

# MATKA

## medytująca

ANNE CUSHMAN

PO URODZENIU SYNA ZACZĘŁAM SZUKAĆ WŁASNYCH KROKÓW W TAŃCU MIĘDZY MARSZEM PRAKTYKI MEDYTACJI A PŁASAMI RODZICIELSTWA. SZUKAŁAM ODPOWIEDZI NA PYTANIE: CZY MACIERZYŃSTWO MOŻE RZECZYWIŚCIE BYĆ FORMĄ PRAKTYKI RÓWNIIE ISTOTNĄ JAK MONASTYCZNA ŚCIEŻKA?

**P**rzez kilka pierwszych tygodni życia mój syn Skye zasypiał tylko wtedy, gdy mógł słyszeć rytm mojego serca. Od północy do świtu leżał na mojej piersi, co dwie godziny budząc się, by się mocniej przytulić. W ciągu dnia drzemał, kołysany w moich ramionach, a na jego twarzy emocje przewijały się jak w kalejdoskopie – od radości, przez irytację, zachwyty, niepokój, po zdziwienie. Wydawało się, że „wypróbuje” każdą emocję, której mógłby potrzebować w dalszym życiu. Jeśli ośmieliłam się położyć go w jego łó-

żeczku-koszyku, budził się, krzycząc wściekle, i wymachiwał rękami. Płakał, gdy próbowałam umieścić go w nosidełku, chuście, wózku czy foteliku samochodowym. Zawodził za każdym razem, kiedy zmieniałam mu pieluszkę. A co wieczór od siódmej do dziewiątej zanosił się płaczem bez żadnego powodu.

Pewnego dnia, gdy Skye miał dwa tygodnie, na obiad zjadłam tacos z czarną fasolą. Jego ciało zeszywniało. Krzyczał aż do świtu, ja płakałam wraz z nim, a mój mąż wydzwaniał na pogotowie – pielęgniarka zasugerowa-

ła, że to może być kolka. Następnego dnia przyjaciółka dietetyczka zapewniła, że wszystko będzie w porządku, jeśli przestanę jeść: nabiał, pszenicę, drożdże, soję, kukurydzę, rośliny strączkowe, czosnek, cebulę, pomidory, cukier, paprykę, brokuły i owoce cytrusowe, ryby, grzyby i jaja.

Gdy Skye wreszcie zasypiał z głową w zagłębieniu mojego łokcia, osuwałam się w szlafroku na sofę i lewą ręką jadłam zimny brązowy ryż, rozsypując ziarenka na jego włosy.

Zrozumiałam wtedy, że podjęłam się czegoś, co przypomina kurs medytacji dla zaawansowanych. Wszystko pasowało: długie godziny siedzenia w ciszy, spacerowanie tam i z powrotem, donikąd, wyczerpujący plan dnia, brak snu i hipnotyzujące, enig-

**ANNE CUSHMAN** jest autorką książki *From Here to Nirvana* (Stąd do Nirwany). Pracuje jako redaktor w magazynie „Yoga Journal”. Publikowała między innymi w „New York Timesie” i „San Francisco Chronicle”.



matyczne pieśni („...i nawet jeśli kiedyś stłuką się lusterka, mama kupi koziołka, co zabawnie zerka”), poranne poczucie, że nie czeka mnie nic poza tym, co już dobrze znam. I w samym środku tego tkwi, rzecz jasna, mędrzec w pieluchach, mistrz, który narzuca praktyki bardziej wymagające od tych, z którymi zetknęłam się podczas mojej podróży do Indii: „Tej nocy w salonie, będziesz zataczać kręgi z mistrzem w twych ramionach, zginając nogę w kolanie przy każdym kroku

i nucąc „Aaa... aaa... Kotki dwa... Aaa... aaa...”. Lub: „O północy zaniesiesz śpiącego mistrza do sypialni i poszukasz rozwiązania dla koanu: Jak zdjąć spodnie od pizamy bez użycia rąk?”.

