



lekarstwo NA ŚMIERĆ

*NIE MA POTRZEBY, ŻEBY COKOLWIEK ROBIĆ.
WIEM, ŻE TO BRZMI ABSURDALNIE.*

*Jednak dopiero z tego miejsca świadomości mogę zanurzyć się w tym, co tu i teraz.
Poczuć życie przepływające przez ciało. Połączyć się z życiem.
To dla mnie jedyne lekarstwo na mój lęk przed śmiercią
– mówi MAJA WOŁOSIEWICZ-TOWALSKA.*

Rozmawia RENATA ARENDT-DZIURDZIKOWSKA

- WIEM, ŻE JESTEM SILNA. ZDAŁAM NAJTRUDNIEJSZY EGZAMIN Z ŻYCIA. DAM RADE ŻE WSZYSTKIM.

Maja Wołosiewicz-Towalska mówiła tak po śmierci taty osiem lat temu. Opiekowała się nim do końca, w domu, przez ostatni tydzień siedziała w jego łóżku oparta plecami o ścianę i odmawiała buddyjską modlitwę; skoncentrowana na sercu wysyłała tacie światło miłości w intencji ulżenia w cierpieniu. „Jeśli jesteś gotowy, możesz odejść, odejdz – powtarzała w myślach. – Wszystko będzie dobrze”. Towarzyszenie tacie w chorobie i umieraniu porównała do wspinania się na najwyższy szczyt świata: –I doszłam tam, stałam na szczycie.

Absolwentka historii sztuki przez wiele lat prowadziła prestiżowe galerie w centrum Warszawy. Po śmierci taty rozliczyła się ze współpracą i odeszła. W założonym przez siebie stowarzyszeniu U Źródła zaczęła prowadzić zajęcia o umieraniu; o tym, że można się przygotować i że takie przygotowania służą życiu, bo wtedy, paradoksalnie, żyjemy mocniej i pełniej. Stowarzyszenie pilotowało dwa roczne programy opracowane na podstawie książki Stephena Levine'a „Gdybyś miał przed sobą rok życia. Eksperyment na...”. Współtworzyła ogólnopolską akcję „Umierać po ludzku” skoncentrowaną na tym, jak pomóc ludziom chorym polepszyć warunki w szpitalach.

Wyprowadziła się z Warszawy na warmińską wieś i stworzyła razem z mężem w tej chwili największy i najprężniej działający w Polsce Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego

„Tu i Teraz”. Urodziła Zosię. Twierdzi, że lęk przed śmiercią jest lękiem przed życiem. Zawsze to wiedziałam – mówi.

– Wiele czytałam na ten temat. Rozumiałam, to znaczy moja głowa to rozumiała. Ale, dzisiaj to wiem, uciekałam przed życiem. W działanie. Gdy umarł tata, pierwsze pytanie, które pojawiło się we mnie, to: Co mogę zrobić? Stąd akcja „Umierać po ludzku”. Rzuciłam się w wir aktywności. Spotkania, ulotki, koordynacja programu, mnóstwo spraw. Śmierć „przepuściłam” przez działanie, nie przez istnienie. Gdy zaszłam w ciążę i okazało się, że jest zagrożona, więc muszę leżeć, poczułam, jak bardzo się boję.

Program „Gdybyś miał przed sobą rok życia” przyciągnął wielu ludzi. Do tej pory słyszę, jak bardzo był ważny, otwierający. Po tym rocznym „eksperymentcie” uczestnicy zajęć zaczęli życie z nowymi priorytetami, z nowymi celami. Ktoś się ożenił, bo poczuł, że już dosyć zwlekania. Ktoś zmienił pracę na bliższą sercu. Jedni oplakiwali traumy z przeszłości i kończyli sprawy niedokończone. Inni uczyli się wyrażać swoje potrzeby i uczucia. Bliskość śmierci, nawet wyobrażanej, przemienia.

Tak, ale ten program przyciągnął też ludzi bardzo chorych, umierających. A ja w tym czasie byłam w ciąży z Zosią. Wtedy też byłam świadkiem, jak umiera przypadkowy młody człowiek, reanimowałam go, ale i tak umarł mi na rękach. Miał chore serce, nie byliśmy w stanie mu pomóc.



