

## Paul R. Fleischman – Dlaczego siedzę

*Poniższy szkic pochodzi z książki Paula R. Fleischmana **Karma and Chaos** (Vipassana Research Publication 1999). We wstępie do tej publikacji autor – amerykański psychiatra, poeta, pisarz i nauczyciel Vipassany – pisze: „Esej Dlaczego siedzę opisuje moje niegdysiejsze wątpliwe pobudki i opaczne wyobrażenia o medytacji. Znalazł on szeroki oddźwięk u ludzi, którym dodał otuchy fakt, że początkiem ścieżki nie jest od razu mądrość, tylko mieszanka ludzkich słabości i aspiracji. Pewien uczeń Vipassany powiedział mi kiedyś: »Ucieszyłem się widząc, że ktoś gotów jest powiedzieć bez ogródek tyle krępujących rzeczy na papierze«. Ścieżka zmieniła mnie odkąd napisałem ten esej w 1982 roku, lecz pozostaje on cennym przypomnieniem, że obracanie kołem Vipassany jest dziełem ludzi niewolnych od zamętu”.*

### Dlaczego siedzę

Dzisiejszy dzień rozpocząłem od jednogodzinnego siedzenia. Robię tak z religijnym oddaniem od wielu lat i spędziłem na tym zajęciu liczne wieczory, dni i tygodnie. Słowo „medytować” do niedawna miało znaczenie niejasne, odnosząc się do wielu różnych aktywności, takich jak pogłębione rozmyślenia, modlitwa, lub religijna kontemplacja. W ostatnich latach „medytacja” nabrała pewnej specyfiki – T.M.<sup>1</sup>, głęboka relaksacja, trening fal alfa – zyskując konotacje ze zjawiskami powstałymi pod wpływem kultów hinduistycznych, takimi jak mantry, postaci guru czy odmienne stany świadomości. „Siedzieć” to słowo podstawowe. Jego konotacje sięgają od kurnika, przez nudę, aż po mądrość. Jest ono zatem neutralnym punktem wyjścia, kiedy chcę wyjaśnić dlaczego spędzam tysiące godzin na „siedzeniu” i dlaczego umieściłem tę aktywność w centrum mojego życia.

I

Chciałbym poznać samego siebie. Warto zauważyć, że choć większa część życia schodzi nam na zajmowaniu się światem zewnętrznym, który studiujemy, rozważamy, obserwujemy i opanowujemy, to bardzo rzadko kierujemy uporządkowane spojrzenie uważnego umysłu ku naszemu wnętrzu. Ten unik jest miarą jakiegoś lęku, niechęci lub strachu. Dlatego potęguje moją ciekawość. Większość życia schodzi nam na dążeniu do celów zewnętrznych, które odciągają od samoobserwacji. Ów nieustanny, obsesyjny pęd utrzymuje się niezależnie od podstawowych potrzeb, takich jak jedzenie i ciepło, a nawet od przyjemności. Chwila za chwilą, póki nie padniemy martwi, obcujemy z obrazami, smakami, słowami, ruchami czy też impulsami elektrycznymi. Uderzające, jak wiele naszych zwykłych czynności, od palenia fajki po podziwianie zachodów słońca, zachęca nas do dłuższej uważności skierowanej na rzeczywistość naszego życia, lecz ostatecznie celu tego nie osiąga.

A zatem do siedzenia nie skłania mnie intelektualna fascynacja abstrakcyjnymi koncepcjami, lecz doświadczenie siebie samego i mojego bliźniego, potrafiącego żyć tylko w reakcji na bodźce od których jest uzależniony, w zasadniczy sposób pozbawiony kontroli nad sobą. Chciałbym poznać, po prostu obserwować tę żywą istotę taką, jaką jest, nie zaś taką, jaką się wydaje, rzucana beładnie od jednego zdarzenia do drugiego. Rzecz jasna, pomogłoby mi to niewątpliwie w praktyce psychiatrycznej, lecz moje motywy są bardziej zasadnicze, osobiste i egzystencjalne.

Interesuje mnie mój umysł i moje ciało. Zanim jeszcze wypracowałem nawyk siedzenia, zastanawiałem się nad sobą, używałem ciała jako narzędzia, by chwycić za pióro albo rąbać

---

<sup>1</sup> Medytacja transcendentna [przyp. tłum.].

drzewo, lecz nigdy nie obserwowałem go w sposób systematyczny i rygorystyczny – nie sprawdzałem, jak się je odczuwa, nie tylko przelotnym, zalęknionym rzutem oka, lecz z chwili na chwilę, godzinami, a czasem całymi dniami bez przerwy; nigdy też nie oddałem się obserwacji wzajemnego wpływu umysłu i ciała w stanach wyczerpania i odpoczynku, głodu, bólu, odprężenia, podniecenia, letargu lub koncentracji. Szukam nie tylko wiedzy obiektywnej i naukowej. To ciało-i-umysł jest naczyniem mego życia. Chcę wypić zawarty w nim nektar, a jeśli trzeba, to także szlam. Lecz chcę je poznać poprzez ten sam stan organicznego zanurzenia, w jakim gęś arktyczna każdej zimy i wiosny przemierza w powietrzu 10 000 mil.

Wydaje mi się, że siły tworzenia, że prawa natury, dzięki którym wyłonił się ten umysł i to ciało, muszą działać we mnie, teraz, bez przerwy, za każdym razem, gdy tylko podejmuję wysiłek, by je obserwować. Ta aktywność tworzenia musi być źródłową i nieustanną przyczyną mego życia. Chciałbym poznać te prawa, te siły, mego twórcę, i obserwować nieustające tworzenie, a nawet w nim uczestniczyć.

Newton położył fundamenty nowoczesnej nauki, zakładając, że istnieje jeden, ciągły świat, nieprzerwany porządek, jeden zbiór praw rządzących zarówno ziemią, jak i niebem; tak więc, w zgodzie z tą wielką tradycją, a także w zgodzie ze starożytnymi religiami Indii, zakładam, że fizyka gwiazd jest także fizyką mojego ciała. Prawa chemii i biologii, opierające się na prawach fizyki, także są jednorodne w całej naturze. A ponieważ prawa te działają w sposób ciągły, są uniwersalne i powszechne, bez zastrzeżeń i wyjątków, to doszedłem do wniosku, że owe wieczne, niezłomne prawa działają także we mnie, że mnie stworzyły i ciągle mnie stwarzają, że moje życie jest ich ekspresją – życie nieustannie powiązane przyczynami i skutkami z tym wszystkim, co je poprzedziło, co po nim nastąpi i co z nim współistnieje; i że, o ile jestem świadomy i zdolny do uczenia się, systematyczne badanie i uprzytomnianie sobie dróg tworzenia jest dla mnie osiągalne, jeśli tylko będę żył z uwagą skupioną na tym obszarze.

