

## UWAŻNOŚĆ, KONTAKT I ZDROWIENIE W PSYCHOTERAPII

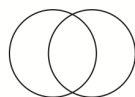
JAMES LOW, 2019

Tłumaczenie: JS Korekta: JP, JS, KM

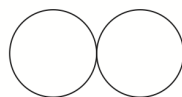
Celem tego artykułu jest opisanie synergii między teorią *mindfulness*, a teorią kontaktu w praktyce psychoterapeutycznej, ze szczególnym uwzględnieniem praktyki w terapii Gestalt.

Termin *mindfulness*, tłumaczony dalej jako „uważność”, odnosi się do stanu świadomej uwagi. Osoba celowo zwraca swoją uwagę na to, co dzieje się w danym momencie. Uważność wymaga znalezienia drogi środka, która prowadzi między identyfikacją z tym, co się dzieje, bazującym na połączeniu sensorycznym bądź zawłaszczaniu pojęć, a rozproszeniem i brakiem uwagi, spowodowanym zaabsorbowaniem, nudą lub pobudzeniem.

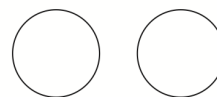
Termin „kontakt” odnosi się do drogi, która prowadzi między biegunowymi stanami zlewającej emocje konfluencji oraz separującej izolacji. Kontakt oznacza „bycie z”. Pozwala uniknąć zarówno skrajności „zapadania się w”, jak i „odrywania się od”. Na przykład, jeśli spojrzymy na obraz, możemy się w nim zanurzyć, zagłębić w jego kolorach i kształtach. Możemy się też nim nie zainteresować lub go zdyskredytować i tym samym trzymać się z dala od wszystkiego, co obraz może nam zaoferować. W takim rozumieniu kontaktu, bycie w kontakcie z obrazem oznacza bycie dla niego dostępnym. Tak, by można było



Konfluencja



Kontakt



Izolacja

udostępnić obrazowi swój potencjał bez porzucenia własnej obecności.

Przegląd obecnej praktyki terapeutycznej poprzedzę krótkim opisem dualistycznych i niedualistycznych podejść do uważności i kontaktu.

W psychoterapii kluczowa różnica między podejściami dualistycznymi i niedualistycznymi jest następująca. W pierwszym przypadku uważa się, że jaźń, indywidualna tożsamość jest autonomicznym lub quasi-autonomicznym bytem istniejącym w związku z otoczeniem, ale zasadniczo od niego niezależnym. W drugim przypadku uważa się, że jaźń jest dynamicznym uczestnikiem wciąż zmieniającego się pola, którego jest częścią. Kiedy doświadczamy tej nie-dwoistości, jaźń powstaje jako stale zmieniający się blask niewidzialnej podstawy obecności.

Obecnie wiele kierunków w psychoterapii skupia się na poznawaniu, pamięci, uczuciach i zachowaniach, które można zidentyfikować jako świadome lub nieświadome. Eksponują pewne aspekty jednostki kosztem innych. Takie wybiórcze podejście utwierdza terapeutę w jego tożsamości zawodowej. Jednak funkcjonalnie jest to po prostu inny rodzaj tendencyjnych wzorców zainteresowania lub braku zainteresowania, będących przyczyną większości problemów psychologicznych, które są wnoszone przez pacjentów do terapii.

Kiedy praktyka terapeuty opiera się na takim modelu wyjaśniającym, jego spojrzenie jest już wcześniej zdeterminowane. Szuka on aspektów, które potwierdzą jego model pracy. A jeśli czegoś się szuka, to zawsze coś się znajdzie.

Kiedy wspieramy się uważnością w tych ograniczonych i ograniczających podejściach, pomaga ona skupić uwagę na ustalonych wcześniej obszarach. Kiedy pacjent uczy się uważności, to uczy się uczestniczyć w tym, co się wyłania. Zidentyfikowanie tego, co się pojawia wymaga punktów odniesienia, które mogą być bliskie kulturowo np. uczucie smutku lub innych kategorii, które mogą być mniej znane np. buddyjskie „cztery podstawy uważności” oferujące szczegółową analizę doświadczenia dzięki sekwencyjnemu skupieniu się na ciele, uczuciach, świadomości i zjawiskach. Zarówno te podstawy jak i przejrzystość, którą oferują, mogą przynieść nowe poczucie osobistej żywotności oraz potencjału, który znajduje się w ucieleśnionej obecności we wciąż zmieniającym się środowisku. Uświadamiając sobie każdą chwilę gry podmiotu i przedmiotu, pacjenci uczą się słabszej identyfikacji ze swoimi nawykowymi skojarzeniami i dopuszczają do siebie ożywcze doświadczanie siebie i świata.

Na przykład, uwaga skupiona bezpiecznie w trakcie intencjonalnej praktyki uważności na oddechu nie jest już dostępna dla wzmocnienia natrętnych wspomnień, takich jak zaniedbania z dzieciństwa. Szerzej, stan emocjonalny wynikający z tych zaniedbań również wygasa. Umiejętność odwrócenia uwagi od takich pojawiających się natrętnie zjawisk powoduje, że stopniowo tracą one swoją uwodzicielską moc. W ten sposób pozorna sprawczość, waga i moc nawykowych powiązań podmiotu i przedmiotu, siebie i innych, są stopniowo osłabiane, co umożliwia większy dostęp do niewykorzystanego jeszcze potencjału siły życia. Powyższa integracja technik uważności i psychoterapeutycznych metod oceny, diagnozy i leczenia może przynieść konkretne korzyści zarówno terapeutom, jak i pacjentom.

Zygmunt Freud ustanowił ponad 100 lat temu kluczowe zasady, dzięki którym unikamy utwierdzania pacjenta w jego neurotycznych założeniach. Pierwszą jest zasada absencji, czyli radykalna minimalizacja rozmów, które podtrzymują bezpieczne poczucie własnej tożsamości. Korzystanie z kozetki, unikanie bezpośrednich spotkań, pogawędek i zbędnych formalności, pomaga stworzyć nieprzewidywalne otoczenie, które nie wspiera codziennej znajomości. Po drugie, terapeuta / analityk zobowiązany jest do utrzymywania swobodnego przepływu uwagi bez uprzedzeń – wszystko, co się dzieje ma wartość. Taka uwaga musi być skupiona na chwili obecnej i należy chronić ją przed tendencjami do spoglądania wstecz na to, co się wydarzyło lub przeskakiwania do przodu w oczekiwaniu na to, co może się wydarzyć. Po trzecie, pacjent jest

zachęcany do swobodnych skojarzeń, które pozwalają mu wypowiedzieć bez oceny i samoograniczania się wszystko to, co przychodzi mu na myśl. Kiedy rozluźnimy nawyk społecznego dostosowania, w naszej świadomości pojawia się przestrzeń na więcej wymiarów doświadczenia. Jeśli nie edytujemy lękiem własnego życia w akceptowalną społecznie narrację, uczymy się otwarcia na chwilę obecną. Taka sytuacja staje się wolna od narzuconego porządku, ale nie chaotyczna. To przykład autopojezy, która posiada zdolność do samotworzenia i samoodnowy. Bion zachęca analityków, by wspierając pacjentów w tym procesie otwarcia, pozostali bez pamięci i pożądania.

Uwaga to siła życiowa zarówno podmiotu, jak i przedmiotu. Uwagę kierujemy na przedmioty i podmioty ponieważ wierzymy, że one są prawdziwe i ważne, a Ich pozorna rzeczywistość i znaczenie są wzmacniane przez intensywność i jakość uwagi, jaką Im poświęcamy. Kiedy ten fakt stanie się dla nas jasny, możemy zacząć odsuwać się od ograniczeń reifikacji i zacząć badać doświadczenie bezpośrednio. Nie zajmując się doświadczeniem mediowanym przez byty oparte na conceptach. Uwaga sama w sobie pozwala uwolnić się od bycia sługą formacji nawykowych oraz stanowiących ich podstawę założeń. Pojawia się wówczas szansa na otwarcie się na nowe spojrzenie lub etos. Doświadczenie nie jest już tylko środkiem do celu. Jest żywym celem. Celem samym w sobie. Jest ciągłym docenianiem tego, jaki naprawdę jest dany moment. Ten głęboki potencjał uważności może sprawić, że zarówno terapeuta, jak i pacjent osiągną więcej niż poprawę dostosowania społecznego i wypracowanie większej osobistej autentyczności.