Moje lęki zaczęły wychodzić z cienia z wielką siłą. Apogium lęku przeżyłam, gdy Zosia miała dwa i pół roku. Karmiłam ją piersią, skończyła ssać, popatrzyła mi w oczy i przestała oddychać. Serce przestało bić. Nagle, bez powodu. Moje dziecko umarło. Byliśmy na wsi sami. Zaczęliśmy z mężem akcję ratunkową, reanimację, masaż serca. Nic nie pomagało. W skrajnej desperacji Jacek zaczął uderzać Zosię z całej siły, o mało nie połamano jej żeber. A potem włożył ją do wanny i zaczął polewać lodowatą wodą. Złapała oddech. To wszystko trwało cztery i pół minuty. Osiwiałam w jednej chwili. W jakimś sensie przez ten czas pożegnałam się z nią. Poczułam, co to znaczy stracić dziecko. Dopiero teraz mogę o tym mówić w miarę spokojnie. Do tej pory został mi nawyk obserwowania, sprawdzania, czy oddycha, czy bije jej serce. Wtedy pojechaliśmy do szpitala. Badania nie wykazały żadnego uszkodzenia. Moje dziecko nadal jest zdrowe, jest cudem. Przez kolejne lata żyłam w panicznym lęku o nią, mogłam zasnąć tylko wtedy, gdy dotykałam jej ciepłego ciała i czułam bicie jej serduszka. A po śmierci taty wydawało mi się, że jestem taka mądra, taka rozwinięta, mocna, że przetrwam wszystko, nic mnie nie złamie, nie pokona.

Pamiętam, jak opowiadałaś o swojej rozmowie z lekarzami przed kolejną operacją taty, o dojrzywaniu w 15 minut.

Wbrew wszystkim podjęłam decyzję, że nie będzie kolejnej operacji, że zajmę się tatą w domu. Miał już przerzuty

wszędzie, 10 guzów po kilka centymetrów, w wątrobie, w płucach, w węzłach chłonnych, a lekarze zalecali trzecią trepanację czaszki, która przedłużyłaby mu życie o dwa tygodnie. Każda operacja trwała siedem godzin i tracił po niej pięć kilogramów. Pomyślałam, że to szaleństwo, narażać tatę na takie cierpienie. Wtedy też zrozumiałam, że lekarze nie szanują śmierci.

Nie sposób uciec przed śmiercią. Nie mam takiej mocy, aby uchronić przed nią siebie ani bliskich. Nie mogę, nie chcę uciekać. Jedyne lekarstwo to zatrzymać się i zapytać siebie, czego się boję.

Ten moment zdarzył się, gdy uświadomiłam sobie, że już chyba wszystko poznałam, najróżniejsze szkoły terapeutyczne, ścieżki duchowe, byłam w Nepalu, w Indiach, w ośrodkach odosobnienia. Przygotowałam wystawę „100 mistyków i nauczycieli duchowych XX i XXI wieku”, zgromadziłam ich biografie i portrety. Wystawa była prezentowana w wielu miastach w Polsce. Przeczytałam książki, które chciałam przeczytać. Poznałam mistrzów, których chciałam poznać. Zrobiłam wszystko i dalej bałam się śmierci.

I co teraz? Przeróżający moment. Co robić? Przez dwa lata doświadczałam czegoś, co można by nazwać czarną nocą duszy, pustką. Myślałam, że jestem chora, w ciężkiej depresji. Aż wreszcie usłyszałam wewnętrzny głos: nie ma nic do zrobienia. Wielka wolność. Radość. Nie muszę pisać, czytać, osiągać, działać, zdobywać, podróżować. ►

W

WOKÓŁ NAS JEST WIELE PRZEBUDZONYCH OSÓB.

