



SZTUKA ŻYCIA BEZ WYSIŁKU

Wu-wei i spontaniczny stan
naturalnej harmonii

無為

JASON GREGORY

SZTUKA ŻYCIA
BEZ WYSIŁKU

JASON GREGORY

SZTUKA ŻYCIA BEZ WYSIŁKU

Wu-wei i spontaniczny stan
naturalnej harmonii

無爲



Tytuł oryginału: *Effortless Living*
Copyright © 2018 Jason Gregory

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2018

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Przekład: Marcin Jedynak
Redakcja: Joanna Gardzińska
Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur
Skład i łamanie: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-60170-44-1

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl,
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy
do naszej księgarni
internetowej:
www.purana.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiejkolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem, lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

Z dedykacją dla starożytnego chińskiego mistrza Laozi.

Niech jego mądrość nadal oświeca świat.

SPIS TREŚCI

Przedmowa 11

Podziękowania 17

Wstęp 21

CZĘŚĆ PIERWSZA

ŹRÓDŁA SWOBODNEGO UMYŚLU NA WSCHODZIE

I Droga natury to nie ideologia ani teologia 43

II Droga natury to nie ideologia ani dogmat 57

III Droga Tao wiedzie przez harmonię 72

CZĘŚĆ DRUGA

NAUKA I PRAKTYKA SWOBODNEGO UMYŚLU

IV Cnota niecnotliwości 85

V Pasożytnicze wzorce nienaturalnego świata 99

VI Naturalna władza zrodzona z Tao 107

VII Zaufanie to jedność 116

VIII Kultywowanie *yin* i sztuka wprawnego rzemieślnika 128

CZĘŚĆ TRZECIA

ŻYCIE BEZ WYSIŁKU

IX Synchroniczność, czyli język swobodnego umysłu 149

X *Wu-wei* to najbardziej bezużyteczna z rzeczy 162

XI Życie z *wu-wei* w Tao nowego świata 171

Bibliografia 193

UWAGA DOTYCZĄCA TRANSKRYPCJI SŁÓW Z JĘZYKA CHIŃSKIEGO

Istnieją dwa popularne systemy transkrypcji zapisu chińskiego. Starszym i bardziej popularnym jest system Wade-Gilesa, a nowy, bardziej precyzyjny standard to Pinyin. Przykładowo, chińskie słowo 道 w systemie Wade-Gilesa transkrybuje się na alfabet łaciński jako Tao i jest to powszechnie znana forma romanizacji. Choć estetyczna, niedokładnie oddaje dźwięk. Z kolei w systemie Pinyin używamy słowa Dao. Nie każdy zna tę formę pisowni i trzeba przyznać, że choć nie jest ona tak estetyczna, to jednak lepiej oddaje brzmienie. W niniejszej książce zmieszałem oba systemy transkrypcji zapisu chińskiego i podaję obie formy za każdym razem, gdy w tekście po raz pierwszy pojawia się ważne chińskie słowo. Dla każdego ze słów dobieram ten typ romanizacji, który moim zdaniem jest lepiej znany dla czytelnikowi i który wygrywa pod względem estetycznym.

PRZEDMOWA



ZRZUĆ SKÓRĘ, UWOLNIJ UMYŚŁ

Damo Mitchell

W całej mojej praktyce Tao (道) postępy hamowała tylko jedna rzecz: brak zaufania. Czemu właściwie może zaufać człowiek?

Otóż zaufanie należy pokładać w roztaczającej się przed nami ścieżce życia, ukazującej się z czasem, w miarę jak uczymy się niechwywania. Jest to zarówno najprostsza, jak i najtrudniejsza zasada.

Co powstrzymuje nas przed niechwywaniem i przed zaufaniem ścieżce, na jaką w ciągu naszego życia kieruje nas sam wszechświat? Działanie intelektu. Wszyscy ci, którzy kroczą Drogą Tao, w pewnym momencie pojmują, że to mechanizmy kierujące ich własnym umysłem nie pozwalają im osiągać wyższych stanów świadomości, o których opowiadają starożytni mędrcy. Tao mówi nam, że powinniśmy płynąć z prądem, pozwolić, by życie objawiało nam się samo w harmonijny sposób. Tych, którzy potrafią płynąć, prąd zaniesie ku wyższemu stanowi świadomości, pozostali zaś trafią na ścieżkę błażej doczesności.

Jest to podstawowy etos nauczania starożytnego chińskiego mistrza Laozi (老子), a dla pokoleń, które przyszły po nim, zводniczo trudne wyzwanie, leżące w samym sercu tradycji taoistycznej.

Gdy spojrzymy na większość nowoczesnych interpretacji taoizmu, widzimy znamiona tradycji, która niestety zagubiła swoją

ścieżkę. Bezsensowne pułapki piętrzą się jedna na drugiej, ukrywając oryginalne założenia nauki. Są to rytuały, hierarchie, kultury i inne rzeczy zazwyczaj kojarzone z instytucjonalną religią. Niewątpliwie, współczesna forma taoizmu nie podąża już śladami nauczania jego założycieli, a jedynie sprowadza swoich wyznawców na manowce, w domenę pułapek.