Na poziomie ogólnym Dharma, nauczanie buddyjskie i psychoterapia zajmują się dekonstruowaniem tożsamości, które wprowadzają nas w błąd. Badają składniki takich wyimaginowanych bytów i sposoby, które sprawiają, że są one przyjmowane za prawdziwe. Szkoła buddyzmu tybetańskiego Nyingmapa strukturyzuje swoje nauki w dziewięć pojazdów lub ścieżek. Każda z nich ma własne wzorce widzenia, medytacji, postępowania i rezultatu. Zgodnie z poglądem pierwszego pojazdu, analiza Dharmy ujawnia, że każda osoba jest epifenomenem wygenerowanym przez bezosobowe połączenie pięciu dynamicznych, formujących ją czynników. Określane są one jako skhandy lub nagromadzenia. Są to: forma materialna, uczucia, percepcja, formacje mentalne i świadomość. Takie przedstawienie braku wrodzonej egzystencji w osobach kontynuowane jest w tradycji Mahajany i stanowi podstawę dla trzeciej ścieżki i następnych pojazdów. Ta analiza pokazuje brak wrodzonego istnienia zjawisk. Nie spotykamy się z oddzielnymi od nas ludźmi czy rzeczami, ale uczestniczymy w dynamicznej matrycy zależnego współpowstawania. Uważne badanie tej współzależności, po którym następuje niekonceptualna medytacja, ujawnia naszą obecność jako promienną otwartość. Powtarzające się zanurzenie w tej otwartości ujawnia, że na każdym poziomie doświadczenia poszczególne esencje i substancje są w rzeczywistości pustą iluzją, projekcjami duchów w teatrze pustki.

W praktyce psychoterapii podobnie się twierdzi, że poczucie depresji „na zawsze i „od zawsze” lub tak samo opisywanego lęku u pacjenta można badać szukając zdarzeń mogących być ich przyczyną w

przeszłości oraz czynników, które sprawiają, że dana osoba jest podatna na te uczucia w teraźniejszości. To pokazuje, że od dawna utrzymujące się ograniczające przekonania na temat własnego stanu i tożsamości to konstrukcje fałszywe i mylące. Oparte na idei filtrowania i organizowania, a nie na rzeczywistości zjawisk. Uwzględnienie historii procesowej tych czynników oraz aktualnego wzoru ich dynamicznej prezentacji pozwala na porzucenie stałych wzorców identyfikacji takich jak „Jestem przygnębiony. Właśnie taki jestem”. Nie stosując się ściśle do konceptualnego ograniczenia diagnozą, mamy szansę uczestniczyć w rozwijaniu ukrytego dotychczas potencjału u pacjenta.

Wszelkiego rodzaju nerwice mogą być śmiało traktowane jako formy duchów. Przeminięły dawne chwile, które były ich genezą. Są martwe i nigdy nie powrócą. A jednak te dziwne upiory prześladują nas tak, że iluzja gęstnieje w nudne i ciemne złudzenia. Opór przed przebudzeniem z nierzeczywistości myśli, uczuć, wrażeń, wspomnień, itp., które nas ograniczają wydaje się paradoksalnie afirmować życie. Istnieje się poprzez swoje przywiązania: mam ciało, umysł, głos, ubrania, pracę, dom, jedzenie i tak dalej. Tożsamość jest tworzona i utrzymywana przez elementy, uznawane przez nas za rzeczywiście istniejące, a następnie wybierane lub odrzucane. Podmiot i przedmiot rodzą się razem. Podmiot – to niezaprzeczalne poczucie “ja” – jest nierozdzielnie związany z przedmiotem. Jaźń nie jest samodzielnym istnieniem, ale jest ciągle zmieniającym się rezultatem nieustannie zmieniających się przyczyn. Przebudzenie się do tego swobodnego przepływu współwystępowania pozwala żyć w każdej chwili. W jej szczególności, wyjątkowej specyficzności i złożoności. Żyć w niemożliwym do powstrzymania zadziwieniu. Uznanie siebie za osobę poznawalną nieuchronnie stępią świeżość obecności. Stawia ją w jej własnym cieniu, którym jest naleganie na bycie z natury wrodzoną jaźnią.

Jednakże sama struktura pracy w psychoterapii utwierdza słuszność i wagę *siebie* oraz *drugiego* jako oddzielnych i rzeczywistych bytów. Prawdopodobnie pozostanie ona podstawową organizacyjną polaryzacją doświadczenia, ponieważ terapeuta i pacjent angażują się jako dwie odrębne osoby. Podczas sesji terapeutycznej dwie osoby są fizycznie razem obecne w gabinecie. To, czy są dla siebie w pełni dostępne, to zupełnie inna sprawa. Setting stawia te dwie osoby w różnych rolach, przypisując im różne zadania. Role te wyposażone są w różny poziom autorytetu, co pozwala na zróżnicowanie poziomów mocy i dostępności w relacji. Zwyczajowo to terapeuta ma większą moc i odpowiada za ramy oraz strukturę sesji. Chwile prawdziwego kontaktu odwracają tę choreografię władzy.

Termin „terapeuta” wywodzi się z tradycji asklepijskiej. Terapeuta to ten, który zajmuje się psychiką pacjenta. Psyche w najszerszym pojęciu to i dusza i duch i wszystkie aspekty jednostki – od tych najbardziej eterycznych po te najbardziej materialne. Terapeuta zajmujący się psychiką pacjenta musi więc być w stałej obecności. Nie może pozwolić sobie na rozproszenie. Nie może być zajęty czymkolwiek innym. W dobrej terapii terapeuta i pacjent cierpliwie czekają w pozbawionej oczekiwań dostępności na objawienie, które inicjuje narastanie głębokiego uzdrowienia.

Uczenie się bycia dostępnym dla innych polega na zwracaniu uwagi na czynniki, które mogą tę dostępność zmniejszać. Dostępność jest zarówno receptywną otwartością na wszelkie przejawy sposobu obecności pacjenta w gabinecie, te ledwie widoczne i te oczywiste, jak i zdolnością do widzenia *innego* „takim, jakim jest”.

Receptywna, wrażliwa otwartość wymaga bezstronnego, przyjaznego spokoju umysłu. Jakakolwiek stronniczość od lub ku aspektom drugiej osoby lub jaźni, które pojawią się w interakcji, zaciemnia wzorce doświadczenia pacjenta. Stosunek pacjenta do terapeuty często zmienia się w wyniku potrzeby bycia przedmiotem pożądanego terapeuty. Dlatego wszystkie sygnały upodobań płynące od terapeuty będą zachęcać pacjenta do prezentowania się w sposób najbliższy do wyobrazonego przez niego przedmiotu pożądanego terapeuty.

Kiedy praktyka odbywa się bez agendy, terapia funkcjonuje przez cichą obecność, umożliwiającą niepotwierdzanie osobowości i otwierającą przestrzeń, w której może nastąpić uzdrowienie. Mistrzostwo i kierowanie procesem, nawet te najbardziej umiejętnie, stanowią przeszkodę dla szerszego i głębszego uzdrowienia. Obecność terapeuty powinna być jak fala pulsująca między widzialnym a niewidzialnym. Między tym, co ma wpływ i co wpływu nie ma. Widoczność terapeuty wspiera sojusz terapeutyczny i poczucie „bycia w nim razem”. Jednak następnie wymaga wyciszenia, by stać się jedynie aspektem tej przestrzeni, która ułatwia przebudzenie pacjenta do własnego przestronnego istnienia.