Nawet jeśli częstokroć nie udaje mi się dokładna obserwacja najbardziej podstawowych poziomów rzeczywistości, to przynajmniej zjawiska umysłowe i fizyczne, które mnie bombardują, podlegają prawom natury i powinny stać się laboratorium moich badań. Chcę śpiewać jak ptak, jak człowiek. Chcę rosnąć i zmurszeć jak drzewo, jak człowiek. Chcę siedzieć z moim umysłem i ciałem, które zalewają mnie, wewnątrz i na zewnątrz, wirem ludzkich spraw tworzonych i porządkowanych przez materię oraz prawa rządzące galaktykami i strzyżykami.

Jako że harmonia, jaką w sobie czuję, jest zarazem tak straszna, i tak słodka, i tak przemożna – kocham jej smak, a jednak z trudnością przychodzi mi przekonać siebie, by choć przelotnie na nią spojrzeć, więc chcę siedzieć z wielką determinacją, potrzebną, by wymieść cały zamęt rozproszonych, pył miąższych problemów. Siedzieć to poznawać siebie jako proces ujawniania się uniwersaliów życia. Projekt porywający, nieskończony. I mam nadzieję, że będę w stanie trwać przy nim nawet wtedy, gdy będę zaglądać w lej śmierci. Wiedza ta jest dla mnie wielką siłą i wielką przyjemnością.

## II

Siedzę, bo chcę docenić zwykłe życie – dla codzienności i w zgodzie z codziennością. Wielcy poeci opiewają wszechobecną zwyczajność, brzemiennej w objawienie, lecz sam wiem dobrze jak łatwo i jak często ulegam rozproszeniu, irytacji, widzeniu tunelowemu. Nie chciałbym przegapić życia, tak jak kiedyś przegapiłem samolot na lotnisku La Guardia. Jest w tym jakaś ironia: aby uwolnić się od snów na jawie i zmartwień, potrzebuję jakiejś techniki, praktyki, dyscypliny. Cóż, potrzebuję. I kłaniam się tej ironii czyniąc, co *muszę* uczynić, by oderwać umysł od efemerycznych zmartwień, by budzić się dla liczniejszych świtów, by *zobaczyć* jak moje dziecko rozwija się w wirze przemian.

Może wydawać się sprzecznością, że muszę pracować tak ciężko, by żyć w pokoju z sobą samym. Cóż, muszę. I przekonuję się coraz bardziej, nauczony siedzeniem i życiem, siedzeniem i życiem, że „trwanie w spokoju” nie jest stanem umysłu, lecz umysłu i ciała. Rdzeniem mego życia jest bierna chłonność. Proste piękno rzeczy zalewa mnie nieustannie. Żyję dla tego haustu i wokół niego buduję swe życie. A ono się wymyka. Mogę je chwytać gwałtownie, wybierając się w dramatyczne podróże – do Indii lub nad jeziora na granicy lasów w Górach Skalistych – lecz ten rodzaj zachwycającego piękna jest tylko interludium, znakiem przestankowym. Przypomina mi, co chciałem w moim życiu podkreślić, jednak – jak wykrzyknik – ma ograniczony użytek.

Jasne i proste zdanie – wyrok śmierci, wyznanie miłości – składa się z garstki słów. Piękno tamtych konstatacji przypomina raczej spoglądanie ponad slumsy Montrealu, by zobaczyć księżyc, stojący w naszym Wenus, w ciemności, o czwartej nad ranem. Nie opisuję tu czegoś poszukiwanego czy skonstruowanego, lecz to, co odkrywam, kiedy upadają mury. To, jak podczas samotnych spacerów przez jesienny las, w górę i w dół gnejsowych lub łupkowych wzgórz i grani Vermontu, odczuwam zmieszanie, bo nie wiem, czy to intensywnie pulsujące bębnienie jest „trzeptem” skrzydeł cietrzewia czy raczej mojego serca, zmęczonego ostatnim podejściem. Takie doświadczenie jest zarazem metaforą. Czasem czujemy jak nasze ciała, nasze życia, pulsują rozpoznaniem. Chłoniemy wymiar rzeczywistości, który jest taki sam zarówno na zewnątrz jak i wewnątrz – to głębokie, poddane prawom pulsowanie rzeczy. Kamerton mojego życia dźwięczy cicho w odpowiedzi na żywy świat.

Takie potwierdzenie – niby rodzic, któremu dziecko oddaje rozmoczony, w połowie zjedzony sucharek – potrzebuje, jeśli o mnie chodzi, pewnej ramy, matrycy cielesnej, co brzmi prosto, ale ja jej po prostu nie mam. To poznawanie wymaga cielesnego przygotowania. Siedzę, by otworzyć swoje pory – zarówno skóry, jak i umysłu – na życie, które mnie otacza, wewnątrz i na zewnątrz, jeśli nie przez cały czas, to przynajmniej częściej niż zwykle, kiedy staje u moich drzwi. Siedzę, by ćwiczyć życzliwy, receptywny, spokojny sposób bycia, wypełnionego po brzegi tym, co zwykle i nieuniknione. Mogą to być, na przykład, uginające się deski podłogowe w nierównej małżeńskiej sypialni. Albo mój dwuletni syn, który ciągnie szczapę za szczapą, by pomóc mi w układaniu stosu drewna na opał, kiedy spadł styczniowy śnieg.

### III

Czuję, że trzeba mi steru, kilu, techniki, metody, sposobu, bym nie zszedł z kursu. Potrzebuję nieustannie coraz dłuższych chwil samokontroli (ale nie ograniczenia, stłumienia, zahamowania). Wydaje mi się, że najlepsze chwile w ludzkim życiu przeżywa się na wąskiej półce – takiej jak most nad strumieniem w Nepalu, czy szlak w Wielkim Kanionie, pomiędzy dwiema przepaściami. Po jednej stronie leży pragnienie, po drugiej – strach. Pewnie dlatego, że jestem psychiatrą, pracującym często z ludźmi zasadniczo normalnymi, a mimo to popychanymi i przyciąganymi przez siły wewnętrzne jak wirujące bąki, czuję się tak uwrażliwiony na owe uskoki mogące powodować sejsmiczne wstrząsy w pozornie solidnych życiorysach. Lecz moje własne życie jest dostatecznie ugruntowane, by prowadzić takie obserwacje.

Siedzenie to, między innymi, praktykowanie samokontroli. Ten, kto siedzi, nie wstaje, nie porusza się, nie zarabia tego dolara, nie zdaje tamtego testu, nie znajduje otuchy w rozmowie telefonicznej. Lecz przecież także służba wojskowa, czy też lekcje skrzypiec, czy studia medyczne – są ścieżkami prowadzącymi do samokontroli w tym porządkującym i zawężonym znaczeniu. Siedzenie jest samokontrolą skupioną wokół określonych wartości. Obserwacja zastępuje wszelkie działanie. Po co więc poświęcać życie dla takiej praktyki, skoro okazuje się, że czas upływa na erotycznych fantazjach lub lękliwych pragnieniach awansu i uznania?

