

(Uwaga: Ten artykuł jest dostępny w języku [angielskim tutaj](#) . Artykuł jest fragmentem z książki *Nirmali, Living from the Heart (Żyjąc z Serca)*.

)

Czym jest miłość i gdzie ją można znaleźć? Poszukujemy miłości i próbujemy ją zdobyć, a jednak wygląda na to, że to, co udaje nam się zdobyć, nigdy nam nie wystarczy. Nawet kiedy ją znajdujemy, z biegiem czasu miłość może nam się wymknąć. A co jeśli istnieje źródło miłości, które nigdy nie znika i jest zawsze dostępne? Co jeśli miłość jest tak bliska i tak prosta jak oddychanie? Co jeśli „szukałeś miłości we wszystkich niewłaściwych miejscach” zamiast po prostu odczuwać jej brak?

Miłość jest zarówno prostsza, jak i bardziej tajemnicza i subtelna niż to sobie wyobrażamy. Miłość jest po prostu przestronną, otwartą uwagą naszej świadomości, która jest najdelikatniejszą, najzyczliwszą i najbardziej intymną siłą na świecie. Dotyka bez narzucania się. Trzyma całość naszego doświadczenia, ale nie przygniata, ani nie powstrzymuje. A jednak immanentną cechą świadomości jest dążność do nawiązania łączności, a nawet połączenia się w jedno z przedmiotem naszej świadomości.

Pozornie sprzeczna natura miłości - jej całkowita otwartość i przyzwalanie oraz jej intensywny pociąg do złączenia, a nawet stawania się obiektem swojej uwagi - dodają życiu głębi i słodyczy. Nic nie daje większej satysfakcji, niż ten słodki dylemat bycia jednocześnie rozdzielonym i połączonym z tym, co się widzi, słyszy lub czuje.

Świadomość jest początkiem wszystkich rozdzieleni. Przed świadomością jest tylko jedność lub „jestestwo”, gdzie nic, co mogłoby doświadczać jedności, nie jest od niej oddzielone. Z narodzinami świadomości pojawia się subtelne rozróżnienie dwóch rzeczy: tego, co świadome i obiektu świadomości. A jednak te dwie rzeczy są powiązane przez tajemniczą siłę, którą nazywamy świadomością lub miłością.

Ten przepływ świadomości i miłości, który łączy nas ze wszystkim, czego doświadczamy, jest prawdziwym źródłem satysfakcji i radości. Wszyscy do pewnego stopnia tego doświadczyliśmy. Kiedykolwiek zakochujemy się w osobie, zwierzęciu, utworze muzycznym, pięknym obiekcie, czy czymkolwiek innym, czujemy przepływ intymnej, łączącej świadomości. Niestety, nauczono nas wierzyć, że obiekt naszych uczuć jest źródłem tego dobrego uczucia. Cierpimy więc za każdym razem, gdy tracimy nasze pozorne źródło. Kiedy kochanek nas opuszcza, ukochany pies umiera, kończy się koncert, lub tracimy nasz wymarzony dom, czujemy się pozbawieni

tego miłującego, łączącego uczucia.

### TY JESTEŚ ŹRÓDŁEM

Ale co jeśli ty jesteś źródłem świadomości, która łączy cię ze wszystkim? Co jeśli miłość, której szukałeś, jest zawsze właśnie tutaj, wewnątrz twojego własnego Serca? Co jeśli to nie ma znaczenia, czego dotyka twoja świadomość, ale tylko, że świadomość płynie? To by głęboko uprościło poszukiwanie miłości. Cokolwiek lub jakiegokolwiek doświadczenie byłoby stosownym obiektem dla twojej miłości.

