że tak właśnie jest, a tymczasem my poprzez proces myślenia czy mówienie tworzymy nowe wyobrażenia, czyli kreujemy rzeczywistość. Nie opisujemy i nie odbieramy jej taką, jaka jest.

Warto mieć świadomość, że kiedy dopuścimy do siebie założenie, że to my sami poprzez myślenie tworzymy rzeczywistość, to praca nad samym sobą, rozumiana jako rozwój osobisty, jest inna niż jeśli wyjdziemy z założenia, że jest coś takiego jak „ja” oraz że to „ja” może być lepsze.

Przyjmijmy więc założenie, że nasze myślenie nie odtwarza rzeczywistości, że nie ma czegoś takiego jak stałe „ja” i że nie jest tak, że to „ja” chce doświadczyć czegoś poza nim. Spójrzmy na rzeczywistość z założeniem, że nie jest stała oraz że myślenie ją współtworzy. Wychodząc z takiego założenia widzimy, że jesteśmy bardzo złożonym współoddziaływaniem rzeczywistości.

Rzeczywistość, a więc i my, jesteśmy dynamicznym procesem, jesteśmy wciąż w ruchu, zmianie. **Stażość rzeczywistości, jak i nas, jest złudzeniem**- wydaje się nam tak dzięki procesowi myślenia, który jest bardzo szybki, tak szybki, że nie zdajemy sobie z sprawy z tego, że to się dzieje. Stąd wynika nasz odbiór rzeczywistości jako czegoś stałego, a nie następujących po sobie zdarzeń, zmian (znikania i pojawiania się). Gdyby następowało to wolniej, to moglibyśmy uświadomić sobie ten proces kreowania rzeczywistości, ale między poszczególnymi myślami jest za mało przestrzeni, aby stało się to przy pełnej świadomości.

Czym jest świadomość z perspektywy poza egocentrycznej?

Jeśli przyjmiemy założenie, że nasza świadomość jest procesem, to jeśli rozmawiamy o czymś poza nią, np. o świadomości poza ego, to trzeba postawić sobie pytanie: o czym tak naprawdę mówimy, co to znaczy „poza ego”. Jeśli dodamy do tego pytania aspekt duchowości, czyli założenie, że wszystko jest absolutnie jednym, to pojawia się kolejne trudne pytanie: o czym mówimy mówiąc „poza”? , kto mówi o tym czymś co jest poza i czym to poza jest?

Oczywiście na co dzień żyjemy z uczucie „ja jestem” i „jest coś poza mną”. W tym miejscu zderzają się dwie rzeczy: wizja rzeczywistości jako jedności (o czym mówi duchowość, w tym zen) i trening świadomości, jakiemu jesteśmy poddawani od dzieciństwa, który stwarza w nas poczucie bycia „poza” (tworzenie się tożsamości). Poprzez taki trening ustalamy sobie jakiś punkt odniesienia zwany „normalnością” i w oparciu o niego tworzymy obraz przeżyć mistycznych, do których chcemy dążyć poprzez praktykę, w tym także zen. Wyobrażamy więc sobie doświadczenie wglądu i w oparciu o te wyobrażenia, dążymy do niego.

Tożsamość jako interakcja

Jako poszczególne osoby jesteśmy wytworem systemów z których pochodzimy, a dokładniej- **jesteśmy interakcją tych systemów**. Większość z nas uważa, że jest sumą składową swoich przodków, ale raczej w kontekście genów, kultury czy wychowania. Jesteśmy przekonani, że to my decydujemy o swoich wyborach, ustalamy zasady według jakich żyjemy. Wydaje nam się, że jesteśmy podmiotem decydującym. Na potrzeby warsztatu założymy, że być może tak nie jest, czyli że nie jesteśmy podmiotem decydującym, ale procesem tworzenia świadomości poprzez interakcję systemu rodzinnego, kultury, społeczeństwa i na tą kreacje wpływają szeroko rozumiane zdarzenia w środowisku. „Ja” nie jest więc czymś zamkniętym, skończonym, ale jest dynamiczne, tworzy się wciąż na nowo w zależności od środowiska.