Zdolność dostrzegania innych „takimi, jakimi są” jest kluczowa choć niezwykle trudna do „osiągnięcia”. Opiera się na braku aktywności. Zobaczenie drugiego tak, jak on się widzi, bez rozproszenia uwagi lub intelektualnego opracowania jest już wystarczająco trudne. Ujrzenie fenomenologicznej rzeczywistości wolnej od niejasnej interpretacji staje się prawie niemożliwe, jeśli ktoś opiera się jedynie na intelektualnej dyscyplinie lub ostrości umysłu. Odkrycie, że to, co zakładamy, że widzimy, jest percepcją odbitą i zainfekowaną wyobrażeniem, może być szokujące. Jeśli w w przede wszystkim wyobrażam sobie to, co widzę oraz to, co opisuję i mówię, aby żyć „zgodnie z prawdą” z innymi, wtedy nie jest to prawdziwy obiektywny opis tego, co tam jest. Moje „to, co tam jest” jest naprawdę moje i tylko moje. A gra znaczników, która zdaje się ustanawiać wspólne wartości, fakty i doświadczenia jest po prostu kolejną wyobrażoną „rzeczywistością”.

Współczesny europejski projekt fenomenologii zapoczątkowany przez Husserla i podjęty przez Merleau-Ponty'ego narodził się z niemożności użycia myśli jako narzędzia służącego do opisu myśli. Myśli są lepkie i tak samo jak słowa jeśli przedstawiane są w izolacji, to tracą swoją wartość i przestają działać. Myślenie polega na łączeniu. Dlatego wysiłek umysłowy, aby nie łączyć jest zbyt wyczerpujący, aby można było w nim trwać. W tym przypadku uważność rozumiana jako przedkładanie zwykłej uwagi nad świadomą interpretacją, może być korzystna w rozwoju psychoterapeuty.

Widzenie zjawisk „takimi, jakie są” można rozpatrywać z punktu widzenia koncepcji dwóch prawd pochodzącej z Mahajany. **Prawda względna**, innymi słowy prawda fikcyjna, odnosi się do prawdy zjawisk, [www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk)

które przejawiają się gdy naszym punktem odniesienia jest dwoistość. W tym kontekście doświadczenie traktowane jest jako środek do osiągnięcia określonego celu koordynowanego przez intencję i wysiłek. Prawda względna opiera się na wierze w prawdziwe byty. Ja istnieję jako ja. Ty istniejesz jako ty. Nasze istnienie jako czujących istot i istnienie wszystkich rzeczy, które sobie wyobrażamy i które spotykamy, oparte są na naszym doświadczeniu oddzielnych, określonych istnień. Każde z tych indywidualnych zjawisk świadczy sobą o swoim istnieniu, a nasze doświadczenie, które obejmuje naszą lingwistyczną definicję tego zjawiska, jest uważane za prawdę o nim samym.

**Prawda absolutna**, czyli prawda prosta, to prawda zjawisk, które zachodzą gdy naszym punktem odniesienia jest niedwoistość. W tej ramie nieograniczonej ramami doświadczenie jest nieuchronnym celem samym w sobie. Swobodnie powstającym i swobodnie zanikającym. Oferującym satysfakcję z estetycznej przyjemności jaką daje doświadczenie ulotności. W prawdzie absolutnej wszystkie istoty łatwo uwalniają się z wiążącego je wyodrębnienia i ujawniają się jako pozornie skończone chwile, które są nierozzerwalnie związane z nieskończonością.

**Prawda względna** ma dwa poziomy – wypaczony i czysty. Z wypaczoną prawdą względną doświadczamy nierozłączności naszego poznania czegoś i naszych odczuć na temat tego czegoś. Mogę więc doświadczyć, że szpinak jest okropny. Moje odczucia dotyczące szpinaku są przeze mnie zlokalizowane w szpinaku: jestem prawdomówny, a szpinak jest okropny. Kiedy taką fuzję tożsamości i uczuć przeniesiemy na ludzi, to możemy na przykład idealizować jakichś muzyków jako absolutnie cudownych. A jednocześnie oczerniać tych, którzy wydają się z natury gorsi. Istnieję jako skończona istota nasycona zmieniającymi się wzorcami afektu. Jednocześnie oscylująca między udręką a podnieceniem. W tym stanie świat jest taki, jak go sobie wyobrażam. A moje założenia i przekonania pozostają niezbadane w ich funkcji jako nośniki prawdy. Biorę fikcję jako fakt. Dlatego dominującym podejściem staje się stwierdzenie, a nie ciekawość.

Zgodnie z tradycją buddyjską w przebudzeniu z tego złudzenia pomaga uświadomienie sobie „trzech znaków uwarunkowanego istnienia”: niezadowolenia, nietrwałości i braku wrodzonej egzystencji w osobach.

**Niezadowolenie**, cierpienie i niepokój mają dwie główne przyczyny: nie dostajemy tego, czego chcemy i otrzymujemy to, czego nie chcemy. Na dodatek zmiana przynosi cierpienie, ponieważ nowe sytuacje często powodują poczucie utraty umiejętności. A utrata zaufania często karmi się utratą zaufania. Chociaż rozbieżności między tym, co faktycznie się dzieje a tym, co chcemy, by się działo to codzienność, wciąż czujemy szok i rozczarowanie kiedy się pojawiają. Uczenie się na podstawie doświadczenia jest trudne, jeśli żyjemy w naszych paradygmatach i jesteśmy przywiązani do naszych aksjomatów i oczekiwań.

**Nietrwałość** jest. Zawsze i wszędzie. Ruch planet, pór roku, zegara, życie naszego ciała, głos, umysł – nic nie jest stałe. Kiedy patrzymy i patrzymy i patrzymy, to widzimy, że nie można znaleźć ani jednego naprawdę istniejącego trwałego bytu. Staramy się budować naszą egzystencję z ulotnych chwil. Wydarzenia powstają i znikają. Taka jest natura zjawisk i nikt nie może tego zmienić. Wiemy o tym, ale działamy jakby tak nie było.

**Brak wrodzonej egzystencji u ludzi** jest wskazany przez pięć *skhand* – nagromadzeń. Forma przedstawia się jako kształt i kolor. Zarówno moja forma jak i forma wszystkich „rzeczy”. Kształt i kolor wpływają na moją zdolność doświadczania. Generują uczucia, które można zakwalifikować jako pozytywne, negatywne i neutralne. Te tonacje uczuć wpływają na moją percepcję oraz sposób, w jaki rozumiem i nadaję wartość niektórym aspektom pola. Jednocześnie pomijając inne aspekty. Dokonany przeze mnie wybór jest aktywowany przez moje opinie, interpretacje i w tej interakcji generowany jest moment świadomości: „to jest czerwony długopis”. Rozumiem, co się dzieje. Pozorna klarowność tego momentu potwierdza istnienie trzech kół, których obracanie generuje mój świat: podmiot, przedmiot i relację między nimi.

Refleksja nad tymi trzema cechami uwarunkowanej egzystencji uświadamia nam w jaki sposób fałszywe przekonania, nawyki, instynkty, które dotyczą nas i środowiska w którym żyjemy, prowadzą czujące istoty do niekończącego się cierpienia. Nie będąc odrębnymi bytami o skończonych i zdefiniowanych początkach, środkach i końcach, czujące istoty jawią się jako formy przejściowe, nie rozumiejące swojego aktualnego stanu istnienia. Brak wrodzonego istnienia jest także współzależnym powstawaniem wszystkich przejawień. Wzajemne połączenie, gdy jest bezpośrednio postrzegane i odczuwane, daje początek włączającej dobroci i otwartości serca (tyb.: *Thugs rJe*) w stosunku do wszystkich czujących istot. To ciepło powitania dekonstruuje przekonania, które budują stronnicze identyfikacje autonomicznych istnień. Pozorna prawda, że ponieważ jesteś „tym”, nie możesz być „tamtym”, że wróg nie może być przyjacielem, ujawnia się jako zwykłe pomieszanie pojęciowe. Złudzenie generuje cierpienie. Dlatego odsłonięcie tej zaciemniającej zasłony nakierowuje nas etycznie.

