



Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Suficka księga mądrości. 99 przymiotów Jedności

Autor: Neil Douglas-Klotz

Tłumaczenie: Wojciech Sztukowski

ISBN: 978-83-246-2049-4

Tytuł oryginału: [The Sufi Book of Life: 99 Pathways of the Heart for the Modern Dervish](#)

Format: A5, stron: 328



Pewien nauczyciel powiedział mi kiedyś: „Zbyt szybko chcesz zdobyć mądrość. Pij małymi tykami”. Ta książka przypomina nam o wynikającym z wewnętrznej cierpliwości zwyczaju picia małymi tykami. Zwolnij. Raz dziennie otwórz ją w losowo wybranym miejscu. Przeczytaj trzy strony. Poczekaj na natchnienie. Weź oddech.

Coleman Barks,
redaktor „The Essential Rumi” oraz współautor The Drowned Book

Podręcznik nowoczesnego derwisza

- Sufizm to miłość i otwarte serce.
- Sufizm jest synonimem prawdy i wierności.
- Sufizm oznacza rozwój i wewnętrzną harmonię.
- Sufizm jest żywą duchową ścieżką.
- Sufizm to poezja, przypowieści i mistyka.
- Sufizm będzie ukojeniem dla Twojego serca.

Nie jest to zwyczajna książka. Potraktuj ją jak najlepszego przyjaciela i zarazem towarzysza życiowych doświadczeń. Będzie dla Ciebie inspiracją, kiedy zabraknie Ci sił, aby raniem wysunąć nogi spod kołdry i wejść w kolejny zwyczajny dzień. Spełni rolę przewodnika po meandrach Twojego serca i ducha. Stanie się pocieszycielem, gdy niebo nad Tobą zasnują burzowe chmury, i wsparciem, kiedy przyjdzie stawić czoła trudnej życiowej sytuacji. Czasem wprawi Cię w zadumę, innym razem rozbawi. Wskaże Ci ścieżkę do nowych, fascynujących wyzwań. Wreszcie posłuży jako wyrocznia, gdy staniesz na rozstaju dróg i niezbędna Ci będzie mądra rada.

Ta wartościowa książka ożywia starożytną tradycję mistycznej miłości, której tak dziś potrzebujemy. Oto praktyczne zalecenia dla każdego duchowego podróżnika – ścieżki, które pomogą nam odkryć prawdziwy cud naszej boskiej natury.

Llewellyn Vaughan-Lee,
autor Sufism, the Transformation of the Heart

Napisana prosto, czule Suficka księga mądrości. 99 przymiotów Jedności pomaga otworzyć serce, znaleźć spokój w stresującym świecie, a także spojrzeć z pewnej perspektywy na codzienne wyzwania, stawiane przez życie. Komunikat miłości, uczciwości i dobroci został odpowiednio oprawiony jasną, ciepłą prozą. Przeczytać to ulec przemianie.

Charlotte Kasl,
autorka If the Buddha Dated oraz If the Buddha Got Stuck

Spis treści

Krótki przewodnik	13
Wprowadzenie	17
Wyruszanie w podróż	33
0. Tak i nie istnienia	36
1. Słońce Miłości	39
2. Księżyc Miłości	41
3. „Mogę” Kosmosu	44
4. Święta przestrzeń	47
5. Pokój na początku	50
6. Wsparcie	52
7. Ochrona	54
8. Siła formy	57
9. Naprawa i pokrzepienie	60
10. Koncentracja	62
11. Rzeźbienie i formowanie	65
<i>Zanurz się w Jedności</i>	67
12. Promienna twórczość	68
13. Projektowanie i trenowanie	70
14. Wypalanie napięcia i krzywdy	72
15. Naturalna moc	75
16. Rzeka błogosławieństw	77
17. Pożywienie	79
18. Otwarcie na tchnienie Jedności	81

19. Rozumienie nazw i form	83
20. Zamykanie granic	86
21. Otwieranie granic	88
22. Umniejszenie	90
<i>Zanurz się w Jedności</i>	93
23. Uniesienie	95
24. Wysoka samoocena	97
25. Niska samoocena	99
26. Obudzony słuch	102
27. Obudzony wzrok	104
28. Święty szósty zmysł	106
29. Porządkowanie	109
30. Subtelna tajemnica	112
31. Ziarno potencjału	114
32. Zrywanie łańcuchów	116
33. Elastyczna siła	119
<i>Zanurz się w Jedności</i>	121
34. Przebaczące światło	124
35. Wdzięczność, oddawanie	127
36. Doświadczanie życia u jego szczytu	129
37. Zewnętrzna moc twórcza	132
38. Pamięć i pielęgnowanie	135
39. Ucieleśniona stałość	138
40. Odczuwanie boskości w szczegółach	140
41. Zbieranie sił	142
42. Obfitość ekspresji	145
43. Refleksyjne patrzenie	148
44. Refleksyjne słuchanie	151
<i>Zanurz się w Jedności</i>	153
45. Serce bez granic	154
46. Rozróżniająca mądrość	157
47. Miłość to dawanie i branie	160