Jeśli spojrzymy na siebie w ten sposób i spróbujemy w taki sam sposób podejść do rzeczywistości, to zmieni się nasze spojrzenie na pracę, związki, dzieci. Wtedy z twórcy **stajemy się współtwórcą i jednocześnie współtworzonym**.

Należy podkreślić, że utrzymanie tożsamości wymaga od nas wiele energii, ale jest to coś niezbędnego do przeżycia. Tożsamość jest filtrem, który zapewnia nam życie. Nasz sposób bycia, tzw. stabilność jednostki, możliwa jest dzięki procesowi uproszczenia rzeczywistości, która nas otacza, a dokładniej redukcji bodźców do tych kilku, które odbieramy (co sekundę trafia do nas 2 miliony bodźców, a odbieramy i uświadamiamy sobie tylko 4 bodźce!).

Jednak spora część osób podskórnie czuje, że ta konkretna tożsamość to nie wszystko, czujemy, że istnieje coś więcej. Mimo powodzenia w życiu, przychodzi moment, kiedy odczuwamy brak trudny do wyjaśnienia i sprecyzowania. Historia pokazuje, że zaspokojenie pewnych potrzeb budzi w ludziach głód duchowy, pojawia się brak zadowolenia wewnętrznego. Można to nazwać nawet kryzysem życiowym. Większość z nas stara się wtedy więcej pracować, chce więcej przeżywać, a wszystko po to, aby zagłuszyć tę wewnętrzną pustkę, która tak naprawdę zawsze była, ale była zagłuszona przez nadzieje, plany, środowisko, społeczeństwo, które sugeruje właściwy kierunek rozwoju. Na gruncie takiego poczucia wyrosła duchowość.

Nasze myślenie funkcjonuje linearnie: jest przyczyna - jest skutek, wydaje się więc nam, że nasze myślenie odzwierciedla rzeczywistość. Tymczasem tak nie jest. Jednak to myślenie jest nam potrzebne do utrzymania operacyjnej tożsamości,

Kiedyś uważano, że rodzące się dziecko to *tabula rasa*, czyli że jest czystą tablicą i można je dowolnie ukształtować. Teraz już wiemy, że tak nie jest. Mamy za sobą także zachwyty genetyką, która miała wyjaśnić, że jesteśmy zaprogramowani z góry poprzez geny. Jednak już wiemy, że geny działają przez całe życie i mogą ulegać modyfikacji w interakcji z rzeczywistością.

Ustawienia systemowe

Jeśli przełożymy te założenia (interakcja, brak stałości podmiotu, tożsamość jako proces) na ustawienia systemowe, to uświadomimy sobie, że **jesteśmy interakcją nie tylko tego, co dzieje się tu i teraz, ale także tego, co wydarzyło się kiedyś i tego, czego nawet nie jesteśmy świadomi, a także tego, czego nie byli świadomi nasi przodkowie**. W tej interakcji nie ma granic, jest tylko intensywność.

Pamiętajmy także, że nasze ciało wszystko pamięta i jest cały czas w rezonansie z rzeczywistością. Jak zakłada duchowość, istnieje tylko obecność, ale my jako ludzie poprzez proces myślenia podzieliliśmy ją na fragmenty, stworzyliśmy narrację historii. Tymczasem wychodząc z założenia jedności, wszystko cały czas jest. **Mamy więc dostęp do tzw. historii naszych przodków** poprzez bycie w tej jedności, w obecności. Informacja, dzięki której żyjemy, nie ginie, my jej nie tworzymy, ona cały czas jest w systemie.

Interpretując ustawienia nie możemy przyjąć, że jest tak, jak pokazuje ustawienie, tylko spójrzmy na to w ten sposób: czy mi to pomaga w zrozumieniu mojego problemu, czy daje inne spojrzenie na niego. Nie zastępuje ono jednak pracy własnej, jest jedynie pewną wskazówką.