Dzięki czystej prawdzie względnej, umiemy odróżnić zidentyfikowany obiekt od naszych własnych odczuć na jego temat: „Szpinak to popularne i lubiane danie, ale ja go po prostu nie lubię”. Pozory wciąż uważa się za „prawdziwe”, mające swoje istnienie i wyrażające swoją istotę. W tym przypadku oddzielenie podmiotu od przedmiotu jest bardziej oczywiste, stąd podmiot uznając swoje uczucia za swoje, może postrzegać przedmiot jako coś bardziej neutralnego, bardziej podatnego na różnorodne interpretacje. Podmiot ma wówczas więcej możliwości obserwowania i rozważania relacji innych ludzi z przedmiotem. Ma możliwość zauważenia, że widzą oni w przedmiocie i wiedzą o nim rzeczy, jakich podmiot nie widzi i nie wie. Uwolnienie z więzów uczuć uważanych za prawdziwe i wiarygodne pozwala, aby zarówno przedmiot, jak i podmiot ukazały swój potencjał a nie jawiły się jako określone byty. Pojawia się wówczas zaciekawienie

przeżywaną terażniejszością. Tym, co faktycznie się dzieje. A wraz z tym poczucie, że zaangażowanie tworzy znaczenie. Podmiot nadal wydaje się istnieć jako skończona istota. Jednak już w spokoju i braku reaktywności. Świat i jego mieszkańcy nie są stałymi bytami „gdzieś na zewnątrz”, ale są potencjami, które manifestują się w tej konkretnej sytuacji w połączeniu z manifestowaniem się mojego potencjału, takim jaki się właśnie ujawnia.

Przebudzenie z przekonania o prawdziwości bytów możliwe jest dzięki rozpoznaniu „trzech bram do wyzwolenia”: niezależnej od znaków, niekierowanej nadzieją ani intencją oraz pustki wszystkich zjawisk.

**Brama niezależna od znaków** wskazuje, że język unosi się ponad faktycznymi zjawiskami i mówi do samego siebie. Nasz nieustanny komentarz na temat nas samych i naszego świata mówi do nas o naszym (pozornym) istnieniu. Nasze rozumienie „rzeczy” zależy od pojęć. Wszystkie pojęcia w rzeczywistości są ulotne. Powstają i przemijają w ciągu kilku sekund. A mimo to są traktowane jako weryfikatory prawdziwego istnienia wszystkiego, co się dzieje. Przez analizę i medytację można zobaczyć, że rzeczywistość nie jest tym, co myślimy, ponieważ jest na zawsze nietknięta znakami.

**Brama niekierowana nadzieją** wskazuje, że jest się obecnym tylko w stanie spokoju. Nadzieja zamyka nas w przyszłości. Wyobrażamy sobie różne scenariusze i sposób, w jaki moglibyśmy w nich działać. Ale to są mentalne fantazje. Nie istnieją nigdzie indziej poza umysłem. Tak jak chmury istnieją tylko na niebie. Kiedy energia umysłu nie jest już rzutowana na wyobrażoną przyszłość, uwalniamy się od nadziei i obaw i możemy spokojnie osiąść w nieskończoności wiecznie zanikającej chwili obecnej.

**Brama pustki wszystkich zjawisk** wskazuje, że wszystko, co się pojawia nie jest pojawianiem się czegoś innego. Nie ma wewnętrznej esencji ani substancji wspierającej ukazywanie się. Ukazywanie się to przejaw zarówno naszego otwartego potencjału, jak i chwilowej zdolności doświadczenia. Podstawą tego potencjału jest wewnętrzna jasność naszej wszystko odsłaniającej świadomości. A nasz ujawniający się, chwilowy potencjał wynika z wzajemnego oddziaływania siebie i innych jako elementów pola. Kiedy rozluźniamy sztywność dualistycznego postrzegania widzimy znacznie więcej. Odbieramy w jednej chwili całe powstające pole. Widoczna staje się niedwoistość pełni i pustki. Nic nie można opróżnić, aby „osiągnąć” pustkę. Całe doświadczenie – zarówno to, co jest doświadczane, jak i ten, który tego doświadczają – jest z natury puste.

Refleksja nad tymi trzema bramami do wyzwolenia poszerza naszą uważność na wszystkie aspekty doświadczenia nieożywionego i ożywionego. I ja i wszystko, co mi się wyłania nie jest z góry ustanowionym bytem. Przejawienie nie są przejawieniem „czegoś”, ale jest po prostu przejawieniem. Nie ma nic za nim ani



w nim. Jest nierozdzielnością przejawienia i pustki. Wszystko jest moim doświadczeniem. Także „ja”. Jeśli weźmiemy pod uwagę wszystko, co zawarte jest w doświadczeniu, to objawi nam się, że ani doświadczany, ani doświadczający nie są skończonymi bytami. Wszelkie doświadczenie wolne od pojęciowego podziału wywołuje włączającą życzliwość. Powstaje ona na bazie fenomenu istnienia nie-innych i nie-siebie. Niedwoistość staje się wtedy konkretna i dekonstruuje złudną konceptualizację odrębnych bytów.

To przejście od zanurzenia się w wypaczonej prawdzie względnej do zwiększonej przejrzystości czystej prawdy względnej często pojawia się w momentach przełomowych w psychoterapii. Znienawidzona matka, tak pochłonięta sobą i samolubna, okazuje się mieć inne wymiary. Na przykład nagle przypominamy sobie, że miała bliskich przyjaciół, którzy ją kochali. Te aspekty istniały od zawsze, jednak były zakryte intensywnością naszych przesadnych wniosków na jej temat. Zamiast być zrozumiałą dwuwymiarową postacią, *Drugi* ukazuje się nam w całym swoim nieuchwytnym i złożonym kształcie. Teraz się spotykamy. W jednocześnie powstającym doświadczeniu. Z ukazującym się nam (choć zawsze tylko częściowo) podmiotem. Nie jest to już spotkanie z zawczasu poznanym obiektem. Życie staje się przejawianiem się w dialogu, a nie definiującym monologiem.

Kiedy uwalniamy nadmiernie zdefiniowanego Innego z więzienia swoich projekcji, uwalniamy również swoją swobodę myślenia i odczuwania. Przystajemy być nosicielem myśli i uczuć. Nadal istniejemy w ramie dualizmu podmiotu i przedmiotu, w której Jaźń oraz Inni mogą powstawać jako podmiot lub przedmiot. Jednak nawet takie rozluźnienie tego nie-spokojnego determinizmu, nie daje tej głębokiej otwartej wolności, która powinna powstać między dwoma ważnymi podmiotami. Dzieje się tak, ponieważ jesteśmy bajzarami odurzonymi własnymi opowieściami. Tymi, napędzanymi emocjami i tymi, napędzanymi racjonalnością. Co więcej, nasze bajki stanowią istotę tego, co uważamy za siebie i innych. To, co nazywamy „rzeczywistością” to opowieść. Wymaga się od nas, byśmy w nią wierzyli, jeśli nie chcemy być traktowani jako „nienormalni”. Siła grupowego złudzenia jest ogromna. Utrzymanie choćby ograniczonego poczucia iluzorycznej natury zjawisk w momencie, w którym przebywamy z innymi i doświadczamy mocy ich założeń może może sprawić, że pocujemy się wyalienowani. Darmicznym antidotum na to jest wzmocnienie naszej życzliwości. Co osobiście podnosi na duchu, ale może z kolei wzmocnić niepokojące poczucie opuszczenia dotykające wiele czujących istot. Nic dziwnego, że słowo „rozczarowany” ma bardzo negatywne konotacje.