Jak wszystkie wielkie praktyki duchowe, tak i te uderzyły w czułe punkty mojego ego. Roztrzaskały w pył moje wyobrażenia o tym, jak powinno wyglądać moje życie po urodzeniu synka (miałam bujać się na ogrodowej huśtawce, tuż przy kępie lawendy, i podpatrywać kolibry, a nowo naro-

dzone dziecko miało spać w koszyku u moich stóp) i otworzyły moje serce na to, czym w istocie było (stoję przy stoliku do przewijania, dociskam kolejno chude kolana Skye’a do jego wzdętego brzuszka i czuję radość na widok musztardowożółtej fontanny tryskającej spod jego pupy). Z każdym oddechem mojego „dziecięcego sesshin”, miałam szansę, by tulić dziecko w ramionach jak małego Buddę i być obecna dla tajemnicy, która powoli zaczynała się wyjaśniać.

## Jak żona Buddy

Skye ma już prawie siedem miesięcy. Jest pogodny, wszędzie zagłada, uwielbia włączniki światła, sekwroje, telefony, perkusję oraz każdy przedmiot wyposażony w klawiaturę. Wszystko jest teraz dużo prostsze. Choć początkowo wydawało mi się, że szaleństwo pierwszych sześciu tygodni będzie trwało wiecznie, to jednak minęło i odpadło jak kikut pępowiny.

Ale metafora „macierzyństwa jako medytacji” to „odosobnienie trwające osiemnaście lat” – jak określili je Jon i Myla Kabat-Zinn w książce *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting* (Codzienne błogosławieństwa: Wewnętrzne Dzieło Uważnego Rodzicielstwa) – przemawia do mnie w sposób szczególny. W zeszłym tygodniu jedna z moich najlepszych przyjaciółek wyjechała do Indii, by uczyć się techniki medytacji Vipassana. A co ja robiłam w tym czasie? Sprawdzałam, jak na wygląd stolca Skye'a wpłynie nakarmienie synka papką z bananów. Słuchając opowieści o życiu Buddy, nie utożsamiałam się już z młodym księciem Siddharthą, który bez pożegnania z żoną i synem wymknął się nocą z pałacu, by szukać oświecenia w lesie. Identyfikowałam się raczej z jego żoną Yasodharą, która została, by wychować chłopczyka imieniem Rahuła, czyli „Łańcuch”.

Kiedy przyglądam się tradycji buddyjskiej, dostrzegam niewiele wzorów wskazujących macierzyństwo jako drogę do oświecenia. Medytacja od początku jest przedstawiana jako ścieżka dla mężczyzn praktykujących ascezę. Matka samego Buddy zmarła wkrótce po tym, jak urodziła

go pod drzewem. Kobiety, które przekonały Buddę do założenia zakonu dla kobiet (przewodziła im Prajapati, ciotka Buddy, która go wychowywała), musiały porzucić życie rodzinne. *Therigatha* (wiersze oświeconych kobiet wczesnego buddyizmu) opowiada o kobietach, które zwróciły się ku dharmie po tym, jak ich dzieci zostały porwane przez sokoły, zatopione w lawinie błota czy porwane wirami rzeki. Ta poezja mówi o wolności, która jest drugą stroną medalu każdej niewyobrażalnej straty: „*Widziałam szakale/ co jadły ciała moich synów/ na cmentarzu./ Moja rodzina zniszczona/ mój mąż martwy/ pogardzana przez wszystkich/ odkryłam to, co nie umiera*”. Znajdujemy tu niewiele wskazówek, jak osiągnąć prawdziwe oświecenie, opiekując się dziećmi lub oplakując ich stratę.

Oczywiście w buddyźmie tybetańskim mamy Pradžniaparamitę – „Doskonałą mądrość” – przedstawianą jako „Wielka Matka” czy „matka-towarzyszka Buddy”. Mówi się o „łonie” Tathagaty (jedno z określeń Buddy) jako o rozległym pustkowiu, z które-

go rodzi się świat. W medytacji *metta* (praktyka miłującej dobroci), często poleca się rozwijanie w sobie głębokiego, pozbawionego koncentracji na sobie współczucia, jakie matka żywi wobec swojego dziecka. Ale to wszystko metafory... Czy prawdziwe matki – przeklinające w czasie porodu, z mlekiem ciekącym w czasie karmienia, walące pięściami w ścianę, żeby nie uderzyć swojego dziecka – praktykują buddyjską duchowość? Moje poszukiwania prowadziły donikąd.