48. Olśniewająca energia	163
49. Powrót tego, co przemija	166
50. Doświadczanie jedności wszechświata	169
51. Prawda w każdym momencie	172
52. Stawianie czoła wyzwaniom	174
53. Wiatry zmiany	177
54. Codzienna wytrwałość	180
55. Przyjaźń	183
<i>Zanurz się w Jedności</i>	185
56. Dar celu	187
57. Ocenianie tego, co jest	189
58. Zindywidualizowane tworzenie	191
59. Ożywianie tego, co osłabione	193
60. Osobista energia życiowa	196
61. Przejście	199
62. Uniwersalna energia życiowa	201
63. Odbicie od dna	205
64. Szósty zmysł	208
65. Ukierunkowywanie nadzwyczajnej mocy	211
66. Liczenie do jednego	214
<i>Zanurz się w Jedności</i>	217
67. Niepowtarzalny	218
68. Ucieczka w każdej potrzebie	220
69. Oś	223
70. Ucieleśnienie mocy w działaniu	226
71. Przygotowanie drogi	229
72. Zawracanie na ścieżce	232
73. Święta niespodzianka	235
74. Ukończenie	237
75. Gwiazda	240
76. Ukryty podróżnik	242
77. Panowanie nad życiem	244

<i>Zanurz się w Jedności</i>	247
78. Zamieszkiwanie w poszerzonej świadomości	248
79. Oczyszczanie	251
80. Powracanie do rytmu	254
81. Wymiatanie	256
82. Zdmuchiwanie popiołu	259
83. Uzdrawiające skrzydła	262
84. Płomienna wizja	264
85. Przemóżna moc i piękno	267
86. Nowe korzenie, nowy fundament	270
87. Zbieranie klejnotów	272
88. Pielęgnowanie ogrodu	275
<i>Zanurz się w Jedności</i>	277
89. Większy ogród życia	278
90. Dar oporu	280
91. Ból i strata	282
92. Natychmiast użyteczne błogosławieństwo	284
93. Światło inteligencji	287
94. Najbardziej bezpośrednie przewodnictwo	290
95. Nieoczekiwane zadziwienie	293
96. Rzeczywistość, która pozostaje	295
97. Odzyskiwanie zapomnianego dziedzictwa	298
98. Oświetlanie ścieżki wzrostu	301
99. Wytrwałość	304
<i>Zanurz się w Jedności</i>	307
Biografie cytowanych sufich	309
Gdzie zdobywać nauki	317
Formalne transliteracje Ścieżek Serca	322
Podziękowania	323
Bibliografia	325

Wyruszanie w podróż

بِسْمِ اللّٰهِ

Bismillah

*Kiedy los zawiedzie Cię na tę ścieżkę serca, zatrzymaj się na chwilę,
by odetchnąć, i zacznij robić to, co masz robić — całym sercem.*

KIEDY ZACZYNAAMY ROBIĆ cokolwiek nowego, nie wiemy wszystkiego. Mamy plany, ale czy się sprawdzą? Czy możemy być w pełni sobą i mimo to pozostawać w głębokiej więzi z innymi? Czy można stale się zmieniać i rozwijać, a pomimo tego nadal utrzymywać długotrwałe przyjaźnie i relacje? Każda decyzja o kochaniu czy podążaniu za czymś z pasją jest krokiem w kierunku nieznanego.