Prawda absolutna, czyli prawda prosta ujawnia się gdy rozpuszcza się zasłona separacji pozostawiając coraz mniej przestrzeni na projekcję tożsamości. To, co widzimy jest światłem. To, co słyszymy jest dźwiękiem. To wrażenia dynamiczne, natychmiastowe i nieuchwytnie. Nasze chwytnie chwytają pojęcia i nic poza nimi. Jaźń i Inny, ja i ty to pomysły. Pomysły powstające w umyśle jako umysł. To fikcje, wynalazki i znaczniki bez rzeczywistych znaczeń. Są „prawdziwe” tylko dlatego, że uważa się je za prawdziwe. Mają swoją podstawę w samooszukiwaniu, grze pozorów i udawaniu. Gra wiecznie płodnego umysłu jest [www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk)

nierozzerwalnie związana z jego pustką i jego nieuchwytnością. Tyle jest zdarzeń. Tyle się dzieje. A jednak wszystkie zjawiska to tylko niezrodzony wibrujący przejaw niedualnego doświadczenia. Kiedy nawykowy i nierozpoznawany wysiłek samookreślenia przestanie być zasilany wiarą i poświęceniem, „ja” jako prosta obecność przestanie stanowić punkt odniesienia i straci swoją moc znaczenia. „Ja” stanie się otwartą, pustą, nieskończoną obecnością.

Przebudzenie z wiary w separację i autonomię to bezwysiłkowe uświadomienie integralności naszej trojkiej obecności: esencji, przejrzystości i połączenia.

**Esencja** wskazuje na istotę wszystkiego. Jest nią pustka. Nie ma ona nic wspólnego z nihilistyczną próżnią. Pustka wszystkiego jest integralna ze świadomością, która wszystko objawia. Pusta świadomość jest jak słońce na niebie, które świeci tak samo we wszystkich kierunkach.

**Przejrzystość** to nieustannie poszerzające się pole doświadczenia. Nierozłączność podmiotu i przedmiotu. Przejrzystość to jasność obrazu ujawnionego przez światło świadomości. Jakkolwiek rzeczy nam się przejawiają, same w sobie są wyrazistością. Jasnym obrazem esencji, naszej esencji. Oddzielne byty to jedynie cienie wyobrażonej przez siebie i wyobrażającej je sobie jaźni.

**Połączenie** to nasz nieustający udział w ujawniającym się polu. Postawa, gest, wyraz twarzy, słowa pojawiają się chwila po chwili we wzajemnym oddziaływaniu z innymi czynnikami pola. My i wszystkie istoty jesteśmy już w tym polu. Zawsze. To jest nasz dom. Nasza własność. W rzeczywistości to pole jest niezbywalne. Jednak traktując pojęcia jako nośniki prawdy, zapędziliśmy się do labiryntu naszych własnych wyobrażeń. Ukryliśmy w nim to, czego nie da się ukryć, traktując go jako kryjówkę. Jeśli odkryjesz tę grę iluzji, jesteś przebudzony. A jeśli tej gry nie widzisz, poddajesz się niekończącemu się złudzeniu.

Otwarta pusta podstawa tej obecności nie jest oczywiście moją własnością, albowiem jaśniej jak wszystko inne. Kiedy interpersonalny wysiłek wzajemnego potwierdzania maleje, to zauważamy, że: nie jestem tym, kim myślę, że jestem; nie jestem tym, kim myślisz że jestem; nie jesteś tym, kim myślisz, że jesteś; nie jesteś tym, kim myślę, że jesteś. Zmniejszenie wysiłku następuje wraz z rozpuszczeniem lub zanikaniem znanych miejsc tożsamości. Istoty ukazują się takimi, jakimi zawsze były. Przejawieniami pełnymi zmysłowej witalności, a jednak pozbawionymi wrodzonego istnienia.

Namysł nad tym i następujące po nim bezpośrednie ujawnienie niedualności otwartej pustej świadomości i otwartych pustych zjawisk, przynoszą ostateczną dekonstrukcję i rozwiązanie wszystkich urzeczowień. Włączająca dobroć jest wszech-przenikająca i nieskrępowana jako mądrość pustki.

Uważność czy też skupienie zwykle nierozzerwalnie wiązane są z dualnością: ktoś pamięta coś. Ta pewność dotyczy zarówno nieczystej, jak i czystej względnej prawdy, w których uważność może przynieść jasność uwagi, pozwalającą na de-reifikację zarówno afektywnych, jak i poznawczych projekcji. Jednak gdy podejmiemy do uważności (tyb.: *Dran Pa*) zgodnie z poglądem dziewiątego pojazdu, który znany jest jako Dzogchen (*Wielka Kompletność*), to wkraczamy w dziedzinę objawioną przez prawdę absolutną. Radykalnie inną niż to, co zazwyczaj traktowaliśmy jako punkty odniesienia. W Dzogchen termin „uważność” odnosi się do niedwoistego przywołania rzeczywistej podstawy i pola istnienia. Pierwotnej otwartej świadomości. Ta niezmienna wewnętrzna otwartość nie ujawnia się, jeśli pośrednikami doświadczenia są dwa aspekty prawdy względnej. Rzeczywistość taka, jaka jest zostaje przysłonięta przez przyswojenie fikcyjnych wyobrażeń. Kreatywność umysłu sama siebie zaciemnia. Dlatego podmiot nie dokonuje bezpośredniego przypominania umysłu przez umysł. Jest to nie wymagające wysiłku ukazanie się, jak to jest, kiedy wspomnienie przejawień zidentyfikowanych jako byty uzyskuje swoje odzyskuje wrodzone prawo rozptynięcia się w niebycie.

Tak więc terapia może stać się sposobem na przebudzenie i wyzwolenie, a nie tylko narzędziem rozwoju i adaptacji. Niewiele terapii potrafi skorzystać z tego głębszego potencjału. Będąc spotkaniem osobnych bytów, tracą możliwość jednoczesnego przejawienia i kontaktu współobecności. To, co jest konieczne to pogląd i praktyka przygotowawcza, która wspiera terapeutę w oferowaniu nagiej dyspozycyjności nieobciążonej teoriami i zgromadzonym doświadczeniem .

Psychoterapia Gestalt jest dobrą podstawą, by przejść od kontaktu dualistycznego do niedualnego. Taka zmiana wymaga od terapeuty przebywania w swobodnej otwartej obecności. Nieustającego bycia dostępnym w kontakcie. Taka akceptująca dostępność ułatwia głębokie spotkanie z prawdą drugiego człowieka i pozwala doświadczać tej prawdy poza konceptualizacją.

Niewidzialny ekwipunek terapeuty, jego obecność, stanowiąc wzorzec samokształcenia, wywiera subtelny wpływ na interakcję. Obecność terapeuty jako osoby o określonych cechach może pomóc wzbudzić w pacjencie poczucie zaufania i opanowania, ale może również wywoływać w nim znane mu wzorce adaptacyjne. Na przykład uruchamiając w nim adaptacyjne dziecko, które idealizuje swojego silnego i opiekuńczego ojca. Nawykowe treści, które absorbują umysł chronią przed niepewnością ontologiczną, odwracając jednocześnie uwagę od samego istnienia i obecności. Nakierowują na retoryczne pytania o tożsamość, które podsycają tylko egzystencjalny niepokój. Natomiast w sytuacji, w której terapeuta rozumie, że jego świadoma obecność nie jest jakąś stabilną „rzeczą” lub esencją, którą należy utrzymać, ale jest medium, przez które manifestuje się potencjał twórczej łączności z klientem, to może zacząć rozluźniać swoją identyfikację z obecną treścią w kontinuum ciało-głos-umysł. Dzięki temu terapeuta może rozluźnić się w swojej fundamentalnej otwartości, która sama się potwierdza i nie wymaga zewnętrznego uprawomocnienia. Z kolei ta przyjazna obecność pozwala porzucić pacjentowi jego destrukcyjne, nawykowe

powtarzanie własnych wzorów tożsamości. To rozluźnienie oferowane w gościnnej obecności pozwala pacjentowi zrzucić ubranie otulające poczucie jego indywidualnego „ja”. Nagie ja jest nagą obecnością, dzięki czemu pacjent może przebudzić się tym, kim czym i jakim zawsze był.

