

RADYKALNA
AKCEPTACJA



TARA BRACH

RADYKALNA AKCEPTACJA

OBEJMUJĄC SWOJE ŻYCIE
Z SERCEM BUDDY

 **KROKI**
WYDAWNICTWO

www.kroki.com.pl

Copyright © 2003 by Tara Brach

Copyright ©2020 Wydawnictwo KROKI – VISTA Sp. z o.o. Rzeszów

Książka wydana na podstawie umowy z Tara Brach, c/o Anne Edelstein Literary Agency LLC, c/o Aevitas Creative Management, 19 West 21st Street, Suite 501, New York, NY 10010, USA.

Tłumaczenie: Jolanta Tadeusiak i Aleksandra Guzik

Korekta: Maciej Kotuła i Gabriela Maciejko

Skład: GroupMedia

Projekt okładki: Agata Czaja

Redakcja: Maciej Kotuła

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez pisemnej zgody posiadacza praw autorskich.

ISBN 978-83-953286-8-8

Rzeszów 2024 • Wydanie I

Wydawnictwo KROKI

VISTA Sp. z o.o.

ul. Krośnieńska 17/2L, 35-505 Rzeszów

www.kroki.com.pl

FB: www.facebook.com/WydawnictwoKroki

Dział sprzedaży

e-mail: czytam@kroki.com.pl

tel. 506 810 866

ul. Krośnieńska 17/2L, 35-505 Rzeszów

www.kroki.com.pl

*Dla moich rodziców, którzy pobłogosławili moje życie
swoimi hojnymi, kochającymi sercami.*



*Poza koncepcjami o niewłaściwym i właściwym działaniu
jest przestrzeń. Tam spotkam się z tobą.
Kiedy dusza kładzie się w tej trawie,
świat jest zbyt pełny, by o nim mówić.
Koncepcje, język, nawet fraza siebie nawzajem
nie mają żadnego sensu.*

Rumi



Spis treści

| | |
|--|-----|
| Wstęp | 13 |
| PROLOG | |
| „Coś jest ze mną nie tak” | 15 |
| ROZDZIAŁ 1 | |
| Trans bezwartościowości | 21 |
| ROZDZIAŁ 2 | |
| Przebudzenie z transu: droga do radykalnej akceptacji | 45 |
| ROZDZIAŁ 3 | |
| Święta pauza: odpoczynek pod drzewem bodhi | 75 |
| ROZDZIAŁ 4 | |
| Bezwarunkowe przyjazne nastawienie: duch radykalnej akceptacji | 101 |
| ROZDZIAŁ 5 | |
| Powrót do domu, do swojego ciała: podstawa radykalnej akceptacji | 123 |
| ROZDZIAŁ 6 | |
| Radykalna akceptacja pragnień: odkrywanie źródła tęsknoty | 163 |
| ROZDZIAŁ 7 | |
| Otwieranie naszego serca w obliczu lęku | 201 |
| ROZDZIAŁ 8 | |
| Rozbudzanie współczucia dla siebie: stając się tym, który w czuły sposób utrzymuje i jest utrzymywany | 245 |
| ROZDZIAŁ 9 | |
| Rozszerzanie kręgów współczucia: ścieżka bodhisattwy | 271 |
| ROZDZIAŁ 10 | |
| Rozpoznawanie naszej podstawowej dobroci: brama do przebaczonego i miłującego serca | 301 |
| ROZDZIAŁ 11 | |
| Wspólne przebudzenie: praktyka radykalnej akceptacji w relacjach | 343 |
| ROZDZIAŁ 12 | |
| Uświadamianie sobie swojej prawdziwej natury | 371 |

„Radykalna Akceptacja zaprasza nas do objęcia siebie samych z całym naszym bólem, lękiem i niepokojem oraz do wkroczenia w lekki, ale zdecydowany sposób na ścieżkę zrozumienia i współczucia.”

Thich Nhat Hanh

„Radykalna Akceptacja przekazuje łagodną mądrość i czułe uzdrowienie, najdoskonalsze lekarstwo na nasze poczucie bezwartościowości oraz tęsknotę. Oddychaj, rozluźnij się i pozwól, by te pełne współczucia nauki pobłogosławiły twoje serce.”

Jack Kornfield,
autor książek Mądrość serca (Wydawnictwo Samsara)
oraz After the Ecstasy, the Laundry

„Tara Brach przypomina nam, że bez względu na to, jak bardzo jesteśmy zranieni, możemy wybrać przynależność do życia. Radykalna Akceptacja jest zaproszeniem do uzdrowienia naszego bólu poprzez akceptację naszego serca.”

