

Tu i Teraz

Oto jedna z największych tajemnic życia. Bez jej rozwiązania trudno znaleźć sedno i sens. Trudno doświadczyć największego skarbu, jedyne skarbu – Życia.

Wielu ludzi o tym mówi, pisze, myśli. Chcemy nauczyć się doświadczać Tu w Teraz. Wydaje się, że jest to proste. Przecież jesteśmy tu i teraz. Patrzymy w lustro i widzimy siebie. Możemy się uszczyplnąć i poczuć. Możemy teraz coś powiedzieć i siebie usłyszeć. Problem w tym, że nie o to chodzi. Fizyczna obecność tu i teraz nie musi oznaczać bycia w Tu i Teraz.

Doskonale jest, gdy będąc tu i teraz jesteśmy Tu i Teraz.

Jest to trudne ponieważ utkwiliśmy w naszym płaskim pojęciu czasu. Właściwie chodzi o to, że wielu z nas najczęściej przebywa w różnych czasach jednocześnie. Fizycznie jesteśmy w tu i teraz, doświadczamy tego, co się dzieje, widzimy, słyszymy. Niezaprzeczalnie jesteśmy tu i teraz. Jednocześnie trudno nam spostrzec, że wędrujemy do minionych skojarzeń lub przyszłych nadziei i obaw. A to oznacza, że nie jesteśmy w Tu i Teraz.

Robimy coś, co właśnie robimy trochę mechanicznie, bez pełnego uczestnictwa, bez pełnego zaangażowania. Jakbyśmy żyli nie swoim życiem. I mimo, iż uważamy, że jesteśmy w głębokim zamyśleniu, to najczęściej jesteśmy wyizolowani z siebie. To bardzo bezmyślne.

Odruchowo oddychamy, odruchowo jemy, odruchowo biją nasze serca – odruchowo żyjemy.

Wciąż się powtarzam.

Nie mam na myśli tego, że piszę znów coś, co dawno napisano. Mam na myśli to, że żyjemy w pętli. „Wciąż się powtarzam” oznacza, że moje życie przypomina odtwarzanie tego samego filmu co dziennie od nowa i wciąż. Te same sceny, chociaż z innymi aktorami, w innych plenerach, w nowych ubraniach. Jedno wielkie „de ja vu”.

Połączenie tu i teraz z Tu i Teraz jest wyjściem z tego zapętlenia. To nie jest przypadek, że w naukach duchowych jest to punkt kluczowy. I w błędzie są Ci, którzy myślą, że to proste. Gdyby tak było, to dla wszystkich byłoby to dostępne bez żadnego wysiłku, a tak nie jest.

Dla wszystkich dostępna jest iluzja, tylko dla niektórych dostępne jest Życie.

Na szczęście dla nas nie jest to kwestia losowania lub jakiegoś fatum, ale kwestia świadomego, indywidualnego wyboru, a później konsekwentnej pracy nad sobą. Warto dodać (mieć świadomość), że nie jest to ani prosty wybór, ani łatwa droga. Trzeba „wyrwać się” własnemu umysłowi przekroczyć to, co wydaje się takie realne, widziane, słyszane, odczuwane. Trzeba przededefiniować swój Świat. Trzeba stworzyć Świat na nowo, a właściwie wreszcie pozwolić sobie na doświadczenie Go.

To tak, jakbyśmy się rodzili w przezroczystym balonie. Wszystko widać, wydaje się takie prawdziwe, nawet pachnie, ale to odbicie na delikatnych ściankach balona. To szczególny balon, a jest tak wielki, że trudno zauważyć, że w ogóle istnieje. Co więcej ma możliwość przenikania się z innymi balonami, więc wszystko wygląda na bardzo prawdziwe. Doskonała iluzja. To balon tu i teraz. Celem jest wydobyć się z niego.

