

WNOSZENIE ŚWIADOMOŚCI DO CODZIENNEGO ŻYCIA

Niezależnie od tego, czy jesteś samurajem, czy studiujesz, wykonujesz zawód prawnika, chirurga czy profesjonalnie uprawiasz sport, medytacja zen może stać się cennym narzędziem zwiększającym świadomość twoich myśli, doznań i emocji. To poszerzone rozumienie siebie może pozytywnie wpłynąć na twoją zdolność do dokonywania bardziej „właściwych” wyborów, co będzie miało pozytywny wpływ na jakość twojego życia. Zobaczmy, w jaki sposób.

Świadomość doznań fizycznych

Nauka słuchania swojego ciała i jego potrzeb była dla wojownika fundamentalnie ważna. Wiedza o tym, kiedy należy się zatrzymać i odpocząć, była potrzebna podczas wyczerpujących treningów, którym poddawani byli samurajowie, aby umieli jak najlepiej wykorzystywać swoje umiejętności zarówno podczas treningu, jak i w walce. Dostrzeganie pozycji stóp na ziemi i wyrównanie postawy w dowolnym momencie walki było cenną umiejętnością, ponieważ pozwalało dostosować ruchy do warunków panujących na polu bitwy; czucie, jak dłonie zaciskają się wokół *tsuka*, rękojeści katany, wspomagało precyzję i siłę ciosów; świadomość pracy serca

i oddechu dawała możliwość modulowania tempa walki i oszczędzania energii w razie potrzeby.

Świadomość tego, co dzieje się z ciałem i jakie sygnały ono wysyła, gdy przechodzi przez szczególnie stresujący okres lub doświadcza napadów lęku, może pomóc współczesnemu samurajowi lepiej zrozumieć własne emocje i szybko interweniować, aby opanować falę nieprzyjemnych odczuć, zanim ta całkowicie go przytłoczy. Jeśli na przykład na krótko przed egzaminem lub rozmową kwalifikacyjną zdasz sobie sprawę, że twoje serce zaczyna bić nieco zbyt szybko, i poczujesz napięcie w klatce piersiowej, możesz natychmiast wykonać kilka głębokich oddechów, aby uwolnić te napięcia, zanim te objawy się nasilą i wywołają prawdziwy atak paniki. Tak więc im bardziej otworzymy się bez osądzania na fizyczne odczucia naszego ciała w danym momencie, tym łatwiej przyjdzie nam dokonywać świadomych wyborów, które pozwolą nam lepiej radzić sobie ze stresującymi i niespokojnymi sytuacjami.

Świadomość myśli

Obrazy pojawiające się w naszej wyobraźni, myśli i wspomnienia, zarówno przyjemne, jak nieprzyjemne, mają wpływ na nasze zachowanie, a tym samym na nasze życie. W *Hagakure* czytamy: „Droga samuraja polega na właściwym oddychaniu, niezależnie

od próżnych myśli. Nie oznacza to niemyślenia, lecz jest właściwym myśleniem, niezatrzymywaniem się nawet na chwilę na bezużytecznych myślach”²⁵.

Aby stać się takimi wojownikami, musimy zatem nauczyć się obserwować nieustanny strumień hałaśliwych myśli przepływających przez nasz umysł i wybierać, w które zainwestować naszą energię, a którym pozwolić odejść. Opróżnienie umysłu nie jest możliwe: w istocie nie myślenie, jak to ujął mnich zen Tannen, jest właściwym myśleniem. Później zrozumiemy, jak to praktycznie zrobić. Na razie spróbujmy zrozumieć, w jaki sposób myśli, wspomnienia i obrazy mogą uniemożliwić nam wygrywanie naszych codziennych bitew.

Dajmy przykład. Szukasz nowej pracy i po kilku rozmowach kwalifikacyjnych otrzymujesz parę interesujących propozycji, ale wciąż cię one nie satysfakcjonują. Postanawiasz więc szukać dalej. Najprawdopodobniej pamięć o twoich sukcesach z przeszłości pomoże ci stawić czoła kolejnym wyzwaniom z większym spokojem i pewnością siebie.

Co jednak się stanie, jeśli podczas oczekiwania na rozmowę kwalifikacyjną w jednej z wiodących firm w sektorze, w którym od lat pragniesz pracować, twój umysł postanowi uraczyć cię krótkim, ale wyczerpującym opisem wszystkich twoich ostatnich niepowodzeń? I jeśli ten głos w twoim umyśle

zacznie ci mówić, że to wszystko nie ma sensu, że w życiu nie dostaniesz tej pracy? Że jest tak wielu dobrych kandydatów i na pewno nie wybiorą ciebie, i może lepiej byłoby się wycofać i uniknąć wstydu? Sądzę, że wprowadziłyby cię to w przygnębienie i pogorszyło samopoczucie, a to zdecydowanie nie byłby odpowiedni nastrój do zademonstrowania twojego pełnego potencjału podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Jak zobaczymy w kolejnych rozdziałach, psychologia zen może pomóc ci uświadomić sobie myśli, które poruszają twój umysł, i zdystansować się od nich, a przez to unikniesz ich złego wpływu.

