

Easy Grace

## ***Ja, czyli kto?***

*O Ego i Superego jako wirusach systemu operacyjnego człowieka  
i o kilku prostych sposobach wyleczenia się z choroby „ja”*

# Spis treści

---

Podziękowania.....	11
Wstęp.....	15
I Kim jest „ja”?.....	21
II Ego i Superego – dwaj główni gracze na giełdzie psyche.....	29
III Anatomia osobowości w dyskretnym świetle kulis.....	37
IV Stany „ja” a substancje psychoaktywne.....	43
V Ból na linii starcia kultury z naturą – mechanizmy obronne.....	49
VI Poza Ego i Superego – gra wstępna.....	55
VII Ego a rozwój duchowy – wyjście z gry.....	63
VIII Budda w oku cyklonu.....	73
IX Rola Superego – Bóg patrzy!.....	81
X Rodzaje Superego.....	85
XI Fenomenologia relacji Ego-Superego.....	95
XII Nie-ego na Wschodzie.....	103
XIII Utożsamienie z Jaźnią.....	109
XIV Ko Ham?.....	121
Ujęcie syntetyczne.....	125
Wykaz terminów.....	145
Wykaz nazwisk i imion.....	161
Medytacje i ćwiczenia.....	179
Bibliografia.....	193

## Wstęp

---

*Przede wszystkim, podstawowe studia nad przejawieniem prawdziwego ja, oświeconego ja, i nad skupieniem na takim przejawieniu musisz rozpocząć od zbadania tego, jak działa umysł – poznasz wtedy świat ego z jego zawilocią, sztuczkami, do jakich ego się ucieka, i głupotą.*

*Diamentowy Lud, s. 88, Autori*

W tekście *Ja, czyli kto?* staramy się ukazać dlaczego nie można „być” ego lub superego, choć można myśleć, że się nimi jest. Stawiamy tezę, że można jedynie ego lub superego na jakiś czas „mieć” – jak wirusa, który „zaczepia” się o określone kody i programy w systemie operacyjnym człowieka. Książka jest próbą nazwania tych kodów oraz pokazania czytelnikowi sposobów tworzenia własnego, skutecznego „programu antywirusowego”. Opisujemy także, jak porzestać na użyciu samego wirusa ego do jego własnej transcendencji/anihilacji, która jest niczym innym jak rozpoznaniem, że sen był tylko snem.

Używam konsekwentnie zaimka osobowego „my”, ponieważ lepiej oddaje on doświadczenie połączenia i zjednoczenia z innymi w byciu tą konkretną osobą. Taka forma pozwala też zmniejszyć udział iluzorycznego oddzielnego „ja” w procesie ewoluującego przekazu, w który włączonych jest w istocie wiele istot z wielu czasów i wymiarów.

Powstaniu tej książki przysłużyły się odbyte w tym wcieleniu praktyki medytacyjne, praca z mandalami systemowymi\*, podróże psychoterapeutyczne, chwile spędzone w intymnej bliskości z przyrodą i stany wewnętrznej ciszy, nicnierobienia, nicniemuszenia, pozostawiania do dyspozycji pola czystej świadomości. Wszystkim tym doświadczeniom oraz wielu osobom, które nas do nich przybliżyły, jesteśmy na zawsze wdzięczni.

---

\* Słowa oznaczone gwiazdką zostały wyjaśnione w Wykazie terminów lub Wykazie nazwisk.

Książka stanowi próbę przełożenia na zdyscyplinowany filozoficzno-psychologiczny, a chwilami poetycki czy jakkolwiek inny adekwatny do żywego doświadczenia język licznych obserwacji ludzkich poszukiwań Jaźni, związanych z globalną zmianą tożsamości, wzorców komunikacji oraz powstawaniem nowych kolektywnych pól energoinformacyjnych na naszej wyjątkowej Planecie.

Impulsem do napisania tej rozprawy było też zdumienie różnorodnością form tak zwanych duchowych ego. Obecność tego rodzaju tożsamości i pułapek rozwojowych wskazuje na potrzebę dokonania rozróżnień zasługujących na zaufanie pomiędzy tym, co faktycznie jest lub co może być „ścieżką duchową” a tym, co jest jej symulacją lub karykaturą.

Wprawiony w ruch w połowie poprzedniego stulecia potężny wir kultury New Age wciąż powiększa swój zasięg i wciąga coraz to nowe szkoły, trendy i zjawiska w swój pojemny nurt, którego podstawowym składnikiem chemicznym jest woda jakkolwiek rozumianej „duchowości”. W tym wirze mieszają się dzieła sztuki z kiczem, wybitna literatura z karykaturą pisarstwa, religia mistyfikacyjna z rzeczywistością mistyczną, pusta fascynacja egzotyką Wschodu z autentyczną znajomością i pełną realizacją jego praktyk.

Niejednokrotnie ludzie – którzy na skutek wielu lat utwierdzenia siebie w tożsamości „nauczycieli jogi”, „praktyków medytacji” czy „uzdrowicieli szamańskich”, jedzący głównie marchewkę wrogowie posiadania telewizora, którzy twierdzą, że „walkę z ego” mają już za sobą albo którzy dają do zrozumienia, że są „już prawie oświeceni” – w chwili próby okazują się być dalej od prawdziwego mistrzostwa, niż przeciętni amatorzy brazylijskich seriali, tłustej wieprzowiny i aroganckich odmian piłki nożnej.