Kiedy poświęcamy czas na medytację lub przez chwilę oddychamy w ciszy na początku każdego dnia lub roku, każdej nowej pracy czy relacji międzyludzkiej, stawiamy czoła nieznanemu. To wymaga odwagi i serca. Sufi często zaczynają coś nowego od opartej na oddechu medytacji nad arabskim słowem *bismillah*, które można poetycko przełożyć tak:

*Zaczynamy od przypomnienia sobie
dźwięku i odczucia Jedynej Istoty,
źródła miłości.
Potwierdzamy, że nasze następne doświadczenie
będzie mienić się światłem całego wszechświata.*

Gdy patrzymy na świat w ten sposób, powodem naszego istnienia — powodem, dla którego rozpoczynamy każdą podróż — jest wydobycie pełni naszego człowieczeństwa, niepowtarzalnego smaku, o który tylko my sami możemy wzbogacić ciągle gotujący się gulasz wszechświata. Jak powiedział dwudziestowieczny suficki poeta Saadi:

*Każda istota rodzi się w określonym celu,
a światło tego celu zostaje zapalone w jej duszy.*

Jednak, jak obecnie mówią nam fizycy, jesteśmy nierozzerwalnie połączeni ze wszystkim w kosmosie. Nie jesteśmy w stanie istnieć bez siebie nawzajem. Jak zatem równoważymy bycie osobą z pozostawaniem w relacji międzyludzkiej?

Nasza indywidualność jest niepowtarzalnym darem. Sufi powiedziałyby jednak, że źródło tego daru leży w sercu równie niepowtarzalnego, boskiego „ja jestem”, które wypełnia cały kosmos. Każde źdźbło trawy mówi: „ja jestem!”, gdy wyraża swoją indywidualność. Możemy potwierdzić, że potrafimy stać się w pełni zintegrowanymi, w pełni ludzkimi istotami, pozostającymi w głębokim kontakcie z innymi ludźmi, z naturą i z ostatecznym Źródłem. To jeszcze jeden sposób, by powiedzieć „*bismillah!*”.

Dla sufiego każda z tych ścieżek w rzeczywistości jest jak adres e-mail Umiłowanego — wszystkie przesyłki trafiają jednak do tej samej skrzynki odbiorczej. Oczywiście uczucia, imiona i przymioty Świętego są naprawdę nieskończone. Odnalezienie w sobie zdolności odczuwania stu różnych uczuć i reakcji na życie jest jednak dobrym sposobem na rozpoczęcie podróży w stronę samowiedzy — u jej kresu znajduje się większa radość i spełnienie.

Być może życie wzywa Cię do rozpoczęcia czegoś, jakichś zewnętrznych lub wewnętrznych poszukiwań. Ta ścieżka prosi Cię o wyruszenie w drogę z otwartym sercem — spełnij ten warunek, aby u jej kresu nadal szczerze ją miłować.

~ Rdzenie i odgałęzienia ~

Tradycyjne przekłady *bismillah* to „w imię Boga” lub „z Bogiem”. Poniższa tabelka przedstawia dosłowne tłumaczenie występujących w tym słowie rdzeni:

<i>B</i>	<i>SM</i>	<i>ALLAH</i>
z wraz z w	dźwięk, atmosfera, imię, światło	Jedność Jedna Istota

W aramejskiej wersji ewangelii Jezus używa podobnego wyrażenia, gdy wspomina, by uczniowie modlili się „w jego imieniu” (*b'sheme*), co może również oznaczać „z moim dźwiękiem lub atmosferą”. Wskazuje on na sposób modlitwy rodzimy dla Bliskiego Wschodu: Jeżeli dostosuję swój rytm, oddech lub ruch do rytmu, oddechu lub ruchu mojego nauczyciela lub przewodnika, osoba ta stanie się bramą, która pozwoli mi ponownie połączyć się ze wspomnieniem świętej jedności.

Medytacja

Trzymając jedną dłoń delikatnie położoną na sercu, oddychaj luźno i delikatnie. Poczuj i uświadom sobie, jak oddech i bicie serca tworzą w Twoim wnętrzu przejrzyste, przestronne miejsce. Dopasuj oddech do wypowiedzianego słowa *bismillah* (BiS-MiL-LaaH). Kiedy przypominamy sobie o połączeniu naszego serca z Sercem Kosmosu, przypominamy sobie również, że, jak mówią sufi: „Bóg jest Twoim kochankiem, a nie strażnikiem w Twoim więzieniu”.



o. *Tak i nie istnienia*



Allah

*Kiedy los zawiedzie Cię na tę ścieżkę serca, zatrzymaj się na chwilę,
by zastanowić się nad obecnym w Tobie przymiotem jednoczącym
wszystkie przymioty, łączącym tak i nie Twojego jestestwa.*

DOBRYM POMYSŁEM na pierwszy krok w każdej podróży jest ćwiczenie uciec towarzyszących akceptacji i negacji — dzięki takiej praktyce w sytuacjach wymagających dokonania wyboru będziemy mogli naprawdę dosłyszeć emocje rozbrzmiewające w największej głębi naszego jestestwa. Jest to jeden ze sposobów umożliwiających dobre poznanie własnego poczucia akceptacji i oporu. Znajomość własnego, prawdziwego *tak i nie* jest elementem doświadczania pełni człowieczeństwa.