Rachel Naomi Remen, dr n. med.,
autorka książek Kitchen Table Wisdom
oraz My Grandfather's Blessings

„Tara Brach zręcznie łączy niektóre z najważniejszych odkryć współczesnej psychoterapii z jednym z głównych psychologicznych odkryć Buddy: Nie ma takiej części nas samych, którą musielibyśmy wyrzucić z naszej świadomości i miłości. Radykalna Akceptacja to książka, a także praktyka, której wszyscy potrzebujemy.”

Stephen Cope,
autor książki Yoga and the Quest for the True Self

„Radykalna akceptacja to wnikliwy, pełen ciepła i ważny wkład w pojawiającą się dziedzinę psychoterapii opartej na uważności (mindfulness).”

*Tara Bennett-Goleman,
autorka Emotional Alchemy*

„Jeśli zmagasz się z poczuciem, że nie jesteś wystarczająco dobry, uroczy, inteligentny, lub że nie zasługujesz, Radykalna Akceptacja powinna znaleźć się na pierwszym miejscu twojej listy lektur.”

*Larry Dossey, dr n. med.,
autor Healing Beyond the Body, Reinventing Medicine
oraz Healing Words*

„Radykalna Akceptacja jest jednym z najlepszych przewodników na ścieżce prawdziwej praktyki medytacyjnej, jakie kiedykolwiek widziałem. Uwzględniając nasze ciała, nasze emocje i całą naszą ludzką kondycję, Tara pokazuje nam przebudzoną inteligencję i życzliwość, które same w sobie są radykalną wolnością.”

*Richard Freeman,
znany na całym świecie nauczyciel jogi astanga*

„Większość z nas reaguje na cierpienie nierozsądnie próbując uniknąć lub uciec od tego doświadczenia. Ta przełomowa książka przedstawia alternatywną ścieżkę, która pozwala nam zaakceptować siebie i innych z miłością i zrozumieniem.”

*dr G. Alan Marlatt,
Dyrektor Centrum Badań nad Zachowaniami Uzależniającymi,
Uniwersytet Waszyngtoński*



WSTĘP

Trzymasz w rękach piękne zaproszenie: aby pamiętać, że możliwe jest przeżywanie swojego życia z mądrym i czułym sercem Buddy. W *Radykalnej Akceptacji* Tara Brach w pełen życzliwości sposób oferuje zarówno uzdrawiające słowa, jak i transformujące zrozumienie, owoce wielu lat jej pracy jako uwielbianej nauczycielki medytacji i psychoterapeutki. Ponieważ w codziennej pracy oddała się odzyskiwaniu ludzkiej godności ze szczerym współczuciem i przebaczeniem, nauki Tary są bezpośrednio i namacalne; roztapiają bariery, które nie pozwalają nam żyć w pełni.

W tym stresującym i rywalizacyjnym nowoczesnym społeczeństwie, które w przypadku tak wielu osób podsyca poczucie bezwartościowości, osądzanie samego siebie i powoduje utratę sacrum, opisane tutaj zasady *Radykalnej Akceptacji* są niezbędne, aby odzyskać życie pełne wolności i radości. Poprzez jej bogate historie oraz relacje uczniów i klientów, poprzez osobistą podróż Tary i jej jasne, uporządkowane praktyki, *Radykalna Akceptacja* pokazuje nam mądre sposoby dbania o siebie, przekształcania naszych smutków i odzyskiwania naszej pełni.

Jednak co najważniejsze, *Radykalna Akceptacja* budzi nas na nowo do naszej natury Buddy, do podstawowego szczęścia i wolności, które są wrodzonym prawem każdej ludzkiej istoty. Czytaj te strony powoli. Weź sobie do serca ich słowa i praktyki. Niech cię prowadzą i błogosławią twoją ścieżkę.

Jack Kornfield, Spirit Rock Center

Luty, 2003



PROLOG

„COŚ JEST ZE MNĄ NIE TAK”

Podczas studiów wybrałam się kiedyś na weekendową wycieczkę górską z moją starszą i mądrzejszą, dwudziestodwuletnią przyjaciółką. Po rozłożeniu namiotu usiadłyśmy nad strumieniem, obserwując, jak woda krąży wokół skał i opowiadałyśmy każda o swoim życiu. W pewnym momencie opisała mi, jak uczy się być „swoją najlepszą przyjaciółką”. Ogarnęła mnie ogromna fala smutku i załamana zaczęłam łkać. Bycie swoją najlepszą przyjaciółką było ostatnią rzeczą, jaką mogłabym o sobie powiedzieć. Byłam nieustannie nękana przez wewnętrznego sędziego, który był bezlitosny, nieustępliwy, czepiający się, niepohamowany – często niezauważalny, ale zawsze w pracy. Wiedziałam, że nigdy nie potraktowałabym przyjaciela tak, jak traktowałam samą siebie – bez litości i życzliwości.