Kiedy terapeuta wyraża zainteresowanie jakimś objawem lub prawdą w historii pacjenta albo jego poczuciem siebie samego, to, nie wyrażając tego wprost, ale jednak zmawiają się, by nie odkrywać jego wciąż nieaktywowanego potencjału. Pacjent nie jest tym, za kogo się uważa, ani tym, za kogo uważa go terapeuta. Tożsamość jest zbudowana z pojęć i z edycji doświadczenia. Podczas gdy/Natomiast obecność nie składa się z myśli, wspomnień, wrażeń, ani żadnej innej różnorodnej treści osobistego doświadczenia. Relaksująca obecność terapeuty zapewnia/tworzy podtrzymujące/wspierające środowisko, w którym niepotwierdzanie zwyczajowej tożsamości pacjenta może doprowadzić go do nowego i zaskakującego poczucia bycia w pełni obecnym tu i teraz.

Jednakże taki dekonstrukcyjny potencjał niepotwierdzania pacjenci z przywiązaniem lękowym mogą odczuwać jako destrukcyjne porzucenie. Dlatego przede wszystkim trzeba bardzo ostrożnie wchodzić w kontakt z głębokim potencjałem pacjenta. Jednocześnie wzmacniając w nim kontakt z jego budującą się granicą.

Spotkanie bez oczekiwań daje atmosferę akceptacji. Ułatwia rozluźnienie identyfikacji z autodestrukcyjnymi wzorcami, jak i przebudzenie potencjału prowadzącego do przebudzenia. Łączy mądrość zrelaksowanej otwartości ze współczuciem pełnej kontaktu obecności. Nadaje szersze i głębsze znaczenie powszechnemu pogładowi, że terapeuta celowo używa siebie. Tutaj „self” służy do dekonstrukcji urzeczowionej jaźni.

Prosta obecność to nie jest obecność kogoś lub czegoś. Różni się ona od ogólnego użycia terminu „obecność”, które wskazuje na obecność czegoś innego, na przykład piękna, Boga, bólu czy obecności siebie jako siebie. W powiedzeniu „Kocham być z wami wszystkimi. Czuję się tak obecny w waszym towarzystwie.” ktoś się przedstawia, czyli ogłasza czyjąś „obecność”. Natomiast niedualna obecność jest natychmiastowa i nie jest cechą osobistą. Niedwoista obecność ma trzy nieodłączne aspekty: istnienie niewyobrażalnej i niewyraźnej podstawy; obecność niepodzielnego pola; oraz obecność naszego nieuchwytnego uczestnictwa. Te trzy aspekty zostały określone powyżej jako „istota, przejrzystość i połączenie”. Badając doświadczenie, które nie ma dokładnego opisu w języku, w tradycji buddyjskiej użyto wielu różnych terminów, by wypowiedzieć to, co jest niemożliwe do powiedzenia.

Celem terapii Gestalt jest integracja pozornie odmiennych części osoby. Z dualistycznego punktu widzenia wymaga ona aktywnych interwencji, takich jak eksperymenty, które zwiększają obecność w kontakcie. Z niedualnego punktu widzenia leczy już samo zaproszenie do bycia „obecnym z”, „obecnym w”

oraz kontaktu z obecnością świadomości, która zawsze jest obecna. Dzieje się tak dzięki rozluźnieniu identyfikacji z częściami traktowanymi jako byty. Nie ma potrzeby integrowania stanów jaźni w spójną jaźń, ponieważ wszystkie stany siebie i stany otoczenia istnieją jako integralna część nieskończonej gościnności (dharmadhatu), która jest nierozzerwalnie związana ze świadomością.

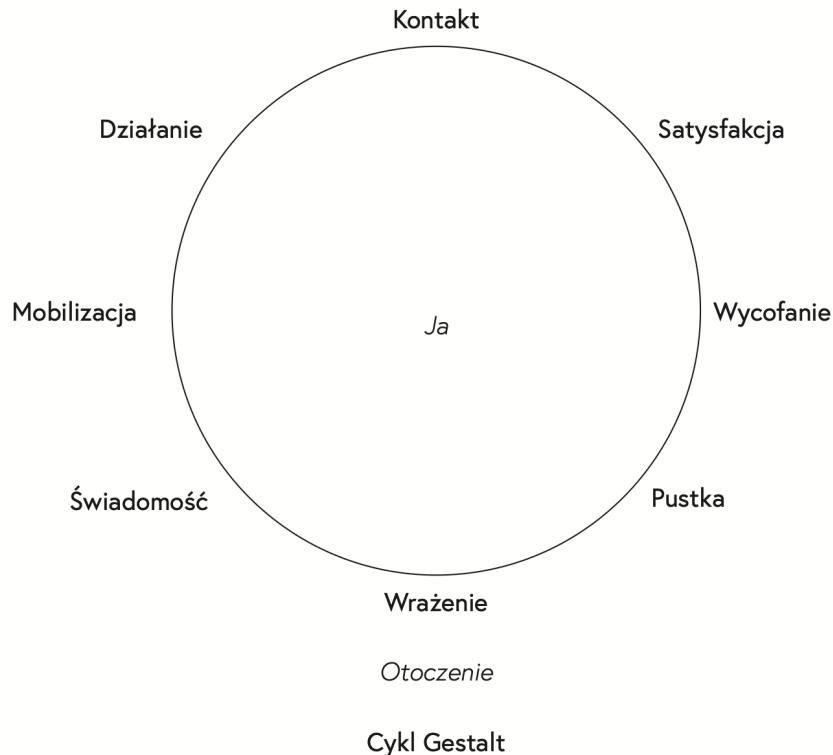
Dopóki nie jest się w stanie być obecnym w świadomości, to pulsacja między identyfikacją, a nieutożsamianiem się z przejściową zawartością umysłu, nadal będzie pochłaniała ego-ja. Wzorce tych treści można klasyfikować na różne sposoby. Na przykład jako kategorie diagnostyczne DSM5. Paradoks polega na tym, że silne, elastyczne i odporne ego bez problemu poświęci odrobinę swej uwagi własnemu rozpuszczaniu. Natomiast kruche poczucie siebie zazwyczaj traktuje zaproszenie do rozluźnienia jako drogę prowadzącą wprost ku przerażającemu upadkowi. Dlatego pacjentów z zaburzeniami psychiatrycznymi, zaburzeniami dysocjacyjnymi, strukturami granicznymi powinniśmy kierować jedynie w kierunku kontaktu ego-syntonicznego, aż do uzyskania ich stabilności.

Gestalt wskazuje, że kontakt jest drogą środka między konfluencją a izolacją. W konfluencji podmiot zlewa się z przedmiotem lub podmiotowością drugiego. Takie połączenie daje się doświadczyć jako błogosławioną ulgę od własnego ciężaru. Jednak ulga ta jest chwilowa. Odczucie Self pozostaje, wraz ze swoim nieodłącznymi ograniczeniami łatwo czuje się przytłoczone i wycofuje się ku samoobronnej izolacji.. Gdy kruche ego przemieszcza się między tymi biegunami, nie jest w stanie skorzystać ze środkowego punktu kontaktu, czyli odwiecznie otwartych bram obecności.

Uważność jako nie-rozpraszenie uwagi, nie-zlewanie się i nie-rozprzestrzenianie się to użyteczna praktyka, która pomaga zachować jasność uwagi na obiekcie uwagi. Jeśli uwaga nie jest w stanie spocząć na obecności obiektu, to najprawdopodobniej zacznie spekulować na jego temat. Wynajdując dla niego substancję, której nie posiada lub tracąc kontakt z przedmiotem i podążając za innymi, bardziej interesującymi zjawiskami. Uważność w tym trybie nie tylko wzmacnia zdolność do ponownego skupienia uwagi na zamierzonym obiekcie, ale także do skupienia tego zamierzonego obiektu z powrotem na prostocie jego rzeczywistego przejawienia.