Oczywiście, tak czy inaczej one nam się przydarzą. Są częścią ludzkiej kondycji. Kultury naszej planety nie obfitowałyby we wszechobecne kodeksy moralne, Dziesięć Przykazań, gdyby nie kotłowało się w nas dziesięć milionów popędów.

Ale moralne napomnienia, kazania, zawsze wydawały mi się słabe – być może świadczy to tylko o sile dzikich koni i ślimaków, które w sobie noszę. Potrzebuję soczewek – nieustannie używanych, nieustannie odnawianych – aby za moimi pragnieniami dostrzec miłości, zaś za lękami zobaczyć wiarę. Co jest uczuciem fundamentalnym, opoką, rdzeniem mojej tożsamości, a co tylko naskórkowym podnieceniem, które ostatecznie zostanie porzucone? Jakie postaci wędrują przed lustrem mej duszy dzień po dniu, rok po roku, i kim są ci klauni, którzy ściągają na siebie całą uwagę?

Godzina siedzenia to jedno. Co innego dłuższe okresy. Raz do roku, pod kierownictwem nauczyciela, siedzę przez dziesięć dni, od rana do nocy. Ten rodzaj praktyki wywołuje ból. Mierzenie się z bólem stało się regularną, nieodłączną częścią mego życia. Jest nią także dla większości ludzi na całym świecie – robotników, biedaków, chorych, wychłodzonych, zakażonych, głodnych. Lecz nie wybrałem jakiegoś sentymentalnego, ostentacyjnego masochizmu. Przyglądam się innej stronie samego siebie. I choć zwykle spontanicznie unikam bólu, to mądrość wyższa od reakcji na rwący ból w kolanie mówi mi, słowami Sokratesa: „Żaden człowiek nie doświadcza jednocześnie bólu i przyjemności, a jednak ten, kto szuka jednego, musi znaleźć też drugie; ich ciała są dwa, lecz łączy je jedna głowa” (*Fedon*).

Jak serio traktuję bycie tym, kim, jak powiedziałem, jestem? Jak bardzo chcę integracji z tym wrzeszczącym ciałem, które trzeba karmić, dać mu się wypaść, ułożyć w wygodnej pozycji, bo inaczej wyje nieznośnie? Siedzę, gdyż potrzebuję samokontroli, która ani nie poucza ani nie depcze mych nawyków, lecz przemienia pragnienie w miłość, zaś ból i trwogę – w wiarę.

#### IV

Miłość, wedle mego rozumienia, nie jest emocją, lecz organizacją różnorodnych emocji. Nie pomieszczeniem, lecz przebywaniem; nie ptakiem, lecz migracyjnym szlakiem. Jest strukturą emocji, meta-emocją – w odróżnieniu od miłości rozumianej jako sentymentalny wylew przywiązania czy też erotyczny romans. Siedzenie pomogło mi odnaleźć miłość, żyć miłością, czy też przynajmniej żyć bardziej miłością. Pomogło mi odżyć jako mąż, ojciec, psychiatra i obywatel, w granicach mojego charakteru i możliwości. Wytraściło mnie z kolein sentymentalnych wyobrażeń, jak i z racjonalnej moralności, i dało mi narzędzie, praktykę, aktywność, która wyraża miłość. Dla mnie jest ona zarazem łomem i klejem.

Jak napisał Erik Erikson, „tylko ambiwalencja sprawia, że miłość jest sensowna – lub możliwa”. Innymi słowy, miłość istnieje jedynie dlatego, że obydwoje jesteśmy zarazem oddzieleni i zjednoczeni. Gdybyśmy nie byli indywidualnościami, gdybyśmy nie mieli osobistych celów i motywacji, istniałaby tylko jednolita grudka świata, pozbawiona emocji, nieświadoma, jak palec w dłoni. Lecz gdybyśmy byli oddzieleni bez możliwości pojednania, wówczas istniałyby tylko zimne gwiazdy, każda podtrzymująca swą własną egzystencję, zanurzone w martwym kosmosie. Miłość, jak ją rozumiem, oznacza organizację ludzkich emocji w postaci owych złożonych stanów, w których oddzielenie i połączenie, indywidualność i wchłonięcie, ego i brak ego paradoksalnie współistnieją. Tylko człowiek obdarzony indywidualnością może kochać; i tylko ten, kto przestał być taką indywidualnością, może kochać. Siedzenie pomogło mi rozwinąć obydwa te bieguny. Otwiera mnie tam, gdzie utknąłem; a kiedy odpadam jak odprysk, przykleja mnie z powrotem.

Siedzenie popycha mnie do granic skierowanego na siebie wysiłku; mobilizuje moją wolę i oddanie, by podążać w wyznaczonym sobie kierunku. Ale zarazem wstrząsa podstawami

moich zachowań obronnych, kwestionuje wszelkie manewry samookreślenia, moją prostą definicję siebie. Zarazem buduje „mnie” i demontuje. Każde wspomnienie, każda nadzieja, każde pragnienie, każdy lęk wlewa się jak fala potopu. Nie mogę już dłużej udawać, że jestem jednolitym, określonym zbiorem moich wspomnień oraz cech charakteru.

Gdy się je obserwuje, nie reagując, wszystkie te psychiczne treści stają się akceptowalne, gdyż w oczywisty sposób są częścią mnie samego (tkwią przecież w moim umyśle, tuż przede mną); ale są to zarazem bezosobowe, przyczynowo powiązane, obiektywne zjawiska-w-świecie, które przesuwają się nieustannie, niezmiennie, na ekranie mojego życia – bez mojego wysiłku, bez mojej kontroli, beze *mnie*. W moim życiu wewnętrznym mogę tym więcej widzieć i więcej tolerować, im mniej owym siłom podlegam. Niczym burze i gołębie, są one zjawiskami natury, sunącymi po wewnętrznym niebie. Psychiczna złożoność wyłania się z wirującego pyłu naskórkowych samookreśleń. W tym samym czasie determinacja i wytrwałość, które muszę zebrać, by móc najprościej w świecie obserwować, w miarę tego ćwiczenia rosną jak muskuły. W naturalny sposób ponawianie owej mieszanki tolerancji i stanowczości wykracza poza swe źródło, jakim jest siedzenie, i zaczyna wpływać na relacje międzyludzkie

Wśród spraw, o których słyszałem z ust innych – a słuchanie jest moim codziennym zajęciem – niewiele jest takich, których nie zobaczyłem w sobie samym podczas siedzenia. Jednak znam także konieczność pracy, treningu i dyscypliny. Zależność, samotność, zmysłowość, wyczerpanie, głód, rozdrażnienie, perwersja, skąpstwo, pragnienie, nadęcie – to moi starzy znajomi. Więc gdy spotykam ich w osobach z mego najbliższego otoczenia, witam ich ciepło i z otwartymi rękoma, gdyż, po pierwsze, znam ich od środka, a zatem nie mógłbym potępiać, nie potępiając przy tym siebie samego; po drugie – ponieważ nauczyłem się brać ich w cugle i galopować dzięki ich energii. Aby kochać, staram się obejmować złożoną rzeczywistość samego siebie, a zarazem próbuję uchwycić złożoną rzeczywistość drugiego człowieka.