Teraz, gdy poświęciłem mnóstwo czasu i energii na studiowanie taoizmu, widzę, że początkowo moim celem było po prostu nauczenie się najwięcej, jak to możliwe. Słuchałem każdego, kto gotów był mówić, nie żałowałem pieniędzy na podróże do odległych części Azji. Obdarty i zaniedbany, gromadziłem coraz więcej i więcej wiedzy. Dzięki takiemu postępowaniu mój intelekt kwitł, a jednak pewnego dnia dotarła do mnie prawda – wciąż nie byłem ani o krok bliżej prawdziwego doświadczenia Tao. Mogłem bez końca rozprawiać o ćwiczeniach, ruchach i praktykach. Mogłem cytować klasyków i godzinami mówić o teorii taoizmu i o tym, jak widzą go inni, jednakże nie wiedziałem bezpośrednio, co właściwie znaczy Tao. To na tym etapie rozwoju osobistego zrozumiałem, że muszę się uwolnić, tak jak jaszczurka zrzucająca starą skórę. Musiałem uciec od pułapek Tao, które sam tak pieczołowicie kolekcjonowałem, bo to właśnie one hamowały mnie w podróży.

Z zainteresowaniem obserwuję, jak większość podróżników krain wewnętrznych przechodzi przez identyczny proces. Jeśli podążają swoją ścieżką wystarczająco pilnie, dochodzą do podobnych wniosków. Wówczas, proces odrzucania tego, co niepotrzebne, staje się ścieżką sam w sobie. Niestety, wszyscy, którzy nie zdołają w pełni pogodzić się z naturą taoizmu, przeoczą tę zasadniczą prawdę i nadal czynią to, co czynili dotychczas – gromadzą.

Gdy już zaczniemy odrzucać to, co niepotrzebne, nasze umysły rozwijają się i gorliwi praktycy zaczynają pojmować naturę *wu-wei* (無為). To tu, w niedziałaniu, leży prawdziwa tradycja taoizmu. Odkrywamy spontaniczną prawdę, gdy przestajemy ingerować w naturalny porzą-

dek rzeczy w kosmosie. Jak stwierdził wielki nauczyciel taoizmu, Wang Chongyang (王充): „Drogą do nieba jest powstrzymanie się od jakichkolwiek działań”.

W książce *Sztuka życia bez wysiłku* Jason Gregory z powodzeniem bada naturę taoizmu i koncepcję *wu-wei* z punktu widzenia osoby, która prawdziwie podąża tą ścieżką. To dla mnie wielka radość, bo męczy mnie czytanie kolejnych książek teoretyków taoizmu, niszczących piękną tradycję i naturę *wu-wei* za pomocą czysto intelektualnej analizy zagadnienia. Studiowanie tekstu spisane go przez prawdziwego wyznawcę Drogi było dla mnie powiewem świeżego powietrza. Z każdym rozdziałem obserwujemy, jak Jason Gregory przechodzi przez proces nauki ufania, niechwytności i manifestowania *wu-wei* sobą samym. Dopiero wówczas, gdy większość książek będą pisali prawdziwi wyznawcy Drogi, literatura taoistyczna przestanie być tak uboga, jak jest w chwili obecnej.

Z zainteresowaniem śledziłem, jak Jason wprawnie przenosi nauki taoizmu do współczesności. Badanie, jak społeczeństwo wygląda i rozwija się w opozycji do Drogi Tao, to bynajmniej nie modernizm: w całej historii taoizmu stale widzimy niezadowolenie ze struktury społecznej, jednak niewielu pisarzy to dostrzega. Kiedy studiuję pisma Laozi i Zhuangzi (莊子), a właściwie większości nauczycieli duchowych na całym świecie, widzę radykałów, wyrzutków i buntowników. Ci prorocy nie bronią *status quo*. Zrozumieli, że wykraczanie poza struktury religijne, społeczne i polityczne to jedyny sposób na znalezienie pewnego rodzaju osobistego wyzwolenia. Widzę tu następujące przesłanie: jedynie ci, którzy dostrzegają chorobę nieodmiennie toczącą naszą strukturę społeczną, będą w stanie wyzwolić się z oków paradygmatu społecznego. Zachęca się nas do życia w zgodzie z narracją kreowaną przez grupę ludzi, którzy z całą pewnością nie pojmują koncepcji *wu-wei* ani nie płyną z prądem siły Tao. Bunt jest naturalną reakcją tych, którzy wyciągają podobne wnioski, jednak bunt ten sam w sobie jest sprzeczny z taoizmem, jako że stanowi formę ładu powstałą w ludzkim umyśle. Prawdziwa

odpowieź znów leży w prostocie *wu-wei*, akcie niechwytności i wierze w to, że nadejdzie nowy, spontaniczny sposób życia.