O ile zwykle „kserograficznie” powielane programy ego i superego wyglądają na popularne i łatwe do zdekodowania wirusy, podobne do wirusa chronicznego przeziębienia, o tyle owo duchowe ego ewidentnie jawi się jako wirus zmutowany, odporny na środki obrony stosowane tradycyjnie w różnych szkołach ezoterycznych. Okazuje się więc raz za razem, że duchowe ego to jest dopiero Ktoś! Ktoś lub Coś, co na długo potrafi odebrać człowiekowi jego zdolności rozwoju, a co gorsze – jest w stanie nawet zahamować jego ekspresję miłości, nakazując ukrywać się pod płaszczkiem „oświeconej” asertywności bądź wyrafinowanej obojętności.

O tych zagrożeniach niewiele się mówi i pisze. Jeden z najbystrzejszych ludzi, jacy stąpali po Ziemi, Alan Watts już w latach sześćdziesiątych tak oto

określał warunki początkowe powstawania problemów z duchowym ego: *Dopóki będziemy rozpatrywać przemianę naszej świadomości na drodze medytacji w kategoriach czegoś, czego może dokonać nasze Ja, nasze Ego, dopóty będzie to zadanie frustrujące, gdyż rezultatem jego będą niekończące się gry o duchową wyższość oraz rywalizacje pomiędzy Guru.*

Chociaż wiele tekstów wedyjskich i buddyjskich, a także sporo opinii mistyków chrześcijańskich i sufickich, jak również credo przekazów szamańskich przestrzega przed *przywiązaniem do sidhi, oświeceniem Arhata, demonem nauczyciela, faryzejstwem, bałwochwalstwem, ścieżką maga, psychotyczną dekompensacją* itp. (w razie potrzeby wygooglować), jednak nie zmienia to faktu, że wraz z dostępem do wszelakich metod duchowego rozwoju, szybkiego wglądu, oświecenia – rośnie liczba adeptów dysponujących znaczną wiedzą i mocą, którzy wszak zapominają, że jedyna bezpieczna ścieżka wiedzie przez ich własne w pełni otwarte serce. Dla tych osób lepiej by było, zaniechać dalszych studiów i praktyk, do czasu gdy osadzą swoją miłość na właściwym dla niej miejscu, to jest w czakrze serca, nie zaś na przykład w czakrze mocy.

Jednak mimo że skupiliśmy część swojej uwagi na próbach zdemaskowania „zwykłych” i „uduchowionych” ego oraz indywidualnych i zbiorowych superego, to pisząc *Ja, czyli kto?*, zmierzaliśmy do celu bardziej ambitnego, służąc intencji bardziej szlachetnej. Obserwacje różnorodnych form wczepiania się „zwykłych” lub „zmutowanych” wirusów ego w system operacyjny człowieka prowadzą bowiem do, opisanego w cytacie wstępnym słowami Autoriego, „zdemaskowania” gry.

Ostatecznie zawarte w tekście rozważania prowadzić mają ku próbie oczyszczenia przedpola dla odpowiedzi na pytanie *kim jestem?*

Odpowiedź tę każdy i każda z nas musi znaleźć w środku wewnętrznej ciszy, a brzmi ona dokładnie tak, jak cała Rzeczywistość zamknięta w dźwięku jednej klaszczącej dłoni.

Treść pracy przeznaczona jest zatem dla czytelników zainteresowanych poznaniem rdzenia bycia samoświadomej ludzkiej istoty, to znaczy uzyskaniem możliwie pełnej i głębokiej odpowiedzi na pytanie *Kim jestem?*, sparafrazowane w tytule.

Zapraszamy do wspólnej podróży wytrwałych poszukiwaczy z poczuciem humoru, a przy tym ludzi poznawczo otwartych. To zdanie w naszym tunelu rzeczywistości znaczy: „dla lubiących bawić się intelektem”.

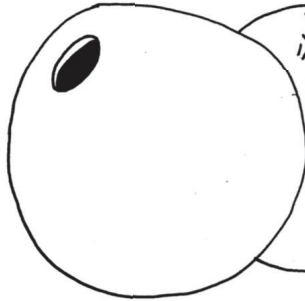
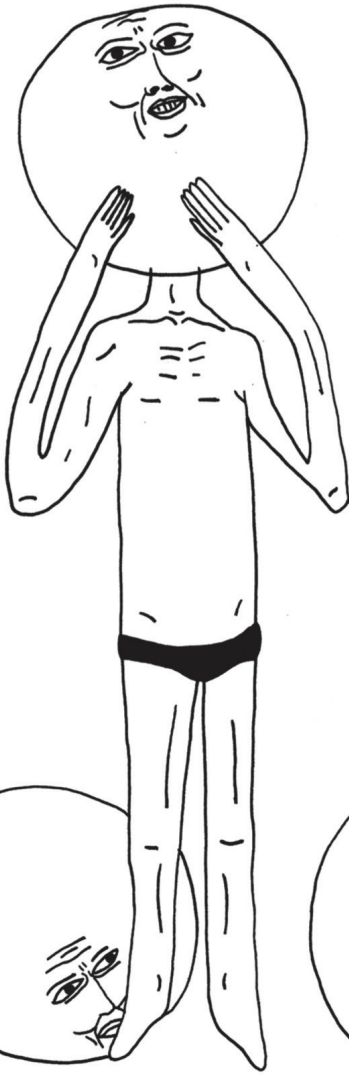
Uprawiamy tutaj w istocie hobby paradoksalne: nie traktujemy intelektu serio, ale gramy nim radośnie, jak dzieci na placu zabaw, bo przecież intelekt jest dobrze skonstruowanym do zabawy narzędziem. Przy okazji zabawy dokonujemy wielu wartościowych odkryć. Ale nie dzięki samemu intelektowi, lecz dzięki „zabawie” z nim właśnie. Wglądy pojawiają się także przy dobroczynnej synchronizacji obydwu naszych półkul mózgowych. Fuzja logiki i humoru przynosi zaskakujące rozwiązania!