Moje podstawowe założenie brzmiało: *Coś jest zasadniczo ze mną nie tak*. Usiłowałam kontrolować i naprawić to, co odczuwałam jako z gruntu wadliwe „ja” (*self*)¹. Poświęcałam się pracy na uczelni, byłam żarliwą polityczną aktywistką i prowadziłam bogate życie towarzyskie. Unikałam bólu (i tworzyłam go więcej) przez uzależnienie się od jedzenia i chorobliwą obsesję na punkcie osiągnięć. Moja pogoń za przyjemnością czasem służyła zdrowiu – w otoczeniu natury, z przyjaciółmi – ale obejmowała

¹ „Self” jest tłumaczone w książce jako „ja”.

również impulsywne poszukiwanie dreszczu emocji poprzez okazjonalne zażywanie narkotyków, seks i inne przygody. W oczach świata funkcjonowałam bardzo dobrze. Wewnątrz byłam jednak niespokojna, nakręcona i często przygnębiona. Nie czułam się w zgodzie z żadną częścią mojego życia.

Poczucie, że coś jest ze mną nie w porządku, szło ręką w rękę z głęboką samotnością. Będąc jeszcze nastolatką, wyobrażałam sobie czasami, że żyję wewnątrz przezroczystej kuli, która oddziela mnie od ludzi i życia wokół mnie. Kiedy czułam się ze sobą dobrze i swobodnie z innymi, bańka, która mnie otaczała, stawała się coraz cieńsza, aż przypominała smugę powietrza. Ale kiedy czułam się ze sobą źle, jej ściany stawały się tak grube, że wydawało mi się, że inni z pewnością je widzą. Uwięziona wewnątrz, czułam się pusta i boleśnie samotna. Z wiekiem fantazja ta wyblakła, ale nadal żyłam z obawą, że kogoś rozczaruję lub że zostanę odrzucona.

Z moją przyjaciółką ze studiów było inaczej – ufałam jej na tyle, aby całkowicie się otworzyć. Podczas kolejnych dwóch dni wędrówki po wysokich górskich grzbietach czasem rozmawialiśmy, a czasem siedzieliśmy w ciszy. Zaczęłam wtedy zdawać sobie sprawę, że pod moimi wszystkimi wahaniem i przygnębieniem, samotnością i uzależniającymi zachowaniami czai się głębokie poczucie osobistej wadliwości. Po raz pierwszy wyraźnie uzmysłowiłam sobie sedno swojego cierpienia, z którym później wielokrotnie się mierzyłam. Czułam się odsłonięta i nieprzygotowana. Mimo to intuicyjnie wiedziałam, że stając twarzą w twarz z tym bólem, wkraczam na drogę uzdrowienia.

Kiedy wracaliśmy z gór tej niedzielnej nocy, moje serce było lżejsze, chociaż wciąż bolało. Pragnęłam być dla siebie życzliwsza. Pragnęłam zaprzyjaźnić się ze swoim wewnętrznym doświadczeniem oraz poczuć większą bliskość i swobodę w kontaktach z innymi.

Kilka lat później te pragnienia zaprowadziły mnie na ścieżkę buddyjską, gdzie znalazłam nauki i praktyki, które pozwoliły mi stanąć bezpośrednio w obliczu uczuć bezwartościowości i niepewności. Pokazały mi jak wyraźnie widzieć to, czego doświadczam i jak odnosić się do swojego życia ze współczuciem. Nauki Buddy pomogły mi także uwolnić się od błędnego i bolesnego przekonania, że jestem sama ze swoim cierpieniem, że to mój osobisty problem i w jakiś sposób moja wina.

Przez ostatnie dwadzieścia lat pracowałam jako psycholog i nauczycielka buddyzmu z tysiącami klientów i uczniów, którzy dzielili się tym, jak bardzo bolesny jest dla nich ciężar poczucia bycia niewystarczająco dobrym. Niezależnie od tego, czy nasza rozmowa odbywa się w trakcie dziesięciodniowego odosobnienia, czy też podczas cotygodniowej sesji terapeutycznej, cierpienie związane ze strachem przed byciem wadliwym i bezwartościowym jest zasadniczo takie samo.

Dla wielu z nas poczucie niedostateczności czai się tuż za rogiem. Nie potrzeba wiele – wystarczy usłyszeć o czyichś osiągnięciach, być skrytykowanym, wdać się w kłótnię, popełnić błąd w pracy – aby poczuć, że nie jesteśmy okej.