Uczucia towarzyszące *tak i nie* łączą się z najstarszymi bliskowschodnimi imionami Boga. Imiona te oparte są na rdzeniu *AL* (lub *EL*) oznaczającym święte Coś, najwyższe Tak, uzupełnionym rdzeniem *LA* (lub *LO*) oznaczającym święte Nic, najwyższe Nie. Mieszkańcy Bliskiego Wschodu od co najmniej czterech tysięcy lat posługują się jakąś postacią tego imienia, począwszy od starokananejskiego *Al-Lat* lub *Elat* (imię bliskowschodniej bogini słońca), a skończywszy na hebrajskim *Elohim*, aramejskim *Alaha* (używanym przez Jezusa) czy arabskim *Allah*, którym posługują się dziś zarówno muzułmanie, jak i arabskojęzyczni chrześcijanie.

XIII-wieczny suficki poeta Dżalal ad-Din Rumi pięknie wyraża przekonanie, iż czeluść pomiędzy *tak i nie*, indywidualizmem i relacją, zróżnicowaniem i jednością może okazać się zaledwie tak trwała, jak powracająca do oceanu fala:

*Szukałem swojej jaźni, ale moja jaźń odeszła.
Granice mojej istoty
zniknęły w morzu.
Fale przelamały się. Świadomość ponownie się wzniosła.
I głos zwrócił mnie mnie samemu.
Zawsze tak się dzieje.
Morze wzburza się i pieni,*

*a każda drobina piany
staje się nowym ciałem, nową istotą.
A gdy morze wysłało słowo,
każde spienione ciało
roztapia się, powracając do tchnienia oceanu.*

Tak i nie, istnienie i nieistnienie, wbudowane są w komórki naszych ciał. Jeżeli zatem będziemy w stanie zanurzyć się w sercu wystarczająco głęboko, znajdziemy miejsce, w którym te dwa przeciwieństwa przestaną nas rozpoławiać.

Być może życie właśnie teraz wzywa Cię do powrotu do Jedności, do porzucenia na chwilę wszystkiego, co w swoim mniemaniu wiesz o sobie. Gdy zaczniesz wydobywać klejnoty, które znajdziesz na ścieżkach serca, pamiętaj o wielokrotnym powracaniu do uczuć towarzyszących zanurzeniu się w oceanie Jedności. Wielość przymiotów serca może okazać się onieśmielająca dla wewnętrznej jaźni. Mimo to Koran mówi, że boskość stworzyła w nas wszystkie te przymioty, zdolności i uczucia, jeszcze zanim się urodziliśmy, na samym początku kosmosu, gdy pielęgnowała nas w swym sercu jako część boskiego wizerunku odzwierciedlonego w pierwszej istocie ludzkiej. Możemy poświęcić całe życie na odkrywanie istniejącego w nas boskiego bogactwa, a i tak nie zdołamy wyczerpać ukrytego tam skarbu.

~ Rdzenie i odgałęzienia ~

Do tradycyjnych przekładów tego imienia zaliczyć można słowa „Bóg” oraz „Jedyny”. Końcowe H w *Allah* potwierdza istnienie boskiej tajemnicy, niesłyszalnego i niewymownego, życia u podstaw wszelkiego życia, bez imienia i postaci i poza wszelkimi naszymi koncepcjami boskości. Jak zauważył pewien suficki pisarz, „Allah” w rzeczywistości nie jest „Bogiem” — to znaczy Allah wskazuje na istotę pozostającą poza tworzonymi przez ludzi obrazami, ideałami i imionami. Istota ta (a nie jej imię) jest podstawą Rzeczywistości, Jedyną Istotą. W zestawieniach „pięknych imion” *Allah* nie jest liczone jako pierwsze z dziewięćdziesięciu dziewięciu. Aby pokazać, że imię to nie jest uwzględniane w rachubach, a mimo to obejmuje wszystkie liczby, niekiedy nadaje mu się numer zero, wskazujący zarówno na wszystko, jak i na nic, zarówno byt, jak i niebyt, zarówno nieskończoność, jak i każdą chwilę z osobna. Zero pomnożone przez dowolną liczbę daje w wyniku zero — gdy dowolny inny przymiot zostaje „pomnożony” przez tę Rzeczywistość, pozostaje tylko ta Rzeczywistość.