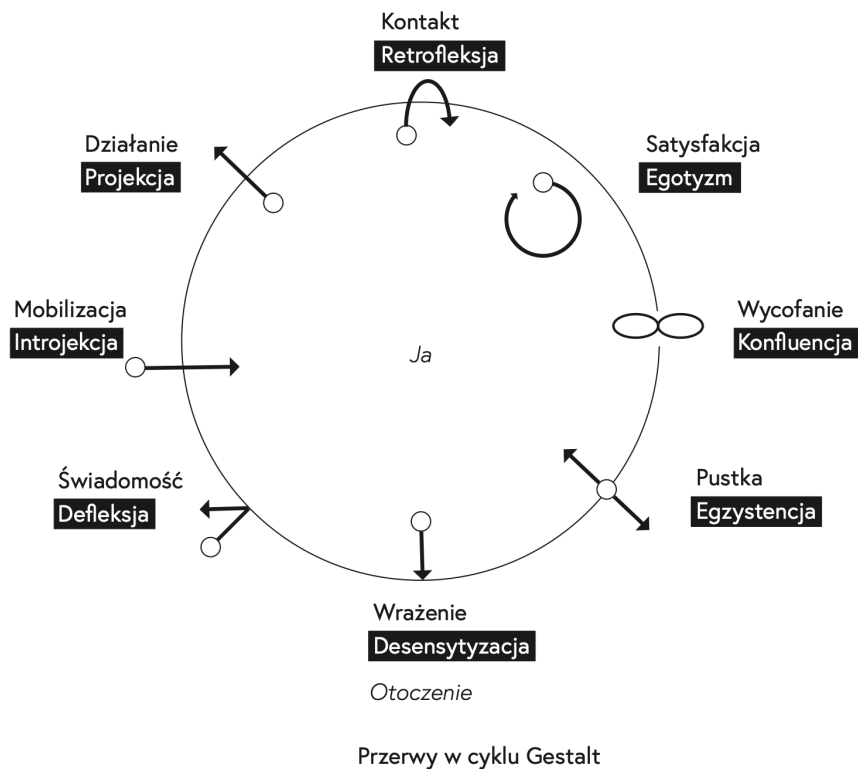
Gestalt przedstawia prosty opis tego, w jaki sposób dana osoba może nakierować się na kontakt z czynnikami otoczenia, które konieczne są do zaspokojenia odczuwanej potrzeby. Jakość tego kontaktu zależy od względnych stopni jasności i zaciemnienia obecnych w danym momencie. Spójrzmy najpierw na kontakt w jego dualistycznym ujęciu.

Podobnie jak w buddyjskim kole życia, pęd współzależnych momentów cyklu Gestalt nie ma rzeczywistego początku. Najczęściej jednak za punkt wyjścia uważa się wrażenie. Przyjrzyjmy się etapom cyklu opisanym z dualistycznego punktu widzenia.



Przykładowy proces przebiega następująco. W ustach i przełyku powstaje **wrażenie**. Kiedy dojdzie ono do **świadomości**, to dostrzegam odczucie, które identyfikuję jako pragnienie. To prowadzi mnie do poczucia, że „ja jestem spragniony”. Wówczas podmiot, ja, nabiera specyficznego zabarwienia (kolorowanie ja jest nowe w tym tekście): pragnienia, a to prowadzi do **mobilizacji**, czyli gromadzenia ucieleśnionych zdolności i poczucia aktualnie otaczającego go środowiska. Jeśli nie ma dostępnego napoju, to być może uda się uwolnić to odczucie do tła, aby nie przeszkadzało. Jeśli jednak napój jest dostępny, to zaczynam formułować poczucie tego, czego chcę i jak mogę się zmobilizować, aby to zdobyć. Prowadzi to do **działania**, w którym celowo idę do kuchni i wykonuję wszystkie czynności niezbędne do zrobienia herbaty. Jeśli mogę usiąść z filiżanką, poczuć jej ciepło w dłoniach, podnieść ją do ust i delektować się aromatem herbaty, sprawić, by jej orzeźwiający smak był w kontakcie z kubkami smakowymi, to mogę być w pełni w **kontakcie** z herbatą. Nie myślę o niczym innym. Herbata zasługuje na moją niepodzielną uwagę. Pełnia tej chwili przynosi **satysfakcję**. Po czym następuje **wycofanie się** zarówno z pragnienia, jak i skupienia się na herbacie. Następuje **pustka**. Zrelaksowany, otwarty brak zaabsorbowania. A ta otwartość ku polu pozwala na pojawienie się nowych wrażeń.

W zależności od tego, czy jesteśmy otwarci na kontakt czy nie, to w takim cyklu mniej lub bardziej możemy skorzystać z potencjału momentu kontaktu. Gestalt zajmuje się ciągle zmieniającą się wymianą między jaźnią i otoczeniem. Ja i środowisko wzajemnie na siebie wpływamy. A liczne formy dostępności, które takie oddziaływanie wywołuje oznaczają, że nie ma limitu konkretnych przerw w kontakcie, które mogą się pojawić.



Jednak

niektóre typowe zakłócenia są tu przedstawione zgodnie z etapami cyklu. Pokazuje to drugi schemat. W przypadku **desensytyzacji** dochodzi do znieczulenia, w którym większość czynników wpływających na osobę przestaje być zauważana. Nawet w przypadku fizycznego uderzenia uwaga może zostać od niego odwrócona (**defleksja**) przez rozproszenie lub zaabsorbowanie czymś innym. W następnym etapie uaktywniają się ograniczające i zakazujące **introjekty** na przykład „jesteś bezwartościowy” lub „o co chodzi?”. Blokują one mobilizację i ograniczają osobę w ramach zinternalizowanych przekonań.

Nasze działanie często blokowane jest lub ograniczane **projekcją**, w której pojawia się pewność jak druga osoba zareaguje lub że zadanie jest zbyt trudne. W momencie kontaktu może nastąpić **retrofleksja** czyli unikanie odwracające od obiektu. Energia pobudzenia zostaje wówczas zwrócona na jaźń manifestując się jako myśli i uczucia. Na przykład jako wina lub samooskarżenie. Satisfakcję i nasycenie wynikające z pełnego kontaktu można umniejszyć lub nawet ominąć za pomocą odnoszącego się do samego siebie **egotyzmu**, który trzyma nasze ja z dala od doświadczenia. Satisfakcjonujące wycofanie może być przerwane przez **konfluencję** z tym nasyceniem i niechęć do jego opuszczenia. Taka wciągająca identyfikacja zmniejsza satisfakcję, do której przylgnie. Całkowite wycofanie prowadzi do zdrowej pustki bogatej w potencjał nowych interakcji z polem doświadczenia. Ta otwartość na przypadkowość życia jest zaciemniona przez trzymanie się zafiksowanego poczucia własnej **egzystencji**, ponieważ wtedy cykl kończy się zwrotem ku sobie, a nie dostępnością na nowe doświadczenie.

Jeśli postrzegamy życie w kategoriach istnienia i nieistnienia, wówczas nieistnienie w formie śmierci, zapomnienia, nihilistycznej nicości, nudy, melancholii może być źródłem obaw. Strach ten często prowadzi do zmniejszonego i skróconego zaangażowania w cykl, w którym przechodzi się wprost od zdarzenia mentalnego pojawiającego się w świadomości do mobilizacji i aktywności, natomiast niekończąca się aktywność jest wykorzystywana jako wycieńczający sposób podtrzymywania poczucia sprawstwa ego. Nic dziwnego, że najtrudniejszą ze wszystkich asan jogi jest pozycja martwego ciała, shavasana, w której nie robi się nic.

W każdym z tych punktów zdyscyplinowana uważność może skutecznie wpływać na ograniczenie nawykowych zakłóceń. Dualność ogranicza jakość kontaktu. Poczucie podmiotu i przedmiotu daje mnóstwo paliwa ciągłemu subtelnemu komentarzowi, który przysłania przestrzeń świadomości. Ten subtelny przepływ narracji odzwierciedla autorefleksyjną propriocepcję, która z kolei potwierdza: „Robię to. To się ze mną dzieje”. Niepewne założenia stają się podstawą ułudy normalności.

