

Thich Nhat Hanh

Jesteś

tutaj

Odkryj magię chwili obecnej

GALAKTYKA



Thich Nhat Hanh

# Jesteś



Odkryj magię chwili obecnej

Przekład:

Łukasz Hojun Szpunar

G A L A K T Y K A

*You Are Here* by Thich Nhat Hanh  
Copyright © 2001 Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye (France)  
and © 2001 Unified Buddhist Church, Inc.

Originally published in French under the title *Toucher la vie*.  
Published by arrangement with Plum Village Community of Engaged Buddhism,  
Inc. formerly known as Unified Buddhist Church, Inc.

Wydanie oryginalne opublikowano  
w języku francuskim pod tytułem *Toucher la vie*.  
Opublikowano na podstawie umowy z Plum Village Community of Engaged  
Buddhism, Inc. – wcześniej nazywanym Unified Buddhist Church, Inc.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Bez pisemnej zgody Plum Village Community of Engaged Buddhism,  
Inc. / Unified Buddhist Church, Inc. książka ta nie może być powielana  
ani w częściach, ani w całości z wykorzystaniem jakichkolwiek środków –  
elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Wydanie polskie © 2022 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl  
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-863-0

Redakcja: Beata Otocka  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: © 2011 Shambhala Publications, Inc.  
Adaptacja projektu okładki do wydania polskiego: Master  
Skład: Garamond  
Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
www.galaktyka.com.pl  
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl  
Zapraszamy!

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako profesjo-  
nalna porada. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i straty  
powstałe w wyniku stosowania instrukcji oraz sugestii zawartych w niniejszej  
publikacji. Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej  
książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowie-  
dzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może  
być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana,  
przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektro-  
nicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



## Spis treści

	Przedmowa redaktora	7
JEDEN	Szczęście i spokój są możliwe	15
DWA	Istota praktyki	39
TRZY	Umiejętna praktyka z własną przeszłością	61
CZTERY	Leczenie własnych ran i własnego bólu	85
PIĘĆ	Rozwijanie prawdziwej miłości	109
SZEŚĆ	Sedno nauki Buddy	119
SIEDM	Zacznij naprawdę żyć	133
	Epilog	151
	Pięć treningów uważności	153
	Ośrodki praktyki	157
	O autorze	159

## Pierwszy cud uważności

### OBECNOŚĆ

Pierwszym cudem spowodowanym przez uważność jest twoja własna obecność, twoja rzeczywista obecność. Dzięki tej energii, którą w sobie nosisz, stajesz się całkowicie żywy. Kiedy mieszka w tobie energia uważności, mieszka w tobie Budda. Energia uważności jest energią Buddy. Jest tym samym co Duch Święty. Tam, gdzie jest Duch Święty, jest też zrozumienie, życie, uzdrowienie i współczucie. Tam, gdzie jest uważność, tam przejawia się prawdziwe życie, pewność, wolność i uzdrowienie. Wszyscy mamy zdolność tworzenia tej energii uważności. Medytuj podczas chodzenia, oddychaj z uwagą, pij z uwagą herbatę i pielęgnuj tę energię, która w tobie zamieszkuje, która cię oświeca i pozwala ci żyć.

Cud uważności polega przede wszystkim na tym, że jesteś tutaj. To naprawdę ważne, żeby być tutaj – aby być tutaj dla samego siebie i dla tego, kogo kochasz. Jak możesz kochać, jeśli cię tu nie ma? Podstawowym warunkiem miłości jest twoja obecność. Aby kochać, musisz tutaj być. To pewne. Na szczęście bycie tutaj nie jest trudne. Wystarczy odetchnąć i odpuścić myślenie lub planowanie. Najzwyczajniej wróć do siebie, skoncentruj się na oddechu i uśmiechnij się. Jesteś tutaj, wraz ze swoim ciałem i umysłem. Jesteś tutaj, jesteś żywy, całkowicie żywy. To cud.

