

Jedenasty Krok

Laurence Freeman OSB

2. Potrzeba i uzależnienie

Chciałbym byśmy przyjrzeni się teraz naszym ludzkim uwarunkowaniom w kontekście których, medytacja ujawni się nam jako prawdziwy dar. Akceptacja i przyjęcie tego daru we właściwym momencie życia może odwrócić ciąg, wydawać by się mogło, nieodwracalnych uzależnień.

Gdzie rozpoczynamy?

Zacznijmy od naszych zasadniczych ludzkich potrzeb. Wszyscy mamy te same potrzeby fizyczne – pożywienie, picie, schronienie. Gdy nie zostaną one zaspokojone w najniezbędniejszych ilościach, to ich brak doprowadzi do zmian fizycznych w naszym wyglądzie i w funkcjonowaniu naszego organizmu. Na przykład nasz rozwijający się od najmłodszych lat system immunologiczny ulegnie niedorozwojowi.

Za potrzebami fizjologicznymi idą potrzeby społeczne i edukacyjne, gdzie ujawnią i rozwiną się nasze talenty i zdolności. Zaniedbania na tym polu doprowadzą do alienacji społecznej, intelektualnej lub kulturowej. Nielicznym uda się czasami nadrobić straty w późniejszym okresie życia, jednak większość ludzi będzie cierpieć z braku zaspokojenia i tych potrzeb.

W końcu mamy potrzeby emocjonalne. Pragniemy być kochanymi, potrzeba miłości jest w nas bardzo wielka. Jako dzieci żądamy od rodziców miłości wyłącznej, trudno nam dzielić się nią nawet z własnym rodzeństwem. Jest nieuniknione, byśmy w dzieciństwie nie doświadczyli jakiejś formy braku miłości, wtedy gdy jej najbardziej potrzebowaliśmy. Dzieje się tak nawet mając najlepszych i najmocniej kochających rodziców.

Za każdym razem, gdy któraś z podstawowych potrzeb człowieka - fizjologiczna, psychologiczna bądź kulturowa - nie dozna stanu zadawalającego zaspokojenia wówczas w tym miejscu doświadczamy zranienia. Jest to zranienie poprzez brak, negację lub deprawację. Szczególnie niszczące zranienia powstają wtedy, gdy dokonano na nas gwałtu z pobudek intencjonalnych. Dla wielu ludzi tak ciężkie rany pozostaną z nami na całe życie. Gdy jako dziecko nie kochano nas wystarczająco mocno, to 50 lat później nie da się przewinąć do tyłu filmu życia i uzupełnić tego, czego wtedy nam odmówiono. W ikonografii chrześcijańskiej prawdę tę najlepiej obrazuje ukazanie się Jezusa po Zmartwychwstaniu. Po wyjściu z grobu przychodzi On do apostołów wraz ze swymi ranami. One są już wyleczone, ale jednak ciągle widoczne i odtąd pozostaną Jego cechą charakterystyczną na całą wieczność.

Co dzieje się gdy doznajemy fizycznego zranienia? Odczuwamy ból, ból fizyczny. Instynktownie pocieramy bolące miejsce lub zażywamy środek przeciwbólowy. Nawet wtedy, gdy wzięcie pastylki niesie za sobą ryzyko jakiegoś działania ubocznego, połykamy ją, by tylko pozbyć się bólu. Lecz co zrobić z ranami w naszej sferze emocjonalnej? Tych nie da się szybko i łatwo pozbyć. Dokuczają mocno, szczególnie

wtedy, gdy tkwią głęboko w naszej przeszłości. Często nie wiemy nawet skąd bierze się ich ból. Jako dzieci nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, że nie okazano nam wystarczająco dużo miłości czy poświęcono uwagi. Więc pierwszym krokiem na drodze do uzdrowienia jest określenie, skąd w nas ten bolesny głód za czymś, czego nie rozumiemy. Jednocześnie widać w tym wszystkim też dobra stronę - ujawnia się bowiem ludzki potencjał na wzrost i transcendencję samego siebie.

Jak już powiedzieliśmy naturalną reakcją na ból jest chęć jego wyeliminowania. Na poziomie naszych zranień emocjonalnych środkiem, który stosujemy jest wyobraźnia. Imaginujemy sobie coś, co oddali od nas ból i przyniesie ulgę. Nasze nadzieje, nasze tęsknoty, nasze potrzeby spokoju wewnętrznego i jedności, wszystko to znajduje swe spełnienie w tym wydumanym obrazie. Następny krok to powiedzenie sobie: „Gdybym tylko mógł to mieć w rzeczywistości, wówczas przestałbym tak cierpieć”. I tu pojawia się problem, bo na pewnym etapie wyobrażania, poprzez silny poziom koncentracji, ów obraz życzeniowy zamienia się w pożądanie. Ono zaś zaczyna w nas swoje własne, niezależne życie. Zaczynamy odtąd jak gdyby żyć naszymi pożądaniem. Może to być pragnienie posiadania więcej pieniędzy, sławy, władzy, sukcesu w biznesie, czy też może są to pożądania w innych sferach życia, na przykład seksualnej, czy nawet religijnej w formie duchowego oświecenia. Problem leży w tym, że nawet wtedy, gdy uda nam się określić nasze pożądanie i dopiąć jego realizacji, dawny ból nie znika raz na zawsze. Może na jakiś czas, tak długo jak trwa satysfakcja ze spełnionego pragnienia. Lecz naturą pożądań jest ich cykliczność. Powracają one na nowo po każdym kolejnym zaspokojeniu. Z wolna zaczynamy dostrzegać, że dopięcie swego – praca o której marzyłeś, osiągnięcie sukcesu, którego pragnąłeś, satysfakcji seksualnej, której pożądałeś - że to wszystko nie dotyka źródła pochodzenia tego głębokiego głodu, który ciągle odczuwamy jako ból. Moim zdaniem sprawy wtedy zaczynają jeszcze bardziej się komplikować – wikłamy się w sieci kolejnych pożądań, co tylko sprawia, że poczucie alienacji wobec naszej prawdziwej niespełnionej potrzeby wzrasta jeszcze bardziej.