Medytacja

Delikatnie kładąc dłoń na sercu, poczuź wznoszenie się i opadanie piersi. Zwróć uwagę, jak reaguje serce i oddech, gdy wypowiadasz akceptujące „tak!”. Jakie pojawiają się obrazy? Następnie zdecydowanie powiedz „nie!” i zwróć uwagę na różnice. Później pomyśl o cichym miejscu, które jedno- czy zarówno „tak”, jak i „nie” istnienia. Poczuź, że Twój oddech jest częścią tchnienia i powietrza otaczającego całą planetę.

Lekko dotykając dłońią miejsca nad sercem, kilkakrotnie zaintonuj otwarty dźwięk *AL*. Poczuź, jak dźwięk ten wypełnia Twoją klatkę piersiową wibracjami, potwierdzając Twój udział w Świętym Tak. Fala wznosi się — to Twój niepowtarzalny dar dla wszechświata. Następnie kilka razy zaintonuj dźwięk *LaaH*. Poczuź, jak dźwięk oczyszcza przestrzeń w Twojej klatce piersiowej, potwierdzając Twój udział w Świętej Pustce, w „nie” istnienia. Fala powraca do oceanu — zmieniona, a mimo to niezmienna. Które uczucie jest Ci łatwiej odczuwać? Wreszcie zaintonuj obydwie części słowa i poczuź, jak się łączą. *AL-LaaH*. Bądź zarówno falą, jak i oceanem.



1. Słońce Miłości

الرَّحْمَنُ

Ar-Rahmān

Kiedy los zawiedzie Cię na tę ścieżkę serca, wykorzystaj nadarżającą się okazję, by zastanowić się nad swoją zdolnością do okazywania głębokiego, szczerego współczucia.

JAK POWIEDZIAŁ JEZUS, „słońce wschodzi nad złymi i nad dobrymi”. Suficy alchemicy pielęgnowali umiejętność okazywania miłości szczerzej, bezwarunkowej i płynącej z najgłębszych pokładów duszy. Nie myl tego rodzaju miłości z tym, co ludzie nazywają „współzależnieniem”. To naturalne, promienne, „słoneczne” usposobienie. Czasami lśnimy, ponieważ nie możemy powstrzymać naturalnego światła, ponieważ wydobywające się z nas promienie pochodzą z głębszego źródła. To właśnie takie uczucie powoduje, że ciężarna kobieta promienieje od wewnątrz ciepłem nowego życia.

Podobnie jak w przypadku pozostałych ścieżek serca, sufi powiedziałby, że to „słońce miłości” stanowi już część wewnętrznej istoty każdego człowieka. Oczekuje na odkrycie. W języku arabskim to określenie miłości pochodzi od słowa *lono*. Ta twórcza miłość i energia promienieje naturalnie z najgłębszego miejsca naszej duszy. Nie musimy się starać. Za każdym razem, gdy ją odczuwamy, jest jak narodziny nowego poczucia naszej osoby.

Aby odczuwać intensywniej, a także wplatać to uczucie w nasze słowa i czyny, niekiedy musimy zrezygnować z niektórych koncepcji dotyczących tego, kim w swoim mniemaniu jesteśmy. Jezus powiedział: „Szukajcie, a znajdziecie”. Pojawiające się tutaj pytanie brzmi jednak: Czy starczy nam odwagi, by zgodzić się znaleźć, a także by w ogóle zacząć szukać? Suficki poeta Mahmud Szabestari z przełomu XIII i XIV w. porównuje ten proces do hazardu:

W przypadku prawdziwej modlitwy stawka jest wysoka.

Musisz postawić siebie samego

i chcieć przegrać.

Kiedy to zrobisz,

i strąśniesz z siebie swoją jaźń,

swoje przekonanie o własnej istocie,

wówczas nie będzie już modlitwy,
tylko iskra w oczach.
Wiedzący i wiedza są jednym.

Być może właśnie teraz życie wzywa Cię, byś sięgnął do głębin duszy, poszukując tego źródła współczucia, bądź też przypomniail sobie je, gdy będziesz zaczynać nowy projekt, związek czy etap życia. Możliwe też, że intuicja podpowie Ci, byś najpierw ukierunkował część takiego współczucia na swoją wewnętrzną jaźń. Nawet jeśli czujesz się ograniczony i uważasz, że nie jesteś w stanie promienieć, bezwarunkowo zaakceptuj i pokochaj tę ograniczoną część swojej osoby. Zanim się urodzimy, przebywamy w łonie matki, aż nadejdzie właściwa chwila — podobnie jest z naszymi ograniczeniami: istnieją, ponieważ nasza nowa jaźń dopiero oczekuje na narodzenie.