To oczywiście nie znaczy, że matki nie praktykowały dharmy przez ostatnie 2500 lat. Świadectwa ich wysiłku, z konieczności podejmowanego poza oficjalną strukturą monastyczną, nie zostały włączone do kanonu. Nie miały one czasu, by się o to postarać, bądź nie dysponowały wystarczającym autorytetem. Poza tym, żeby kobieta mogła w spokoju usiąść i zastanowić się nad macierzyństwem jako drogą do oświecenia, musi znaleźć kogoś, kto w tym czasie zajmie się jej dzieckiem...

W Ameryce XXI wieku medytacja buddyjska stała się praktyką świec-

## Słowniczek

**Sesshin** (z jap. „dotknąć ducha”) – okres szczególnie intensywnych medytacji, trwający zwykle siedem dni

**Medytacja Vipassana** („widzieć rzeczy takimi, jakie są”) – jedna z najstarszych indyjskich technik medytacyjnych, polegająca na utrzymaniu świadomości na naturalnych reakcjach w obrębie ciała medytującego. Praktyka zwykle zaczyna się od nauki koncentracji na naturalnym oddechu.



ką. Co więcej, kobiety stanowią aż 57 procent aktywnie praktykujących osób, jak wynika z szacunków Jamesa Williama Colemana, przedstawionych w książce *The New Buddhism*. Nauczycielka dharmy prowadząca kurs Vipassany rozmawia z uczestnikami, zajmując się dzieckiem. Zapalająca kadzidło mniszka zen z ogoloną głową na co dzień jest typową mamuszką z klasy średniej.

### **Stałam się człowiekiem**

Jako świeżo upieczona matka zastanawiałam się, jak inne matki odnajdują własny rytm w tańcu między marszem praktyki medytacji a płasmi rodzicielstwa? Jak praktyka wpływa na ich macierzyństwo? Jak bycie matką oddziałuje na ich praktykę?

I jeszcze jedno pytanie – najsilniej mnie nurtujące – czy macierzyństwo może rzeczywiście być formą praktyki równie istotną jak monastyczna ścieżka? Czy wycieranie noska zakatarzonego dziecka ma w sobie tę samą prostotę i czystość, co pokłony mniszek? Czy opróżnianie kosza na brudne pieluchy może prowadzić do „przebudzenia Buddy i przodków”?

Z pozorów to pytanie absurdałne. Nic nie wydaje się bardziej odległe od zdyscyplinowanego marszu odosobnienia, niż bezładne płasy macierzyństwa. Kiedyś na moim nocnym stoliku leżały książki o dążeniu do Przebudzenia w Himalajach. Dziś zastąpiły je poradniki, które podpowiadają, jak radzić sobie z budzeniem się dziecka w środku nocy. Miejsce ołtarza zajął stolik do przewijania, a poduszki zafu i maty zabuton chronią teraz miejsce zabaw Skye’a. O żu-

## RODZICIELSTWO TO FORMA UNIKATOWEJ PRACY DUCHOWEJ.

ciu rodzynki przez pięć minut i napomnieniu „kiedy jesz, tylko jedz” mogę zapomnieć. Rozmawiam przez telefon, trzymając Skye’a na biodrze, jednocześnie zamawiam osłonki na gniazda elektryczne, wyjadam palcami prosto z pudełka zimne wegetariańskie pierożki, a stopą w skarpetce wycieram z podłogi świeżą plamę śliny syna. Nie mam czasu pomyśleć, że to może być ścieżka duchowa, bo jestem zbyt zajęta szukaniem jednej z rękawiczek Skye’a.