Moją żonę znam od dziesiątków lat. Randkowaliśmy i pływaliśmy, braliśmy ślub i walczyliśmy ze sobą, podróżowaliśmy, budowaliśmy letnie domki, kupowaliśmy domy, wspólnie rodziliśmy i zmienialiśmy pieluchy; krótko mówiąc, osiągnęliśmy to, co zwykłe i wszechobecne. W świecie zamieszkałym przez trzy miliardy ludzi osiągnięcie to ma tę samą rangę, co umiejętność czytania i pisanie, i niby nie powinno mieć żadnego wpływu na moje siedzenie, a jednak ma. Nawet to, co nieuniknione, jest kruche. Ja, my, jestem, i jesteśmy – chronieni buforem nieskrępowanych podziękowań. Życie ostrzy nas swą krawędzią.

Siedzę a życie mnie przenika, także życie małżeńskie. Również na tę sferę przychodzi kolej, by pojawić się przed samotnym, oskarżanym świadkiem mej własnej egzystencji i jej odwiecznych uwikłań. Jako mężczyzna żonaty siedzę jakby w porcie, który chroni przed samolubną małostkowością, w którym wiatry mojej złośliwości i gniewu mają dość czasu, by ustać; siedzę jako odbiorca szczodrego wylewu ciepłych uczuć, które mam czas smakować; siedzę jak kabaczek lub jak dynia, z jej życiem nieco łykawatym i tylko umiarkowanie słodkim, a mimo to dostatecznie obfitym, by znaleźć się na czyimś stole; siedzę jako jeden z zaprzęgowych wołów ciągnących wóz wypełniony końmi na bieżniach, samochodami i werandami, które wymagają malowania; siedzę, widząc siebie w przyszłości jako chorego starca czekającego na tę jedyną osobę, która może się nim naprawdę zająć, czy też jako tego, którego głos jako jedyny może jeszcze na godzinę wygonić śmierć za czyjąś szpitalną kotarę; siedzę jako zwyczajny człowiek ze zwyczajnymi pragnieniami, i jako marzyciel, który używając cegieł wspólnego losu buduje wspólne marzenie; a poza tym, siedzę samotnie we własnym życiu.

Jakie to szczęście: mieć tę jaskinię, ten azyl, tę patelnię, tę skałę i to zwierciadło siedzenia, w którym mogę wykuwać, upuszczać, holować, dotykać i uwalniać moją miłość i się nie

zagubić. Siedzenie jest kompasem, przy pomocy którego nawiguję przez morza małżeńskiej miłości. Jest także żyłką, o którą potyka się lis skradający się do klatki kurczaków. Życie to głęboka tęsknota i ciężka praca. Nie da się tego zrobić w pojedynkę! Pomoc otrzymuje się – i oferuje – na wiele różnych sposobów. Martin Buber twierdzi, że mężczyźni i kobiety nie są w stanie kochać, jeśli nie mają trzeciego punktu odniesienia, który utworzy stabilny trójkąt: boga, zadania, powołania czy też jakiegoś sensu wykraczającego poza ich diadyczną osobowość. A co z dwójgiem tych, którzy znają tylko gwiazdę polarną?

W komiksie *Peanuts* znajduje się taki oto żart: „Kocham ludzkość. Ale nienawidzę ludzi”. Sądzę, że miłość jest konkretna i abstrakcyjna. Jeśli jest tylko bezforemnym uogólnionym uczuciem, pozostaje frazesem, życzeniem, obroną przed prawdziwym uwikłaniem. Taką pustką pobrzmiwa pobożna, świętoszkowata „Miłość” niektórych kościołów i męczenników. Lecz jeśli miłość jest tylko konkretna, bezpośrednia, osobista, wtedy pozostaje w obszarze posiadania, prywaty, materializmu, narcyzmu. To paternalistyczna miłość do domu, samochodu, rodziny. Wedle mego rozumienia prawdziwa miłość rozszerza się, obejmując obie te sfery. Lecząc na skrzydłach ideału, zagarnia i porywa z sobą wszystkich, których napotka po drodze.

Siedzę, aby lepiej kochać moją żonę, a także tych przyjaciół i towarzyszy, z którymi dzielę choćby jeden tylko dzień podróży w moim locie z nieznanego w nieznanie. W chwilach, kiedy miałbym ochotę zdemolować korytarze losu, trudno kochać osobę, z którą los mój został najściślej spleciony. Ale łatwo ją kochać, gdy wzajemnie słodzimy sobie herbatę. Łatwo żywić czułość do przyjaciół, których spotykam w weekendy przeznaczone dla rodziny i zabaw pod chmurką; trudno pozwolić, by splotły się nasze życia, zdrowia i finanse. Takie objęcia zagrażają prywatnemu bezpieczeństwu. A jeszcze trudniej ten sposób bycia, najlepszy ze wszystkich, zastosować w praktyce i wciąż ryzykować samym sobą.

Czy mam zatrzymać dla siebie wszystkie pieniądze, czy może raczej zaryzykować i oddać je na cele dobroczynne? Czy studiować tekst usankcjonowany przez autorytety, czy raczej śpiewać pieśń własnego serca? Kiedy siedzę, pieniądze na niewiele się zdają; uznanie wyparowuje; lecz od tonu jakim brzmią struny mego serca, na dobre i na złe, nie ma ucieczki. Siedzę, by przywiązać się do masztu, żeby usłyszeć więcej z pieśni o nieuchwytej i nieuniknionej miłości.

V

Niemowlę wydaje się istotą kruchą, lecz jeśli zaniedbasz karmienia lub chwycisz je nie tak jak trzeba, twoje błony bębenkowe muszą się liczyć z okropną złością! Źródłem gniewu jest pierwotny instynkt przetrwania organizmu, w którym gniew ma swój udział. Lecz ileż sprawia nam kłopotów w życiu codziennym, nie mówiąc już o długofalowych relacjach społecznych! Prawdopodobnie szczytem głupoty byłoby siedzieć – i złościć się. Po co się tak bezsilnie gotować? Siedzę, by dorosnąć, stać się lepszą osobą, by zobaczyć jak trywialne gniewy pojawiają się i przemijają; jak argumenty, do których przywiązuję wielką wagę w czwartkowy poranek, błędą zanim nadejdzie czwartkowe południe; aby zmobilizować się do przeorganizowania, restrukturyzacji, przemyślenia mojego życia na nowo – tak, abym żyjąc dobrze, mógł swój żalony gniew zawczasu przetworzyć w elastyczność, we współpracę, w zdolność do przyjęcia cudzego punktu widzenia. Siedzenie pomaga mi przekroczyć drażliwe, naburmuszone dziecko we mnie.