Nie jesteśmy w stanie wyjaśnić działania ustawień, podobnie zresztą jak wielu obrzędów religijnych. Trudno jest tutaj ustalić pewne kryteria, wypracować powtarzalność ustawień, ponieważ metoda ta nie poddaje się statystyce i nie daje się opisać prawami naukowymi.

Nawiązując tutaj do zen można odwołać się do słów mistrza zen Rinzai, który mówi, że jak przebudzimy się i zobaczymy w jaki sposób rzeczywistość jest zbudowana, to wtedy możemy spokojnie przeżywać to, co się dzieje, nawet jak nie mamy na to wpływu, a wcześniej walczyliśmy przeciwko temu. **Broniąc się przeciwko temu, co jest, powielamy to, co jest** i tworzymy następną taką sytuację. Stawianie oporu temu, co niesie życie, jest tożsame z karmicznym cyklem w buddyźmie.

W ustawieniach systemowych **nie chodzi o zmianę rzeczywistości**, ale o uświadomienie sobie tego jak jest, o wgląd w tę rzeczywistość. Ustawienia uświadamiają nam pewne okoliczności, pozwalają zrozumieć jak to się dzieje, ale nie dają nam możliwości manipulacji tym.

Jednak już samo **uświadomienie sobie pewnych mechanizmów i kierunku życia ma siłę**. Daje nam wpływ na nasze podejście do tego. Jednak niczego nie da się zwalczyć, stłamsić. Życie zawsze idzie w swoim kierunku. Nie mamy wpływu na to z kim wchodzimy w interakcje. Kiedy to rozumiemy, ale nie z poziomu intelektu, ale doświadczenia, zobaczymy, że **życie się po prostu żyje i że jest jedną wielką interakcją**, toczącym się wciąż procesem.

W duchu zen zawsze działamy według okoliczności jakie są: patrzymy na to jak jest i działamy adekwatnie do tego, nie blokujemy tego, idziemy za tym lub też nie. Możemy żyć w zgodzie z tym co się dzieje lub w kontrze do tego, ale nie mamy wpływu na to co się dzieje.

Już Seneka powiedział, że wóz prowadzi chcących, a ciągnie niechcących. Czyli albo idziemy z życiem, albo życie będzie nas ciągnęło, co odczujemy jako cierpienie. W życiu organizujemy się według tego co i jak jest, a nie tego, jak chcemy, aby było.

Zobaczenie poprzez ustawienia co i jak się dzieje oraz przyjęcie tego, jest dla większości z nas dłuższym procesem. Nie chodzi tutaj o akceptację z poziomu zrozumienia, ale o bycie w tym doświadczeniu, o przyjęcie tego w pełni, w całości. Tutaj nie chodzi o akceptację, bo to nie ma znaczenia czy coś zaakceptujemy czy też nie, to i tak jest. **W duchowości chodzi o doświadczenie tego jak jest, o przeżycie jak to działa, a nie naprawianie według swojego planu.**

Pamiętajmy także, że nasze ciało wszystko pamięta i jest cały czas w rezonansie z rzeczywistością. Istnieje tylko obecność, ale my jako ludzie poprzez proces myślenia podzieliliśmy ją na fragmenty, stworzyliśmy narrację historii. Tymczasem wychodząc z założenia duchowości wszystko cały czas jest.

Mamy więc dostęp do tzw. historii naszych przodków poprzez bycie w tej jedności, w obecności. Informacja dzięki której my żyjemy nie ginie czy my jej nie tworzymy, ona cały czas jest w systemie.

Interpretując ustawienia nie możemy przyjąć, że tak jest, tylko spójrzmy na to w ten sposób: czy mi to pomaga w zrozumieniu mojego problemu, czy daje inne

spojrzenie na niego. Nie zastępuje jednak pracy własnej, jest jedynie pewną wskazówką.

Działania ustawień nie jesteśmy w stanie uzasadnić naukowo, podobnie jak wielu obrzędów religijnych. Trudno jest tutaj ustalić pewne kryteria, wypracować powtarzalność ustawień, ponieważ metoda ta nie poddaje się metodom statystycznym i nie daje się opisać prawami naukowymi.