*Biorą życie, jakie jest,
nie oceniają. Nic nie
jest bardzo dobre ani
bardzo złe, jest, jakie
jest. Wiedzą, że śmierć
jest naturalna, należy
do życia. Nie są znane,
żyją zwyczajnie, radosne,
spokojne.*

Ale umysł szaleje: no to co robić? Nic nie robić. Ale przecież całe życie robiłam, działałam. Jak więc żyć, żeby nie robić?

Ale przecież w dalszym ciągu działasz. Jesteś jedną z najaktywniejszych kobiet, jakie znam. Ośrodek się rozrasta, przybywa nowych sal do ćwiczeń i warsztatów, pokoi, domów dla gości. Zajęcia prowadzą nauczyciele z całego świata, przyjeżdżają uczestnicy z całego świata. Działasz skutecznie, z rozmachem.

Tak, ale z innego miejsca świadomości. To naprawdę zasadnicza różnica. Przebudziło mnie rozpoznanie, że to lęk przed śmiercią był głównym motorem mojego działania, że utknęłam w poszukiwaniach, które oddalały mnie od życia.

Przeszłam drogę od działania do bycia. Bardzo powoli zaczynam być obecna, żywa, w każdej czynności. Pielę ogródek, bawię się z dzieckiem, rozmawiam z gośćmi w ośrodku, chodzę na spacer z psem. To jest moje życie. Od siebie nie ucieknę.

Oczywiście, nie byłabym w tym miejscu, gdybym tego wszystkiego nie przeżyła. Wszystko jest więc ważne, wszystko się liczy. Poszukiwania, mistrzowie. Ostatecznie jednak mam jedynie swoje życie – czasami piękne i wspaniałe, a czasami smutne i pełne złości. To jest ciągle to samo życie.

To zupełnie inne podejście od tego, które znamy, że prawdziwe życie jest wtedy, gdy doświadczamy czegoś niecodziennego, wydarza się coś wielkiego, cudownego, ekscytującego, na przykład genialny seks. O tak, wtedy żyjemy!

Odkryłam, że nie o to chodzi. Żywa, radosna w pełni mogę być cały czas. Nie tylko wtedy, gdy działam, zdobywam, wywieram wpływ, wyznaczam cele i osiągam je. To typowo męski paradygmat, sztywny, ograniczający. Nie ma potrzeby, żeby cokolwiek robić. Wiem, że to brzmi absurdalnie. Jednak dopiero z tego miejsca świadomości mogę zanurzyć się w tym, co teraz, w tej chwili. Poczucie życia przepływające przez ciało. Połączyć się z życiem. To dla mnie jedyne lekarstwo na mój lęk przed śmiercią.

Jest taka fantastyczna książka „Zwyczajne kobiety, niezwykła mądrość. Kobiety wymiar przebudzenia” napisana przez dziennikarkę Ritę Marie Robinson, niedawno wydana w Polsce. To są wywiady z kobietami, które mówią o pełni radości w każdej chwili, nawet wtedy, gdy nic nie idzie po ich myśli. Światowy ruch non duality reprezentowany m.in. przez Kena Wilbera, Eckharta Tolle czy Gangaji, która jest

jedną z bohaterek książki Rity Robinson, wskazuje na tę nową duchowość. Możemy się przebudzić w tym, co jest – obierając ziemniaki, gotując zupę, zajmując się dziećmi. To jest możliwe dla każdego. W naszym ośrodku mamy Świątynię Wszystkich Wyznań, w której odbywają się spotkania, ceremonie. Szanujemy wszystkie tradycje duchowe i religijne. Ale wiem też, że można przebudzić się poza religiami, praktykami, nauczycielami, wyznaczonymi drogami.

Chwile przebudzenia...

...to chwile spokoju, zanurzenia w życiu. Przydarzają mi się. To momenty, w których się przebudzam. Trudno je opisać. Wtedy wszystko jest w porządku. Nie muszę uciekać, nie muszę działać. Jestem sobą. Czuję życie każdą komórką ciała.