Sztuka życia bez wysiłku to ważna książka, która powinna znaleźć swoje miejsce w umyśle i biblioteczce każdego wyznawcy Drogi. Mówiąc krótko, Jason Gregory podjął trudne wyzwanie. Ciężko jest pisać o taoizmie, bo przecież sama tradycja już w najstarszych i najważniejszych tekstach mówi jasno, że praktycznie niemożliwe jest omawianie natury taoizmu. Tradycja ta wykracza poza ograniczony język słów, a jednocześnie wymaga tego medium, by można ją było przekazać dalej. Sam wielokrotnie napotkałem ten problem, pisząc własne książki. Ile to razy próbowałem ująć w słowa jakieś uczucie lub uświadomioną nagle prawdę pochodzącą z głębi jądra świadomości – abstrakcyjne poczucie „rozumienia”, do którego ludzie muszą dotrzeć samodzielnie, by je przyswoić. Pomimo tych trudności i empirycznej natury tradycji, to właśnie język słów wskazuje drogę i nakierowuje umysł osoby na właściwą ścieżkę. Gdyby kazano mi napisać jasny i precyzyjny tekst, opisujący filozoficzną zasadę *wu-wei*, z pewnością byłoby to ogromne wyzwanie. A jednak, Jason Gregory fantastycznie sobie z tym poradził.

Na koniec chciałbym powiedzieć jeszcze jedno: głęboko wierzę, że każdy autor lub nauczyciel wewnętrznej tradycji powinien zarazem być prawdziwym wyznawcą filozofii. Jeśli taka osoba nie wyznaje w swoim życiu głoszonych przez siebie prawd, to jedynie osłabia ponadczasową tradycję i zwodzi swoich czytelników oraz uczniów na manowce frazesów. Jako dyrektor szkoły sztuk wewnętrznych w wielu sytuacjach mam styczność z innymi nauczycielami i pisarzami. Najbardziej w tych ludziach ciekawi mnie ich poziom autentyczności. W wielu przypadkach ze smutkiem odkrywam, że nie podążają oni ścieżką, którą sami wychwalają. Hipokryzja jest paskudną przywarą i, jak się przekonałem, szerzy się w zbyt wielu dziedzinach życia. W Chiang Mai w północnej Tajlandii miałem okazję spędzić czas z Jasonem Gregorym i jego żoną, Gayoung. W trakcie naszych rozmów było jasne, że Jason poznał sens i praktyki z wielu

różnych systemów, a jego podróż sprawiła, że w swoim życiu prawdziwie podąży za naukami tradycji wschodniej i pomagają mu one rozwijać jego *xing* (性), czyli naturę. Przez niechwytanie i ufanie naturze *wu-wei*, Jason osiągnął stan wyswobodzenia od ograniczającego go świata. W ten sposób wyzwolił swojego ducha i stał się idealnym kandydatem do napisania niniejszej książki. Wierzę, że za pomocą swego dzieła i badań oraz dzięki umiejętności przelewania przemyśleń i wniosków na papier, Jason już teraz wzbogacił klasykę literatury z dziedziny tradycji taoistycznej.

Damo Mitchell jest nauczycielem sztuk wewnętrznych w Chinach i podąża klasyczną trojaką ścieżką: sztuk walki, medycyny i medytacji. W ramach obranej filozofii głosi, że harmonijne połączenie tych trzech dziedzin nauki pozwala odkryć Tao. Własną edukację rozpoczął w wieku czterech lat i odtąd poświęca całe życie na zgłębianie tajemników kilku tradycyjnych odłamów. Prowadzi szkołę *Lotus Nei Gong International School of Daoist Arts* posiadającą filie w całej Europie i Ameryce, a także *Xiantian College of Chinese Medicine*, angażującą zarówno współczesne, jak i klasyczne metody lecznicze. Jest autorem wielu książek o Sztukach Taoistycznych, a w przerwach między zajęciami dydaktycznymi nadal wiele podróżuje, prowadząc dalsze badania.



PODZIĘKOWANIA

Zacząłem pisać *Sztukę życia bez wysiłku* w 2013 roku w małym seulskim mieszkanku w Korei Południowej. Od tego czasu książka podróżowała razem ze mną przez trzy lata, od Seulu do Chiang Mai w Tajlandii, przez Tiruvannamalai w Indiach, Pokharę w Nepalu, i z powrotem do Chiang Mai. Wielokrotnie się zmieniała, wciąż pojawiały się nowe tytuły, mnóstwo redakcji i poprawek, wtrącenia i wykreślenia. Czuję się zobowiązany podziękować wielu osobom za trwanie przy mnie, gdy niniejsza książka powoli wylaniała się z mroku.

Przede wszystkim jestem dogonnie wdzięczny mojej żonie, Gayoung. Wykazałaś się nadludzką cierpliwością i opiekowałaś się mną przez cały długi proces tworzenia. Kiedy wspominałem o kilkumiesięcznych przerwach albo nawet porzuceniu projektu, ty motywowałaś mnie do pracy i inspirowałaś, pomagałaś przeskoczyć klody rzucane pod nogi przez samą książkę. Zawsze wiedziałaś, co i kiedy powiedzieć, żeby mnie uspokoić i dostarczyć cennych wskazówek. Spotkało mnie największe szczęście – dzielić życie z kimś, kto ochoczo idzie w nieznane. Nasza wiara w tę szaloną przejażdżkę, jaką jest życie, to także wiara w miłość, która nas łączy. Zobaczmy, dokąd ta przejażdżka nas doprowadzi.