W ciągu ostatnich tysiącleci na planecie Ziemia dominowały męskie, lewostronne, to znaczy: lewopółkulowe, „zasady gry”. Widzimy obecnie wyraźnie, że nadszedł najwyższy czas na uruchomienie kobiecej intuicji i kreatywności. Polecamy zatem dla równowagi wszystkim użytkownikom ludzkiego ciała bliższe zapoznanie się z zachwycającymi możliwościami prawej półkuli mózgu. Służą temu między innymi ćwiczenia zamieszczone na końcu książki. Pełnią one rolę „płyty” z przykładowym programem antywirusowym – czyli konkretnych propozycji ćwiczeń wzmacniających ego-immuno-odporność. Z całą mocą namawiamy do wypróbowania tych ćwiczeń (częściowo dostępnych także na You Tube).

Wszakże, wielbiąc niewysłowione możliwości i przyznając wiodące znaczenie prawej półkuli, na obronę półkuli lewej dodajmy jeszcze, że używanie jej zdolności poznawczych w sposób zdyscyplinowany, logiczny, otwarty i odpowiedzialny także przynosi chwałę gatunkowi ludzkiemu. Za problemy współczesnego świata należy zatem „winić” nie tyle samo używanie intelektu, ile niewłaściwe używanie go. Słynne powiedzenie o „brzytwie w rękach mały” dobrze odzwierciedla tę sytuację.

Doświadczając sprawdzasz. Sprawdź Kim Jesteś. W ciszy i totalnym otwarcu na „tu i teraz”. Już teraz pozwól Obecności wejść w siebie. Już teraz Ty wejdź w stan głębokiej Obecności... i w niej pozostań. Pozostań w Domu swego serca dla nas wszystkich, na zawsze.

Bawimy się zatem odpowiedzialnie, by na koniec dowiedzieć się, że i tak wszystko, czego szukamy leży poza słowami. Zobaczymy, że wszystko, cokolwiek jest nam naprawdę potrzebne równocześnie kryje się tuż pod powierzchnią możliwego do sformułowania w dowolnym języku pytania: *Kim jestem?* Dotykając tego pytania rytmicznie, raz za razem, pobudzimy uśpione w naszej szyszynce niedualne: „aha!”, które zamieszkuje na horyzontach języka i obrzeżach trójwymiarowego świata.



## I. Kim jest „ja”?

---

*Nie da się zaznaczyć zbyt mocno, że wyzwolenie nie pociąga za sobą straty, czy zniszczenia takich konwencjonalnych pojęć, jak ego; chodzi tu o widzenie poprzez ego – w ten sam sposób używamy idei równika bez mylenia go z fizycznym znakiem na powierzchni Ziemi.*

Alan Watts

*Ego istnieje, ponieważ jedziemy na pedałującym pragnieniu, ponieważ staramy się dostać gdzieś, ponieważ skaczymy przed siebie. To jest właśnie zjawisko ego – skok przed siebie, skok w przyszłość, skok w jutro. Skok w nie-egzystencjalne tworzy ego. Ponieważ to wychodzi z nie-egzystencjalnego, to jest jak miraż. To składa się tylko z pożądania i niczego więcej.*

Osho

### **Czy możemy choćby ogólnie już na wstępie powiedzieć czym jest ego?**

Niech Budda unoszący się na kwiecie lotosu obdaruje najdroższym diamentem tego, kto twierdzi, że odpowiedź na to pytanie jest prosta lub oczywista w fenomenologicznym\*, nie zaś konwencjonalnym znaczeniu. Tym bardziej trudno o odpowiedź precyzyjną logicznie. Współcześnie na Zachodzie mamy do czynienia z co najmniej dwiema, dosyć dobrze zdomowionymi w języku, funkcjami i znaczeniami samego słowa „ego”. Problem zaczyna się zatem od warstwy desygnacyjnej\*. To po pierwsze. Po drugie, fenomenologicznie zorientowanego czytelnika od samego początku może dręczyć niejasne bądź też całkiem wyraźne przecucie, że samo pytanie jest niewłaściwie postawione.

### **Właściwie postawione pytanie powinno może brzmieć: kim jest ego? Lub jeszcze ściślej: kto to jest ego?**

Właśnie. Dopiero tak postawiony problem może przybliżyć nas nieco bliżej do rozwiązania nieoczywistej zagadki tajemniczego bytu, który w podtytule niniejszego tekstu został nazwany „wirusem”. Wówczas i tylko wówczas



możliwa stanie się odpowiedź na pytanie pierwsze: „czym jest ego?”. Co więcej, tak postawiony problem, czyli zapytanie przede wszystkim: *kto jest ego?* może nas przybliżyć także do rozwiązania zagadki samoświadomego bytu, której w różnym stopniu próbowali podołać więksi i mniejsi filozofowie Wschodu i Zachodu, Północy i Południa.

Wreszcie być może znajdujemy Coś (świętego Graala\* filozofii?), co łączy zawodowych myślicieli z bezrefleksyjnymi zjadaczami hamburgera: zarówno ci pierwsi, jak i ci drudzy próbują – niemal nieustannie – rozwiązać ten sam istotny problem. W swoich codziennych zmaganiach dotyczących wyborów związanych z tożsamością, podświadomie lub świadomie, jedni i drudzy odpowiadają na różne wersje tego samego pytania: *kim jest ten, który jest? kim jest ten, który myśli? kim jest ten, któremu „to” się przydarza? kim jestem „ja”?*

### **Wydaje się nie wystarczać „myślę więc jestem”?**

Zdecydowanie nie wystarcza. Kartezjańska\* odpowiedź *cogito ergo sum* współcześnie nie zadowala już większości Pań i Panów Cogito\*. Wielu z nas czuje i wie, że w istocie jest dokładnie na odwrót: *cogito ergo despero* (myślę, więc wątpię)..., ewentualnie: *sum ergo cogito* (jestem, więc myślę)... Bycie, wywiedzione z samego faktu wykonywania procesu myślenia, nie wyczerpuje zagadnienia nawet w setnej części. Można by równie dobrze uznać, że „myję ręce, więc jestem” lub „cierpię, więc jestem”, ale intuicyjnie wiemy, że taka wiedza a posteriori\* niczego nie wnosi w rozwikłanie tajemnicy samoświadomości.