Niektórzy ludzie żyją tak, jakby byli już martwi. Wokół nas wiele jest takich osób, które pochłonęła przeszłość, które przeraża przyszłość, które tkwią w gniewie i zazdrości. Nie żyją; są tylko chodzącymi trupami. Jeśli rozejrzysz się z uważnością dookoła siebie, zobaczysz ludzi chodzących jak zombie. Okazuj głębokie współczucie tym, którzy żyją w ten sposób. Nie wiedzą, że życie jest dostępne tylko tu i teraz.

Musimy praktykować zmartwychwstanie, a to codzienna praktyka. Wraz z wdechem sprowadzasz swój umysł z powrotem do ciała. W ten sposób stajesz się żywy tu i teraz. Radość, spokój i szczęście są możliwe. Wychodzisz na spotkanie z życiem, na spotkanie, które jest tu i teraz.

Aby głęboko dotknąć życia, trzeba wrócić do chwili obecnej. Każdy z nas może żyć w Królestwie Bożym, przechadzać się każdego dnia po Czystej Krainie Buddy. Masz wszystko, czego potrzebujesz – nogi, płuca, oczy i umysł – i przy odrobinie praktyki możesz wytworzyć w sobie energię uważności, tak jakbyś zapalał lampę. Kiedy już naprawdę ożyjesz, zrób krok, a wejdiesz do Czystej Krainy. Wkroczysz do Królestwa Bożego.

Królestwo Boże nie jest tylko pojęciem. To rzeczywistość, której możesz doświadczyć w życiu codziennym. Królestwo Boże istnieje teraz albo nigdy i wszyscy możemy go dotknąć – nie tylko umysłem, ale także stopami.

Pomaga nam w tym energia uważności. Wystarczy jeden uważny krok, żeby dotknąć Królestwa Bożego.

Dla mnie Królestwo Boże to miejsce, w którym istnieje uważność, królestwo, w którym doświadczamy współczucia. Królestwo Boże, Czysta Kraina nie są miejscami pozbawionymi cierpienia. Wiele osób chciałoby dotrzeć tam, gdzie nie istnieje ból i cierpienie, gdzie panuje wyłącznie szczęście. To dość niebezpieczny pomysł, bo współczucie nie jest możliwe bez bólu i cierpienia. Dopiero gdy wejdziemy w kontakt z cierpieniem, może narodzić się w nas zrozumienie i współczucie. Bez cierpienia nie mamy możliwości kultuwowania współczucia i zrozumienia, a bez zrozumienia nie ma mowy o prawdziwej miłości. Nie powinniśmy więc wyobrażać sobie miejsca, w którym nie ma cierpienia, gdzie istnieje tylko i wyłącznie szczęście. Byłoby to bardzo naiwne myślenie.

Mówiliśmy o organicznej naturze rzeczy. Cierpienie jest również organiczne. To z odpadów uzyskujemy kwiaty; i podobnie – z cierpienia wytwarzamy zrozumienie i współczucie. Nie chciałbym żyć w miejscu, w którym nie ma cierpienia, bo tam nie mógłbym rozwijać zrozumienia i współczucia, które są podstawą mojego szczęścia. Szczęście jest funkcją współczucia. Jeśli nie nosisz w sercu współczucia, nie doświadczysz szczęścia.

Pierwsza Szlachetna Prawda w nauce Buddy dotyczy uznania, że cierpienie istnieje. Aby rozwinąć zrozumienie,



musimy wejść w kontakt z cierpieniem. Pewnego dnia, kiedy głęboko się przyjrzyysz naturze cierpienia, zobaczysz drogę, która prowadzi do przemiany, uzdrowienia i szczęścia, bo właśnie poprzez dotknięcie cierpienia odkrywamy Czwartą Szlachetną Prawdę, drogę prowadzącą do uzdrowienia.