Po drugie, pokornie dziękuję wszystkim wspaniałym ludziom z Inner Traditions i Bear & Company. Nie sposób wyrazić słowami,

jak wiele zrobiliście, by posunąć moją pracę naprzód. Jestem szczególnie wdzięczny mojemu redaktorowi prowadzącemu, Jonowi Grahamowi. Jon, nawigowałeś mnie przez cały ten proces. Sprawileś, że dałem z siebie wszystko. Rozumiałeś, jak wielki potencjał w tym tkwi. W 2013 roku, kiedy orzekłem, że książka jest gotowa, ty od razu wiedziałeś, że stać mnie na więcej. Proces ten powtarzał się wielokrotnie, bo bałem się skończyć pisanie przed zrozumieniem prawdziwego potencjału książki, a to pociągało za sobą potrzebę wprowadzania obszernych poprawek. Bez twojej wiedzy o przemyśle książkowym i całej tej twojej mądrości, schowałbym projekt do szuflady. Dziękuję, że dodałeś mojej książce skrzydeł.

Mam również dług wdzięczności u dwojga moich redaktorów. Po pierwsze, gorące podziękowania dla adiustatora, Richarda Smoleya, za skrupulatne sprawdzenie każdej linijki i nadanie tekstowi blasku i przejrzystości. Po drugie, dziękuję z głębi serca redaktor projektu, Meghan MacLean. Byłaś ze mną przy moich trzech poprzednich książkach i, jak zawsze, jestem pod wrażeniem twoich umiejętności i wiedzy. Niemniej tym razem przeszedłaś samą siebie. Jesteś osobą niezwykłą – choćby dlatego, że potrafiłaś bez szemrania skupić się na pracy tuż przed i po urodzeniu dziecka.

Książka *Sztuka życia bez wysiłku* ma ogromne szczęście, bo przedmowę napisał taoista i nauczyciel tradycyjnych sztuk walki, Damo Mitchell. Nic dziwnego, że nasze drogi się przecięły, bo obaj kochamy sztuki wewnętrzne i mentalność Wschodu, z której się wywodzą. Czas, gdy wspólnie z żoną, Roni, odwiedziliście mnie w Chiang Mai, to jedno z moich najdroższych wspomnień. Wspaniale się bawiłem, włócząc się z wami po północnej Tajlandii. Rzadko się zdarza, by dwóch autorów wzajemnie pisało przedmowy do swoich książek, ale jestem dumny, że mogłem napisać jedną dla ciebie, a ty dla mnie, na potrzeby *Sztuki życia bez wysiłku*.

Na końcu składam pokorny ukłon w stronę trzech wielkich mędrców z okresu Walczących Królestw Chin: Laozi, Konfucjusza i Zhuangzi. Wszyscy trzej byli inspiracją dla powstania tej książki.

Choć ich poglądy mogą się różnić i choć miejscami odnoszę się krytycznie do Konfucjusza, to uważam, że mamy ogromne szczęście, posiadając dostęp do ich mądrości. Obecnie jest nam ona potrzebna bardziej niż kiedykolwiek. Mam nadzieję, że *Sztuka życia bez wysiłku* zanieśnie ich mądrość ku przyszłości.

WSTĘP



SWOBODNY UMYŚŁ

Posiadanie swobodnego umysłu przypisujemy zazwyczaj sportowcom, artystom, pisarzom, poetom i filozofom. Takiego stanu świadomości nie wiążą ograniczenia umysłu, a pozwala on odnaleźć nieskończoną ekspresję i niezwykle ostrość w ograniczonych ramach naszych możliwości umysłowych i życiu. Na ogół nazywamy ten stan psychiczny *trwaniem w strefie*. Wyczuwamy go, widząc jak sławny sportowiec bije kolejny rekord lub podczas improwizacji muzycznej, kiedy członkowie grupy wzajemnie czerpią od siebie energię, osiągając synergiczny efekt karmiący nasze zmysły i inspirujący serca. Trwanie w strefie to także stan długotrwałej koncentracji niezbędnej do napisania książki, tak jak ja to teraz robię. A jednak wiąże się to z nieodłącznym paradoksem – niezależnie od rzemiosła swobodne trwanie w strefie wymaga skupienia i stałego wysiłku podejmowanego bez intencji osiągnięcia swobodnego umysłu. Swobodny umysł rzemieślnika jest wybudzany przez umiejętnie podjęty wysiłek *bez* zamiaru osiągnięcia celu, który jednak jest osiągnięty. Rzemieślnik i jego rzemiosło są w zasadzie jednością. Wysiłek jest więc czyniony bez wysiłku, bo nie podejmuje go żadna osoba. Dzieje się spontanicznie, sam z siebie, w harmonii z całą resztą.

Zdolność skupienia umysłu przez dłuższy czas wywołuje stan trwania w strefie, która pozwala nam osiągnąć to, co normalnie może się wydawać niemożliwe. Dzieje się tak dlatego, że świadomy umysł wyłącza się,

a władze przejmują nieświadomy umysł i ciało. Zaczyna działać pamięć mięśni, a poczucie „siebie” wykonującego dane zadanie jest osłabione.