### **Ale czy nie jesteśmy dzięki temu wątpieniu bliżej poznania „kim jestem”?** **Przecież podobno staliśmy się obecnie bardzo refleksyjni?**

Zwykli ludzie – wbrew optymistycznym wizjom np. znanego socjologa tożsamości Anthony’ego Giddensa\* – to raczej mało refleksyjni użytkownicy sieci systemów znaczeń i kodów Matrixa\*, czy też Samsary\*. Przypominają oni raczej komputerowych „lamerów”, którzy – choć używają komputera codziennie, pozornie „wybierając” oglądane strony, to nie mając pojęcia o językach programowania i sposobach tworzenia komputerowych systemów – nawet nie są świadomi manipulacji, jaka stoi za ich „wyborami”. Użytkownicy sieci Samsara w każdej chwili dokonują nieświadomie także wyborów tożsamościowych, czyli najczęściej takich, które mają „coś” dodać do tego, kim aktualnie „są” we własnym subiektywnym postrzeganiu uwa-

runkowanym intersubiektywnym porozumieniem co do tego, co w danym porządku kulturowym znaczy być „kims”. Oto definicja funkcjonalna procesu tworzenia tożsamości w ujęciu pragmatycznym\*.

**Funkcjonalna, czyli określająca do czego dana rzecz (świadomość) służy? Co jednak z tą świadomością „refleksyjnością”, o której pisze między innymi Anthony Giddens?**

Giddensowska „refleksyjność podmiotu ponowoczesnego” jest niczym więcej, jak obserwacją akceleracji (powielania i wzrastania) różnorodnych wyborów dostępnych ludziom w zakresie budowania tożsamości we współczesnym świecie – przefiltrowaną przez refleksyjność samego Giddensa.

Z pewnością fakt posiadania mnóstwa wyborów wcale nie oznacza, że będziemy ich dokonywać bardziej świadomie. Nawet przeciwnie – często, aby uniknąć aperspektywicznego obłądzenia (percepcji pozbawionej punktów odniesienia), wyciągamy rękę po rzecz pierwszą z brzegu albo też sugerujemy się pierwszą z brzegu opinią, np. reklamą, przeczytanym artykułem itp. Często też wcale nie wiemy, jaki jest mechanizm napędzający nasze „potrzeby” i „wybory”. Podobnie jak nasze fobie, uprzedzenia i lęki. Nie zauważamy nawet jak często to, co uznajemy za „potrzebę” i „wybór” jest napędzane przez ignorancję, lęk, fobię i manipulację. Na poziomie indywidualnym zaś, na przykład lęk przed życiem napędza potrzeby związane z poczuciem kontroli lub – powiedzmy otwarcie – z iluzją kontroli; lęk przed śmiercią bywa zaś źródłem hedonistycznego przestymulowania.

**To, że ludzie mają dostęp do większej ilości informacji wcale nie oznacza, że są lepiej poinformowani. Wydaje się, że niektórzy filozofowie kultury i socjologowie, zdecydowanie przeceniają ilość, nie zwracając uwagi na jakość informacji...**

Obecnie wszelkie informacje prasowe i telewizyjne przepływają przez mediokratyczne sito pseudodemokratycznych państw. Mediokracja to inne oblicze dyktatury. Prawdziwej demokracji zaś daremnie szukać we współczesnym skorumpowanym świecie. Znajdziemy tylko atrapy, pseudodemokracje. Albo też lśniące niezakłóconym cenzurą blaskiem kamienie prawdy – po drugiej stronie medialnego „sita”, które przepuszcza tylko łatwo przyswajalną papkę i które pilnuje swobodnego przepływu strumienia dezinformacji. Po drugiej stronie tego „sita” znajdują się czasem książka lub Internet. Masy ludzi

karmionych informacyjnym fast-foodem czyni się jednak raczej uzależnionymi od wielości wyborów również po to, by nie zajmowali się eksploracją mało komercyjnych spraw, jak na przykład poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie *kim jestem?* Przeciwnie – jeśli dobrze się przyjrzeć ofertom, to znajdziemy niejedną lśniącą postmodernistyczną, pop-kulturową, kiczowatą opcję tożsamości instant serwowanej z wyprzedzeniem, zanim padnie nasze szlachetne i dociekliwe pytanie.

**Czy każda prawda została poddana przemiałowi? Każda głębia zakazana? Czy przeciętny człowiek z konieczności zamieszkuje ujednolicony, nudny, płaski świat – nazywany przez Edwina Abotta\* Flatlandem?**

Cóż, przedstawmy zatem najpierw *bad news*: brak świadomej refleksji oznacza w pierwszym rzędzie brak wolnej wewnętrznej przestrzeni, brak wolności od posiadania, wybierania, oceniania czegokolwiek oraz brak wolności od konieczności tworzenia swojej tożsamości. Oznacza on także często brak uświadomionej wolności od niewybranego w momencie podejmowania jakiegokolwiek wyboru... Oznacza w konsekwencji kompulsję ciągłego wybierania jeszcze lepszych opcji, które – być może – przegapiliśmy. Tak oto koło Samsary\* uzyskuje dodatkowe „ponowoczesne” paliwo.