Lecz to rozwiązuje jedynie peryferia tego problemu. Już nie gniewam się z powodu pieluch. Gniewa mnie, że mój głos wyborczy i podatki zostają użyte do uciskania innych narodów; gniewa mnie, że przez resztę życia oceniany będę na podstawie testów wielokrotnego wyboru;



żadnych konkretnych, uproszczonych odpowiedzi. Kim jestem? Czym jest to życie? Skąd przychodzi? Ku czemu zmierza? Nie wiem. Jeśli chodzi o te istotne pytania, nie mam żadnych wierzeń czy przekonań. Ale mimo to nie zdarzyło się jeszcze, by ktoś zrzucił tego dziwnego ptaka z jego grzęd!

Siedzę z żarliwą neutralnością. Dlaczego? Aktywność ta *nie służy temu, by otrzymać* odpowiedzi na pytanie, jak przeżyć życie. Ona *jest* moim życiem. Kości nie służą temu, by wieszać na nich skórę i mięśnie. (W myśli naukowej teleologia – myślenie ukierunkowane na cel – także prowadzi donikąd. Któż zna cel wszechświata? A zatem jaki jest cel którejkolwiek z jego części?). Jem, czytam, pracuję, bawię się, siedzę. Nie mam żadnego wielkiego intelektualnego przekonania, którym mógłbym uzasadnić mój dzień, mnie samego, moje życie, porę mojej kolacji, a mimo to jem! Zazwyczaj z przyjemnością.

Nie jestem ani egzystencjalistą, ani marksistą, ani anorektykiem. Głód jest spontanicznym działaniem życia we mnie samym. Głód istnienia także domaga się codziennego zaspokajania. Pokarm, który spożywam, staje się *mym* ciałem; zaspokajanie głodu istnienia staje się procesem rozwoju „ja”. Być ożywionym, być czujnym, obserwować, być w harmonii z sobą i wszystkimi innymi – wibrując w nieustannej zmianie – i pozostając nieporuszonym: oto jak podtrzymuję swoje istnienie, idąc przez płonący świat, który robi dokładnie to samo co ja.

Wiem, że żyję tylko wewnątrz żywego ciała. To fakt naukowy. Uświadamiam sobie, że pod względem fizycznym jestem produktem życia innych – rodziców, przodków. Oddycham tlenem wytworzonym przez rośliny. A zatem, robiąc wdech i wydech, jestem naczyniem połączonym z życiem całej biosfery, znikomym trybikiem zależnym od całej reszty. Przez trawienie i metabolizm biotransformuję organiczne cząsteczki wytworzone przez rośliny i zwierzęta (nazywam je pożywieniem) w inne związki biochemiczne, z pomocą których kształtuję formę zwaną moim ciałem, podlegającym nieustannej, ciągłej modyfikacji, przekształceniu – jak chmura. Forma ta pewnego dnia przestanie się odnawiać i zniknie tak, jak powstała: w wyniku działania określonych przyczyn, sił przyrody.

Łatwo mi pojąć ten opis rzeczywistości fizycznej, tak jest oczywisty i naukowy. Ale produktem przyczyn jest także moja osoba, rzeczywistość psychologiczna: nauka szkolna, zebrane doświadczenia, przekonania kulturowe, siły społeczne. Ta nieprzerwana sieć przyczynowości – fizyczna, biologiczna, psychologiczna, kulturalna – łącząca przeszłość z przyszłością i przecinająca na wskroś teraźniejszość, to ocean, po którym przez krótki czas płynie bańka mego życia. Tak efemeryczną bańkę musi spotkać niechybna śmierć. Ale dopóki tu jest, mogę czuć jak żywotny jest mój oddech, pulsujące istnienie – żywy, rezonujący w wymianie z przeszłością i przyszłością, ludźmi i rzeczami. Jestem przetwornikiem i wtajemniczonym.

Wiara, która leży u podstaw mej praktyki, nie gnieździ się w umyśle, lecz stanowi psychologiczny odpowiednik bycia istotą ożywioną. Doświadczam wiary nie w postaci myśli, lecz jako przemożnego nastroju, który kieruje to ciśnienie wzwyż, by się wyłoniło. Siedząc, znam ten bezpośredni szum energii, absorbuję go, staję się nim. W retrospekcji, werbalnie nazywam to „wiarą”. Nawet gdy jestem znudzony, zbolaty, leniwy, rozproszony, zmartwiony – tak czy owak siedzę. Nie dlatego, bym wierzył, że to dobre, lub że w ten sposób trafię do nieba, nie dlatego, że mam jakąś szczególną siłę woli. Moje życie wyraża swoją trajektorię. Jak udowodnił Einstein, wszelka masa jest energią. Moje życie żarzy się, zaś ja siedzę w świetle.

## VII

Siedzenie sprawiło, że dostrzegłem – i zmusiło, bym uznał – jaką rolę w *mym* życiu odegrała, i nie przestaje odgrywać śmierć. Każde żywe stworzenie wie, że liczba uderzeń jego serca jest ograniczona. Będąc dzieckiem zastanawiałem się: gdzie byłem przed narodzinami? Gdzie



znajdę się po śmierci? Jak długo trwa „na wieki” i kiedy się kończy? Licealista uczący się historii wie dobrze, że każdy wielki bohater umarł; w atlasie historycznym widziałem, jak barwy imperiów przelewały się tam i z powrotem niby fale przyływu. (Ale nie ja!). Dokąd się udać, by nie napotkać prawa nietrwałości? Tak jak umiem, próbuje się przed nim ukryć, za swoją młodością (już pokrywającą się zmarszczkami, wpięrową wokół oczu, i siwiejącą) i za ubezpieczeniami zdrowotnymi: lecz żadna z tych kryjówek nie działa.

Każdy dzień kończy się ciemnością; rzeczy trzeba załatwić dziś, bo inaczej nie zdarzą się wcale. Ale, zabawna sprawa, zamiast odbierać mi apetyt i powodować „mdłości” (możliwe, że wywołane raczej tłustymi francuskimi sosami niż prawdziwą filozofią), presja zmierzchu pomaga mi cenić życie. Czy istnieje jakieś bardziej uniwersalne ludzkie spostrzeżenie i bardziej uniwersalna porada? Wymierzam dokładniej każdy zamach siekierą, celując w szpary dębowego drewna rąbanego na opał. Dokładnie i rozumnie wybieram każdą książkę, którą czytam. Wezwanie, by opiekować się dzieckiem i je kochać, i tak samo troszczyć się o leśne ścieżki, które pielęgnuję, słyszę jako czysto brzmiący sygnał do wykonania powierzonego mi obowiązku. Siadam o świcie i dzień mija. Kolejny świt, lecz seria jest limitowana, więc ślubuję w mej wewnętrznej izdebce, że nie zmarnuję już ani jednego dnia.

