



CZEŚĆ DRUGA

DZIEWIĘĆ  
DEKLARACJI





---

---

# DEKLARACJA PIERWSZA

## ZAMIERZAMY IŚĆ PRZEZ ŻYCIE W PEŁNI OBECNI I SILNI

*Twój prawdziwy dom to tu i teraz.*

THÍCH NHAT HANH

**W**arto zwrócić uwagę na pewną przypadłość, która pozbawia ludzi radości i zatruwa ich niemal boskie doświadczenie wolności. Chodzi o uporczywe oderwanie od chwili obecnej.

Wielu ludzi wyrzeka się kontaktu z własnym ciałem i własnym życiem. W rezultacie nie potrafią dostroić się do bieżącej energii i okoliczności, nie rozumieją istoty obowiązków spoczywających na nich w każdej kolejnej chwili obecnej. Nie potrafią z zachwytem i czcią podziwiać wszystkich wspaniałych rzeczy, z którymi mają styczność. Zachowują się tak, jak gdyby woleli znajdować się gdzie indziej, jak gdyby intelektualnie przebywali w jakiejś odległej strefie czasowej – jak gdyby od radosnych impulsów i rozkoszy chwili obecnej dzieliło ich wie-



le godzin. Nie odczuwają przez to przyływu sił witalnych, nie przeżywają własnego życia i nie poczuwają się do niego. Ich dusze zdają się przebywać gdzieś w oddali.

Większość przedstawicieli rodzaju ludzkiego błąka się po otchłani nieświadomości. Wystarczy spojrzeć w puste, szkliste oczy, które spotykamy na każdym kroku. Świadczą one o tym, że umysł tkwi w pułapce ciemności, w odległej krainie rozkojarzenia i bezmyślności. Ci ludzie co prawda nie śpią, ale też nie są świadomi ani czujni. Do niczego konkretnego nie dążą. Nakręcają się kawą, za to nie potrafią poprawnie zlokalizować prawdziwego źródła życiowej energii. Nie mają kontaktu ze światem. Nie przeżywają w pełni chwili obecnej.

Życie nie powinno być zbiorem przypadkowych doświadczeń, które nie rozbudzają w nas żadnych uczuć. Nie jesteśmy ani zombie, ani niewolnikami. Nie jesteśmy nieświadomymi zwierzętami niezdolnymi przeżywać chwili, wiodącymi życie pod znakiem bezmyślności i bezsilności. Człowiek nie powinien obojętnieć na bliskich, tak samo jak nie powinien ignorować swoich obowiązków życiowych i pragnień własnego serca.

Jeśli chcemy być wolni i żyć pełnią życia, musimy mocą świadomej decyzji skłonić umysł do przeżywania doświadczeń chwili obecnej. Musimy postanowić, że znowu chcemy *odczuć*. Musimy odbierać życie mocą naszych *zmysłów*.

Powinniśmy pamiętać, że *tylko w chwili obecnej możemy uzyskać dostęp do tego, co jest nam w życiu drogie*. Wszystko, na czym nam zależy, jest tutaj, przy nas, dostępne w chwili obecnej. Wszystkiego, co naprawdę wartościowe – miłości, pasji, radości, zadowolenia i poczucia harmonii – zaznawać możemy *teraz*. To wszystko znajduje się w menu naszego umysłu, musimy się tylko przebudzić i to sobie zamówić. Tu i teraz możemy stać



się tym, kim chcemy być. W każdej kolejnej chwili możemy wybierać sobie życiową rolę i wedle własnego uznania ukierunkowywać naszą życiową energię. Jeśli nauczymy się w każdych okolicznościach kierować własną świadomością i mocą, raz na zawsze wyzbędziemy się zadowolenia, odzyskamy natomiast energię witalną. Zaczniemy odczuwać zapał, jakiego większość ludzi na tej planecie nie jest sobie nawet w stanie wyobrazić. Dlatego też niniejszym deklarujemy: *Zamierzamy iść przez życie w pełni obecni i silni.*

## ŻYCIE NA WPÓŁ DOŚWIADCZONE

Tak wiele w naszym życiu nam umyka. Nie zwracamy uwagi na wschody i zachody słońca. Czasami przez wiele godzin, a nawet przez wiele dni w ogóle się nie zastanawiamy nad własnymi odczuciami. Nie dostrzegliśmy życzliwego nieznajomego, który pomógł staruszkowi przejść przez jezdnię. Nie zauważyliśmy uznania, które błysnęło w uśmiechu naszego małżonka. Nie poczuliśmy rozpaczy koleżanki z pracy, ponieważ nie zadaliśmy sobie trudu, by spojrzeć jej w oczy i zapytać, jak jej mija dzień. Zamknięci w czterech ścianach, schowani za urządzeniami, możemy nie zwrócić uwagi na to, że za oknem zmieniała się pora roku. Czasem zima minie, a my nawet nie spojrzymy na śnieg. Wiosna rozkwitnie, a my nie zauważymy kwiatów. Lato i jesień kończą się tak szybko, że omija nas cała barwna przemiana liści, że nie zdążymy się nacieszyć czasem spędzonym na dworze. Każdy dzień upływa pod znakiem miliona boskich cudów, aktów ludzkiej życzli-



wości i pięknych widoków, nas jednak ta magia omija, ponieważ za bardzo się na to wszystko zamykamy i zbyt dużo czasu poświęcamy na rozmyślania o dniu wczorajszym bądź jutrzejszym.