Rdzenie i odgałęzienia

Do tradycyjnych tłumaczeń tego przymiotu należą takie określenia jak „współczujący” oraz „łaskawy”. Zarówno *Rahmān*, jak i kolejne imię, *Rahīm*, wywodzą się ze starego, bliskowschodniego semickiego rdzenia *RHM*, który wskazuje na wypromieniowywanie (*Ra*) z głębokiego, gęstego wnętrza (*HM*). Jako słowo hebrajskie *rahm* wyraża funkcję *łona*. *Rahmān* można uważać za pozytywną, aktywną lub słoneczną stronę tej twórczej miłości. Koran używa frazy *bi-smi llahi r-rahmāni r-rahīm* na początku wszystkich sur (rozdziałów) poza jedną, aby wskazać, że Rzeczywistość, o której mówimy, jest zarówno „słońcem”, jak i „księżycem” głębokiej miłości.

Medytacja

Poświęć dziś chwilę na „oddychanie sercem”. Następnie delikatnie połóż dłoń nad brzuchem, gdy będziesz „rozszerzać” serce tak, by „objęło” tę część ciała — bierz coraz głębsze wdechy. Poczuj tam słońce promieniejące we wszystkich kierunkach ciepłem i pozytywną energią.



2. Księżyc Miłości

الرَّحِيمُ

Ar-Rahīm

*Kiedy los zawiedzie Cię na tę ścieżkę, wykorzystaj okazję,
by zastanowić się nad swoją umiejętnością otrzymywania głębokiej
miłości i współczucia na wszystkich poziomach swojego istnienia.*

LATWO JEST DOSTRZEGAĆ, jak dużo miłości dajemy. Wiele poradników stara się nas przekonać o tym, ile miłości to „zbyt dużo”. Mniej często przyglądamy się naszej umiejętności otrzymywania miłości. Bez względu na to, ile jej napotkamy na swojej drodze, jeżeli nasz puchar będzie zbyt mały, przepełni się, zanim najgłębsza część naszego jestestwa cokolwiek pozucuje. Sufi stosują praktyki służące rozwijaniu we wnętrzu duszy obszernego pojemnika na myśli, uczucia i wrażenia. To, co możemy naprawdę pomieścić, możemy również przekazywać światu. Jak mówi XIV-wieczny sufi Hafiz:

*Słońce jest winem, księżyc jest pucharem.
Nalej słońca do księżycy, jeżeli chcesz być pełen.
Picie takiego wina może być dobre lub złe —
pijmy więc, nie zważając!*

Gdy nalewa się słońca do księżycy, rodzi się głęboka radość. Nikt poza nami nie może dać nam tej radości. Bliźni mogą nam jedynie przypomnieć o tym, że już mamy wino, puchar i ekstazę.

Oto historia o tym, jak niekiedy odbieramy miłość:

Pewnego dnia jeden z uczniów legendarnego „mądrego głupca” mułły Nasruddina chciał odwiedzić go w domu. Spodziewając się jakiegoś szalonego zachowania mułły, zdecydował, że choćby nie wiem co, nie będzie reagować. Inny nauczyciel duchowy pewnego razu doradził mu: „Jeżeli reagujesz nieświadomie, odpychasz lekcję, którą chce dać Ci chwila”.

Gdy mułła otworzył drzwi, nie posiadał się z radości, widząc swego ucznia.

„Przyjacielu! W samą porę... Możesz pomóc mi wybierać wodę ze studni! Proszę, weź to wiadro i chodź ze mną!”

Uczeń podążył za mułłą do studni i przyglądał się nauczycielowi, gdy ten zaczął wybierać wodę i rozbryzgiwać ją do trzymanego przez gościa wiadra. „Nie ma problemu” — pomyślał sobie.

Po kilku chwilach zaczął zauważać, że poziom wody w wiadrze nie podnosił się zbyt szybko. Gdzie podziewała się cała ta woda? Wówczas zdecydował się zerknąć na dno wiadra. Wyciekało z niego prawie tyle wody, ile za każdym razem wlewał do niego mułła. Trwało to chwilę, aż wreszcie uczeń stwierdził, że nie może już wytrzymać, i wrzasnął:

„Mułło, ty idioto! Czyż nie widzisz, że wiadro cieknie?”