Czy mamy wpływ na życie?

Podmiot jest wynikiem interakcji, nie jest stały, więc tak naprawdę nie ma możliwości decydowania o działaniu, np. powiedzenie „ja oddycham” nie oznacza że „ja” o tym decyduje, to się przecież dzieje samo poza naszą wolą. Jednak nasza gramatyka jest pewnego rodzaju narracją, którą tworzymy po fakcie. Myśl tworzy historię, gdyż jest swoistą nakładką na to co się dzieje, ale nie odzwierciedla 1:1 rzeczywistości.

Doświadczenie przestrzeni poza ego

Podchodząc do rzeczywistości z poziomu dualnego, wydaje nam się, że doświadczenie duchowe będzie czymś poza nami. Tymczasem wychodząc z takiego założenia skazujemy się na życie w ciągłym oczekiwaniu. Jednocześnie tak długo, jak utożsamiamy się z ciałem, nasze doświadczenia nawet duchowe, które uświadamiają nam jedność i beczasowość (przeżycie rzeczywistości jako jedność i beczasowość), będą tylko doświadczeniami odbieranymi dzięki mózgowi. Nadal nie wiemy jak to będzie po śmierci, kiedy świadomość oddzieli się od ciała. Dlatego zen nigdy nie spekuluje na temat tego, co będzie po śmierci. Wszystko do czego możemy dojść, także doświadczenie wglądu, odbywa się póki żyjemy fizycznie poprzez mózg. Wszystko, do czego możemy dojść i opisać to doświadczenie, opiera się na tym, że posługujemy się językiem różnic (mówimy o zimnie, wiedzą co to znaczy ciepło, mówimy o doświadczeniu przestrzeni, ale opisujemy to odnosząc się do naszego odbioru zamkniętej tożsamości). Doświadczenie wszystkiego, jako przestrzeni, jedności i beczasowości, ułatwia nam organizowanie się w codzienności.

Czym jest zen?

Zen sam w sobie **jest obecnością**. Ćwiczenie zen to **ćwiczenie postawy „nie wiem”**. Nie jest to szukanie prawdy. Praktykując nadal żyjemy aktywnie, tak samo jak inni, ale po wglądzie nie powielamy już wzorców, tylko patrzy jak jest i z pełną otwartością reagujemy na to, co się dzieje. Dotyczy to nie tylko przyjemnych

rzeczy, ale przede wszystkim tych, które odbieramy jako trudne. Wtedy szczególnie potrzebna jest uważność i obecność.

Zen jest **ćwiczeniem życia, a nie unikaniem życia** i wybieraniem z niego przyjemnych doznań. Dzięki praktyce możemy poczuć smak tej samej rzeczywistości - niby nic się nie zmienia na zewnątrz, ale odbiór będzie inny. Niezgoda na to co jest, generuje właśnie cierpienie. Wewnętrzny spokój, który jest efektem praktyki, nie wynika ze zrozumienia czy zaakceptowania czegoś czy też osiągnięcia czegoś, ale z **bycia w głębokiej jedności z tym, co jest**. Tymczasem niepokój, który nami targa, wynika z wyobrażenia sobie, jak być powinno czy mogłoby być. Jednak zminimalizowanie tych wyobrażeń z poziomu intelektu nie wystarcza. Tej pełni, która już jest, trzeba doświadczyć. Póki jej nie doświadczymy, a będziemy tylko stawać w kontrze do myślenia, to nadal będziemy pełni niepokoju. Możemy wpływać na naszą reakcję na to co się dzieje, na nasze działanie, ale nie na to co się dzieje. O tym mówi jeden ze słynniejszych wierszy zen:

Najwyższa Droga nie jest trudna

Nie dokonuje jednak wyboru między jedną rzeczą, a inną.

Po tym jak wyzwoliła się tak samo z miłości, jak i nienawiści

Staje się pełna i nie potrzebuje się ukrywać.