Może jeszcze inna przerośnia. Przypomnij sobie moment, gdy oglądałeś film w telewizji albo w kinie. Jeżeli zachowałeś odrobinę dystansu i nie „wciągnęło cię”, to wiedziałeś, że patrzysz na wytwór techniki i ludzkiego umysłu. Przed tobą wisi kawałek białego materiału. Nie ma tam ludzi. Nie patrzysz na ich życie. Oni nawet się nie poruszają, bo film to ciąg nieruchomych zdjęć wyświetlanych z odpowiednią prędkością – stąd wrażenie

ruchu. Na kinowym ekranie lub w telewizorze nie ma życia. Chyba przyznasz, że to po prostu iluzja. Oglądasz to w tej chwili, ale to nie dzieje się w tej chwili, ani w tym miejscu. Nagrano to kiedyś, gdzieś. Dla Twojego umysłu jednak, to dzieje się teraz. On nie rozróżnia fikcji i rzeczywistości.

Balon, telewizor – wszystko jedno – dopóki nie wyjdiesz „na zewnątrz” nie doświadczysz, czym jest Życie. Będziesz odtwarzał ciąg nieruchomych zdjęć i siedział wciąż w tym samym miejscu, gapiąc się na swoje bezsensowne zmagania.

Tu przychodzą mi na myśl słowa Josepha O’Connora. Parafrazując:

**Samo siedzenie nie wystarczy.
Nawet jeżeli jesteś na dobrej drodze,
to jeżeli tam siedzisz, możesz zostać przejechany.”**

Wróćmy do Tu i Teraz.

Myślałem, że znajdę gdzieś prostą receptę na bycie w Tu i Teraz. Jest ich wiele, ale nieodmiennie, gdy zaczyna się realizacja sprawy ulegają komplikacji i to, co wydawało się zupełnie łatwe, oczywiste, przestaje takie być. Dodatkowo po drodze wciąż dokonuje się różnorodnych odkryć. Może w nich jest cała wartość? Każdy ma swoją ścieżkę. Każdy, nawet używając tych samych narzędzi, których użyli inni musi przejść przez swoje labirynty. Dla różnych ludzi inne rzeczy mogą być trudne lub łatwe.

Skupmy się na początek na kilku kluczowych sprawach, procesach, rzeczach – mniejsza o nazwy.

Początkiem jest **bezwzględna i całkowita obecność**. Oznacza to, że będąc w autobusie, jesteś tu cały, że będąc na łące jesteś tu cały, że będąc w pracy jesteś tu cały. Wszystkie twoje myśli są tu. Pełne zaangażowanie w bycie tu. Widzisz to, co się dzieje i nie nadajesz temu znaczeń, nie tworzysz żadnych wyobrażeń – doświadczasz tego, co jest. Jedynie lub aż tego. Nie oceniasz, nie osądzasz – dzieje się. Obserwujesz, uczestniczysz. Jesteś tylko tu. Nie ma Cię w sklepie do którego jedziesz – tam będziesz za chwilę i znów tylko tam. Nie ma Cię tam, gdzie właśnie Cię nie ma. Jeżeli jesteś właśnie w pracy – jesteś tylko tu i całym sobą tu, jeżeli jesteś w domu jesteś tylko tu i całym sobą tu. Jesteś tylko w jednym miejscu jednocześnie. Oczywiście możemy się zabawić słowami, ale szkoda czasu. Będąc w łazience jesteś jednocześnie (w pewnym sensie) w domu. Jednak będąc w łazience, nie jesteś jednocześnie w całym domu, nie ma cię w pokoju na poddaszu lub w piwnicy, a jeżeli myślisz, że jesteś, to znaczy, że Cię tu nie ma. Wiesz o co mi chodzi, gdy mówię „jesteś tylko tu”.

Następna sprawa, to **bycie zaangażowanym w pełni**. Oznacza to, że krojąc chleb – robisz to cały. Wykonujesz tę czynność i jednocześnie tylko o niej myślisz. O posmarowaniu masłem pomyślisz za chwilę, gdy będziesz ją tym masłem smarować. Jeżeli pracujesz, to pracujesz cały. Nie myślisz o tym, co masz jeszcze do załatwienia w drodze do domu, o tym pomyślisz wracając do domu. Nie myślisz o tym, co wymyśla konkurencja, chyba, że właśnie na tym polega w tej chwili Twoja praca. Chodzi o robienie jednej rzeczy w jednym czasie i najlepiej, jak to możliwe. To oznacza zaangażowanie serca, a nie tylko rąk. To oznacza pełne skupienie się na tym, co tu robisz. To oznacza całkowite skupienie teraz. Jeżeli naklejasz właśnie znaczki na koperty, to naklejasz znaczki i robisz to najlepiej, jak możesz. Cokolwiek robisz, robisz to angażując w to całego siebie, gdy to robisz. Jeżeli nie jest to możliwe, utrudniasz sobie życie, przedłużasz swoją mękę, a efekty i tak cię nie zadowolą. Zaniechaj, mniej się namęczysz. Jeżeli chcesz żyć szczęśliwie zacznij robić to, co kochasz. Nie będzie problemów z zaangażowaniem, skupieniem, obecnością. Cokolwiek zrobisz będzie w tym piękno.