„Mój przyjacielu — odpowiedział mułła — patrzyłem tylko na górną część wiadra. Co ma z nią wspólnego jego dno?”

Jak to często bywa w sufickich przypowieściach, mułła odgrywa scenę i wyolbrzymia pewien dość powszechny nawyk umysłowy. Jesteśmy tak zajęci przyglądaniem się temu, ile dostajemy właśnie teraz, że nie zauważamy, jak bardzo przyzwyczailiśmy się do tego, co już otrzymaliśmy. W takim stanie umysłu „więcej” nigdy nie oznacza „dość” — niezależnie od tego, czy chodzi o miłość, wiedzę, czy bogactwo — ponieważ nasze wiadro nie ma dna.

Być może życie właśnie teraz wzywa Cię, byś zadał sobie te pytania: W jaki sposób odbieram miłość, przyjaźń czy wszelkie oferowane mi dary? Czy patrzę na lustro wody, czy na dno wiadra? Czy zastanawiam się nad tym, o ile więcej mógłbym otrzymać, albo czy zwracam uwagę na tę część mnie, która zawsze czuje się niezadowolona? Czy moje wiadro ma dno? Ta ścieżka przypomina nam, że każde nowe narodziny, w tym narodziny głębokiej miłości, wiążą się z dawaniem i braniem, pchaniem i puszczaniem, wypromieniowywaniem i odbijaniem.

Rdzenie i odgałęzienia

Do tradycyjnych, opartych na transliteracji przekładów tego przymiotu zaliczyć można takie określenia jak „łaskawy” i „współczujący”. Rdzenie występujące w *Rahīm* ukazują otwartą stronę tego samego, kojarzącego się z matczynym łonem współczucia, które przywoływane było w poprzedniej ścieżce *Rahmān*. Zakończenie *-īm* wskazuje na to, że to wypromieniowywanie ciepła i twórczej energii odbierane jest na wiele sposobów przez wiele istot. Za jego pośrednictwem ścieżka jest pośrednio powiązana z drogami

opisanymi w dalszej części książki, takimi jak *Karīm* (42) i *Ḥalīm* (32). Jak mówi prorok Mahomet, *Raḥmān* wyraża boską miłość, którą dostrzegamy w nieustannym tworzeniu i odtwarzaniu wszechświata. *Raḥīm* wyraża obietnicę, zgodnie z którą boska miłość będzie w przyszłości odpowiadać na absolutnie wszystkie nasze potrzeby.

Medytacja

Ponownie zacznij spokojnie oddychać i skoncentruj się na sercu. Wyobraź sobie, że jego powierzchnia jest lustrem, które z każdym tchnieniem staje się coraz przejrzystsze. Podobnie jak lustro teleskopu, to lustro serca może odbierać i powiększać świetlne obrazy. Odbieranie miłości nie polega na bierności. Wymaga innego rodzaju koncentracji, skupienia i siły niż te potrzebne w procesie stawania się promieniejącym słońcem. Kiedy naprawdę otwierasz się na przyjaźń lub miłość, ich owoce rosną. Jako „księżyc miłości” możesz odbijać prawie tyle samo światła, jak wtedy, gdy jesteś słońcem, zaś miłość ta przekształca całą atmosferę wokół Ciebie.



3. „Mogę” Kosmosu

الملك

Al-Malik

Kiedy los zawiedzie Cię na tę ścieżkę serca, wykorzystaj nadarżającą się okazję, aby skoncentrować się na „Mogę!” — wizjonerskiej mocy — przenikającego Cię kosmosu.

BEZ KOMPROMISÓW, bez owijania w bawełnę. Niekiedy w życiu po prostu musisz zdecydować się na pójście w swoją stronę, aby w pełni zrealizować swój ludzki potencjał. Zwykle osiągnięcie tego punktu wiąże się z jakimś wielkim kryzysem. Cierpienie często okazuje się najsilniejszym czynnikiem motywującym, jeżeli chodzi o tworzenie wizji całkowicie odnowionego życia. Nuda i nawykowe przyzwyczajenie do „ostrożnego” działania sprawiają, że dusimy w sobie ową wizjonerską moc.