Wgląd (oświecenie) polega na tym, że widzisz że:

Jeden we wszystkim, wszystko w jednym.

Jeśli to pojmiesz, nie musisz się już martwić o bycie doskonałym.

Z kolei mistrz zen Rinzai bycie w jedni z tym, co jest podsumował:

Po prostu bądź zwykłym sobą, bez szukania czegokolwiek więcej, uwalniając naturę, nosząc szaty i jedząc.

Co jest ważne na początku praktyki duchowej?

Ważne jest **zidentyfikowanie wewnętrznego głodu**, tego co pcha nas w stronę praktyki zen, zobaczenie co budzi nasz niepokój, skąd bierze się niezgoda na rzeczywistości. Ważne, aby tego głodu nie zastąpić czymś innym. Musimy wyczuć w sobie tęsknotę i **potrzebę głębszego zrozumienia rzeczywistości**. Tej potrzeby nie można stłumić. Na początku jest to często związane z pracą terapeutyczną.

Jaka jest różnica między ezoteryką a duchowością?

Ezoteryka **oferuje produkty dla subtelnego poczucia się lepiej**. Przekonuje się, że będziesz bardziej urzeczywistniony, będziesz się lepiej czuł, przeżyjesz jedność, ale zawsze, że TY to osiągniesz. Dlatego właśnie duchowość sama w sobie, w czystej postaci, nie jest atrakcyjna dla ludzi. Ona niczego nie obiecuje.

Medytacja w zen

W medytacji chodzi o głębsze zrozumienie rzeczywistości, a przede wszystkim o **doświadczenie czym jest rzeczywistość**. Nie ma tutaj mowy o pozbyciu się tożsamości czy rozpuszczeniu ego.

Praktyka nie doprowadza do momentu, kiedy znikają w nas pytania czy ciekawość świata. Przeciwnie- im więcej ćwiczymy, tym większa w nas ciekawość i otwartość na życie, mniej lęku, a większy podziw dla złożoności tego wszystkiego, co się dzieje.

Praktyka zen nie daje odpowiedzi na wszystkie pytania, ale daje na pewno z czasem więcej spokoju w takim samym życiu jak wcześniej. Z biegiem czasu możemy rzeczywistość przeżywać, smakować, delectować się nią, ale nie musimy mieć poczucie, że wiemy jak to wszystko działa. Oczekiwanie, że nagle wszystko zrozumiemy, opiszemy jest błędnym podejściem do duchowości, w tym także zen. Medytacja jest więc **wyciszeniem narracji, zaprzestaniem myślenia**, czyli nie kontynuowaniem myśli, która pojawia się, nie jest dążeniem do zatrzymania tworzenia się myśli, ale świadomym nie podejmowaniem podążania za tą myślą i generowania następnej, co tworzy już proces myślenia.

Etyka i moralność w duchowości

W zen nie ma etyki w znaczeniu zbioru przykazań sugerujących jak należy postępować. Dobrym przykładem są słowa z Biblii o nadstawianiu drugiego policzka. Jeśli patrzymy na nie z poziomu ego, to zawsze będzie w nas chęć oddania, a nie nadstawienia drugiego. Jeśli dorobimy do tego koncepcję, że powinno się nadstawić drugi, to owszem zrobimy to, ale będzie to rodzaj narzucanej sobie zasady, przymus, który prędzej czy później będzie miał swoje konsekwencje. Natomiast po pewnych doświadczeniach duchowych, po przeżyciu rzeczywistości takiej, jaka ona jest, słowa te nabierają innego znaczenia: nie ma nic co można by określić jako dobre ani. W zen przyjmujemy, że wszystko jest w zależności od stanu w jakim jesteśmy. Po przeżyciu duchowym atak na nas nie wzbudza w nas reakcji ucieczki, bo nie czujemy straty. Czujemy, że nie mieliśmy nic wcześniej, co moglibyśmy stracić. My się wciąż tworzymy, więc nie ma nic, co mogliśmy utracić.