**Jak tworzy się w takim razie nasza tożsamość? Co sprawia, że mniej lub bardziej świadomie uznajemy, że czymś „jesteśmy”, a czymś nie?**

Powszechne wybory, wokół których konstytuuje się świadomość ja – ego dotyczą zwykle partnera (np. czy partner homo, hetero lub biseksualny, jeden lub wielu, stały lub „przejściowy” itp.), pracy (czy być lekarzem, główną księgową czy fryzjerką), grupowej przynależności (np. do Bractwa Kurkowego, drużyny kibiców Wisły, Rady Wydziału Czegośtam, Zarządu Tego i Owego), wykształcenia (zwykle im wyższe, tym lepiej dla „nas”), sposobu odżywiania („jesteś wegetarianinem czy weganinem?”), praktyk duchowych („jestem joginką”, „jestem buddystą”, „jestem chrześcijaninem Odnowy w Duchu Świętym”), itd., itp., itd., itp.

**Czyż nie jest tak, że wciąż na bieżąco ulegamy czarowi – pozornie tylko prostej – koncepcji, że tym wszystkim po prostu „jesteśmy” i że dzięki temu stajemy się Kimś? Czy nie próbujemy tego udowodnić na spotkaniach towarzyskich, rodzinnych i zawodowych?**

Oczywiście, że tak! Odpowiedzmy także serią pytań: Czy nie „przegapiamy” przy tym paradoksie, że jeśli rzeczywiście czymś/ kimś jestem – to nie potrzebuję tego udowadniać? Czy nie rujnuje naszych mozolnie tworzonych tożsamości wychylający się zza ramy lustra bolesny obraz w masce przesmiewcy na naszej własnej twarzy, który pokazuje, że nasze tożsamości są chore i słabe, skoro tak cierpimy, kiedy tylko ktoś ośmieli się im zaprzeczyć? Czyż mimo to nie zasypiamy i nie budzimy się, dotykając niemal namacalnie każdego ranka i wieczora tego dziwnego miejsca sprzed pojawienia się „ja”?

### **Miejsca poza konkretnym „ja” joginki, szefa, biznesmena, homoseksualisty, buddysty, ofiary losu, brzydala, aktywisty, ekologą...?**

Otóż to. Czyż nie dotykamy czasem „przypadkiem”, a czasem świadomie, w rzadkich chwilach upojenia rzeczywistością, tego nienaruszonego tożsamością miejsca w samym sercu naszej jaźni, miejsca sprzed pojawienia się nawet tego, kto się urodził jako dziecko konkretnej matki? Czy zatem jednak – mniej lub bardziej świadomie i mniej lub bardziej conceptualnie, ale niemal bezustannie – nie odpowiadamy sobie na podstawowe pytanie: „kim jestem”? Albo czy przynajmniej usilnie od (także pozornej) konieczności odpowiedzi na nie – uciekamy?

### **Wygląda na to, że nie ma ucieczki od pytania: kim jestem? Rzecz raczej w tym jak rzetelnie je sobie zadajemy?**

O tak... I rzecz w tym czy nam nikt (a zwłaszcza my sami) w tym nie przeszkadza. Podążając za pytaniem Ramany Maharishiego\* jego kolejni oświeceni uczniowie: Papaji\*, a potem Mooji\* i Gangaji\*, stosowali i stosują kompletny i niezwykle skuteczny system duchowego przebudzenia, obejmujący błyskotliwe metody dedukcji, które prowadzą bezbronnego wobec wszystkiego czym (nie)jest adepta Satsangu\* wprost do całej prawdy o „ja”, czyli do Jaźni. Ten system prowadzi do miejsca, w którym już nie ma potrzeby tworzenia tożsamości, ponieważ „to” wie, że jest Tym.

### **Dlaczego czujemy się tacy zranieni, kiedy inni dewalują nasze „osiągnięcia”? Kto racjonalizuje takie zdarzenia, tłumacząc „sobie”, że Black\* jest po prostu zazdrosny?**

Obserwuj siebie teraz, zobacz to napięcie, które pojawia się wraz ze słowem „ja”. Obserwuj też w kontaktach z ludźmi, jak nałogowo udowadniasz

„siebie”, jak grasz w „siebie”. Czy ten ktoś, kogo udowadniasz jest także obecny w czasie głębokiego snu, gdzie nie ma myśli, nie ma obrazów, nie ma umysłu ani ciała? Kto tam jest? A jeśli nie ma nikogo, to dlaczego ciągle powstaje ten, kto się budzi?