Świadomość emocji

Umysł i ciało są ze sobą ściśle powiązane i wpływają na siebie nawzajem. Radość z odkrycia, że zostaniesz rodzicem, frustracja z powodu niezalezienia pracy zgodnej z oczekiwaniami, obawy o zdrowie, pewność siebie lub zwątpienie to przykłady uczuć, które będą miały wpływ na jakość twojego dnia i twoich działań. Możesz wpaść w złość, gdy dowiesz się, że ktoś o mniejszym doświadczeniu niż twoje dostał pracę twoich marzeń, albo doświadczyć rozczarowania i smutku po odkryciu, że zdradziła cię bliska osoba. Utknięcie w tych emocjach może uniemożliwić ci dokonanie jasnego wyboru tego, co dla ciebie w danym momencie najlepsze, i odciągnąć cię

od ważnych czynności, takich jak nauka, praca czy spędzanie czasu z dziećmi.

Samuraj nie mógł pozwolić, by emocje zakłócały stan jego ducha. Zgodnie z kodeksem bushido wojownik nie mógł okazywać na twarzy bólu lub smutku – uwaga, chodzi tu o samokontrolę, a nie o tłumienie uczuć. Dla wojownika uzewnętrznienie strachu oznaczało pokazanie wrogowi własnej słabości. Kiedy pozwalamy, by nasze emocje wzięły górę, zaczynamy zachowywać się irracjonalnie, ryzykujemy zrobienie czegoś pochopnego, czego możemy potem żałować. Działanie w wyniku prowokacji ze strony przeciwnika, w nagłym przyпыlywie gniewu, mogło doprowadzić samuraja do śmierci. Świadomość własnych emocji może ci pomóc w uwolnieniu wewnętrznego napięcia, dzięki czemu łatwiej będzie ci się skupić na tym, co naprawdę dla ciebie ważne, a dzięki temu będziesz podejmować mądrzejsze decyzje.

Poprzez praktykę zen możemy nauczyć się uświadamiać sobie nasz stan emocjonalny i uwalniać napięcie tworzone przez pewne uczucia.

Świadomość środowiska zewnętrznego

Świadomość tego, gdzie w danym momencie jesteśmy i co się dzieje wokół nas, jest niezbędna do budowania umysłu spokojnego i czujnego nawet

w najbardziej stresujących sytuacjach. Samuraj musiał kontrolować pole bitwy lub miejsce pojedynku, to znaczy utrzymywać czujną, ale pozbawioną napięcia uwagę na wszystkich obecnych tam elementach. Podczas walki w pełni koncentrował się zarówno na swoim przeciwniku, jak i na wrogach, którzy mogli zaatakować z innych stron, a także zauważał wystający korzeń, który mógł spowodować potknięcie i upadek.

Ten stan umysłu, ściśle powiązany z *mushin*, nazywany jest *zanshin*: umysł nie jest wtedy skupiony na niczym szczególnym, ale pozostaje świadomy wszystkiego, co może dostrzec. W tym stanie umysłowego spokoju potrafimy pozostać czujni na każdy drobiazg, który wkracza w nasze pole świadomości. Mówi się, że Morihei Ueshiba, twórca aikido, delektując się filiżanką herbaty w towarzystwie jednego ze swoich uczniów, sięgnął za siebie, aby delikatnie pochwycić małego owada. Po otwarciu dłoni i sprawdzeniu natury złapanego stworzenia, wypuścił je na wolność i kontynuował picie herbaty.

Zdolność do utrzymywania takiej świadomości otoczenia jest możliwa tylko wtedy, gdy nasz umysł nie łączy się do konkretnego przedmiotu. W przeciwnym razie postrzeganie czegokolwiek innego niż obiekt, na którym skupiona jest nasza uwaga, stanie się niemożliwe. My, współcześni samurajowie,

często przegapiamy ważne elementy w bezpośrednim otoczeniu, ponieważ naszą uwagę przykuwa pojedynczy szczegół, i pozwalamy, by reszta świata odeszła na dalszy plan. Dlatego tak ważne jest ćwiczenie się w osiągnięciu *zanshin*, bo ten stan może pozwolić nam w pełni cieszyć się doświadczeniem chwili obecnej i wykorzystać naszą najbardziej autentyczną osobistą moc.