

Byron **Katie** | Stephen **Mitchell**

Radość

każdego dnia



JAK OSIĄGNAĆ WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ



Byron Katie
Stephen Mitchell

R a d o ś ć każdego dnia

Jak osiągnąć wewnętrzną harmonię

Tłumaczenie: Grzegorz Kołodziejczyk

Tytuł oryginału: *A Thousand Names for Joy. Living in Harmony with the Way Things Are*

Copyright © 2007 by Byron Kathleen Mitchell

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Aktywa Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, przepisywana, zapisywana w systemach odczytu lub przesyłana w jakiegokolwiek formie lub jakąkolwiek drogą bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, z wyjątkiem krótkich cytatów publikowanych w recenzjach oraz artykułach.

Redaktor prowadzący: *Piotr Witold*

Przekład: *Grzegorz Kołodziejczyk*

Redakcja: *Marta Kafar*

Korekta: *Jarosław Lipski, Dominika Jamroga*

Projekt okładki: *Delfina Korabiewska*

Projekt typograficzny i łamanie: *Delfina Korabiewska*

ISBN: 978-83-67150-05-7

Wydanie pierwsze

Wydawnictwo Aktywa Sp. z o.o.

Dystrybucja: wydawnictwoaktywa.pl

Dla ciebie

Spis treści

Przedmowa	7
Radość każdego dnia	17
Wstęp	19
Apendyks	373
Podziękowania	397
O autorach	398

Przedmowa

Niniejsza książka pokazuje, jak działa przebudzony umysł. Jest to także stanowiona odpowiedź Katie Byron na *Tao Te Ching* [czyt. Dow De Dżing] – klasyczne dzieło literatury chińskiej, określane mianem najmądrzejszej księgi świata.

Autor tej księgi, Lao Tse, żył prawdopodobnie w VI w. p.n.e., natomiast może być również uznany za postać legendarną [jego istnienie nie zostało definitywnie potwierdzone – przyp. red.]. Wyobrażam go sobie jako starca w postrzępionych łachmanach, z długą powłóczystą brodą, który siedzi i kontempluje, przepelniony radością. Zawsze chętnie rozmawia z ludźmi i beztrwosko patrzy, jak na różne sposoby czynią sobie nieszczęśliwymi. W wielu rozdziałach *Tao Te Ching* wypowiada się jako postać Starego Mistrza – to dojrzały mężczyzna, który przestał być świątobliwym mędrce i opowiedział się po stronie trzeźwego myślenia, pozwalającego aprobować świat i ocalać go. Aura mistycyzmu czy wyniosłości jest Staremu Mistrzowi całkowicie obca. On (lub ona) jest po prostu kimś, kto oddziela rzeczywistość od swoich wyobrażeń o niej. Może być

mechanikiem samochodowym, nauczycielem w podstawówce, prezesem banku albo osobą bezdomną; od całej reszty rodzaju ludzkiego różni go tylko jedno: świadomość, że wszystko toczy się dokładnie tak, jak powinno. Dzięki temu w każdych okolicznościach zachowuje luz, działa skutecznie, nie czyniąc najmniejszego wysiłku, chodzi z lekkim sercem bez względu na sytuację i odnosi się z dobrocią do siebie oraz każdego innego człowieka. Jest tym, kim staniesz się ty, kiedy twój intelekt zespoli się z rozumieniem.

Pozwól, że napiszę parę słów o autorce niniejszej książki. Byron Kathleen Reid (dla znajomych Katie) po skończeniu trzydziestu lat wpadła w głęboką depresję. Była matką, prowadziła firmę i mieszkała w miasteczku położonym na pustkowiu południowej Kalifornii. Przez niemal dziesięć lat dręczyły ją histeria, gniew, niechęć do samej siebie oraz myśli samobójcze; w ostatnich dwóch latach tego koszmaru często nie była w stanie wstać z łóżka. I nagle pewnego ranka, w lutym 1986 roku, ni stąd, ni zowąd doznała nagłego olśnienia, które odmieniło jej życie. W tradycjach buddyjskich i hinduistycznych doświadczenie takie nosi wiele nazw; Katie określa je mianem „przebudzenia ku rzeczywistości” i opisuje następująco:

Pojęłam, że wierząc we własne myśli, cierpię, a gdy przestaję w nie wierzyć, przestaję cierpieć; zrozumiałam, że tego samego doświadcza każda ludzka

istota. Oto najprostszy klucz do wolności. Odkryłam, że cierpienie to wybór i znalazłam w sobie radość, która nigdy, ani na chwilę nie zaniknęła. Ta radość jest w każdym człowieku, zawsze.