Jeżeli procesowi tego wikłania się w kolejne pożądania przyjdą w sukurs nieszczęśliwe okoliczności, czy to z powodów fizjologicznych, czy też psychologicznych jest rzeczą nieuniknioną, że jedno z nich zamieni się w cykl kompulsywnych odruchów. Z wolna tracimy naszą wolność wyboru i wpadamy w nałóg. Co może tu zdziałać medytacja? W jakimś szczególnym momencie schodzenia w dół, dane jest ci Łaska o niej usłyszeć. W naszym 12 punktowym programie Jedenasty Krok brzmi: Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem... Nie jest więc tak, że medytacja jest jakąś cudowną pastylką leczącą uzależnienie od picia, jest raczej koniecznym krokiem na drodze z niego wyjścia. Medytacja staje się narzędziem radzenia sobie z alkoholowym uwikłaniem. To zaś samo w sobie jest niczym innym jak odzyskiwaniem na nowo pełni bycia sobą, którą w nałogu tragicznie utraciliśmy. W tym ponownym odzyskiwaniu pełni siebie odkrywamy ze zdumieniem, że paradoksalnie jesteśmy w lepszym położeniu, niż przed jej utratą. To bardzo ważne odkrycie. Wyzdrowienie bowiem nie jest powrotem do stanu przed chorobą, gdy żyłeś w poczuciu bycia zranionym. To coś wiele więcej. To zmierzenie się z ukrytą raną, z *twoją historią* i rozpoczęcie dopisywania do niej następnego jej rozdziału, aż do momentu odkrycia ukrytego znaczenia *twojej historii*. Teraz i tutaj jeszcze tego dalszego ciągu nie znasz...

Jak Medytacja może być w tym pomocna? W sposób bardzo prosty i radykalny. A mianowicie poprzez przecięcie w poprzek, w sposób stanowczy, acz delikatny, naszych wyobrażeń. Jak uwolnimy się od naszych obrazów, wówczas przełamiemy spiralę pożądań. Gdy uda nam się zrobić mały wyłom, chociaż na chwilę, i będziemy wystarczająco długo kontynuować tę rozbiórkę kawałek po kawałeczku, wówczas spirala się rozsypie. Ale musimy wykonać tę pracę, być wiernym, wytrwać.

Oto co robimy podczas medytacji: siadamy, trwamy nieruchomo, przymykamy oczy, i w ciszy wewnętrznie powtarzamy jedno święte słowo, naszą mantrę. Powtarzamy je bez przerwy aż do końca medytacji. Oczywiście można pomyśleć, że coś tak prostego jest bardzo łatwe do zrobienia. Ale już po 3 sekundach odkrywamy coś wprost przeciwnego. Że to wcale nie jest łatwe, bo nasz umysł zaczyna wypełniać niekończący się pochód myśli i obrazów. Wspomnienia dobre i złe, plany na jutro, lęki i nadzieje, wszystko to kotłuje się w nas bez ustanku. Taka jest nasza kondycja wewnętrzna, gdy zaczynamy medytować. Być może, że poddasz się od razu mówiąc: „Nie nadaję się do tego. Nie umiem medytować, żaden ze mnie ani mnich, ani kontemplatyk”. I wielu ludzi tak właśnie rezygnuje, wielu jednak nie. Wreszcie są i tacy co robią drugie i trzecie podejście aż w końcu zostają. I tu może leży sekret tego, dlaczego alkoholikom łatwiej medytować niż innym. Bo znają smak zawodu. Alkoholicy mają łaskę bycia jednym wielkim zawodem, łaskę życia w porażce i umiejętność jej zaakceptowania. Bo nauczyli się czegoś ważnego: porażka nie jest największym złem, jaki może im się przydarzyć. Porażka właściwie zrozumiana i zaakceptowana może stać się odskocznią do głębszych i bogatszych doświadczeń. Więc może i w nałogu alkoholowym jest łaska, która sprawia, że alkoholikom łatwiej zrozumieć prawa medytacji. Bo jak zaczynasz recytować mantrę i już za chwile ulegasz rozproszeniu, to mówisz sobie: „Cóż, to tak działa. I nie znaczy, że mam zrezygnować, lecz rozpocząć jeszcze raz od nowa.” To jest fundamentalne podejście do medytacji, bez którego nie da się w niej wytrwać.

Źródło: „Wyzdrowienie i Duchowość”- Konferencje do AA, Genewa 2006
Przekład: Andrzej Ziółkowski
Copyright: WCCM.PL