Słodycz miłości jest przepływem samej świadomości. W pełni przyzwalająca otwartość i wolność, której możesz oczekiwać od doskonałego kochanka jest już tutaj w twojej własnej świadomości. Świadomość nie potrzebuje próbować być akceptującą, ponieważ naturalnie jest ona otwarta i przyzwalająca. Świadomość sama z siebie nie może nic zrobić, tylko dotknąć. A jednak nie jest ona dalekim czy zdystansowanym obserwatorem. Jest ona głęboko i intymnie połączona z obiektem świadomości. W rzeczy samej, świadomość i jej obiekt pochodzą z tego samego źródła i są ostatecznie tym samym.

Kontakt i intymność, które naturalnie występują w świadomości, przynoszą satysfakcję i spełnienie bez względu na obiekt świadomości. Innymi słowami, czegokolwiek doświadczamy, jest to w tej właśnie chwili naszą prawdziwą miłością. Wszystko, czego doświadczamy, jest okazją aby także doświadczyć głębi naszej prawdziwej natury, którą jest otwarta, kochająca świadomość. Nasza prawdziwa natura to prawdziwa miłość. Jest ona poszukiwanym od dawna doskonałym kochankiem i nie tylko jest tutaj, ale jest tym czym, naprawdę jesteśmy.

Możesz myśleć, "Ale poczekaj, nie czuję się cały czas zakochany czy kochający. Czasem jestem samotny lub zły i odcięty od miłości i satysfakcji." Więc jak to możliwe, że miłość jest tutaj, a ty jej nie czujesz? Czy faktycznie nie ma miłości w takich chwilach, czy też jest ona ograniczona w swoim wyrazie lub przepływie? Czy naprawdę istnieją chwile, kiedy nie ma świadomości? Lub czy zawsze jest jakaś świadomość, nawet kiedy nie ma jej dużo? Gdyby nie było świadomości, nie byłoby również problemów ponieważ świadomość jest początkiem oddzielenia (poczucia oddzielnego ja) i koniec świadomości jest też końcem oddzielenia. Mówiąc praktycznie, bez świadomości nie może być samotności, złości, czy czegokolwiek innego. Więc kiedy czujemy się samotni lub źli, jest przynajmniej trochę świadomości, chociaż prawdopodobnie niezbyt dużo.

Nawet jeśli świadomość jest skurczona i napięta, co często ma miejsce, kiedy jesteśmy samotni, źli, smutni, zranieni lub przestraszeni, to ma ona taką samą naturę, jak wtedy, kiedy jesteśmy szczęśliwi lub podekscytowani. Nawet pojedyncza kropla wody jest w dalszym ciągu mokra, tak jak i pojedyncza kropla świadomości jest w dalszym ciągu otwarta i przyzwalająca, niezależnie od tego, czego dotyka.

Aby doświadczyć otwartej i przyzwalającej natury świadomości wystarczy poszukać jej w aktualnym doświadczeniu, które mamy. Kiedy nasza świadomość jest skurczona poprzez osąd lub strach, nie dotyka ona w rzeczywistości obiektu swojego osądu lub strachu. Zamiast tego, dotyka ona osądzącej lub strachliwej myśli, którą mamy. Świadomość jest kompletnie przyzwalająca i otwarta na tą myśl. Definicją świadomości jest: otwarte i przyzwalające rozpoznanie zawartości doświadczenia. Jeśli świadomość nie jest otwarta na coś, wtedy nie jesteśmy tego świadomi.

Kluczem do doświadczenia miłości jest zauważenie, którądy świadomość płynie w tym momencie. Ten przepływ świadomości jest miłością, i jest to najbardziej satysfakcjonująca i pokrzepiająca rzecz, jakiej możemy doświadczyć. Ten przepływ świadomości ma naturalny kierunek. Porusza się z głębi naszego istnienia w stronę obiektów znajdujących się w pobliżu i w kierunku doświadczeń, które mamy. Można w pełni doświadczyć tego przepływu świadomej miłości tylko, kiedy porusza się ona w kierunku od wewnątrz na zewnątrz.