Ale możemy przecież spojrzeć na to z innej perspektywy – przypomniawszy mi Myla Kabat-Zinn: „*Rodzicielstwo jest unikatową możliwością wykonania pewnej pracy duchowej, w pewnych aspektach zbliżonej, a w innych odmiennej od tej dokonywanej w trakcie odosobnienia. Pozwala głębiej zajrzeć w siebie, przekroczyć własne ograniczenia i drobne wady. Dowiadujemy się, co sprawia, że reagujemy w określony sposób, co budzi nasz lęk czy niepokój. Dzięki temu możemy postrzegać nasze dzieci takimi, jakie są – nieprzesłonięte naszymi oczekiwaniami, ocenami czy lękami*”. Kilka tygodni temu piłam herbatę z mistrzynią zen Furyu Nancy Schroeder, która kieruje praktyką w Green Gulch Zen Center. Siedem lat wcześniej Fu, wraz ze swoją partnerką Grace Dammann, adoptowały Sabrinę, ciężko chore dziecko – rodzice biologiczni nie podjęli się opieki nad dziewczynką. Sabrina jest teraz ak-

tywną członkinią wspólnoty Green Gulch. Zapytałam Furyu, jak macierzyństwo wpłynęło na jej praktykę. Odpowiedziała: „Stałam się człowiekiem”. A przecież esencją praktyki buddyjskiej jest właśnie stawanie się człowiekiem.

*„Popełniałam typowy błąd, myśląc, że mogłam osiągnąć to sama. Poprzez medytację udało mi się stworzyć wokół siebie ochronną bańkę. Ale kiedy zjawiła się Sabrina, utraciłam zdolność unikania pewnych stanów umysłu. Bywałam histeryczna, pełna niepokoju, udręczona wątpliwościami, wyczerpana. Stałam się zupełnie zależna od dobroci ludzi wokół mnie. Zdałam sobie sprawę, że nie jestem samotną wyspą – jestem częścią sieci wsparcia. Ból, który temu towarzyszył, był nie do opisania. Miłość do tego dziecka stała się łomem, który otworzył moje serce*”, wyznała Furyu.

Czy odczuwała pewne napięcie między rodzicielstwem i praktyką? Zaprzeczyła: „*Życie nauczyciela zawiera w sobie wszystko. Niezwykle w praktyce jest to, że każdy może ją podjąć – wnosząc to, kim jest i wszystko, co kocha*”.

### **Najgłębsza praktyka**

W miejscach takich jak Green Gulch poszukuje się sposobów na włączanie rodzin z dziećmi w życie społeczności. W ramach programu dla rodzin w Spirit Rock Meditation Center w kalifornijskim Woodacre przygotowuje się coroczne odosobnienie dla rodzin. Ale przypomina ono – zdaniem Julie Wester, nauczycielki Vipassany i matki – raczej buddyjski obóz letni: „*Trudniej jest tam nauczać, wszystko jest bardzo chaotyczne*”, przyznaje.

Odosobnienie buddyjskie daje możliwości, których codzienne życie matki nie może zaoferować: kultywowanie ciszy, rozwijanie uważności, wglądu i koncentracji na jednym obiekcie. W tradycji, która od dawna czci monastyczną ścieżkę ascezy, niezwykle dary macierzyństwa nie są uznawane. Julie Wester została matką, gdy miała 43 lata. Jej nauczyciel ostrzegwał ją przed posiadaniem kolejnego dziecka: „nie wrócisz wtedy do nauczania”.

„W pierwszych latach macierzyństwa często odczuwałam rozpacz – bałam się, że straciłam swoją praktykę”, wspomina Furu. „Potrzebowałam wiele czasu, by uświadomić sobie, w jak dużym stopniu codzienne zajęcia domowe matki są praktykami. Macierzyństwo – tak jak śmierć – jest spotkaniem z najwyższym nauczycielem. I jak w przypadku każdej nauki, którą ktoś nam oferuje, to od nas zależy, czy ją przyjmujemy. Co więcej, aby można było traktować to doświadczenie jako naukę, ktoś musi je określić tym mianem – mało prawdopodobne, by dokonali tego nauczający mężczyźni”.