### **Świetne pytania! Można by je zadawać ludziom na ulicy. Może od tego staliby się bardziej refleksyjni?**

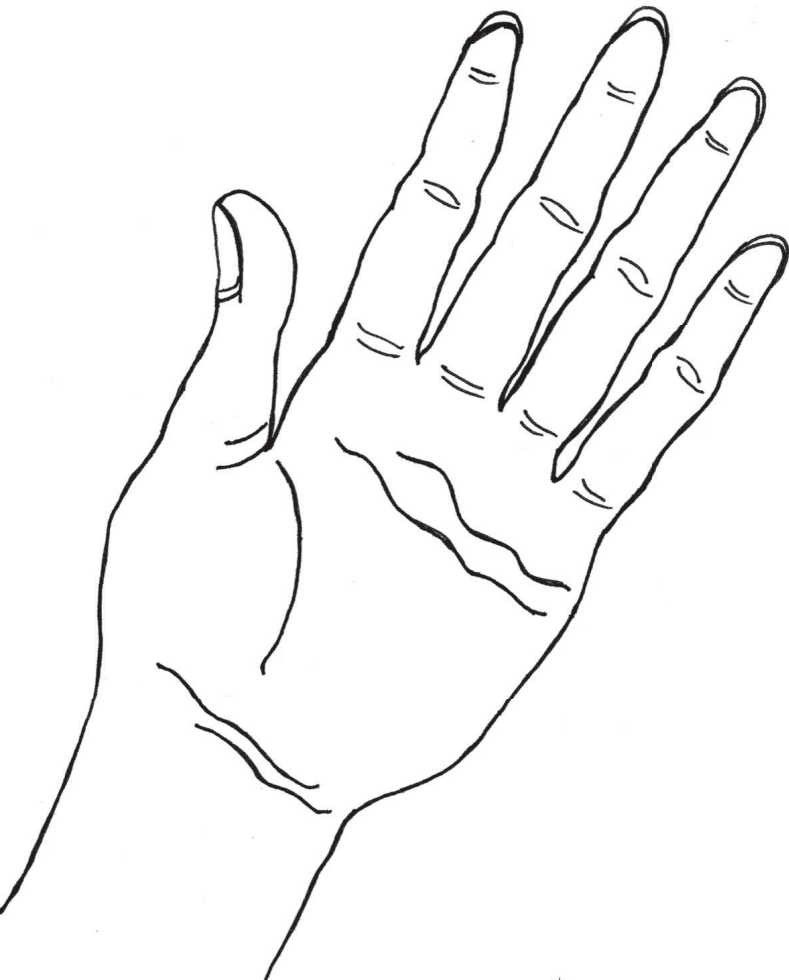
Ha, ha! Gdyby mieli wrażenie, że biorą udział w czymś „poważnym”, to może by się zastanowili. Oczywiście nie przewiduje się, aby można było wkrótce w ramach jakiegoś badania, na przykład zleconego przez Department of Linguistics Harvard University, przetestować znaczącą grupę przechodniów na ulicy, zadając im pytanie typu: Jaka jest dla pani/pana semantyka słowa „ego”? Ale można by zapytać: Jak odczuwa pan/pani siebie, kim uważa pan/pani, że jest? Wiadomo na pewno, że poza odpowiedziami trywialnymi typu: Jak to, *kim jestem?* człowiekiem, badanie takie ujawniłoby sporą różnorodność pierwszoplanowych identyfikacji. Gdyby dodać jeszcze kolejne pytanie: Czy ta osoba, to ta sama, którą był pan/pani w wieku lat trzech?, to także – poza odpowiedziami w rodzaju: Pewnie, że nie, wtedy przecież nie skończyłem medycyny! – można by podziwiać sporo interesująco uzasadnionych odpowiedzi na „tak” lub „nie”. Można podejrzewać nawet, że u niektórych sondażowanych, na skutek tak postawionych pytań mogła by się pojawić głębsza autorefleksja i twórcza, inteligentnie bezbronna odpowiedź: Nie wiem.

### **Zajmujemy się zatem ważnym i nietrywialnym pytaniem: kim jest ego? lub: kto jest ego? Czy w związku z tym proponujemy czytelnikowi na wstępie przyjąć wewnętrzną postawę poznawczo-emocjonalną, zwaną w praktyce zen\* umysłem niewiedzącego lub właśnie postawą „nie wiem”?**

Zdecydowanie tak. Dwa przytoczone jako motta naszej rozmowy cytaty znalazły się tutaj z dwóch ważnych powodów: po pierwsze – wskazują wyraźnie na początkową pozorną trudność jednoznacznego zdefiniowania tajemniczej instancji „ja” – ego, po drugie – tak w pismach Osho\*, jak i Watta\* wyszukać można fragmenty sugerujące, że ego „istnieje”, w związku z czym trzeba je najpierw „mieć” aby je „przekroczyć”, jak też fragmenty, zgodnie z którymi ego to czysta iluzja i wystarczy przestać w nie wierzyć i je zasilać, a samo zniknie. Można by w związku z tym – utrzymując ton

pozornej polemiki drogiego Osho z drogim Wattsem – przytoczyć ich słowa w całkiem odmiennej konfiguracji. Miejmy nadzieję, że przyczyniamy się w niniejszym tekście w pewnym chociaż stopniu do usystematyzowania i wyklarowania przyczyn, z powodu których nie tylko trudno o ego mówić tak, aby go nie urazić, ale też trudno o ego mówić tak, aby wszyscy wiedzieli o czym (lub o kim) jest mowa. Dlatego pomocne w procesie dochodzenia do prawdy będzie z pewnością wytrwałe utrzymywanie postawy „nie wiem”, które pomoże nam zobaczyć zarówno samo „ego”, jak i to, co nim nie jest.

Rozbieżność definicji obydwu znamienitych myślicieli postrzegamy początkowo jako oczywistą. Alan Watts wydaje się posługiwać – słowem „ego” w rozumieniu zachodnim, Osho zaś – wschodnim. Do tego rozróżnienia będziemy szerzej nawiązywać w dalszej części tekstu. Tutaj zaznaczmy jedynie, że – wbrew pozorom – obaj łączący na wiele sposobów Wschód z Zachodem autorzy, Watts i Osho, „mają rację”. Tym samym oczywiście obaj jej „nie mają”. Spróbujmy zobaczyć dlaczego.