W wielu sufickich przypowieściach występują derwisze, którzy szokują bliźnich całkowicie odmiennymi poglądami na życie. Sufi opowiadają wiele historii takich jak ta o Jezusie, którego nazywają „Tchnieniem Boga” i szanują jako wielkiego derwisza:

„Pewnego dnia Jezus spacerował z uczniami, kiedy zobaczyli przed sobą martwego psa. Uczniowie chcieli przejść na drugą stronę drogi, ponieważ pies uważany był za zwierzę nieczyste. Jezus jednak zmusił ich, by zatrzymali się przed truchłem i spojrzeli na nie. Następnie zauważył: »Zobaczcie, jak piękne są jego białe zęby!«”.

Tutaj Jezus zmusza uczniów do zignorowania pozbawionego znaczenia przesądu i znalezienia czegoś zupełnie nieoczekiwanego — odbicia boskiego światła — w czymś, czego w przeciwnym przypadku staraliby się uniknąć. Przedmiot tej ścieżki mógłby zostać wyrażony za pośrednictwem jednego ze słynnych powiedzeń Jezusa z Ewangelii Tomasza:

Jeżeli pozwolicie narodzić się temu, co jest w Was, głosy, które odkupicie, odkupią Was.

*Jeżeli nie znajdziecie ich i nie pozwolicie im się narodzić,
staną się częścią tego, co Was niszczy⁷.*

Być może właśnie teraz życie wzywa Cię, byś ponownie połączył się z własnym poczuciem świętej, wizjonerskiej mocy bądź też pomógł innym ponownie odkryć ich moc. Taka wizja nie jest nieruchomym obrazem lub formą. To dynamiczny, promieniejący przymiot, który pomaga przedefiniowywać i objaśniać to, co jest w życiu ważne właśnie teraz. Zgodnie z tradycją suficką ta ścieżka jest tą częścią naszej istoty, która dodaje nam odwagi i mocy bycia. Wyraźna wizja umożliwia nam kroczenie naprzód. Dostrzegania i odczuwania mocy nie da się oddzielić od przejmowania odpowiedzialności.

— Rdzenie i odgałęzienia —

Do tradycyjnych przekładów tego przymiotu zaliczyć można takie określenia jak „mistrz” czy „król”. Starożytne semickie rdzenie występujące w słowie *Malik* (MLK) sięgają czasów, gdy na Bliskim Wschodzie nie było jeszcze ani królów, ani królowych — czasów, gdy moc tworzenia wizji, decydowania i przejmowania odpowiedzialności mogła oznaczać dla koczowniczych ludów życie lub śmierć. Z rdzenia tego słowa stworzono nazwę, którą w starożytnych językach semickich (na przykład *malkatu* w starokananejskim) określano przywódców starych klanów i wspólnot. Rdzenie słowa *Malik* (MLK) wskazują na władzę, panowanie, służenie radą i tworzenie wizji. Jezus często posługiwał się aramejską formą tego słowa (*malkuta* mająca rodzaj żeński) w powiedzeniach, w których zwykle tłumaczy się je jako „królestwo”. Na przykład w trzecim wierszu swojej modlitwy (Mateusz 6:10) potwierdza: *teete malkutakh* — „Niech Twoja wizjonerska moc, »Mogę!« Kosmosu, rzeczywiście przyjdzie!” (zwykle tłumaczone jako „przyjdź Królestwo Twoje”).

⁷ Ewangelia Tomasza, Logion 70, w tłumaczeniu autora z tekstu koptyjskiego, w odniesieniu do zróżnicowanych tłumaczeń dosłownych, w tym Grondin (1988), Guillaumont i in. (1959) oraz Patterson (1998). Patrz: podobne tłumaczenie autora w Douglas-Klotz, *The Genesis Meditations: A Shared Practice of Peace for Christians, Jews, and Muslims* (Quest Books, Wheaton 2003).

Medytacja

Ponownie skoncentruj się na sercu. Oddychając, wzbudź w sobie możliwie jak największą odwagę — nie działania, lecz bycia. Tylko Ty masz nad tym kontrolę. Nikt z zewnątrz nie może Cię powstrzymać ani Ci przeszkodzić.

Spaceruj i oddychaj, wypowiadając słowa *ja MaLiK* w zdecydowanym rytmie „na cztery” (ostatnia jednostka taktowa to pauza: *ja-Ma-LiK-pauza*). Zwróć uwagę na to, jak rytm oddechu może zsynchronizować się z biciem serca, dając Ci więcej energii. Spróbuj przejść się po ulicy w tym rytmie — poczuj, jak bicie Twojego serca zostaje objęte tym boskim przymiotem tworenia wizji i dawania mocy.