Wkrótce potem rozniosła się plotka o „oświeconej pani” z Barstow i ludzie zaczęli szukać u niej porad; pytali, jak odnaleźć wolność, której blask z niej promieniował. Ona zaś nabrała przekonania, że owi petenci nie potrzebują jej samej, lecz drogi do odkrycia na własną rękę tego, co ona sobie uświadomiła. Metoda Katie, polegająca na dociekaniu, nazywana przez nią Pracą, to wolne od słów kwestionowanie własnych założeń myślowych, które pewnego lutowego ranka pozwoliło jej spojrzeć na wszystko zupełnie inaczej. Jest to prosta, lecz niezwykle skuteczna metoda, wymagająca jedynie długopisu, kartki papieru i otwartości umysłu. Gdy zrobiło się głośno o tym, że dzięki Pracy wiele osób przechodzi niezwykłą przemianę, zaczęto organizować Katie publiczne odczyty, najpierw w Kalifornii, potem w całych Stanach Zjednoczonych, a następnie w Europie i na całym świecie. Autorka od piętnastu lat podróżuje, czasami bez przerwy, a swoją metodę przedstawiła setkom tysięcy osób: na darmowych prezentacjach, w więzieniach, szpitalach, kościołach, siedzibach firm, schroniskach dla maltretowanych kobiet, na uczelniach i w szkołach oraz podczas kursów weekendowych i dziewięciodniowych Szkółek Pracy.

Katie nie jest znawczynią klasyki nauk duchowych; zanim się poznaliśmy, nawet nie słyszała o *Tao Te Ching*. Wie natomiast mnóstwo o radości i spokoju ducha, a także o funkcjonowaniu umysłu: o tym, jak rozum dołuje ludzi i w jaki sposób możemy go wykorzystywać po to, by się wyzwolić. Zatem z jej punktu widzenia Lao Tse jest kolegą po fachu, z którym się rozmawia, i nieważne, że dawno zmarł. Niniejsza książka stanowi zapis tej niesłychanie ciekawej rozmowy; jest zróżnicowaną wariacją na ten sam zasadniczy temat, zaprezentowaną na tle rozmaitych warunków.

Pozwolę sobie przedstawić pokrótce okoliczności powstania książki. Kiedy poznałem Katie, zaimponowała mi jej otwartość i mądrość; odniosłem wrażenie, że mam do czynienia z uosobieniem transparentności – była całkowicie niewinna, niczego nie czytała, nie wiedziała nic o buddyzmie i taoizmie, ani o innych tradycjach duchowych; miała jedynie własne doświadczenie i z niego czerpała. Z jej ust co rusz padały przenikliwe spostrzeżenia, jakby dosłownie wzięte z sutr [nazwa religijnych ksiąg buddyjskich lub hinduskich – przyp. red.] bądź upaniszady [zbioru najważniejszych tekstów filozoficzno-religijnych stanowiących zwieńczenie tradycji wedyjskiej – przyp. red.], a ona jakby nie była świadoma, że ktoś już je przed nią wypowiedział. Zaraz po tym jak wzięliśmy ślub, zacząłem czytać jej fragmenty tekstów wielkich nauczycieli duchowych: Lao Tse, Buddy, mistrzów zen, Spinozy i im podobnych (Katie

określa ich mianem „zmarłych przyjaciół”). Wysłuchiwała ich słów, czasem kiwała głową albo wtrącała: „O, właśnie” lub „Dokładnie tak!”. A czasami mnie zaskakiwała, mówiąc: „Fakt, w pewnym sensie to jest prawdziwe, ale trochę »odjechane«. Po mojemu to idzie tak”.

Wreszcie przeczytałem Katie moją wersję *Tao Te Ching*, wszystkie osiemdziesiąt jeden rozdziałów, a następnie zapisałem jej odpowiedzi i to one stały się materiałem wyjściowym do tej książki. Czasem prosiłem ją, by reagowała na każdy wers, często jednak moja rozmówczyni skupiała się na konkretnym urywku bądź rozwijała drobny fragment. (Każdy rozdział otwiera wyimek z *Tao Te Ching*, którego sens jest najbliższy danej wypowiedzi autorki). W trakcie rozmowy prosiłem ją, by uściśliła lub rozszerzyła swój komentarz, albo nakierowywałem na coś, co wydawało mi się istotne. Bywało, że nie potrafiła się do czegoś odnieść, ja zaś czułem się tak, jakbym pytał rybę, jak to jest żyć w wodzie. W rozdziale drugim sugerowałem dokładniejsze synonimy przymiotników „piękny” i „brzydki”, ponieważ uwielbiam Mozarta, a do rapu nie zapałałem miłością. To dobrze, że żywię silne sympatie i antypatie do pewnych spraw, gdyż dzięki temu Katie znajduje punkt odniesienia do takich kwestii jak szum zakłócający; wykraczają one bowiem poza jej doświadczenie.