Pierwszą Szlachetną Prawdą jest *dukkha*, cierpienie. Czwarta Szlachetna Prawda to *magga*, ścieżka, która przekształca cierpienie w dobrobyt. Rzeczy są od siebie współzależne; one współistnieją. Są z natury organiczne. Nie ma drogi do ustania cierpienia bez cierpienia. Budda powiedział nam, abyśmy zaakceptowali nasze cierpienie i głęboko mu się przyjrzel. Dzięki temu zrozumiemy jego naturę. Nie powinniśmy uciekać od naszego bólu. Powinniśmy przyjrzeć mu się z bliska. Patrząc na cierpienie, będziemy mieli głęboki wgląd w jego naturę, a wtedy pojawi się przed nami ścieżka przemiany i uzdrowienia.

Dla mnie definicja piekła jest prosta – to miejsce, w którym nie istnieje zrozumienie ani współczucie. Wszyscy byliśmy kiedyś w piekle. Poznaliśmy jego gorąco i wiemy, że piekło potrzebuje współczucia. Jeśli istnieje współczucie, piekło przestaje być piekłem. Sam możesz wytworzyć to współczucie. Jeżeli uda ci się wnieść do tego miejsca nieco współczucia i zrozumienia, przestanie ono być piekłem. Możesz być bodhisattwą, który to zrobi. Twoja praktyka polega na rozwijaniu współczucia i zrozumie-

nia oraz wypełnianiu nimi piekielnej krainy. Piekło jest tutaj, otacza nas zewsząd. Piekło jest w nas, jest jak nasiono. Musisz pielęgnować w sobie to, co pozytywne, aby wytworzyć w sobie energię zrozumienia i współczucia i przekształcać piekło. Piekło jest sprawą codziennego życia, podobnie jak Królestwo Boże. Czym uczynisz swoje życie? Wybór należy do ciebie.

Królestwa Bożego możemy dotknąć w codziennym życiu. Aby w nim przebywać, nie musimy pokonywać dużych odległości, ponieważ nie znajduje się ono ani w przestrzeni, ani w czasie. Królestwo Boże znajdziesz w swoim sercu. Wypełnia każdą komórkę twojego ciała. Aby dotknąć Królestwa Bożego, wystarczy jeden uważny oddech, jeden głęboki oddech. Kiedy praktykujesz uważne chodzenie, właśnie to robisz – doświadczasz Królestwa Bożego, przechadzasz się po nim świadomie, ze współczuciem i zrozumieniem. Królestwo Boże staje się twoim królestwem.

Nie ma takiego dnia, kiedy nie spacerowałbym po Czystej Krainie. Widzę cierpienie, ale mam w sobie współczucie. To jest coś, co każdy może zrobić. Nie lekceważ siebie: masz szansę na to, żeby się obudzić. Potrafisz współczuć. Potrzebujesz tylko odrobiny praktyki, aby móc dotknąć tego, co w tobie najlepsze. Oświecenie, uważność, zrozumienie i współczucie są w tobie. Bardzo proste praktyki – takie jak medytacja w trakcie chodzenia, uważne oddychanie

lub uważne mycie naczyń – pozwalają opuścić piekło i ujrzeć pozytywne nasiona, które w sobie nosisz.

Możesz żyć tak, aby w każdej chwili przebywać w Królestwie Bożym. To nie jest tylko życzenie ani żadna obietnica przyszłego szczęścia. To jest rzeczywistość. Już godzina praktyki uważności, nawet piętnaście minut, wystarczy, abyś samemu się przekonał, że uważność jest możliwa, że możliwe jest prawdziwe życie. Piękny zachód słońca to coś, co istnieje; istnieje również śpiew ptaka i błękitne niebo. Raj form i kolorów jest zawsze na wyciągnięcie ręki.

Może i nie masz problemów ze wzrokiem, ale czy o tym wiesz?

Robiąc wdech, wiem, że moje oczy nadal dobrze widzą.  
Robiąc wydech, uśmiecham się do oczu, które wciąż dobrze widzą.

W tej praktyce dotykasz oczu swoją uważnością i otrzymujesz dzięki temu prosty wgląd: twoje oczy są w dobrym stanie i nadal istnieją. Wystarczy je otworzyć, aby nawiązać kontakt z rajem form i kolorów, prawdziwym rajem.