Jednak ja i inny to jedynie konwencjonalne terminy, które nie wskazują na faktycznie odrębne byty. Nasze otoczenie istnieje dla nas jako doświadczenie. Nasze ja powstaje dla nas jako doświadczenie. Pole doświadczenia nie jest naprawdę podzielone. Nasze życie to ciągła komunikacja między tymi dwoma aspektami pola. Życie to połączenie. Przypadkowe i skomplikowane. Ja i środowisko nie jest jednością. Ja i środowisko nie są też dwoistością. Nie są dualistyczne. Przejawiają się we współzależnym powstawianiu. Kiedy uznajemy reifikację za złudzenie i zwodniczą konsekwencję nieuczestniczenia w niedwoistości, to przestajemy polegać na wymyślonej funkcji świadomości. Integralność pola ujawnia się wówczas jako świadomość współistniejącej różnorodności. Każda chwila powstaje i wyzwala się. A łańcuch przyczynowo-skutkowy cyklu Gestalt sam z siebie przechodzi w kompletność każdej chwili. Uwolnieni od niekończącej się trajektorii strzały czasu, widzimy przeszłość, teraźniejszość i przyszłość zawsze wyraźne istniejące w głębokiej i nieskończonej chwili obecnej.

Nasz podstawowy wybór leży między wolnością i ograniczeniem. Między przebudzeniem do nieskończoności a skupianiem się na jednej cholernej rzeczy po drugiej. Wybierając to, co znane, dostajemy pozornie pocieszające znużenie tym, co znane. Osadzamy się w świecie, który bierzemy za pewnik. Kontakt w nim jest jedynie kontaktem z ideą obiektu. Jak w technikach i ścieżkach medytacyjnych, które dążą do poprawy i rozwoju, np. rozwijanie troski o innych, świadomy sen lub zdolność do obserwowania własnych myśli, uczuć i doznań.

Wybrać wolność to porzucić wsparcie tożsamości. Porzucić wiedzę i interpretację opartą na nauce. Jest to podobne medytacji ustanawiającej obecność z tym, co się dzieje. Bez akceptacji. Bez odrzucenia. Z przyzwoleniem na swobodny przepływ doświadczenia, kiedy ono powstaje i przechodzi bez komentarza.

Jeśli uważność nie podlega wpływowi koncepcji – tych subtelnych i tych skrajnie uproszczonych – doświadczamy nieodłącznej integralności umysłu, która jest sferą lub przestrzenią doświadczenia. Nie ma wówczas żadnego przedmiotu, który należałoby zapamiętać, ani żadnej ważnej osoby, która miałaby go zapamiętać. Wewnętrzna przejrzystość umysłu objawia się w nierozłączności nieskończonego bezruchu i



nieprzerwanego ruchu. Otwarta świadomość nie wymaga skupienia, uważności, ponieważ jest obecna od samego początku (tyb.: *Ye Shes*).

Dla otwartej świadomości nie istnieją przerwy w niedualnym kontakcie, ponieważ kontakt jest natychmiastowy i jest nieskończoną różnorodnością blasku. Indywidualne ego doświadcza nieustające przerwy w kontakcie. Bez względu na to jak bardzo ego-ja próbuje się ulepszyć lub oczyścić, jego autorefleksja zawsze wiąże go z dualnością. Nie chodzi o to, by próbować ciężiej. To, co wewnętrzne jest zawsze w środku. Uwolnij napięcie. Rozluźnij wysiłek. Otwórz się na zawsze obecną obecność. Otwarta obecność jest nieodłączna i nieskończona. A rozproszenie i fuzja są warunkowe i skończone. Cały wysiłek terapeuty Gestalt, aby pozostać obecnym na granicy kontaktu, sam w sobie zamyka go w dualistycznym spotkaniu. Bez względu na to, jak dobry i nieograniczony wydaje się ich kontakt.

Budząc się ku niedwoistości zauważamy, że obecność i rozproszenie to nie są wzajemnie wykluczające się przeciwieństwa. W zwierciadle obecności skupienie i rozproszenie, jasność i zaciemnienie powstają i przechodzą jako puste odbicia. Zmieszanie relatywistycznej dualistycznej obecności z otwartą nieskończoną obecnością tylko szkodzi. Obecność jako otwarta świadomość jest niezaprzeczalna i nieuchwytna. Ona nie należy do rzeczy. Dzięki niej terapia wykracza poza problemy do rozwiązania i staje się zaproszeniem do życia w Iśniącym sercu tajemnicy samouzdrawiającej się całości.

Ograniczony kontakt to pełnia chwili, w której mam kontakt z kimś lub z jakąś konkretną rzeczą. Pogłębia się, gdy między nami pojawia się kontakt będący intymną współpodmiotowością. Choć żadne z nas „tego” nie robi. Tak naprawdę nie wiemy, jak „to” zrobić, ani jak „to” się robi. Wszystko, co możemy, to znaleźć się w przestrzeni tego spotkania. Nie ulegając nawykowi naszej konceptualnej interpretacji. Taka negatywna umiejętność, taka zdolność do niewiedzy, to w rzeczywistości głębokie drzwi otwartości, która jest podstawą obecności. W otwartej niedualnej obecności przejawiamy się jak niebo niebu. Jak niemożliwa do uchwycenia i pozbawiona jaźni jaźń. Jak nieuchwytny pozbawiony inności inny. Wielcy, głębocy, odsłonięci i niepodzielni.

Znika wówczas terapia jako samodoskonalenie się na ścieżce wysiłku, a pojawia się terapia będąca samowyzwoleniem. Efektem wrodzonej wolności. Ponieważ drugi nie jest inny, a jaźń nie jest główną stroną tożsamości, to gra współwystępowania przejawia się w nierozdzielności mądrości i współczucia. A uzdrowienie jest łatwe i ciągłe.

#### *POSTSCRIPTUM*

*Zachowana w Tybecie czysta, nieskażona tradycja Dzogchen została wspianałomyślnie przekazana całemu światu. To podstawa mojego nauczania i mojej praktyki. Staram się zachować jej świętą integralność.*

*Jednakże w pismach takich jak to, próbuję zbudować ścieżki i mosty, dzięki którym osoby zainteresowane mogą zatknąć się z choćby fragmentem tej oświecającej tradycji. Czysta forma tradycji Dzogczen ma największą wartość. Aczkolwiek dla tych, którzy nie mogą lub nie potrafią skorzystać z jej nieprzerwanego przepływu – umieszczenie starego wina w nowych butelkach będzie etycznym gestem połączenia i włączenia.*

*Wybuchają nowe kryzysy, które są konsekwencją zarówno przeszłych jak i obecnych egoistycznych wierzeń i działań. Jeśli słowa wyrażone w tym krótkim tekście pomogą komuś w rozwinięciu życzliwego połączenia – cel zostanie osiągnięty.*

*Jeśli pracujemy z tradycyjnymi tekstami lub przyjętymi opracowaniami z szacunkiem i życzliwą chęcią pomocy innym – wszystko powinno być dobrze. Lecz jeśli kieruje nami motyw samolubny, który wynika z żądzy osiągnięcia statusu (pragnienie władzy, bogactwa, itd.), to taka egocentryczna pobudka może przynieść problemy nam i innym. Hierarchiczna struktura społeczeństwa w Tybecie ułatwiła ochronę tradycji przed tymi, którzy mają "przyziemne" cele. Dziś żyjemy w o wiele bardziej nieuporządkowanych strukturach społeczeństwa. Mamy łatwy dostęp do mediów na wszystkich poziomach nauczania i praktyki. Dlatego każdy uczeń powinien zachować pokorę i uczciwość, które utrzymają go blisko integralności.*

*Więcej rozważań znajdziesz bezpłatnie na [www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk)*