

Medytacja nad słowami Gurumayi

Mahaśiwaratri

Eesha Sardesai

Nasiona dobroci

Gurumayi mówiła, że Prawda jest wspólna nam wszystkim, niezależnie od tradycji religijnej czy duchowej, za którą podążamy. Wyjaśniła, że jest ona ta sama bez względu na język, którego używamy, odcień naszej skóry czy nasze obyczaje i zwyczaje.

Następnie powiedziała:

Prawda jest taka sama. Wszyscy pragniemy dobra, wszyscy pragniemy życzliwości i ciepła. Wszyscy chcemy porozumienia. Jeśli czujesz do kogoś prawdziwą miłość, to nie wahaj się powiedzieć tej osobie: “Kocham cię. Cenię cię. Doceniam to, kim jesteś”.

Nie ma nic złego w powiedzeniu czegoś miłego. Uwierz mi, zawsze możesz powiedzieć komuś coś dobrego. Nawet jeśli ta osoba nie jest w nastroju, by to przyjąć, w którymś momencie przypomni sobie twoje słowa. Pomyśli: „Jaka to życzliwa osoba; powiedziała mi, że jestem dobry, że mnie docenia.

Twoje słowa przyjdą im z pomocą w chwili, gdy najbardziej będą ich potrzebować. Kiedy szerzysz dobro, może nie otrzymasz od razu wyrazów uznania ani wdzięczności. To jest w porządku. Gdy zasiejesz ziarno dobroci, w końcu wyrośnie z niego maha drzewo – wielkie drzewo.

Wśród wielu rzeczy, które zapadły mi w pamięć, gdy Gurumayi przekazywała tę naukę, był ton pewności w jej głosie. Wydaje się to takie

proste – powiedzieć komuś, że się go kocha i docenia, podarować mu kilka ciepłych słów. A jednak Gurumayi wielokrotnie powtarzała nam, że okazywanie takiej życzliwości *jest właściwe*, że nie ma w tym *niczego złego* i że możemy jej zaufać, gdy udziela nam tych wskazówek.

Chyba nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo my – a przynajmniej ja – potrzebowaliśmy tego zapewnienia, dopóki Gurumayi nie wypowiedziała tych słów. To samo w sobie było objawieniem! Dlaczego, zastanawiałam się, powstrzymujemy się przed wyrażaniem miłości innym? Co nas blokuje przed dzieleniem się tym, co w nich szczerze podziwiamy? Jak to się dzieje, że świadomie lub nie, coraz bardziej i bardziej pogłębiamy przepaść między nami a osobą blisko nas?

Dochodzę do wstępnego wniosku, że u podłoża tego problemu często leży nieśmiałość. Już jako dzieci uczymy się korygować, a nawet hamować własne zachowanie, kierując się reakcjami innych – lub takimi, jakich się od nich spodziewamy! Potrzeba przynależności jest w nas głęboko zakorzeniona. Ma podłoże biologiczne – jest sposobem na zapewnienie sobie przetrwania (zwłaszcza gdy jesteśmy bardzo młodzi), a co za tym idzie, podtrzymania egzystencji całego naszego gatunku.

Gdy dorastamy i stajemy się bardziej samowystarczalni, stawka się zmienia. Nasz fizyczny dobrostan w mniejszym stopniu zależy od akceptacji innych. Dlatego konsekwencje „wychylania się” – co może oznaczać na przykład próbę nawiązania więzi bez gwarancji wzajemności – zazwyczaj nie są tak drastyczne.

Mimo to wizja odrzucenia wciąż budzi duży niepokój. To potężna bariera. Możemy zacząć kwestionować nasz naturalny impuls okazania jakiejś osobie, jak bardzo ją cenimy, podzielenia się z nią powodem uważania ją za wspaniałą, ponieważ nie wiemy, jak ona przyjmie nasze słowa. Może pomyślimy: „Czy jestem z nią wystarczająco blisko, by pozwalać sobie na takie wyznanie? Czy nie narzucam się jej, zabierając cenny czas? A co, jeśli

setki osób już jej to powiedziały? Z pewnością już to o sobie wie. Czy naprawdę potrzebuje, bym ja również jej to powiedział?”.

Te pytania nie są całkowicie bezpodstawne. Jak wspomniałam wcześniej, uczymy się z doświadczenia dostosowywać zachowanie do reakcji innych; zaczynamy ograniczać naszą wrodzoną ekspresję, ponieważ kiedyś to zachowanie, ta ekspresja, spotkały się z lekceważeniem lub dezaprobatą. Bo owszem, *rzeczywiście* lepiej jest uważać na to, jak i kiedy wyrażamy nasze uznanie innym. Słowa, których używamy, są ważne. Bycie uprzejmym jest ważne.

Myślę jednak, że warto dbać o to, by nie chować się za parawanem pewnego rodzaju kurtuazji ani nie pozwalać, by doświadczenie z przeszłości dyktowało nam, co wydarzy się dzisiaj, w teraźniejszości. Umniejszamy własną wartość, gdy tak silnie wiążemy swoje działania z tym, jak postrzegają nas lub reagują na nas inni. Co więcej, po drodze niejednokrotnie kończymy w ten sposób, że pozbawiamy świat naszej dobroci.

