

Jak kochać - Serge Kahili King (copyright by Serge King 1998)

Jeżeli poszukalibyśmy najwyższej, najbardziej stałej międzykulturowej etycznej, filozoficznej i duchowej wskazówki na życie, najprawdopodobniej brzmiałaby ona "kochać innych". Nawet obcy byłiby skłonni to potwierdzić.

Łatwo powiedzieć i wydaje się to słuszne, ale jak mamy kochać innych w świecie pełnym kłamstw, oszustw, morderstw, nadużyć, tortur, ignorancji i ludzi irytująco nieznośnych? Jak przejść od słów do czynów bez tłumienia naszych prawdziwych uczuć i po prostu działać?

Właściwie udawanie, że się każdego kocha jest dalece lepsze niż wzajemne zabijanie, ale nie musimy pozwalać na to aby to było naszą granicą. Możemy się nauczyć kochać innych w znacznie większym stopniu niż obecnie. Jest pewna skuteczna droga, a do tego prosta i nie wymagająca wielkiego wysiłku. Problem w tym, że zwykle nie jest tak łatwo.

Łatwo jest kochać ludzi z którymi jest nam dobrze. Łatwo jest kochać śmiejące się niemowlę, szczęśliwie bawiące się dzieci, lub uczynnych dorosłych. Ciężko natomiast może być kochać krzyczące niemowlę, krnąbrne dzieci lub aroganckich dorosłych. Fajnie by było umieć natychmiast przejść do bezwarunkowej miłości, ale bardziej praktycznie jest myśleć o rozwijaniu naszej miłości z obecnego stanu, może nawet powolnie przez cały czas. Tak jak długa droga zaczyna się zawsze od pierwszego kroku, aby nauczyć się kochać innych trzeba zacząć od większej tolerancji lub bezinteresownego bycia sympatycznym.

Doświadczenie kochania innych może mieć charakter aktywny lub bierny. Kochać aktywnie to robić coś dobrego dla kogoś innego. Może być w tym zawarta osobista korzyść, ale żeby można to było nazwać "aktywną miłością" głównym powodem działania musi być chęć dawania innym.

Wiele rzeczy które zwykle traktujemy jak nawyki lub obowiązki może się stać wyrazem miłości jeżeli tylko pomyślimy komu przyniesie to korzyści jeżeli to zrobimy. Nawet płacenie rachunków i podatków może stać się wyrazem miłości (choć nie bez wysiłku). Wdech również może być wyrazem miłości jeżeli bierzesz go z myślą dawania tlenu swoim komórkom i podobnie wydech może być wyrazem miłości jeżeli robisz go z myślą karmienia roślin.

Pasywna miłość zaczyna się od tolerancji i stopniowo przechodzi do wdzięczności. Droga do wzrostu tolerancji zaczyna się od zlikwidowania pewnych zasad. Każdy ma swoje poglądy na dobro i zło, na to co jest poprawne i niepoprawne, możliwe i niemożliwe itd. Kiedy ktoś złamie jedną z naszych reguł zwykle jesteśmy smutni i jeszcze pielęgnujemy naszą złość, krytykujemy tego człowieka lub reagujemy przemocą w stosunku do niego aby go ukarać. Czasem wszystko naraz. Zasady wywołujące te efekty często zawierają słowa "powinien" lub "nie powinien". Pamiętam jak raz posmutniałem, ponieważ ktoś nie zatrzymał się przed znakiem stop. Moja reguła brzmiała "nie powinienes mijać znaku stop nie zatrzymawszy się". To było także prawo stanowe, ale dowodem że została złamana moja osobista zasada było pogorszenie nastroju, nawet jeżeli ruch był malutki i nie było żadnego zagrożenia. Zmieniłem moją zasadę na "Jeżeli ktoś chce ponieść konsekwencje z powodu złamania prawa i nie zagraża przy tym nikomu innemu, to jego sprawa." Moja nowa zasada nie tylko spowodowała wzrost mojej tolerancji dla innych, pomogła przy tym zmniejszyć mój stress. Jeżeli chciałbym przeskoczyć od tolerancji do wdzięczności, mógłbym podziwiać śmiałość tego człowieka (może nawet nie zauważył tego znaku, ale póki tego nie wiem, mogę myśleć, że to była odwaga). Wdzięczność naprawdę idzie w górę, kiedy wejdzie nam w nawyk dostrzeganie dobrych rzeczy w ludziach, zamiasy tych złych. Bez wątplenia jest to najlepszy sposób na początek, podtrzymanie i naprawę związków.

To bardzo zabawne - kochać innych. Łatwiej nam wtedy kochać siebie zarówno aktywnie jak i biernie. W zasadzie "kochaj swoich sąsiadów jak samego siebie" przypuszcza się, że kochasz siebie bo inaczej traci

ona sens. Więc może najlepszą drogą do praktykowania kochania innych jest działanie z myślą jak pomagasz sobie, zmiana zasad zachowania i wdzięczność za wszystko co w nas dobre. Wtedy dowiemy się jak to zastosować w stosunku do innych.

thum. Kasia Bajurka