Kiedy inni są miłośnie świadomi ciebie (nie swoich osądów czy pragnień w stosunku do ciebie, ale po prostu ciebie takiego jakim jesteś), możesz doświadczyć zewnętrznej ekspresji ich miłości. Możesz dostrzec, jak na ciebie patrzą, ich uśmiech i ich reakcje na ciebie. Ale świadomość ciebie powstaje w nich. Miłość płynie od nich ku tobie i w ten sposób wypełnia ich poczuciem satysfakcji i radości. Jeśli ty też miałbyś poczuć satysfakcję i radość, zależy to od tego, czy doświadczasz przepływu miłości w ich kierunku. To właśnie twoja własna świadomość wypełnia cię poczuciem połączenia i doceniania. Jesteś wypełniony miłością kiedy ją dajesz komuś lub czemuś innemu.

Naturalnie, łatwiej otworzyć swoje Serce i wyrazić miłość kiedy są spełnione wymagania naszych uwarunkowań. Jeśli ktoś kto spełnia ideał naszego kochanka jest nami zainteresowany, szczególnie łatwo jest dać mu w zamian tą samą otwartość i uwagę. Więc naturalnie, kiedy ludzie się zakochują, oboje czują pełnię i bogactwo wolnego przepływu świadomości lub miłości. Ale kontakt z miłością, który każde z nich ma, jest w nich samych. To ich własna miłość i świadomość tak bogato ich wypełniają.

Ta prawda, że jesteśmy wypełnieni miłością kiedy kochamy niż kiedy jesteśmy kochani, może uwolnić nas od poszukiwania miłości na zewnątrz siebie. Jeśli nadal nie jesteś pewien, że to twoja własna miłość cię wypełnia, pomyśl o tym, kiedy ktoś był w tobie zakochany, a ty nie odwzajemniałeś jego uczucia. Przepływ kochającej świadomości ku tobie nie był satysfakcjonujący. W rzeczy samej, mogłeś się wręcz czuć nieprzyjemnie, kiedy ktoś był tobą zainteresowany, a ty nie czułeś się w ten sam sposób.

Natomiast kiedy ty zakochujesz się w kimś, może to być intensywne, ekscytujące i energetyzujące doświadczenie, nawet jeśli nie jest ono odwzajemnione. W nieodwzajemnionej miłości istnieje intensywność i piękno wynikające z wypełniającej cię miłości wypływającej na zewnątrz. Mimo rozczarowania i zranienia, doświadczasz pełni i żywotności jako rezultatu kochania drugiej osoby. W Renesansie, niespełniona miłość była nawet uważana za ideał. To właśnie miłość płynąca z twojego własnego Serca wypełnia cię radością i satysfakcją. Źródło jest w tobie.

### TYLKO JEDNO ISTNIENIE

Poza wszystkimi indywidualnymi świadomościami istnieje tylko jedna świadomość i jedno Istnienie. Możesz dotrzeć do tej jedności Istnienia poprzez doświadczanie przepływu miłości z wnętrza twojej istoty. Paradoksalnie, miejsce, w którym możesz się połączyć z innymi jest wewnątrz twojego własnego Serca. Tak naprawdę nie możesz się połączyć z innym zewnętrznym. Nawet gdybyś użył superkleju, żeby przytwierdzić się do drugiej osoby, w twoim zewnętrznym doświadczeniu miałbyś poczucie oddzielenia, nie mówiąc już jak ciężko byłoby się odkleić!

Natomiast wewnątrz, jesteś już połączony z każdym i ze wszystkim. Połączenie to jest tym przepływem świadomości, który właśnie czyta teraz te słowa. Poczucie połączenia jest odnalezione w miłującej naturze świadomości, a nie w obiektach świadomości. Jesteś połączony z innymi w świadomości przepływającej do nich z wewnątrz ciebie. Nie odnajdziesz połączenia w przepływie świadomości i miłości ku tobie ponieważ ten przepływ jest połączony ze źródłem wewnątrz tej drugiej osoby.