Kiedy zaczęliśmy rozmawiać o tekście, Katie zapytała mnie o znaczenie wyrazu „tao”. Odparłem, że dosłownie oznacza on

drogę oraz ostateczną postać rzeczywistości. Katie, odnosząc się do tego samego pojęcia, mawia, że coś jest takie, jakie jest. Bardzo jej się taka definicja spodobała, ale zastrzegła, że nie rozumie takich koncepcji jak „ostateczna postać”. „Dla mnie rzeczywistość jest prosta”, odrzekła. „Nie ma niczego za nią ani nad nią, nie kryją się w niej żadne zagadki. Jest tym, co masz przed sobą, tym, co się wydarza. Jeśli się z tym nie zgadzasz, jesteś przegrany. Jeżeli nie kochasz tego, czym jest, fundujesz sobie cierpienie. A ja przestałam być masochistką”.

Tao Te Ching przeczytałem w 1973 roku, a zapoznałem się z tą księgą wnikliwie w 1986 roku, dokonując własnego jej przekładu. Cenię ją bodaj najbardziej ze wszystkich dzieł; zawdzięczam jej ogromnie dużo i jestem świadom jej mocy. (Pewien znajomy powiedział mi, że kiedy w młodości wpadł w emocjonalne tarapaty, uratowała go właśnie ta książka; czytał mój przekład dzień w dzień przez cały rok, łącznie z przypisami). Wspaniale jest odkryć, że istnieje coś w rodzaju podręcznika sztuki życia – książki przesyconej mądrością, a zarazem praktycznej. Jednak czytać o tym, że można żyć w harmonii z rzeczywistością, a nawet zrozumieć jej treść, to jedno, a żyć zgodnie ze wskazówkami to coś zupełnie innego. Nawet najmądrzejsza z ksiąg nie może bowiem przekazać nam swojej mądrości. Naczytaliśmy się głębokich mądrości, kiwając głowami: „Przestań kontrolować to, co się dzieje”, „Bądź tu i teraz”, „Patrz na świat własnymi oczami”, „Odupść”, „Trzeba

wierzyć, że wszystko toczy się tak, jak powinno”. Pozostaje jednak pytanie: Jak to zrobić? Jak się tego nauczyć?

Katie napisała dwie książki; wskazuje w nich, w jaki sposób położyć kres cierpieniu, odrzucając sposób myślenia, który je wywołuje i jest sprzeczny z rzeczywistością. Nikt nie wie, jak naprawdę się wyluzować, każdy jednak może się nauczyć, w jaki sposób odsunąć na bok stresującą myśl. Na przykład kiedy jest ci źle, wyjście z przygnębienia wydaje się niemożliwe, można jednak odsunąć od siebie myśli w rodzaju: „Nie jestem bezpieczny(-na)”, „Nie dam rady”, „On(a) mnie opuścił(a), choć nie powinien(-winna)”, „Jestem za gruby(-ba)”, „Nie mam forsy”, „Życie jest niesprawiedliwe”. Kiedy to uczynisz, już nigdy nie będziesz taki/taka sam(a). Będziesz robił(a) coś innego lub zgoła nic, ale bez względu na to, jak potoczy się twoje życie, zaznasz więcej pewności siebie i spokoju. A gdy twój umysł wreszcie stanie się czysty, życie popłynie przez ciebie bez wysiłku, z radością i dobrocią, ku którym kieruje nas Lao Tse. Bo, jak powiada Katie, nie da się określić słowami rzeczywistości, istnieje tysiąc słów opisujących radość – nic bowiem nie istnieje oddzielnie, a radość stanowi istotę tego, czym wszyscy jesteśmy.