Gdy zdarza mi się być w takim stanie, reaguję adekwatnie do tego, co się wydarzyło, żyję o wiele płynniej i swobodniej, bez napięcia, chaosu w umyśle. Do zdarzeń nie dokładam interpretacji, niepotrzebnych emocji. Uządziła mnie osa, ale to nie znaczy, że świat jest do niczego, że teraz muszę się zdenerwować. Po prostu uządziła mnie osa, tylko tyle.

Odkąd pamiętam, bardzo bałam się śmierci. Gdy skończyłam przygotowywać wystawę o mistykach, dotarło do mnie, że oni wszyscy mówią o tym samym. Stało się dla mnie niemożliwe przynależenie do jakiejś wybranej drogi religijnej czy duchowej. Nie mogłabym już powiedzieć, że coś jest lepsze od czegoś. Wiele lat zajęło mi zrozumienie, że na najgłębszym poziomie nie ma śmierci. Że życie i śmierć są tym samym, to są dwie strony tego samego medalu. Że możemy żyć w stanie całkowitego zaufania do życia i do śmierci. Wiem, że jestem kroplą w oceanie świadomości. Ocean świadomości istnieje poza czasem, który znamy, nie umiera. Kropla oceanu może się martwić, co będzie, gdy

przestanie być kroplą, ale ocean nie ma takich problemów. Już się nie zastanawiam, co będzie i co mogę zrobić. Żyję, a raczej życie przepływa przeze mnie. Doświadczam więcej życia w życiu – można by to tak ująć.

I dzielisz się tym.

Zrozumiałam, że mogę to zrobić poprzez świadome wybieranie programu warsztatów ośrodka – *mindfulness*, medytacje Osho, praca z ciałem, tantra, *non duality*, rozwój osobisty, duchowość. Poprzez prowadzących, których zapraszam. Poprzez książki, które starannie wybieram do naszej księgarni i biblioteki. Poprzez zbudowanie Świątyni Wszystkich Wyznań, do której może przyjść każdy i odpocząć, pomyśleć, pomedytować, pomodlić się. Poprzez stworzenie ośrodka, w którym nie ma założeń, że tylko ta droga jest słuszna i ta metoda jest dobra. Każdy ma swój czas i swoje możliwości. Jedni chcą po prostu odpocząć od zgiełku miasta i pracy, inni są gotowi na spotkanie z przeszłością, lękami, chcą coś zmienić. Jeszcze inni poszukują odpowiedzi na fundamentalne pytania.

Im więcej świadomego, uważnego życia, tym większe zrozumienie dla przemijania, większe poczucie wolności, przestrzeń, oddech, widzenie swojego życia z szerszej perspektywy. Tym więcej przebłysków świadomości, że wszystko jest całością, jedną rzeczywistością, którą możemy nazywać Bogiem, nirwaną, czystą świadomością czy duchem. Jednak to, jak ją nazwiemy, nie jest istotne.

To naprawdę ciekawe, że mogłaś zbliżyć się do takiego zrozumienia dopiero wtedy, gdy przestałaś robić te wielkie i ważne rzeczy, z których jesteś znana. A jednocześnie robisz je nadal. Tak, chodzenie po łące z psem – ośrodek to kilkadziesiąt hektarów pól i łąk – jest teraz dla mnie równie ważne jak podróż do Indii czy Nepalu. Każdy krok to po prostu życie. Żyję, jestem. ▶

MAJA WOŁOSIEWICZ-TOWALSKA od ośmiu lat razem z mężem prowadzi Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz” (www.tuiteraz.eu), od 12 lat kieruje stowarzyszeniem U Źródła (www.u-zrodla.pl). Z wykształcenia jest historykiem sztuki, antropologiem. Ma 44 lata. Jej droga duchowa prowadziła od buddyzmu tybetańskiego, zen, poprzez fascynację Maharisim, Krishnamurtim, Osbo, aż po grupy czystej „uważności” Toni Packer, Gangaji i ideę *non duality*. Przygotowała wystawę „100 mistyków i nauczycieli duchowych XX i XXI wieku”. Chciałaby przyczynić się do tego, aby dla wielu poszukujących stało się możliwe pozawyznaniowe urzeczywistnienie, żeby ludzie mogli otworzyć serca i umysły na nową duchowość.