Kolejnym elementem jest **bycie w szczerym kontakcie z samym sobą**. To oznacza stałe zbieranie informacji od wewnątrz, z jednoczesnym dostrzeganiem tego, co się dzieje na zewnątrz. To spostrzeganie swoich myśli, reakcji, emocji. Jeżeli ktoś tego nie potrafi, to

nawet może nie zauważyć, że jest znów gdzieś, a nie tu. Jeżeli ktoś tego nie potrafi nigdy się nie dowie, w jaki sposób „wysyła sam siebie na zbędne wycieczki” poza Tu i Teraz.

Rzeczy dzieją się na zewnątrz, ale reakcje na te rzeczy dzieją się wewnątrz, a to właśnie ma kluczowe znaczenie. Na to mamy wpływ i na tym warto się skupić. Informacje pochodzące z naszego wnętrza są najcenniejszymi drogowskazami w naszym życiu. Trzeba nauczyć się je najpierw spostrzegać, by zacząć je odczytywać. Do tego potrzeba odwagi, ponieważ to poszukiwanie własnego wpływu, własnej odpowiedzialności, a często wygodniej jest znaleźć na zewnątrz winnego i go obarczyć za własne trudności, niedogodności, a szczególnie nieszczęścia.

Nie jest też celem zrobienie winnego z siebie samego. Nie o to chodzi. Poza tym winnych nie ma, są jedynie nieświadomi. Prawdziwym celem jest dostrzeżenie swojej sprawczości. To w rzeczywistości piękny i niesamowity proces odkrywania swojej mocy stwórczej. Na początku wymaga trochę wysiłku, bo wieloletnie nawyki myślowe mają wielką moc, ale z czasem ta moc słabnie, a ćwiczenie czyni mistrza. Gdy stare struktury myślowe osłabną, coraz częściej myśli zaczynają w sposób naturalny zmierzać nowymi ścieżkami.

Nie trzeba walczyć o wolność. Wolności trzeba się nauczyć. To, co na tym poziomie trzyma nas w niewoli, to nasza ślepotą, nasze stare myślenie, szukanie winnych, delegowanie własnej odpowiedzialności za swoje życie na innych ludzi. Nasza niewola jest naszym wytworem, to nasz wybór trwania w iluzji, którą sami sobie stwarzamy – właściwie tylko po to, by w niej trwać lub po to, by się z niej wyrwać. To znów kwestia indywidualnego wyboru i indywidualnej odpowiedzialności.

Teraz **świadomość celu**. To oznacza posiadanie długofalowej perspektywy. Często skupiamy się jedynie na tym, co bliskie. Wtedy może być trudno, nerwowo. Chodzi o zrozumienie pewnej zależności. To rodzaj podwójnego związania działającego (to właśnie jest takie zaskakujące) odwrotnie-proporcjonalnie.

Chodzi o to, że im dalszą perspektywę ktoś posiada, tym łatwiej jest mu być w Tu i Teraz. Czyli zupełnie inaczej niż na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać. Najprościej wyjaśniając. Jeżeli ktoś chce pozostawić ważne dzieło po sobie, pomocne wielu ludziom łatwiej będzie mu robić w tej chwili prostą czynność angażując całego siebie niż wtedy, gdy takiego celu nie ma. To jak z żarówką. Ogromna ilość nieskutecznych prób, by ludzie nie byli zależni od świecy. Ogromne zaangażowanie i pełna obecność. Gdyby ten człowiek skupił się jedynie na tym, że chce zrobić żarówkę, mogłoby jej nie być do dziś. Skupiałby się na swoich niepowodzeniach, a nie na wnioskach, które są kluczowe i na podstawie których dokonywał systematycznie zmian, aż doszedł do sukcesu. Jego sukcesem było jednak nie to, że zrobił pierwszą żarówkę, ale to, że milionom ludzi ułatwi to życie.