Niektórzy ludzie czekają, aż stracą wzrok, aby docenić to, że mają oczy. Niewidomi mogą mieć nadzieję, że ktoś pomoże im odzyskać wzrok, by znów mogli znaleźć się w raj. Ty musisz tylko otworzyć oczy, a raj form i kolorów jest dla ciebie dostępny. Jesteś już w raj, ale nie

zwracasz uwagi na swoje oczy, chociaż są one warunkiem szczęścia. Uświadom sobie, że twoje oczy są dla ciebie i że są tak bardzo cenne. Są drogocenniejsze niż perły.

Twoje serce jest także dla ciebie. Pracuje nieustrudzenie dzień i noc, abyś mógł się dobrze czuć. Potrzebujesz czasu na sen i odpoczynek, ale serce pracuje bez przerwy, bo musi zaopatrzyć wszystkie twoje komórki w krew. Czy dotknąłeś kiedykolwiek swojego serca energią uważności?

Robiąc wdech, wiem, że moje serce pracuje dla mnie dzień i noc.

Robiąc wydech, uśmiecham się do mojego serca.

Twoje serce przypomina kwiat. Czy nadal nie chce rozkwitnąć? Czy nadal odmawia miłości? Musisz je zapytać: „Moje drogie serce, czy jesteś gotowe na to, żeby otworzyć się jak kwiat?”. Musisz je o to zapytać.

Kiedy dotykasz i obejmujesz swoje serce energią uważności, staje się to praktykowaniem miłości. Kiedy dotykasz swojego serca uważnością, widzisz, że nie byłeś wobec niego zbyt przyjazny. Obciążałeś je tym, jak jadłeś i piłeś. Nie zrobiłeś wystarczająco dużo, aby utrzymać je w dobrym zdrowiu, choć jest to jeden z podstawowych warunków twojego dobrego samopoczucia.

Budda nauczył nas, jak medytować z ciałem. Zasugerował, żebyśmy położyli się na ziemi i zaczęli oddychać. Zacznij od uważnego oddychania, rozpoznając po kolei

każdą część swojego ciała. Możesz zacząć od mózgu. Następnie zwróć uwagę na oczy, uszy, nos i język, otaczając je uważną świadomością i uśmiechając się, gdy dotykasz każdego z nich. Możesz wysyłać energię, czułość i wdzięczność do różnych części swojego ciała. „Moje serce – mówisz – wiem, że jesteś przy mnie i ja też chcę być przy tobie”. W ten sposób przestaniesz pić alkohol i rzucisz palenie, ponieważ są one szkodliwe dla twojego serca. Dzięki uważności wyraźnie to zobaczysz.

Czym jest miłość? Miłość to traktowanie serca z głęboką czułością, zrozumieniem, miłością i współczuciem. Jeśli nie stać cię na to, żeby w ten sposób traktować własne serce, jak miałbyś traktować ze zrozumieniem i miłością swojego partnera?

Moje serce, jestem tu dla ciebie.

Moje oczy, jestem tu dla was.

Obejmujesz swoje ciało dużą dozą czułości. Wiesz, że ono cię potrzebuje. Powinieneś tu dla niego być i wytwarzać energię uważności, aby zapewnić mu harmonię, spokój i rozluźnienie. W ten sposób praktykujesz medytację miłości w stosunku do swojego ciała.

Wszyscy musimy nauczyć się technik głębokiej relaksacji, aby móc sobie radzić ze stresem związanym z życiowymi wzlotami i upadkami. Tę technikę całkowitego

rozluźnienia powinieneś ćwiczyć codziennie, w pokoju gościnnym, z partnerem, z dziećmi. To sposób na kochanie swojego ciała. W ten sposób zadbasz o swój układ nerwowy. To bardzo ważne. Podstawą praktyki jest bycie tutaj: „Jestem tutaj, aby oddychać. Jestem tu dla mojego ciała. Jestem tutaj dla moich kłopotów, mojego przygnębiaenia i cierpienia”.