Według kognitywistyki, analityczny świadomy umysł, persona ego, którą nazywamy „sobą”, jest ulokowana w obrębie kory mózgowej pokrywającej przednią część płata czołowego mózgu. Rejon ten określa się mianem kory przedczołowej. Wyewoluował on nieco później niż inne części mózgu, by pomóc nam poruszać się między przeszkodami, jakie coraz częściej napotykalismy na swojej drodze. Kognitywistyka nazywa funkcję analityczną kory przedczołowej „poznaniem zimnym” (*cold cognition*) lub „systemem 2”. Poznanie zimne to kognitywna funkcja kontrolna umysłu, pozwalająca nam podejmować wysiłek i rozróżniać „to” od „tamtego”, a także formułować, na podstawie osobistych doświadczeń, opinie na temat tego, co jest „właściwe” i „niewłaściwe” czy też „dobre” i „złe”. We współczesnym świecie poznanie zimne służy nam nieprzerwanie od samego początku naszego istnienia, przez proces edukacji, aż do pracy zawodowej, w której zakładamy, że, jeśli będziemy stale kontynuować nasze wysiłki, osiągniemy zamierzony rezultat. Wiemy jednak, że rzadko się tak dzieje, gdyż nasza uwaga jest stale rozpraszana i bombardowana przez bodźce zewnętrzne.

Ta analityczna, aktywna część umysłu w korze przedczołowej jest kosztowna w sensie fizjologicznym, jeśli nie wspomagają jej bardziej pierwotne rejony mózgu związane z podświadomością. Nieświadome funkcje określonych rejonów mózgu w kognitywistyce nazywa się „poznaniem gorącym” (*hot cognition*) lub „systemem 1”. Poznanie gorące to po prostu automatyczne funkcjonowanie umysłu i ciała, spontaniczne, szybkie, swobodne, w głównej mierze nieświadome, uważa się także, że napędzane jest przez emocje. Funkcja poznania gorącego usytuowana jest we wcześniej rozwiniętych rejonach mózgu i wiąże się z podświadomością. Jest funkcją spontaniczną i bezwysiłkową, dzięki której nieświadomie odwracamy głowę by przyjrzeć się czemuś lub komuś pięknemu – choćby przystojnemu mężczyźnie czy atrakcyjnej kobiecie. Niekiedy działa na naszą niekorzyść. To przez nią

odruchowo sięgamy po kawałek czekoladowego tortu – jest to nawyk wynikający z ewolucji, poszukiwanie cukru chwilowo zaspokajającego potrzeby organizmu. Z jednej strony poznanie gorące prowadzi do powstawania tych wszystkich cudownie spontanicznych rzeczy w naszym umyśle, z drugiej zaś może być dla nas niezdrowe (na przykład dlatego, że wokół nas jest mnóstwo niepotrzebnego cukru, który stale nas kusi). To właśnie zdolność odróżniania, typowa dla poznania zimnego, korzystnie wpływa na nasze zdrowie.

Z kolei pozytywne działanie poznania gorącego obserwujemy u sportowca, spontanicznie osiągającego niewiarygodne wyniki, czy też u muzyka, który gra na swoim instrumencie bez konieczności myślenia o tym, co robi. W poznaniu gorącym uśpione jest to wszystko, co pozwala każdemu artyście, czy to malarzowi, pisarzowi, muzykowi, ale także ogrodnikowi czy sportowcowi, wyrażać nieuświadomioną mądrość wszechświata. We wszystkich tych przypadkach, poznanie zimne w korze przedczołowej, które dało początek twojemu „ja”, twojej osobowości, zamilkło, powołując do życia swobodny przepływ wszechświata. W rezultacie osoba kreatywna nie musi „myśleć”, aby osiągać spektakularne wyniki, co jest cechą trwania w strefie.

Kiedy uśpimy analityczny myślący umysł, osiągamy wielkość. W Indiach nazywa się to *laską*, a mądrość starożytnej Azji mówi, iż łaska ta spływa na nas dzięki umiejętności rozumienia, że sprawy toczą się własnym rytmem, gdy pozostawimy je samym sobie. Niektórzy jednak byli zadziwieni – jakim sposobem stan swobodnego umysłu osiąga się przez podejmowanie wysiłku? Swoboda, czy też bezwysiłkowość, sugeruje, że wysiłku podejmować nie trzeba. Edward Slingerland, amerykański profesor studiów azjatyckich z University of British Columbia, zastanawia się, w jaki właściwie sposób mielibyśmy starać się nie próbować? W starożytności większość ludzi na Wschodzie nie parła się rzemiosłem i nadal tak jest. Pytanie, jak zatem rzemieślnicy przenoszą typowy dla siebie swobodny umysł w codzienny stan świadomości? Czy trwanie w strefie jest korzystne i w ogóle możliwe w życiu codziennym?

Na starożytnym Wschodzie mędrcy studiowali umysły rzemieślników. Badali ich zdolność wyłączenia poznania zimnego kory przedczołowej i okazało się, że ich działania rzeczywiście nie wymagają żadnego wysiłku, jakby ich umysły były jednością z wszechświatem. Praca rzemieślnika nie wygląda na pracę. To raczej dostrojenie umysłu i ciała do niewidzialnego rytmu, a także taniec, wnoszący do życia rzemieślnika radość i jednocześnie inspirujący innych ludzi.