Przypomina mi się historia, którą Gurumayi opowiada w swojej książce *My Lord Loves a Pure Heart* (“Mój Pan kocha czyste serce”). (Opowieść tę można również przeczytać na stronie ścieżki Siddha Jogi, wraz z naukami Gurumayi na ten temat.) W opowiadaniu tym dwaj przyjaciele zatrzymują się przy kiosku z gazetami. Jeden z nich kupuje gazetę i kiedy uprzejmie dziękuje sprzedawcy, ten odwzajemnia się jedynie chłodnym spojrzeniem. Później mężczyzna ze spokojem oznajmia przyjacielowi, że sprzedawca zachowuje się tak każdego wieczoru.

Kiedy przyjaciel ten pyta go, dlaczego w rezultacie nie przestał odwiedzać kiosku i jest nadal tak uprzejmy dla sprzedawcy, mężczyzna odpowiada: „Czemu miałbym pozwalać mu decydować o tym, jak mam postępować?”¹.

W poprzedniej części „Medytacji nad słowami Gurumayi” pisałam o wewnętrznej postawie, którą musimy w sobie pielęgnować, jeśli chcemy pomnażać pomyślność w świecie. Nasza wytrwałość w życzliwości

dla innych, w okazywaniu im naszej dobroci i dostrzeganiu w nich dobra, jest w równym stopniu zobowiązaniem wobec siebie samych, co dobrym uczynkiem względem innych. Jest to zobowiązanie wobec światopoglądu, który wybraliśmy – to znaczy tego, czym *my* chcemy uczynić ten świat, jaki w naszych oczach ten świat może być i jak pragniemy się w nim poruszać.

Możemy raz jeszcze spojrzeć na Pana Śiwę jako na wzór cech, które pragniemy w tym względzie naśladować. Nawet pośród indyjskich bóstw Pan Śiwa jest sławiony za swoją bezgraniczną hojność. On daje, daje i *daje*, bez oceniania, bez preferencji i przez cały ten czas niweczy cierpienie. Pan nie potrzebuje odwzajemnienia za swoje dary. On jest Svayambhu, to znaczy, że narodził się sam z siebie i jest w najwyższym stopniu niezależny, bez początku ni końca. Jest Viśva-bhesadźa, uniwersalnym uzdrowicielem, lekarstwem dla każdego stworzenia. Jest Augharadani, tym, który szczerze obdarza błogosławieństwem i wiedzą.

Aż do teraz opisywałam bycie dobrym i życzliwym jako wkraczanie na nieznane terytorium. Nie zawsze wiemy, jak ludzie na nas zareagują. Jak mówi Gurumayi, możemy powiedzieć komuś coś miłego, ta osoba jednak po prostu nie jest w nastroju, by to usłyszeć, by to do niej dotarło. Niemniej Gurumayi nie kończy na tym swoich rozważań odnośnie tej nauki. Idzie o krok dalej, stwierdzając, że dobroć, którą okazujemy innym, z nimi *pozostanie*. Nasze słowa, jak mówi Gurumayi, „przyjdą im z pomocą w chwili, gdy będą ich najbardziej potrzebować”.

Nasuwa się tu klasyczne powiedzenie z bajki Ezopa: „Żaden akt dobroci, choćby najmniejszy, nigdy nie idzie na marne”. Mamy zapewnienie – ni mniej, ni więcej, tylko od naszej *Guru* – że płynące z serca wysiłki zostaną przyjęte. Cały ten niepokój, z którym się zmagamy – “Czy będą otwarci na moje słowa? Co odpowiedzą? Jak o mnie pomyślą?” – wszystko to zostaje unieważnione.

Możemy być pewni, że nasze starania doprowadzą do pozytywnego rezultatu – jeśli nie teraz, to kiedyś w przyszłości. W swojej nauce Gurumayi przywołała piękny obraz *maha* drzewa, wielkiego drzewa, które wyrasta z zasianych przez nas nasion dobroci. Przypomniało mi to o zasadzie siedmiu pokoleń – regule zarządzania praktykowanej w wielu rdzennych kulturach, o której po raz pierwszy usłyszałam od Gurumayi. Głosi ona, że podejmując jakiekolwiek działanie, powinniśmy robić to z myślą o mądrości siedmiu minionych pokoleń oraz z intencją przyniesienia korzyści siedmiu *kolejnym*.

Podzieliwszy się tym wszystkim, jestem bardzo ciekawa, co o tym myślicie. Wszyscy tak bardzo się od siebie różnimy. Niektórzy z nas są introwertykami. Inni są ekstrawertykami. Jedni są z natury cisi. Inni mają bardziej żywiołową naturę. Mimo to, każdy z nas jest wartościowy. To, co wszyscy dajemy, ma znaczenie. Dlatego z ciekawością czekam na wasze wypowiedzi.

W jaki sposób doceniasz obecność ludzi w swoim życiu? Jak zapewniasz im przestrzeń potrzebną do bycia sobą i wyrażania własnego zdania? Jak przyjmujesz ich do swojego grona? W jaki sposób dajesz im do zrozumienia, że się liczą – że ich myśli i uczucia mają znaczenie – bez względu na to, czy uczynili coś dla ciebie bądź dla świata w ogólności?



© 2026 SYDA Foundation®. Wszelkie prawa zastrzeżone.

ⁱ Swami Chidvilasananda, *My Lord Loves a Pure Heart* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994), str. 109-110.