## XIV. Ko Ham?\*

---

*Kiedy widzę, że jestem nikim, to jest mądrość. Kiedy widzę, że jestem wszystkim, to jest miłość. Moje życie to ruch pomiędzy tymi dwoma.*

*Nisargadatta Maharaj*

### **A zatem: Ja, czyli kto?**

*Qui sum ego? Who am I? Qui suis-je? Quién soy yo?* W języku polskim: *Kim jestem?* W sanskrycie: *Ko Ham?* Pytanie i odpowiedź spotykają się w tajemniczej unii brzmienia i znaczenia dwu pozornie dalekich sobie języków\*. *Ko Ham?* Jestem Miłością. Kocham. Etymologicznie „kochać” w języku polskim pochodzi od dotykać. Dotykać tego, kim się jest, albo dotykać Tajemnicy... też pięknie. Najdonioślejsze odkrycie dotyczy jednak nie gry słów, ale obserwacji, będącej podsumowaniem całej naszej rozprawy o wirusie Ego. Obserwację tę sformułujemy w postaci tezy, że w samym wirusie zawarte jest jądro oświecenia. Wszak Ego – jak na wirusa przystało – nie posiada własnego jądra. Jego egzystencja możliwa jest tylko dzięki wykorzystaniu jądra żywej „prawdziwej” komórki. Komórką tą są bity informacji, jakie przepływają przez nasze istnienie dzięki praniu, energii życia. Siłą wirusa Ego jest zatem to samo, co jest jego słabością – żyje on dzięki odcinaniu nas od Miłości, warunkiem jego istnienia jest odebranie nam zdolności do kochania.

**Nie może zatem istnieć Ego, kiedy Miłość pozostaje na swoim miejscu, wypełniając jądro naszej rzeczywistości, będąc każdym naszym spojrzeniem, działaniem, oddechem.**

Otóż to! W tej obserwacji zawarty jest nie tylko opis sposobu działania Ego i jego definicja. Zdmaskowane Ego pokazuje nam w istocie całą Tajemnicę Miłości i Oświecenia. Jeżeli bowiem, jak zostało powiedziane, Ego nie może istnieć bez Miłości, to z konieczności działanie owego wirusa zasadza się na próbach poszukiwania Miłości.

**Faktycznie: czymże innym jest tak typowe dla Ego dążenie do władzy, prestiżu, uznania w oczach innych, bogactwa, sławy, tytułów, relacji z innymi, jeśli nie próbą szukania miłości przez małe „m”?**



Wszystkie te konstruujące tożsamość działania są tak naprawdę poszukiwaniem doświadczenia szczęścia, spełnienia, miłości. Poszukiwaniem daremnym, bo nigdy nie nasyci ono pierwotnej potrzeby miłości totalnej, bezwarunkowej oraz nie zrealizuje podstawowego – ukrytego w samym kodzie życia – prawa nieograniczonego dostępu do dobra, zwanego miłością. Nie zazna spełnienia, kto osiąga jej limitowane do poszczególnych zdarzeń i osób ilości, kto szuka na zewnątrz tego, czym sam jest. Nigdy też ten, kto wie, że jest Miłością nie szuka niczego więcej dla siebie. Bo czegoż miałby szukać? *Omnia mea mecum porto* – wszystko, co mam noszę ze sobą. Zapominamy zatem, że jesteśmy Miłością, a potem zaczynamy jej szukać... i na tej chwilowej amnezji żeruje właśnie wirus Ego.

### **Oświecenie nie jest więc niczym innym, niż *przypomnieniem* sobie, że nie „potrzebujesz” miłości?**

Dokładniej: że nie potrzebujesz jej szukać. To Ty jesteś Miłością – *Tat Tvam Asi* – Ty Jesteś Tym. Oświecenie, przebudzenie do Tego jest równoznaczne z powrotem do Domu. Domu, którym jest – zawierające potencjał dosłownie wszystkiego – puste jądro każdej Twojej komórki. Ta pustka, która zawiera potencjał Wszystkiego, rozedrgana najwyższą wibracją ciągłego tworzenia i odtwarzania bytu jest także Jednością, bo jakże mogło by być inaczej? Czy może wreszcie owa pustość być gdzieś indziej niż poza nami? Czy może być czymś, do czego należy dojść, co można osiągnąć w mozolnym procesie „duchowego rozwoju”? Odpowiedź jest iście niedualna: i tak, i nie.

### **A więc: znajdujemy czy jesteśmy znajdowani?**

No właśnie, jedno i drugie. To jak z Rzeczywistością: kreując ją, jesteśmy przez nią jednocześnie kreowani. Nie może być inaczej. Rozwój, podobnie jak wszelkie inne dążenia, które mają zaowocować szczęściem i spokojem, może być bardzo męczący... Trzeba codziennie ćwiczyć oddychanie, siedzenie w niewygodnej pozycji, znosić trudy wyjazdów i odosobnień... tylko po to, aby w krótkich chwilach niejasnego *satori*, mglistej iluminacji, cichej łaski, wzruszającego błogosławieństwa poznać przedsmak chwili Prawdy. Tyle działań i wyrzeczeń po to, by wreszcie zobaczyć, że nie ma takiego obiektu jak ”oświecenie”, który nadciąga niczym kometa, aby cię spotkać; że absolutnie wszystko, czego szukasz jest w tobie, że szukający jest szukany. Jest Tobą i jest nie gdzie indziej, jak tylko w wiecznym Tu i Teraz.