Musimy zatem unikać odrętwienia i roztargnienia, które skazywałyby nas na taki los, na smutne doświadczenia ludzi na mocy własnej decyzji tylko na wpuł zainteresowanych, na wpuł zaangażowanych w życie. Nie możemy pozostawać obojętni wobec najważniejszych chwil i okoliczności naszego życia, niczego bowiem piękniejszego, bardziej pełnego sensu i potężniejszego tętniącego pulsem nie da się doznawać.

*W momencie oświecenia człowiek zaczyna rozumieć, że naturalnym wrogiem życia wcale nie jest odległa śmierć, lecz oderwanie od życia.*

Rzeczywistość rozgrywa się tylko tu i teraz, a my musimy nauczyć się stawiać jej czoła, odczuwać ją i kształtować.

*Nie ma nic poza terażniejszością.* Ani motywacji, ani samego życia nie można rozpatrywać w oderwaniu od chwili obecnej. Dopóki nie nauczymy się pełną mocą naszej świadomości doświadczać chwili obecnej, dopóty pozostaniemy niewolnikami impulsów i męczących skłonności, będziemy postępować tak, jak nas uwarunkowano, skupiając się przede wszystkim na świętym spokoju i strachu, nie zaś na rozwoju i wolności. Brak zaangażowania stanowi przyczynę wszystkiego tego, o czym myślimy z pogardą: niedostatku prawdziwej obecności rodziców w życiu dzieci, chłodu u kochanków, deficytu koncentracji u uczniów i lekceważenia u liderów.

Nadszedł czas, by zacząć podchodzić do świata z większą uwagą i zaangażowaniem. W każdej kolejnej chwili naszego



życia możemy odtąd baczniej przyglądać się własnym uczuciom i emocjom innych ludzi, możemy zwracać większą uwagę na wszystko dobre, co nas otacza. Możemy obdarowywać innych naszym pełnym zainteresowaniem i gorącym uczuciem. Możemy otworzyć serca, umysły i dusze na to, co wszechświat do nas szepcze. Mocą świadomej decyzji możemy doprowadzić do tego, że będziemy jako ludzie otwarci i wolni *przeżywać* tę konkretną chwilę.

Pokrzyżować nasze plany w tym zakresie możemy tylko my sami. Większa obecność wymaga wyzwolenia się od nawyku życia w przeszłości lub przyszłości. Musimy zacząć bardziej świadomie podchodzić do ról i obowiązków, które możemy sami dla siebie swobodnie wybierać jako istoty wolne, świadome i zmotywowane.

## ODERWANIE OD CZASU

Większości z nas brakuje życiowej energii dlatego, że zamiast w pełni doświadczać chwili obecnej, podświadomie lub świadomie i obsesyjnie nakierowujemy nasze umysły na przeszłość lub na przyszłość. Życia nie da się przeżywać na dzień wcześniej lub dzień po fakcie. Musimy uwolnić się od nawykowej nostalgii i absurdałnych wizji. Musimy na nowo wkroczyć we własne życie tu i teraz.

Pierwszy krok na drodze do tego wysiłku stanowi wyzwolenie się od przeszłości. Rozmyślanie o dniu wczorajszym lub przedwczorajszym nie ma większego sensu, chyba że staramy się na nowo przeżywać chwile radości lub wyciągać wnioski przydatne w chwili obecnej. W przeciwnym razie najlepiej po



prostu o przeszłości zapomnieć, żeby nas ona nie zniewalała i nie pozbawiała możliwości napawania się chwilą.

Nie jest to wcale łatwe zadanie, większość ludzi uzależnia się bowiem od obsesyjnych rozmyślań o przeszłości – marzą o jej powrocie lub dopatrują się w niej przyczyny swoich bieżących frustracji. W ten sposób pozbawiają się spontaniczności, ulegają tożsamości stanowiącej jedynie swoje własne chwalebne lub udręczone odbicie. Spontaniczność to tymczasem cecha charakterystyczna człowieka wolnego. Człowiek wiecznie rozmyślający o przeszłości – czy to w kontekście negatywnym, czy pozytywnym – nie może w pełni swobodnie przeżywać chwili obecnej.

Ktoś może powiedzieć: „Ale mnie się wczoraj *podobało* bardziej niż dzisiaj. Wolę skupiać się na tych pięknych dniach i wspominać tamtego siebie niż mierzyć się z moją obecną codziennością”. Autor takiej deklaracji wyrzekł się swojej mocy. *Z człowieka z misją przeistoczył się w chodzący zbiór wspomnień.* Brakuje mu silnej woli i ambicji, zatracą się w ciągłym wspomnianiu, a przez to nie może zaznać w życiu prawdziwego postępu. Dopóki nie uświadomi sobie, że jedyna droga ucieczki od przeszłości wiedzie poprzez skupienie się na dniu jutrzejszym, jego życie toczyć się będzie w mitycznej krainie wspomnień. Aby ponownie zaznać w życiu motywacji i chwały, takiemu człowiekowi potrzeba w życiu nowej dyscypliny intelektualnej. Musi ponownie skupić się na chwili obecnej, na autentycznym i *aktywnym* przeżywaniu dnia dzisiejszego. Człowieka pozbawionego świadomej ambicji do równowagi przywrócić może tylko zdarzenie negatywne, a więc katastrofa lub pilna sprawa, która wyłoni się z przeszłości i pomoże mu skupić się na terażniejszości.