Jak powiedział mój przyjaciel: „Poczucie, że coś jest ze mną nie tak, jest jak niewidzialne, trujące powietrze, którym zawsze oddycham”. Kiedy doświadczamy swojego życia poprzez pryzmat własnej niedostateczności, jesteśmy uwięzieni w czymś, co nazywam transem² bezwartościowości. Uwięzieni w transie, nie jesteśmy w stanie dostrzec, kim naprawdę jesteśmy.

² Autorka używa słowa „trans” do opisu stanu, w którym nie jesteśmy obecni tu i teraz, w naszych zmysłach, nie jesteśmy świadomi naszych najgłębszych potrzeb, ale pogrążamy się w rodzaju wirtualnej rzeczywistości, myśląc o przeszłości lub przyszłości (przyp. tłum.).

Podczas prowadzonego przeze mnie odosobnienia, jedna z uczestniczek opowiedziała mi o doświadczeniu, które dogłębnie uświadomiło jej tragedię życia w transie. Marilyn spędziła wiele godzin przy łóżku swojej umierającej matki – czytając jej, medytując obok niej do późna w nocy, trzymając ją za rękę i wciąż powtarzając, jak bardzo ją kocha. Przez większość czasu matka Marilyn pozostawała nieprzytomna, a jej oddech był ciężki i nierówny. Pewnego ranka przed świtem, nagle otworzyła oczy i spojrzała bacznym i wyraźnym wzrokiem na swoją córkę. „Wiesz” – wyszeptała delikatnie – „całe życie myślałam, że coś jest ze mną nie tak”. Delikatnie kręcąc głową, jakby mówiąc „Co za strata!”, zamknęła oczy i znów zapadła w śpiączkę. Kilka godzin później odeszła na zawsze.

Nie musimy czekać, aż znajdziemy się na łożu śmierci, aby zdać sobie sprawę z tego, jak wielkim marnotrawstwem naszego cennego życia jest trwanie w przekonaniu, że coś jest z nami nie tak. Ponieważ nasz nawyk czucia się niedostatecznym jest tak silny, wyzwolenie z tego transu wymaga od nas nie tylko wewnętrznego postanowienia, ale także pracowitego treningu serca i umysłu. Poprzez buddyjskie praktyki świadomości, uwalniamy się z cierpienia związanego z transem, dzięki nauce rozpoznawania tego, co jest prawdziwe w danym momencie, obejmując wszystko, cokolwiek dostrzegamy z otwartym sercem. Kultuwanie praktyki uważności (*mindfulness*) i współczucia jest tym, co nazywam Radykalną Akceptacją.

Praktyka Radykalnej Akceptacji cofa nasz nawyk walki z mało znanymi nam, przerażającymi czy intensywnymi doświadczeniami. Jest to niezbędne antidotum na lata zaniedbywania siebie, lata oceniania i surowego traktowania, lata odrzucania doświadczenia chwili obecnej. Radykalna Akceptacja to chęć doświadczania

siebie i swojego życia, takiego, jakim ono jest. Moment Radykalnej Akceptacji jest momentem prawdziwej wolności.

XX-wieczny indyjski mistrz medytacji, Sri Nisargadatta zachęca nas, abyśmy weszli na tę drogę wolności w pełni, całym sercem: „...błagam cię tylko o jedno: *uczynić miłość do swojego „ja” doskonałą*”. Ostatnie słowa umierającej matki przebudziły Marilyn, otwierając ją na tę możliwość. Jak stwierdziła: „To był jej pożegnalny prezent. Uświadomiłam sobie, że nie muszę tracić życia w taki sam sposób, jak ona. Z miłości – dla mojej matki i dla jestestwa – postanowiłam traktować siebie z większą akceptacją oraz życzliwością”. Każdy może dokonać podobnego wyboru.

Praktykując Radykalną Akceptację, zaczynamy od lęków i zranień, jakich doświadczyliśmy w naszym życiu. Odkrywamy, że nasze współczucie może rozszerzać się bezgranicznie. Kiedy odnosimy się do siebie ze współczuciem, stajemy się wolni i możemy pokochać ten świat. Jest to błogosławieństwo Radykalnej Akceptacji: kiedy wyzwalamy się od cierpienia, związanego z przekonaniem, że „coś jest ze mną nie tak”, z ufnością wyrażamy pełnię tego, kim jesteśmy.

Modlę się, aby nauki prezentowane w tej książce służyły nam do wspólnego przebudzenia. Oby każdy z nas odkrył czystą świadomość i miłość, które są naszą najgłębszą naturą. Niech nasza kochająca świadomość obejmie wszystkie istoty.