Rzemieślnicy potrafią stać się jednym ze swoim rzemiosłem i nie czują, że je „wykonują”. Mędrcy starożytnego Wschodu badali to zjawisko. Z udokumentowanych źródeł na temat narodzin sztuk walki wynika, że stworzono je właśnie w oparciu na swobodnym umyśle rzemieślnika. Adept sztuki walki koncentrował się na osiągnięciu swobodnego umysłu, w którym trwanie w strefie jest przez cały czas normalnym stanem. Pierwsze ślady zorientowanych na rozwój duchowy sztuk walki i skupienia na zdrowiu, długowieczności i cielesnej nieśmiertelności można znaleźć w filozofii Yang Zhu (440–360 p.n.e.; Wade-Giles – *Yang Chu*; Pinyin – *Yang Zhu*), któremu przypisuje się „odkrycie ciała”. Jego filozofię nazywamy yangizmem. Prawdopodobnie najstarsze formy sztuk walki w Chinach pojawiły się za czasów dynastii Xia, ponad cztery tysiące lat temu, jednak nie istnieje zbyt wiele dowodów potwierdzających taką tezę. Poza tym takie formy sztuki walki mogły skupiać się wyłącznie na aspekcie bojowym.

Niemniej jednak powstanie rozwiniętych duchowo azjatyckich sztuk walki w ich oryginalnej formie wiązało się z próbą uprawiania sztuki swobodnego umysłu przez cały czas. Do dziś sztuki walki, skupione na wymiarze duchowym, uczą tego samego, że trwanie w strefie to stan umysłu, w jakim można znajdować się przez cały czas. Jednak problemem Yang Zhu i wielu innych praktyków sztuk walki był fakt, że choćby zbliżenie się do stanu swobodnego umysłu nadal wymagało zbyt wiele wysiłku. Wciąż istniało poczucie, że sztuką walki zajmuje się „osoba”, a to zasadniczo przeczyło celowi rzemiosła, czyli transformacji naszej natury.

Główny element myśli wschodniej to poczucie własnego „ja”, nabytej osobowości i fakt, że dopiero po jej usunięciu jesteśmy w stanie doświadczać prawdziwej natury rzeczywistości. Nie sposób aktywnie zabiegać o swobodny umysł trwający w strefie, gdyż oznaczałoby to podejmowanie wysiłku. Trwanie w strefie to sztuka dążenia do celu przez nierobienie absolutnie niczego w kierunku jego osiągnięcia. W takim ujęciu nawet wysiłek pozbawiony jest cech próbowania i dążenia, bo nie istnieje żadne „ja”, które stoi za tym wysiłkiem. Sztuka ta i wiedza pochodzą od pierwotnych rzemieślników i adeptów sztuk walki.

Niniejsza książka przedstawia pochodzenie i historię swobodnego umysłu oraz podpowiada, jak użyć tej sztuki i nauki w naszych życiach. Zaprezentuję też podstawowe założenia myślenia w strefie, ukazując sztukę permanentnego trwania w strefie. Moja książka próbuje wykazać, że strefa, której zazwyczaj doświadczamy jedynie przez chwilę, jest tak naprawdę naszym prawdziwym, naturalnym stanem umysłu. Mądrość ta pochodzi z klasycznego tekstu starożytnego mędrca Wschodu sprzed ponad 2,5 tysiąca lat.

SERCE ŻYCIA

Mimo mnogości tekstów duchowych, literatury religijnej i tradycji myślicielskiej, często pomija się podstawową naukę, która mówi, że każdy mistrz unikał przekazania nam, jak możemy zastosować jego nauki w swoim życiu. Jest to szczególnie widoczne w przypadku starożytnego chińskiego mistrza Laoziego (Wade-Giles – *Lao-tzu*; Pinyin – *Laozi*). Od czasów, w których prawdopodobnie żył Laozi (VI wiek p.n.e.), aż do dnia dzisiejszego, pojawiło się tylko kilka osób, które żyły według jego nauk i wyjawily innym ich tajemniczą głębię. Jednym z nich był wielki mędrzec Zhuangzi (369–286 r. p.n.e.; Wade-Giles – *Chuang-tzu*, Pinyin – *Zhuangzi*). Wielu poszukiwaczy duchowych, adeptów sztuk walki i nauczycieli skupia się na zama-

wianiu całego „menu”, mówieniu o nim, krążeniu wokół stołu, a nie na skosztowaniu wybranej potrawy. Nie od razu celują w istotę rzeczy. Przechodzenie do sedna było głównym celem Zhuangziego. Według niego przechodzenie do rzeczy to tajemnicze „Tao Absolutne”, skupiające się na synchronizacji ze źródłem i substancją naszego zmiennego wszechświata, a nie, jak „Tao rzeczy”, na tymczasowych fluktuacjach zmian, których zazwyczaj szukamy, by użyć ich do własnych celów.