To dobra wiadomość! Możesz doświadczyć bezkresnej miłości bez względu na to co ktoś inny robi. Jediną rzeczą, która się liczy, jest to, jak bardzo kochasz, a nie, jak bardzo jesteś

kochany. Właśnie teraz, poprzez samo skierowanie uwagi na cokolwiek, co jest obecne w twoim doświadczeniu, możesz być przepelniony po brzegi niesamowitą słodczą miłości. Nie wierz mi na słowo; przetestuj to w tym ćwiczeniu:

Ćwiczenie: Pozwól aby uwaga osadziła się na jakimś fizycznym obiekcie w pobliżu ciebie. Daj sobie czas aby świadomość w pełni dotknęła tego obiektu. Tylko ze względu na ten eksperyment daj tak dużo miłości, docenienia i akceptacji temu obiektowi jak tylko możesz. Następnie zwróć uwagę na inny obiekt. Podczas kiedy twoja świadomość spoczywa przez chwilę na tym obiekcie, daj mu tyle miłości, docenienia i akceptacji ile możesz.

A teraz pozwól aby świadomość zauważyła dźwięk w twoim otoczeniu. Słuchając daj temu dźwiękowi to samo kochające docenienie.

Jeśli dawanie miłości i docenienia jakiemuś obiektowi czy dźwiękowi sprawia ci trudność, zwróć uwagę na inny obiekt lub dźwięk. Jeśli na początku wybierzesz bardziej neutralny obiekt czy dźwięk, ułatwi to doświadczenie miłości ku niemu bez żadnej szczególnej przyczyny.

Następnie pozwalaj świadomości lądować na różnych obiektach, dźwiękach, kolorach, smakach, zapachach i doznaniach. Pozwól, aby przepływało tyle miłości i docenienia ku każdemu z nich, ile tylko w tym momencie możliwe. Daj sobie tyle czasu, ile chcesz, na każde doświadczenie, a jeśli trudno ci odczuć miłość do czegoś, idź dalej. Z czasem, powtarzając to ćwiczenie, będzie ci coraz łatwiej odczuwać miłość bez żadnej przyczyny.

Teraz zauważ inne rzeczy, które mogą pojawiać się w tobie: niekomfortowe doznanie, myśl, uczucie, czy pragnienie. Daj sobie dodatkowy czas, aby przesłać ku każdej z nich kochającą uwagę. W tej chwili możesz kochać każde doznanie, myśl, uczucie czy pragnienie, które pojawia się wewnątrz ciebie.

Z czasem, kiedy nabierzesz wprawy, możesz pozwolić, aby twoja świadomość naturalnie poruszała się ku obiektom, których po kolei dotyka, zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz ciebie. Gdziekolwiek twoja świadomość ląduje, daj temu miłość i akceptację. Choć przez chwilę, pozwól temu być takie, jakie jest.

Jak to jest dawać po prostu świadomość i miłość rzeczom, które kolejno pojawiają się w twoim doświadczeniu? Jak otwarte i pełne jest twoje Serce, kiedy jesteś w stanie dawać w ten sposób miłość? Jeśli napotkasz coś, co trudno jest kochać lub akceptować, po prostu zauważ, że jest to trudne, a następnie pokochaj tą trudność. Możesz nawet dać sobie przestrzeń, aby po prostu kochać to, że niektóre rzeczy są trudniejsze do kochania niż inne. A potem skieruj swoją uwagę w stronę kolejnej rzeczy obecnej w twojej świadomości.

Więc idź śmiało i kochaj cokolwiek pojawia się przed tobą i bądź w ten sposób przepelniony miłością. To jest takie proste, jeśli tylko pamiętasz, że świadomość i przestrzeń są istotą miłości. Doskonały kochanek to ktoś, kto daje nam dużo przestrzeni, abyśmy po prostu byli sobą, ale jednocześnie pozostaje w kontakcie z nami takimi, jakimi jesteśmy. Świadomość taka właśnie jest. Nie ogranicza obiektu swojej świadomości, ale nawiązuje kontakt.