Siedzenie przykuwa mnie do psychologicznego faktu, że śmierć jest bramą życia. Żadna moc nie zdoła mnie wybawić. A ponieważ świadom jestem śmierci, i boję się jej, znajduję oparcie w sposobie życia – nie jak zwierzę, automatycznie i reaktywnie, ani pasywnie i błagalnie, jak dziecko udające, że ma ojca, który nad nim czuwa, lecz ze świadomym wyborem i decyzją, co będzie tworzyłem każdego szybko przemijającego momentu mego życia. Wiem, że moje płatki emanują ulotnym blaskiem. Jednak, aby o tym nie zapomnieć, zwykły pospolity eskapista musi ciągle napotykać granicę, metronom zrozumienia, śmierć.

Siedzę, bo wiedza, że umrę, wzbogaca i obdziera ze skóry moje życie, dlatego muszę dołożyć wszelkich starań, by szukać dyscypliny i stabilności niezbędnej, by stawić jej czoło. Aby objąć życie, muszę uścisnąć dłoń śmierci. A do tego potrzeba mi praktyki. Każdy akt siedzenia to umieranie dla aktywności zewnętrznych, wyrzeczenie się rozproszeń, ustanie przedwczesnych gratyfikacji. To życie teraz, takie jakie jest. Któregoś dnia to surowe skupienie bardzo, bardzo się przyda. Już się przydało.

## VIII

Siedzę, aby być sobą, niezależnie od opinii moich i innych ludzi. Przez wiele lat podlegałem ocenom, przede wszystkim w szkole, lecz ich przedłużeniem było osądzanie w gronie przyjaciół i w życiu społecznym. Choćbym nie wiem jak starał się zwalczyć ten typ nałogu, tak czy owak łapałem się na haczyk. Jak to się często zdarza, moi rodzice, w trosce o mnie, czesali mnie i szczotkowali regułami porównań: byłem w czymś dobry lub nie, byłem tak dobry jak ktoś inny lub lepszy, byłem gorszy, najlepszy, czy też kompletnie do niczego.

Dziś widzę, że siedzenie odsłania absurdalność takich porównań – nie są one miarą rzeczywistych osiągnięć. Moje życie składa się z tego, czym żyję w danym momencie, nie zaś z oceny, która się nad tym unosi. Siedzenie sprawia, że umiem wymknąć się temu drugiemu umysłowi, który wciąż komentuje i koryguje, i głęboko zanurzyć się w rzeczywistości bezpośredniej. Poczyłem postępy w stawianiu się kretem, pustym plecakiem, chłopcem, któremu odwołano dziś lekcje w szkole. Gdy siedzę, cóż mogę zyskać albo utracić? Kogo mogę pobić, a o kogo walczyć? Tylko ten jeden konkretny dzień, tylko tyle i aż tyle, zostaje mi podane na tacy poranka, i jarzy się przede mną.

Odczuwam ulgę, bo coraz częściej czuję się z sobą jak u siebie. Mniej się skarżę. Łatwiej i znacznie rzadziej przychodzi mi przegrywać dyskusje, nadzieje i oczekiwania dotyczące mnie

samego, ponieważ samo rozmawianie, żywienie nadziei i działanie już jest wystarczającym zwycięstwem. Bez rekwizytów, zabawek czy wygód, bez kontroli ze strony otoczenia, siedziałem i obserwowałem kim jestem, kiedy nie było nikogo i niczego, co dałoby mi jakieś wskazówki. Zdarzyło się więc, że siedziałem o nic nie proszony, bez potrzeb, a jednak z poczuciem pełni. Mój kręgosłup i ręce mają teraz inną jędrność. Kiedy ktoś wyprowadzi mnie z równowagi, upadnę raczej jak kot, a nie jak kłoda. Gdy siedzę, nikt – ukochana czy wróg – nie może mi dać tego, czego mi brakuje, ani też zabrać tego, czym jestem.

Więc kiedy funkcjonuję przez cały dzień, mam swój punkt orientacyjny: chcę stawać się tą osobą, z którą będę musiał mieć do czynienia, kiedy usiądę ponownie. Niczyje uwagi – pochwały czy nagany – nie mogą ingerować w moją osobistą konfrontację z zaobserwowanymi faktami dotyczącymi tego, kim jestem. Nie jestem tak zły, jak sądziłem – ani gorszy. Lecz z pewnością kiełkuję i jestem rzeczywisty. Przyjemnie jest zrezygnować z pragnień i walk, i zaakceptować zmarszczki. Siedzę zatem, by dzielić towarzystwo z innymi wiosennymi bulwami. Czuję się jak pojedynczy liść w lesie liściastym: określony, mały, kruchy i samotny z moim losem, a jednak drżący w bezmiernej i szumiącej kompanii.

## IX

Siedzenie jest odpowiedzią na moje społeczne i historyczne uwarunkowanie oraz tego uwarunkowania wyrazem. Bo mimo że praktykuję starożytną metodę, przekazywaną z osoby na osobę przez dwa i pół tysiąclecia, metodę bez wątpienia użyteczną i sensowną niezależnie od warunków zewnętrznych – to jednak poszukiwałem tej praktyki i nauczyłem się jej z powodów dla mnie specyficznych.

Jedną z najpotężniejszych sił, które tak a nie inaczej ukształtowały moje życie, była Druga Wojna Światowa, zakończonaomalże tego samego dnia, kiedy się urodziłem. Była tłem bardzo silnie obecnym w sposobie odczuwania świata przez moich rodziców i innych otaczających mnie dorosłych, które pozostawiało niewiele miejsca dla nadziei. Jedynym racjonalnym stanem umysłu wydawał się strach, a jedyną racjonalną postawą samoobrona. Kulturalni, cywilizowani ludzie jeszcze przed chwilą zaangażowani byli w rozbudowany, wykalkulowany, zaplanowany sadyzm o niepojętych rozmiarach. Zwycięskie dobro wywołało reakcję zła: broń nuklearną. Światopogląd, którego mnie uczyli i który chłonałem, nakazywał poświęcać się nauce, oszczędzać pieniądze i zbudować sobie własny, bezpieczny świat, używając kultury liberalnej, racjonalnej i naukowej jako kładki wiodącej do niespokojnego lenna w postaci prywatnego życia rodzinnego. Słodkie ziarno uczucia oraz idealistyczne dążenia mogły się ujawnić tylko w tej prywatnej przestrzeni. Byłem w tym dobry i do pewnego stopnia się to sprawdzało.