Ów człowiek miał dalekosiężny cel, miał wizję i nie potrzebował się wciąż zastanawiać, co zrobi z tym wynalazkiem. On był cały w procesie twórczym, był w Tu i Teraz, a nie w obawach, domysłach. Każda chwila była jego radością, jego serce i jego umysł wspierały każde jego działanie.

Na tym samym mechanizmie opierał się sukces Małysza. On był w Tu i Teraz. Kiedy przestał być – zaczęły się trudności. Pamiętam jedną z Jego wypowiedzi po zwycięstwie. Pytano Go jak to robi. Odpowiedź była zaskakująco prosta. Ciekawe ilu z nas ją w ogóle dostrzegło. Sens wypowiedzi Małysza był następujący: Kiedy siadam na desce – tam na skoczni – jestem skupiony na tym, że siedzę na desce i robię to najlepiej, jak potrafię. Gdy zjeżdżam z góry, to cały jestem skupiony na tym, że zjeżdżam z góry, tylko to jest ważne – jestem skupiony na tym, że zjeżdżam z góry i robię to najlepiej, jak potrafię. Gdy wybijam się z progu, to robię to całym sobą, jestem skupiony tylko na tym, że odbijam się z progu i robię to najlepiej, jak potrafię. Gdy lecę w powietrzu, przyjmuję postawę lotu i robię to całym sobą, tylko to się liczy, tylko nad tym jestem skupiony i lecę najlepiej, jak potrafię. Kiedy ląduję, to jestem skupiony jedynie na tym, że ląduję teraz i tylko to jest ważne i robię to najlepiej, jak potrafię. To jest bycie w Tu i Teraz. Małysz nie mówił, że zastanawiał się podczas skoku nad tym jaki medal dostanie lub co zje po zawodach. On robił jedną rzecz w

jednej chwili i był całkowicie na tym skupiony. Jego umysł, ciało, serce – on cały był Tu i Teraz. Nie wiem, czy to potwierdzi, ale myślę, że dopóki tak było osiągał wspaniałe wyniki. Kiedy zaczął zastanawiać się nad innymi rzeczami – zmieniło się. Nie ma znaczenia czy myślał o spalonym ośrodku, o dziecku, o własnych błędach, o nadziejach jakie Polacy w nim pokładają, znaczenie ma jedynie to, że nie był cały skupiony na skoku – przestał być w Tu i Teraz. I nie chodzi o to, że zawsze miałby wygrywać. Chodzi o to, że doskonale by skakał i osiągał swój cel. Niezależnie od wyniku lub miejsca na podium, miałby zawsze pogodną, szczęśliwą twarz. W tym tkwi moc i sens bycia w Tu i Teraz.

Tak, więc niezbędne jest mieć świadomość i stałą łączność ze swoim długofalowym celem.

Istnieje wiele zagrożeń, trudności i nieporozumień. Weźmy jedno z nich. Zauważyłem, że mimo wielu ćwiczeń, mimo długotrwałego treningu bycia w Tu i Teraz nie mam takich efektów życiowych, jakich bym oczekiwał. Czasem problemy tak potrafiły się piętrzyć, że zaczynałem wątpić, że robię to, co należy. Zaczynałem wątpić, że w ogóle coś robię. Zaczynałem wątpić w to, że mam jakikolwiek wpływ i oczywiście nie chciałem przejąć odpowiedzialności. To było trudne. Wychwytywałem chwile, gdy wysyłałem się na bezsensowną wycieczkę.

Wczoraj Przyjaciół dał mi do przeczytania książkę. W trakcie jej czytania załapałem o co chodzi. To niesamowicie proste, ale dla mnie było ukryte.

Chodzi o punkt skupienia uwagi. Zrozumiałem na czym polegał mój błąd.