### MIŁOŚĆ NIE MOŻE SIĘ WYCZERPAĆ

Możesz dawać świadomość lub miłość bez ograniczeń ponieważ świadomość jest czymś, co nie może się wyczerpać. Bez względu na ilość rzeczy, których byłeś dziś świadomy, w dalszym ciągu masz dostępną świadomość dla tej chwili i dla następnej. Świadomość łatwo jest dawać, nic nie kosztuje, ani też nie uszczupla ofiarodawcy. W twoim Sercu istnieje nieograniczony zasób miłości. Sprawdź, czy możesz dać czemuś tak dużo uwagi, aż twoja świadomość się wyczerpie.

Czasami powstrzymujemy miłość i świadomość ponieważ myślimy, że prawdziwa miłość wymaga czegoś więcej niż tej prostej, otwartej uwagi. Nasze uwarunkowanie sugeruje, że miłość wymaga takich rzeczy jak kompromis, poświęcenie i bezwarunkowe dawanie naszego czasu i wysiłku. Może niektóre z tych rzeczy są niezbędne w związku, ale nie dla miłości. Jest to ważne rozróżnienie ponieważ często mylimy miłość ze związkiem. Pomyłkowo wierzymy, że miłość jest zależna od związku. Ale jeśli zauważymy, że źródło miłości jest wewnątrz nas, wtedy postrzegamy związki z właściwej perspektywy. Związki są ważne, ale nie są aż tak ważne jak miłość. Doświadczenie tego wewnętrznego przepływu miłości jest satysfakcjonujące zarówno w związku, jaki i bez związku. Można doświadczyć tej miłości z pięknym obiektem sztuki muzealnej, ze wzruszającą muzyką, z ekscytującą chwilą sportu, lub też w głębokim kontakcie z drugą osobą. To dzięki miłości związki i wszystko inne ma dla nas wartość.

Co za wspaniała możliwość - cała miłość, której kiedykolwiek pragnąłeś, jest dostępna w tym momencie, wystarczy, że podarujesz ją wszystkiemu, co napotykasz, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz siebie. Miłość jest do dawania, nie do brania. Czym więcej jej dajesz, tym bardziej twoje Serce wypełnia się nią po brzegi.

mogę myśleć, że odczuwam miłość  
ale to miłość odczuwa mnie  
wciąż potracając splątane włókna  
ogradzające i chroniące moje serce  
przeszywającym płomieniem  
który nie dopuszcza żadnej iluzji oddzielenia

i w miarę jak nieistotna tkanka mojej wewnętrznej twierdzy  
wytrawia się usilnym ogniem  
rozpaczliwie próbuję ratować jakieś zwęglone szczątki  
uciekając w jeszcze jeden sen namiętności  
mogę myśleć, że to ja znajdę miłość  
ale to miłość odnajduje mnie

w międzyczasie, miłość nabiera cierpliwości i spoczywa czekając  
delikatnie tlenie jej nieśmiertelnego żaru  
i nawet jeśli się teraz odwrócę i schwytam źródło  
ciepła  
pozostaję w zimnie i z pustymi rękoma  
mogę myśleć, że posiadam miłość  
ale to miłość posiada mnie

i w końcu jestem pochłonięty  
bo miłość rozpalila się w zagarniający płomień  
który zabiera wszystko  
i nie daje w zamian nic  
mogę myśleć, że to miłość mnie niszczy  
ale to miłość mnie uwalnia

Powyższy fragment pochodzi z książki duchowego nauczyciela Advaity, Nirmali, Living from the Heart (Żyjąc z Serca).

tłumaczenie: Kama Korytowska

**Sample the book:** [Download a PDF of part two of the book for free.](#) [View part two of the book online](#) [Descarg a la segunda parte en español](#)  
[Interview with Nirmala about the book.](#)

**Purchase a printed copy or Ebook of the entire book:** [Purchase a printed copy of \*Living from the Heart\* in our Amazon bookstore.](#)

[Purchase an ebook version in various ebook formats including PDF, Epub, Kindle \(.mobi\), Palm Doc, and Sony Reader](#)