A jednak w tym samym czasie proponowano mi (a potem był to już samodzielny wybór), by spędzać miesiące letnie w lasach, zdobywając wiedzę o jeleniu bieliku, komarach, wolności i kajakach – otoczony, jak się zdawało, przez pierwotne monistyczne dobro, które umiejscawiałem w naturze i w tych, którzy żyli blisko niej. Czytałem Thoreau w sposób, w jaki wielu czyta Biblię. Świat zimnych strumieni, płynących pod cienistymi choinami, oraz ich ekstazy-proroków, wydawał się remedium na obsesyjne, nijakie, skrępowane konwenansami, niespokojne życia w moim bezpośrednim otoczeniu. Poruszając się pomiędzy tymi dwoma światami poznałem dialog terroru i ekstazy, nastawienia na przetrwanie i troski, który wypełnił mnie pilną potrzebą znalezienia drogi środka. Dało mi to motywację do intensywnych poszukiwań intelektualnych w okresie nauki w college'u, w uczelni medycznej i w praktyce psychiatrycznej, które ostatecznie doprowadziły mnie do sztuki „siedzenia”, zgodnie z instrukcjami S.N. Goenki, nauczyciela medytacji Vipassana, u którego, wraz z żoną, odbyłem swój pierwszy kurs w pobliżu New Delhi w roku 1974. Owych dziesięć dni, które upłynęły jedynie

na skupianiu się z chwili na chwilę na rzeczywistości ciała i umysłu, uważnie i bezstronnie, stworzyło mi szansę, aby, jak na ironię, być bardziej niż kiedykolwiek samotnym i odizolowanym, a zarazem związać swój los z tradycją, drogą, metodą, której strażnikiem, manifestacją i przekazicielem jest żywa osoba. Jestem nieustannie wdzięczny Goence za otrzymanie tej techniki.

Medytacja Vipassana została przechowana w Azji przez dwa i pół tysiąca lat od czasu odkrycia jej przez Gotamę, historycznego Buddę. Jego technikę życia zachodni uczeni nazwali buddyzmem, lecz nie jest ona żadnym „izmem”, systemem idei. Jest praktyką, metodą, narzędziem, którym posługują się żywi ludzie. Nie kończy poszukiwań praktykującego. Jeśli o mnie chodzi, daje mi kompas, lunetę, mapę przyszłych podróży. Dzięki codziennej praktyce i intensywnym odosobnieniom, periodicznie wpisanym w wieloletni kalendarz, doznaję zaślubin autonomii i dziedzictwa, współuczestnictwa i samotnej ciągłości. Vipassana jest lornetką – mogę teraz wybierać się na poszukiwanie nieuchwytnego ptaka.

Zanim otrzymałem instrukcje dotyczące siedzenia, moja podróż przez życie była w znacznej mierze intelektualna. Lektury i książki uważałem za inspirujące, sugestywne, kunsztowne, lecz bałamutne. Można doradzać, można mówić, można pisać. Lecz siedzenie jest dla mnie rodzajem deklaracji: siedzę w imię czegoś i jako coś, za czym się opowiadam nie tylko słowami, lecz również umysłem, ciałem i życiem. Oto droga stopniowego schodzenia – ubezpieczanego przez nauczyciela, naukę, technikę i praktykę – w światło i ciemność we mnie, w Hitlera i Buddę we mnie, w przestraszone dziecko świata holokaustu, jadące zimą niespiesznym busem przez ciemne ulice miasta, i w młodzieńca śmiało kroczącego z plecakiem przez rozświetlone katedry daglezi zielonych, który krzyżąc lub jęcząc, rozpina słownictwo ludzkiego potencjału między sadyzmem a miłością.

Widzę teraz, że noszę bat i buty oprawcy, cierpię wraz z nagimi, piję z górskich potoków wraz z poetami i odkrywcami. Wszystkie te życia żyją we mnie. I znajduję sposoby, często ukryte i symboliczne, by wyrazić owe psychologiczne potencje w postaci jawnych działań w życiu codziennym. Wszystko, czym jestem, ma swe źródło w czymś uniwersalnie ludzkim. W miarę jak uwarunkowania świata toczą się przeze mnie, sam siebie powoduję i sam siebie wyrażam. Kiedy siedzę, dostrzegam ten fakt tak wyraźnie, jak dostrzegam wpływ historii i inspirację płynącą z wizji. Siedzę w klarownej konfrontacji ze wszystkim, co odcisnęło na mnie ślad i spowodowało moją reakcję. Reagując, formuję siebie.

Życie rozpoczyna się w zamęcie uwarunkowań; same tylko reakcje na te uwarunkowania rodzą ograniczenia; świadomość tych uwarunkowań i przytomna na nie reakcja przynosi wolność. Klarowność dotycząca moich wyborów sprawia, że mogę przechodzić od siedzenia do działania jako bardziej skupiony, skoncentrowany nośnik świadomego, empatycznego życia.

Samo siedzenie transformuje moją motywację do siedzenia. Zacząłem w danych mi okolicznościach historycznych, a otrzymałem technikę, która jest użyteczna od tysięcy lat w milionach okoliczności. Zacząłem od problemów osobistych, a otrzymałem ponadczasowe perspektywy, które rozszerzyły mój punkt widzenia. Moje poszukiwania są szczególne, ale nie wyjątkowe. Przekaz tego narzędzia umożliwił moją pracę. Ponieważ inni zainicjowali poszukiwanie życia w pełni ludzkiego, i ponieważ inni za nimi podążają, to i moja własna słabość, czy też draństwo, mogą nabrać sensu, gdyż są glebą, którą muszę wykorzystać, aby wzrastać. A moje wysiłki, jakkolwiek wielkie mi się wydają, są w cieniu o wiele większych wysiłków innych ludzi.

Mogę rozkwitać jako pojedynczy krzak w bezgranicznym lesie nieskończonych cykli życia. Kwitnąć, w przypadku istoty ludzkiej, oznacza zdobywać umiejętność uczciwej obserwacji,

która umożliwi narodzić prawdziwego obrazu człowieczeństwa. Pomimo moich wczesnych uwarunkowań nihilizmem i grozą, nawet bez komfortu prostych przekonań, świadomy okropnego ludzkiego zła i nienawiści, wojen, które zabiły dziesiątki milionów – mogę być, i będę, wyrazem czystej wiary pozbawionej treści. Nie mogę wiele, ale mogę głęboko zakorzenić się w tym, co prawdziwe, w tym, jak je oglądać i jak przekazać dalej.

W odpowiedzi na przemożne poczucie zła, lęku, bezsensu i paranoicznego sprywatyzowania czasów, w których przyszło mi żyć, a także w odpowiedzi na nadzieję, idealizm i intensywne poczucie wieczności, jakich doświadczałem w młodości, nauczyłem się siedzieć, by lepiej zadeklarować, co uznałem za najprawdziwsze. Pomaga mi to otwarcie żyć tym, co wcześniej było nieświadomą wiarą. Pomaga wyrazić coś uzdrawiającego, pożytecznego (zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym) i dla mnie znaczącego, na przekór ewidentnie absurdalnym warunkom, gdyż łączy mnie z tym, co uniwersalne. Umożliwia mi kontakt z czymś fundamentalnie ludzkim, obecnym w każdym moim gościu, i w każdym działaniu innych ludzi, w każdym bezpośrednim spotkaniu. To wszystko w rezultacie sprawiło, że dołączyłem do twórczego tańca natury. Praktykuję poznawanie siebie i robię z tego zajęcia całodzienny warsztat. Powstrzymuję się od oceniania wydarzeń miarą mojego życia, bo jest to miara robaczka. Często zapominam o czasie, w ten sposób włączając się w historię.