Przeoczyłem coś niezmiernie istotnego. Jest to istotne zwłaszcza, gdy dzieją się rzeczy trudne emocjonalnie. Skupianie się na nich samych nie wiele wnosi. Najważniejsze jest by skupić się wtedy na dobru, które wynika z tego, co się dzieje, a nie na tym, co się dzieje. To oczywiste, bo kiedy zaczynamy skupiać się na sytuacji, to zapadamy się w niej i po nas. Trans treści i po wszystkim. Nie ma szansy na jakiegokolwiek wnioski lub odkrycia. Nie ma szansy odnaleźć własnego wpływu i odpowiedzialności. W jednej chwili wchodzi się w rolę „ofiary” i zaczyna się nieruchomość, ocena, narzekanie lub inne nieszczęścia.

Zawsze, gdy tracimy perspektywę własnej odpowiedzialności i stajemy się „ofiara” wciąga nas wir szukania winnych i odpowiedzialnych poza sobą. To pięknie uzasadnia nam bezsens naszego działania lub je tłumaczy.

Zapominamy, że nadal posiadamy moc tworzenia, zwłaszcza, że nie chcemy przyjąć, iż to, co teraz się dzieje również sami sobie stworzyliśmy.

**Prawda jest taka, że zawsze stwarzamy,
tyle, że nie zawsze nam się podoba to, co stwarzamy.**

Bycie w Tu i Teraz jest trudne przede wszystkim dlatego, że wymaga bycia w prawdzie wobec siebie samego, dlatego, że wymaga całkowitej i bezwzględnej szczerości wobec siebie, że wymaga przejścia odpowiedzialności za wszystko, co się dokonuje (cokolwiek to jest).

Znacznie łatwiej jest przypomnieć sobie sytuację, w której ktoś mnie skrzywdził i w wyniku której teraz dzieją się takie, a takie rzeczy w moim życiu. Znacznie łatwiej jest wyobrazić sobie, co bym zrobił, gdyby..., niż to zrobić. Naszą podstawową strategią, by nie być w Tu i Teraz – są wędrówki w przeszłość lub w przyszłość.

Nie chcę powiedzieć, że nie mają one sensu. Wręcz przeciwnie mają i to ogromny, pod warunkiem jednak, że wiemy po co tam się udajemy. Wędrówki w przeszłość są nam niezbędne, by wyciągnąć wnioski z tego, co było i dzięki temu w tej chwili móc postąpić inaczej, skuteczniej, lepiej, mądrzej. To wyprawa po „informacje ratujące życie”. Natomiast, gdy ktoś wędruje w przeszłość, by ponownie czymś się zadreć, by się nad sobą lub nad kimś znęcać – marnuje czas, marnuje energię, marnuje życie.

Podobnie z przyszłością. Ważne by wiedzieć do czego się zmierza. Ważne, by znać swój „Święty kierunek”. Potrzebujemy dobrych wizji, ale życie jedynie wizjami – nawet najpiękniejszymi, niczego nie zmieni. Trzeba „punktu” w przyszłości, by zmierzanie miało sens. Trzeba patrzeć w ten „punkt”, by tam dotrzeć. Jeżeli patrzymy gdzieś indziej, niż w ten punkt, właśnie tam – „gdzieś indziej” dotrzemy. Tak więc podróże w przyszłość również mają sens i swoje doniosłe znaczenie.

Oba te procesy – podróż w przeszłość i podróż w przyszłość – są jedynie procesami operacyjnymi, a nie celem samym w sobie. Jeżeli jest inaczej – nie są użyteczne.

Co oznacza proces operacyjny?

Znaczy, że jest jedynie pomocniczy. Potrzebujemy informacji z przeszłości i przyszłości, by stworzyć plan. Samo planowanie jest oczywiście kwestią terażniejszości. Dobre skorzystanie z przeszłości i przyszłości jest bardzo pomocne w byciu Tu i Teraz. Nawet zaryzykowałbym stwierdzenie, że jest niezbędne do tego, by Żyć w Tu i Teraz.

Życie w Tu i Teraz jest podstawą i bazą wszystkiego.

To kluczowy punkt tajemnicy szczęścia, radości, miłości.

To kluczowy punkt samego Życia.

Tu i Teraz dokonuje się tajemnica wieczności.

Zawsze Tu i zawsze Teraz.

Piotr Pilipczuk
18 lipca 2005