Ileokroć na stronach tej książki Katie używa wyrazu „poszukiwanie”, ma na myśli Pracę. Ta bowiem składa się z czterech pytań oraz wewnętrznej rewolucji – i właśnie dzięki tej

rewolucji doświadczysz czegoś będącego odwrotnością tego, co ci się zdaje. **Pytania te brzmią:**

- **Czy to jest prawda?**
- **Czy masz absolutną pewność, że to prawda?**
- **Jak reagujesz, kiedy wierzysz w tę myśl?**
- **Kim był(a)byś bez tej myśli?**

Na pierwszy rzut oka pytania te mogą się wydać zwykłym ćwiczeniem myślowym i tylko w jeden sposób można się przekonać, jakie skutki wywołują: zadając je sobie. Obserwując jednak, jak wykorzystują je inni, możemy przelotnie zobaczyć, a nawet doświadczyć potęgi owych pytań. Kiedy odpowiada się na nie szczerze, ożywają i odzwierciedlają prawdy, których nie dostrzegamy, patrząc na zewnątrz. Na stronach tej książki czytelnicy będą mogli zapoznać się z obszernymi opisami stosowania Pracy przez wiele osób, które pod czułą opieką Katie zmagaly się ze swoimi stresującymi myślami. (Wskazówki dotyczące Pracy znajdują się w apendyksie do niniejszej książki, a jeszcze bardziej szczegółowo jest ona opisana na stronie autorki: www.thework.com oraz w jej książce *Kochaj co masz!*).

Metodę nazwaną przez jej twórczynię Pracą zaliczono do nurtu autoterapii, lecz na tym jej potencjał się nie kończy: jest ona drogą do samorealizacji i pozwala położyć kres cierpieniu. Kiedy bowiem przyglądamy się uważnie jakiejś stresującej myśli, dostrzegamy, że jest ona nieprawdziwa: widzimy ją w postaci związku przyczynowo-skutkowego i uświadamiamy

sobie z zaskoczeniem, jaki ból i zamęt powstaje, gdy dajemy jej wiare; potem spoglądamy w puste lustro, dostrzegamy świat poza naszą wizją świata i zdajemy sobie sprawę, że życie bez owej myśli byłoby zupełnie inne. Na koniec doświadczamy tego, co jest sprzeczne z naszymi mocno utrwalonymi przekonaniem. Podważwszy ową myśl do głębi, pozbawiamy ją mocy sprawiania bólu i ostatecznie ją eliminujemy. „Ja nie wyzbywam się moich myśli”, powiada Katie. „Podchodzę do nich ze zrozumieniem, a wtedy one same odpuszczają”.

Kwestionowanie słuszných, jak by się zdawało, dróg myślenia oraz poszczególnych myśli, które stały się niejako częścią naszych tożsamości, wymaga odwagi. Autorka tej książki przekonująco zachęca czytelnika, by ujrzał przestrzeń wolności rozpościerającą się po drugiej stronie swoich dociekań. Jak już się zapewne zorientowaliście, niniejszy tekst jest czymś więcej aniżeli komentarzem do *Tao Te Ching*; daje on wgląd w istotę rzeczywistości i życie kobiety, która od dwudziestu lat żyje zgodnie z nauką wyłożoną przez Lao Tse. Głęboka, a zarazem opisana lekkim stylem mądrość w niej zawarta nie jest teoretyczna, lecz do cna autentyczna, i właśnie ta cecha czyni ją żywą i wciągającą. Stanowi portret wiecznie radosnej kobiety, która emanuje radością zarówno wtedy, gdy tańczy z malutką wnuczką, jak i wówczas, gdy zauważa, że włamywacze okradli jej dom; kiedy stoi przed mężczyzną gotowym ją zabić i gdy podejmuje pełną przygodę wyprawę do kuchni; kiedy dowiaduje się, że ślepnie,

że oblała test zatytułowany „Czy jesteś dobrym(-rą) kochankiem(-ką)” albo że wykryto u niej nowotwór. Za pomocą opowieści przepelnionych luźnym podejściem do życia w każdych okolicznościach pokazuje, jak funkcjonuje przebudzony umysł, ale nie tylko: pozwala zobaczyć i odczuć sposób jego działania.

Być może wydaje ci się, Czytelniku, że tysiące lat temu garstka oświeconych mistrzów mogła osiągnąć wolność, teraz jednak leży ona poza zasięgiem żyjących ludzi, a zwłaszcza twoim. W książce *Radość każdego dnia* znajdziesz moc, by zmienić to przekonanie.

Stephen Mitchell

Uwaga: *Tao Te Ching* jest odsyłaczem do mojej książki *Tao Te Ching: A New English Version*. Nie trzeba jej znać, by docenić *Radość każdego dnia*; stanowi ona całkowicie odrębną pozycję, lecz każdy jej rozdział odpowiada rozdziałowi w mojej wersji *Tao Te Ching* i jednocześnie ich czytanie może być pouczające.