X

Siedzę samotnie, by zatracić poczucie izolacji. To, co we mnie najmniej szlachetne, wpływa na powierzchnię umysłu i pcha mnie dalej, bym stał się kimś więcej niż byłem. Kiedy jestem zakleszczony w ciemnej części mego ja, znajduję rzeczywiste źródło przynależności.

Freud twierdził, że podłożem ludzkiego strachu jest lęk przed kastracją. To właśnie jej, jak uważał, boimy się bardziej niż śmierci. Lęk przed kastracją moim zdaniem oznacza ból fizyczny, okaleczenie ciała, a także izolację społeczną, ostracyzm, utratę członkostwa, płodności i ciągłości pokoleń. Kiedy siedzę całymi godzinami lub dniami, dwiema największymi trudnościami, jakim muszę stawić czoło, są fizyczny ból oraz utrata pozycji społecznej, do której, jak mi się wydaje, wcześniej dążyłem i do której byłem uprawniony w środowisku mężczyzn. Ból, który rozpoczyna się w kolanach lub w plecach, może zalać całe ciało i płonąć, płonąć. Ochrona, jaką daje wykalkulowane członkostwo i związane z nim wygodne profity, przepada z kretelem w trakcie tych bolesnych, niekończących się godzin.

Wyobrażam sobie inne opcje: lepszy dom, zimowe ferie w tropikach, szacunek kolegów słuchających mojego wykładu, kiedy wspinam się po szczeblach kariery. Wyobrażam sobie kryzysy finansowe, na które nie jestem najlepiej przygotowany. Wyobrażam sobie upokarzające odrzucenie, które miażdży uchodźców pragnących wyrwać się z biedy lub rasizmu lub z innej formy bezsilności – a wszystkie one są moim dziedzictwem, a być może także moją przyszłością (i przyszłością oraz dziedzictwem każdego, o ile tylko patrzeć dostatecznie daleko). Czemu tu siedzę? Drozd przeskakuje na niższy konar na skraju leśnej polany i wieczór w Vermont drży od jego triumfalnej pieśni. Wiedząc, lecz trwając w miejscu, jestem dziedzicem i przekazicielem, zalany powodzią darów od tych, którzy kochali i zostawili swoje ślady; a ta nieruchoma, promieniejąca pozycja jest pieśnią mojego gatunku.

Siedzenie pomaga mi przełamać najgłębsze lęki. Coraz swobodniej pozwalam sobie na życie pod dyktando serca i stawianie czoła konsekwencjom tej autentyczności, ale także na zbieranie żniwa płynących z niej korzyści. Wiele z tego, co nazywałem bólem, było w istocie samotnością i strachem. To mija, rozpuszcza się dzięki tej obserwacji. Wibracje mojego ciała nucą pieśń, którą usłyszeć można wtedy tylko, kiedy świt i zmierzch są jednocześnie, natychmiastowe, ustawiczne. Czuję, że nieustanna eksplozja ogromnego wysiłku jest niską

ceną za możliwość słuchania tej wewnętrznej muzyki – bujnej muzyki dobywającej się z samego serca życia.

Miałem szczęście znajdując na tej drodze wielu przyjaciół i mogąc za nimi podążać. Jak grzybów, których długo nikt nie zauważa, nie można ich już oderwać od pniaka, bo korzenie sięgnęły twardego środka drzewa. Zaraziłem się od nich światłem dwóch płomieni – oddania i integralności. Zaś przyjemnością dodatkową – a czasem, jak sądzę, koniecznością – jest możliwość siedzenia u boku żony. Nawet gwiazdy poruszają się całymi konstelacjami.

## XI

Siedzę, aby odnaleźć mentalną wolność. Byłem szczęściarzem, bo umiałem myśleć racjonalnie, logicznie, naukowo w kulturze, w której skupiona, agresywna myśl służy jako miecz przetrwania. Lecz nawet największy apologeta Rozumu, Sokrates, utrzymywał wewnętrzną równowagę żywiąc równie wielki szacunek dla wiedzy mitopoetyckiej. W rzeczy samej, wiele dialogów sokratejskich wskazuje na granice logiki i na zasadniczą rolę mitu. Kiedy siedzę, przez mój umysł przebiegają miliony myśli, lecz, w zgodzie z tradycją pochodzącą od starożytnych wielkich nauczycieli Indii, dokładam starań, aby mogły one wszystkie odejść, przepłynąć jak chmury, jak woda, jak czas. Nie muszę dodawać, że często daję się im pochłonąć i kręcę się wokół jednego punktu jak latawiec zaczepiony o najwyższą gałązkę. Lecz w końcu nuda, wyczerpanie, siła woli lub wgląd – wiatr – odrywają mnie i znowu jestem wolny.

Siedzenie otwiera mi drogę powrotną do płynnego, jeszcze nie w pełni uformowanego umysłu, do atmosfery brzemiennej w możliwości, w której metafora, intuicja i rozum są zaledwie iskierkami. Otoczony kulturą intelektualnego podboju, noszę w sobie całość, prywatny rezerwat, w którym dziki jeleń poezji i pieśni może spacerować pomiędzy pniami przypadków medycznych i konferencji. W tym sensie siedzenie jest także jędzą, skarżypytą, wygrażającym palcem – napomina i zarazem uaktywnia. Musiałem powrócić do tego, co potencjalne, gdyż każdy obrany kurs jest po prostu zmienną, zależną od sytuacji odpowiedzią na odwieczny wiatr.

## XII

Siedzę, by zakotwiczyć moje życie w pewnych nastrojach, zorganizować je wokół serca i umysłu, i aby promieniować na innych tym, co znajduję. I choć targają mną silne wiatry, powracam do tego podstawowego sposobu życia. Ani chłopięcych ideałów, ani uśmiechu starca nie mogę wyrzucić na śmietnik. Prosta, kojąca wygoda i głębokie odprężenie, które towarzyszy intensywnej uważności w nieruchomej ciszy, obierają moje życie jak cebulę ku coraz głębszym warstwom prawdy, które następnie są zdrapywane i splukiwane, póki nie odsłoni się kolejna warstwa. Siedzę, by poddać moje życie dyscyplinie tego, co w moim sercu jasne, proste, przynoszące spełnienie i uniwersalne. Pracy tej nie ma końca. Wielu dni mego życia nie udało mi się przeżyć, w pełnym znaczeniu tego słowa, lecz nurkuję nieustannie, kierując się prostymi wytycznymi samowystarczalności i życzliwego przyjęcia. Siedzę, by odnaleźć i wyrazić prostą ludzką miłość oraz zwykłą przyzwoitość.

1982