Tao (道: Wade-Giles – *Tao*, Pinyin – *Dao*) Absolutne jest analogiczne do hinduskiego *Brahmam* i buddyjskiej *Tathaty* oraz pierwotnej koncepcji Boga w religiach monoteistycznych. Jednak ani Laozi, ani Zhuangzi nie twierdzą, że nie da się poznać Tao poprzez Tao rzeczy. Wręcz przeciwnie – obaj rozumieli, że wiecznie obecne Tao krąży w żyłach całego świata zjawisk, tworząc metafizyczną ścieżkę, która daje nam poczucie przewodnictwa i porządku w stosunku do wszechświata w naszych codziennych sprawach. Usiłują wyjaśnić, że kusi nas jedynie przepływ energii w życiu, a nie samo źródło tej energii – nieopisany bezruch leżący w sercu istoty ludzkiej i wszechświata. W rezultacie opracowano szereg praktycznych metod poszukiwania tego przepływu energii przez nasze ciała, takich jak: chińskie sztuki *qigong* i *tai chi*, indyjskie praktyki hathajogi, a także rozprzestrzeniająca się na całym świecie współczesna kultura ćwiczeń. Problem z praktycznymi metodami polega na tym, że gdy praktyka staje się nawykowo podejmowanymi krokami, może to opóźnić nas w misji osiągnięcia wyzwolonego umysłu (oświecenia).

Ćwiczenia stają się nawykiem, jeśli nie wesprzemy ich trwaniem w bezruchu. Bez regularnego uprawiania umysłu w bezruchu, nie dostąpimy żadnej prawdziwej przemiany. Widać to u adeptów sztuk walki, praktyków hathajogi i praktyków ruchu błędnie zakładających, że skoro kontrolują ciało, posiadają także kontrolę nad umysłem. Okazuje się jednak, że choć potrafią dobrze kontrolować ciała, ich umysły nadal działają jak w amoku i nie przechodzą zasadniczej przemiany. Podstawowa zasada sztuk walki, hathajogi i każdej metody

dowolnego ruchu mówi, że praktyka powinna odmienić naszą naturę, uczynić nas skromniejszymi, pełnymi szacunku, zwrócić naszą uwagę do wewnątrz, oczyszczając nas z błędnej percepcji samego siebie, innych ludzi i świata. Celem tych praktyk jest uświadomienie sobie istnienia świata wewnętrznego i sięganie do sfery duchowej. Bez eksploracji bezruchu Tao Absolutnego sfera duchowa jest złudzeniem, ponieważ praktyków zatruwa zewnętrzny świat materialny i pokusa fizycznych osiągnięć, jakich można w nim dokonać. Postrzeganie takie stoi w sprzeczności z naukami Laoziego, na których opiera się filozofia sztuk walki i licznych metod ćwiczeń.

Pośród pięknych słów Laoziego w klasycznym tekście *Daodejing* (Księga Drogi i Cnoty)* nigdzie nie znajdziemy sugestii, jakoby wyzwolenie było doświadczeniem związanym z ciałem i dyscypliną a nie wolnością psychiczną. W nielicznych tekstach zachowanych do naszych czasów Laozi nie mówi o żadnych ćwiczeniach fizycznych i umysłowych. Te pojawiają się dopiero przy okazji interpretowania filozofii Laoziego przez Yang Zhu.

Tajemniczy charakter przejrzystej wiedzy Laozi sprawił, że pojawiło się wiele interpretacji jej wewnętrznego sensu. Jest to właściwie przejaw geniuszu filozofii Laoziego, ponieważ *Daodejing* nie sposób w pełni zinterpretować. Dlatego też koncepcję Tao można dowolnie formować, aby pasowała do sztuk walki, praktyk duchowych, a nawet biznesu i wojen.

Może się wydawać, że krytykuję sztuki walki, hathajogę, praktyków ruchów i same praktyki duchowe, jednak wcale tak nie jest. Po prostu, aby dotrzeć do sedna rzeczy, musimy omówić wszystko to, co rozwinęło się na kanwie wiedzy Laoziego od jego czasów. W swoim codziennym życiu jestem stale aktywnie zaangażowany w różne formy kultywowania duchowości. Do tego szczerze podziwiam wszystkich, którzy osiągnęli mistrzostwo w tej sztuce, zwłaszcza

* Wszystkie cytaty według wydania: Lao Tzu (Laozi), *Tao Te Ching*, przekł. M. Lipa, na podst. przekładu angielskiego Johna C.H. Wu, Gliwice 2010.

adeptów sztuk walki, praktyków hathajogi i ruchu. W pewnym sensie to, co próbuję wyjaśnić, jest odbiciem rozumowania Laoziego: każda metoda praktyk duchowych i sztuk walki jest raczej środkiem niż celem. Tym zaś celem, który niestety jest przyćmiony przez naszą praktykę duchową, jest psychiczne wyzwolenie dzięki oświeceniu. W książce *Zen and the Psychology of Transformation* (1990, Zen i psychologia transformacji) francuski psychoterapeuta Hubert Benoit wyjaśnia zamieszanie związane z naszym dążeniem do spełnienia (oświecenia – jap. *satori*, sanskr. *moksza*) i rzeczywistymi doświadczeniami:

Błąd, polegający na przekonaniu, że to sam trening gwarantuje spełnienie, jest nierozłączny w przypadku tak wielu wyznawców metod systemowych: koncepcji wszelkiego typu „idealnej” jogi, „systemów moralnych” głoszących, że należy stawiać na automatyzm i eliminować wszystko inne, a więc we wszelkich dyscyplinach, którym przypisuje się skuteczność w prowadzeniu do spełnienia. *Błędem nie jest czynienie wszystkiego, czego te metody wymagają ani przestrzeganie ich założeń. Błąd polega na tym, że metody same w sobie są drogą, ostatecznie prowadzącą do satori.*

Jednak ciężko jest zrozumieć taką wskazówkę. Jeśli widzę w niej potępienie treningu, to jestem w błędzie, bo takie potępienie wiąże się z oceną, prowadzi jedynie do odwrócenia treningu. W myśl tego błędnego rozumowania, szkoliłbym się w nieszkoleniu się, a to nic by nie zmieniło. Nadal pozostawałbym w błędzie, wierząc w skuteczność mojego antyszkolenia, które wciąż przecież jest szkoleniem. Zen mówi nam, że w życiu nie wolno przykładąć do niczego ręki. „Pozostaw rzeczy takimi, jakie są”. Moją rolą nie jest bezpośrednio modyfikowanie mojego nawyku szkolenia się. Mogę jedynie pośrednio sprawić, że moje nawyki znikną, a czynię to dzięki głębszemu zrozumieniu, że próby treningowe, które nadal podejmuję, nie są skuteczne na tyle, aby osiągnąć spełnienie. Innymi słowy, jest to kwestia dewaloryzacji tych kompensacji, jakimi są moje próby podejmowane w szkoleniu; to z kolei oznacza porażkę tych prób

SZTUKA ŻYCIA BEZ WYSIŁKU

Wu-wei i spontaniczny stan naturalnej harmonii

JASON GREGORY
PRZEDMOWA DAMO MITCHELL

PRZEWODNIK OSIĄGANIA OŚWIECONEGO UMYŚLU POPRZEC SZTUKĘ NIEDZIAŁANIA

- Przedstawia praktyki medytacyjne skupione na bezruchu umysłu wraz z metodami jogi Patańdźaliego, które pozwalają zachowywać świadomość określaną jako „trwanie w strefie”;
- Opiera się na zasadach taoistycznych, konfucjańskich i hinduistycznych oraz odkryciach naukowych dotyczących wu-wei – sztuki niedziałania i niewymuszania jako sposobu na życie;
- Wyjaśnia, w jaki sposób praktykujący wu-wei kultywują inteligentną spontaniczność oraz bezwysiłkowe działanie wspierające naturalną harmonię całego kosmosu.

Praktyka niedziałania i niewymuszania jest zasadniczym aspektem taoizmu zwanego wu-wei. Przypisana wielkiemu mędrcom Laoziemu filozofia wu-wei uczy, jak rozwinąć naturalny stan świadomości nieskrępowany myślami czy z góry przyjętymi ograniczeniami. Wzmoczony stan świadomości, określany jako „trwanie w strefie”, doskonale znany największym artystom, sportowcom, muzykom i pisarzom, sprawia, że inteligentna spontaniczność i bezwysiłkowe działanie rozkwitają dzięki nieingerowaniu w naturalną harmonię kosmosu.

Łącząc filozofię taoistyczną, zasady hinduizmu i konfucjanizm z odkryciami naukowymi, Jason Gregory opisuje praktykę wu-wei jako narzędzie do osiągnięcia naszej wrodzonej wolności. Autor udowadnia, że kiedy uwalniamy nasze ego i pozwalamy, aby życie biegło własnym torem, lepiej rozumiemy swoje cele i szlifujemy posiadane talenty. Utożsamiając „trwanie w strefie” z bezruchem umysłu, Gregory opisuje praktyki medytacji z ćwiczeniami jogi Patańdźaliego. Dzięki nim w pełni akceptujemy życie i porzucamy złudne dążenia do sukcesu, zatruwającego umysł i dążącego do konfliktu. Autor pokazuje, w jaki sposób dzięki praktykowaniu wu-wei paradoksalnie możemy osiągnąć wszystko, czego pragniemy, wcale nie próbując tego robić. Uczy, jak być bardziej podatnym na naturalne piękno.

Ujawniając mądrość wielkich mędrców, artystów i sportowców, którzy opanowali technikę „trwania w strefie” jako sposób na życie, autor pokazuje, że wu-wei niesie nowe pokłady zaufania w wielu wymiarach codziennego życia, dzięki czemu nasze problemy znikają same. Jako zagorzały praktyk wu-wei daje nam głęboki wgląd w to, jak sami możemy doświadczyć piękna oświeconego, swobodnego umysłu, rozkoszując się naturalnym procesem rozwoju życia.

Jason Gregory jest nauczycielem i międzynarodowym wykładowcą specjalizującym się w dziedzinach filozofii wschodniej i zachodniej, religii porównawczej, metafizyki i starożytnych kultur. Autor *Poszczenia umysłu*, *Współczesnego oświecenia* oraz *Nauki i praktyki pokory* stale odwiedza Azję i Australię.



Odwiedź nas na stronie
www.purana.com.pl

ISBN 978-83-60170-44-1



9 788360 170441