**Wraz ze zniknięciem tego drżącego dążącego, tego chwytającego szukającego – znika też Ego. Czyli pozostaje ten Obecny i ten Znaleziony?**

Tak. Często fizyczne wręcz wyczerpanie ciągłym dążeniem i nadawaniem znaczeń, to jednocześnie zmęczenie byciem Ego. To samozbawienie. Kiedyś wreszcie na pewno powiesz: „dosyć!, niczego już nie szukam, do niczego i do nikogo nie dążę, chcę odpocząć od wszystkiego”, włożysz spokojnie swoją głowę do paszczy lwa. I wtedy, w swobodnie przepływającym przez Twoje ciało-umysł i serce strumieniu prany boskiego światła okryjesz swoje prawdziwe oblicze *Anatta*, nie-ja. Ujrzysz *twarzą w twarz* samego Boga, Ciebie, który właśnie rozpoznał siebie w jednym z wielomiliardowych tęczowych odbić w kosmicznym pryzmacie pierwotnego rozdzielenia, które nigdy nie byłoby możliwe, gdyby przed nim nie było Jedności, Pustki, która jest Miłością. I Ty jesteś Tym.

*Spójrz. Ten oto niewielki palec zasłania oko i jest przeszkodą na drodze ku dostrzeżeniu świata.*

*W ten sam sposób nasz niewielki umysł zasłania cały wszechświat i jest przeszkodą na drodze ku dostrzeżeniu Rzeczywistości.*

*Zobacz, jakie to potężne!*

*Ramana Maharishi*

## Medytacje i ćwiczenia

---

Cztery przedstawione poniżej ćwiczenia pozwolą nabyć mocne nawyki, które stanowią filary rozpoznania odpowiedzi na pytanie *Kim Jestem?* Te podstawowe, niekonceptualne umiejętności dotyczą podstaw: śnienia (ciało mentalne), wdzięczności (ciało emocjonalne), ochrony (ciało fizyczne i energetyczne) i pustki (podstawa wszystkiego).

Świadome śnienie jest jedną z najważniejszych praktyk niemal wszystkich tradycji duchowego rozwoju. Osoba, która zdobędzie umiejętność „budzenia się” we śnie lub (co znacznie trudniejsze) w ogóle „nie zasypia”, tak w trakcie fazy śnienia (REM), jak i snu bezforemego jest świetnie przygotowana do realizacji iluzoryczności rzeczywistości jawy. Śniący świadome sny poszerza także swoje możliwości przenikania do różnych tuneli rzeczywistości i poznawania światów alternatywnych i wielowymiarowych. Śnienie to obszar aktywności przebudzonego Umysłu.

Wdzięczność jest absolutnie niezbędna jako zabezpieczenie przed duchową dumą, która jest podstawowym owocem duchowego Ego. Wdzięczność to uczucie lub czucie występujące głównie w sercu, ale przenikające całe ciało. To wibracja tak wysoka, że nie pozwala na jednoczesne współlistnienie z nią nie tylko dumy, ale także innych „przeszkadzających stanów umysłu”, jak nazywa się je w buddyzmie – przede wszystkim smutku i gniewu. Wdzięczność generuje powstanie pewnego zachowania, które – obserwowane z zewnątrz – nazywa się pokorą. Przez pokorę rozumiemy po prostu odwrotność opartej na ignorancji (*avidia*) dumy, rozpoznanie jedności wszystkich istot w Sam-sarze. Podczas gdy duma nakazuje oddzielać siebie od innych, uznając ich za „gorszych”, wdzięczność należy do obszaru przebudzonego serca. Jest też podstawową umiejętnością etycznego sądu.

Ochrona to „pojazd”, „rydwan”, „merkaba” – narzędzie, które zabezpiecza nas przed niepożądanymi i niepotrzebnymi wpływami z zewnątrz, dopóki nie jesteśmy w pełni uważni i zjednoczeni z Całością i dopóki jest jakieś „zewnątrze”, które może mieć na nas wpływ. Ponieważ jednak równoległe i n-wymiarowe rzeczywistości nie są kategorycznie oddzielone od siebie i potencjalnie w różnych punktach czasoprzestrzeni na siebie „zachodzą”,

warto mieć pod ręką jakiś „pojazd” zabezpieczający w podróżowaniu przez nie zawsze znaną Rzeczywistość. Oparte na pokorze wynikającej z tego wglądu rozeznanie wskazuje na konieczność używania takich lub innych narzędzi do ustanowienia ochrony naszych ciał fizycznych i energetycznych. Choroba na przykład jest niczym innym, jak materialną manifestacją zakłóceń powstałych wcześniej w obszarze gospodarowania energetyką. Ochrona to obszar przebudzonej energetyki. Jej drugą stroną czy też kontynuacją jest zdolność do (samo)uzdrowiania.

Pustka to cel i podstawa wszelkich duchowych „sukcesów”. Z jednej strony nie stworzymy niczego, poza kolejną kreacją-automultiplikacją ego, jeśli nie będzie to osadzone w pustce, w czystym potencjale pola wszelkich możliwości; z drugiej strony zjednoczenie z pustką bez konieczności kreowania jakiegokolwiek formy to uwieńczenie całego procesu rozwoju, ostateczne rozpoznanie własnej wiecznej przynależności. Pustka to stan błęgiego ustania rozpostarty ponad całą rzeczywistością, a jednocześnie totalnie zakotwiczony w jej rdzeniu, w jądrze każdego atomu, w jądrze wiecznego Tu i Teraz. Pustka to przebudzony umysł, przebudzone serce i przebudzona energetyka jednocześnie. Wejście w stan ustania wymaga bowiem absolutnego wglądu (mądrości, współczucia), absolutnej odwagi (nieustraszoneści) oraz absolutnego energetycznego poddania błogości braku napięć wynikających z formy (absolutnej bezprzyczynowej radości).

Te trzy jakości umysłu: współczująca mądrość (to jest taka, która widzi cierpienie nawet w „doczesnej” rozkoszy), odwaga (zgoda na wieczne wolne opadanie, bez jakichkolwiek punktów podparcia) oraz radość (błogość czystego potencjału), to trzy podstawowe samowyzwalające się właściwości czy też jakości przestrzeni – pustki.