### **Dziś czuję mocniej**

Dla mnie osobiście macierzyństwo okazało się najgłębszą praktyką, w jakiej uczestniczyłam. Raz za razem podkopuje mój głęboko zakorzeniony egoizm i budzi drzemiącą we mnie Bodhisattwę. Kolejno pozbywam się „podpór”, które uważałam za niezbędne – głębokiego, całonocnego snu czy porannego rytuału jogi i medytacji. Mogę poznawać własny umysł, który zmienia się równie szybko, jak moje dziecko przechodzi od chichotów do spazmów.

Kiedy o północy budzi mnie płacz, mogę mieć za złe Skye’owi, że zrywa mnie ze snu. Ale mogę także ukołysać go w ciemności, karmiąc go piersią – mogę zanurzyć się w tej intymnej chwili, tak cennej i kruchej, że otwiera na oścież moje serce.

Czy można bardziej namacalnie odczuć na własnej skórze prawdę o nietrwałości, niż poprzez miłość do dziecka w tym okrutnym i bezmyślnym świecie? Kiedy drzemiemy z synkiem w moim wielkim łóżku, patrzę

## MACIERZYŃSTWO TO SPOTKANIE Z NAUCZYCIELEM.

na jego pulsujące ciemiączko, czuję zapach jego czarnych, jedwabistych włosów... Nocą, kiedy przez kilka godzin jest cicho, zakradam się do jego pokoju i w bezruchu – by nie zaskrzyphiała podłoga – nasłuchuję jego oddechu. Wiem, że jedyny i niepowtarzalny Skye – ten, który nuci piosenkę i z pasją ssie dziób gumowej kaczki, gdy pluska się ze mną w wannie – zniknie jak bańka mydlana. Tak niedawno temu był tylko „kulka” kopiącą w moim brzuchu. Wkrótce będzie mężczyzną w średnim wieku, który zapłacze i rozsypie moje prochy nad górskim jeziorem. Mój mąż, patrząc jak Skye wciera sobie w rzęsy startą marchew, powtarza: „To jest tak piękne, że aż bolesne”.

Jak nigdy wcześniej czuję się teraz częścią świata. Kiedy moje ciało żywi dziecko, zauważam, jak mnie samą żywi ciało ziemi. Jestem wple-

ciona w łańcuch matek, które były przede mną i w łańcuch nienarodzonych dzieci, które odziedziczą świat dla mnie już niewyobrażalny. Chciałabym, żeby wnuki Skye’a pływały w Pacyfiku, wspinały się na granitowe grzbiety gór Sierra Nevada i otwierały buzie ze zdumienia na widok czapli modrych, stojących na jednej nodze w Lagunie Bolinas.

Czy to przywiązanie, czy raczej poczucie zjednoczenia? Nie chcę brzmieć zbyt górnolotnie. Wiem dobrze, że te przemyślenia – niechlujne, lepkie od śliny i płatków śniadaniowych – to nie przejrzyste diamenty samadhi. Ale może to jest właśnie dar praktyki macierzyństwa: przyjęcie w siebie chaosu, trudności i niedoskonałości. Wszak macierzyństwo nie opiera się na kontroli czy utrzymywaniu ładu. Zachowuje miejsce w sercu dla plastikowej ciężarówce porzuconej na środku salonu czy rapu dobiegającego o północy zza drzwi pokoju nastolatka. Nie wymyka się nocą, by szukać oświecenia, lecz odnajduje je, zostając w domu z Rahulą – „Łańcuchem”.

Jak zatem matki mają rozumieć opowieść o Buddzie, który w środku nocy opuścił swoją rodzinę? Zapytałam o to Furu Schroeder. „Och, przecież kiedy opuścił swoje dziecko, nie był jeszcze Buddą. Był młodym księciem, który straszliwie cierpiał” – odpowiedziała. – „Jeśli doznajesz oświecenia, nie zostawiasz swojego dziecka. Dokąd miałabyś się wtedy udać?” ●

Artykuł pt. „Mothering as Meditation Practice” ukazał się w magazynie „Tricycle” (jesień 2001).  
Tłum. Paulina Pająk