## Drugi cud uważności OBECNOŚĆ DRUGIEGO

Pierwszym cudem uważności jest nasza prawdziwa obecność – bycie tutaj, bycie obecnym i całkowicie przytomnym. Wtedy, jeśli naprawdę tu jesteś, będzie tutaj też coś innego: obecność drugiego. Ty jesteś tutaj i to drugie jest tutaj. Czym jest to drugie? Może to być twoje serce; twoje oczy; twoje ciało lub twój wdech. To coś innego to zachód słońca, śpiew ptaków. Może to też być twój kochanek, twój partner, twój syn, twoja córka lub twój przyjaciel.

Tym drugim jest Królestwo Boże. Jeśli naprawdę jesteś tutaj, trwasz w pewności i wolności, Królestwo Boże będzie tu także dla ciebie. Podstawowym warunkiem rozpoznania obecności drugiego jest twoja prawdziwa obecność. Czym jest kochanie? To rozpoznanie dzięki swojej miłości obecności drugiego. To nie żadna teoria, to praktyka. Niezależnie od tego, czy przedmiotem twojej miłości jest twoje serce, oddech, ciało, twoje dziecko,

twój syn, twoja córka czy twój partner, twoje wyznanie miłości jest zawsze takie samo. Brzmi ono: „Kochanie, jestem tu dla ciebie”.

Wypróbuj taką oto praktykę. Możesz przez minutę ćwiczyć uważność oddechu lub podejść z uważnością do osoby, która jest ci najmiłsza na świecie. Wtedy naprawdę jesteś tutaj, naprawdę jesteś obecny. Otwierasz usta i wypowiadasz magiczne słowa mantry: „Kochanie, naprawdę jestem tu dla ciebie”. Przyjmujesz obecność drugiej osoby z uważnością, którą nosisz w sobie.

Jeśli druga osoba jest daleko od ciebie, nadal możesz wykonywać tę praktykę. Ta druga osoba nadal będzie dla ciebie dostępna. Dzięki tej praktyce nie ma potrzeby korzystania z telefonu lub faksu. Kiedy jesteś naprawdę obecny, druga osoba też jest obecna; oboje jesteście objęci Królestwem Bożym.

Gdy druga osoba zda sobie sprawę, że jej obecność została zauważona i zaakceptowana, zakwitnie jak kwiat. Być kochanym to być rozpoznanym jako coś istniejącego. Czy kiedykolwiek patrzyłeś w ten sposób na innych? Jeśli ogarniesz drugą osobę energią uważności, swoją prawdziwą obecnością, ta energia dodaje jej siły. Jest jak woda dla kwiatu. Kwiat do życia potrzebuje wody, a osoba, którą kochasz, potrzebuje twojej obecności! Twoja obecność jest najcenniejszym darem, jaki możesz dać drugiej osobie. „Kochanie, jestem tutaj, naprawdę tutaj, dla ciebie”.

Tich Nhat Hanh pokazuje nam związek  
pomiędzy osobistym wewnętrznym spokojem  
a pokojem na ziemi.

### Jego Świątobliwość Dalajlama



„Cud uważności polega przede wszystkim na tym, że jesteś tutaj. To naprawdę ważne, żeby być tutaj – aby być tutaj dla samego siebie i dla tego, kogo kochasz. Jak możesz kochać, jeśli cię tu nie ma? Podstawowym warunkiem miłości jest twoja obecność. Aby kochać, musisz tutaj być. To pewne. Na szczęście bycie tutaj nie jest trudne. Wystarczy odetchnąć i odpuścić myślenie lub planowanie. Najwyczejniej wróć do siebie, skoncentruj się na oddechu i uśmiechnij się. Jesteś tutaj, wraz ze swoim ciałem i umysłem. Jesteś tutaj, jesteś żywy, całkowicie żywy. To cud”.

Tich Nhat Hanh, znany na całym świecie mnich zen, autor i mistrz medytacji, wydobywa istotę buddyjskiej myśli i praktyki, podkreślając moc uważności w przekształcaniu naszego życia. „Praktyka uważności nie jest ucieczką ani sposobem na unikanie czegoś. Oznacza bycie tutaj, w terażniejszości, w pełni żywym. To prawdziwa wolność, bez której szczęście nie jest możliwe”.

