





Olga Mysłowska, #1984, wokalistka, kompozytorka, performerka, tłumaczka. Uczyła się śpiewu pod kierunkiem Bożeny Betley, Paula Esswooda, Olgi Pasiecznik, Alison Pearce. Jako śpiewaczka (sopran) specjalizowała się w muzyce dawnej, była zapraszana do prawykonań muzyki współczesnej. Obecnie jest związana ze sceną muzyki alternatywnej i wytwórnią Lado ABC; gra w zespołach Polpo Motel i Nebular Noise. Występowała m.in. na festiwalach Open'er, OFF i Yach Film oraz w Studiu im. A. Osieckiej. Nagrała z Raphaelem

Rogińskim płytę z utworami Henry'ego Purcella, które wykonała na koncercie z okazji osiemdziesięciolecia radiowej Dwójki. Tworzy muzykę teatralną, występuje w spektaklach Mikołaja Grabowskiego, Grzegorza Laszuka (Komuna/Warszawa), Marcina Libera, Marty Ziółek i innych. Tłumaczy z języka francuskiego i angielskiego: komiksy, filmy i teksty naukowe; współpracuje z wydawnictwem Kultura Gniewu, magazynem „Glissando”, Gutek Film i Muzeum Narodowym w Warszawie.

PURCELL RULES

Mnie absolutnie nie chodzi o to, żeby się w negatywnych emocjach taplać. Oczywiście są artyści, w tym muzycy, którzy wręcz perwersyjnie taplają się w smutku, depresji, afiszują się z robieniem sobie krzywdy – to jest niezdrowe. Pomijając już kwestie estetyczne, to jest czysto psychicznie niezdrowe – mówi Olga Mysłowska

Agnieszka Drotkiewicz: Uczyłaś się śpiewu operowego w szkole muzycznej i na kursach mistrzowskich, a obecnie prawie zupełnie przestałaś zajmować się muzyką klasyczną i operą na rzecz pisania piosenek, śpiewania w zespołach oraz występów w teatrze. Powiedz, dlaczego – włożywszy tyle pracy w edukację – śpiewaczka operowa przestaje śpiewać w operze?

Olga Mysłowska: Przede wszystkim chodzi o to, że śpiewak operowy dostaje do zaśpiewania wielkie, monumentalne dzieła, ale pozostaje tylko przekaznikiem cudzej myśli muzycznej. Oczywiście może to być bardzo piękne i bardzo wzniosłe – jeżeli śpiewa się Bacha albo Mozarta, to przecież piękniejszej muzyki nie ma i raczej nie będzie. Ta muzyka jest wspaniała, dotyka absolutu. Tylko że mnie ten absolut przestał wystarczać. Kiedy zaczynasz pisać własne rzeczy, tworzysz własną, osobistą, artystyczną wypowiedź: to jest moje, staję na scenie jako ja, śpiewam swoje własne melodie, ze swoimi własnymi tekstami. To najpiękniejsze



doświadczenie, jakie istnieje; nie może się równać z tym, kiedy stoję na scenie, śpiewam własną muzykę i wchodzę w energetyczny układ zamknięty z publicznością – jakkolwiek new age’owo to zabrzmiał. Razem z publicznością jest się jak bieguny magnesu, który ma silne pole i niemal widzisz jego linie z krążącą po nich energią, którą przekazujesz publiczności, a ona ją wchłania i oddaje tobie, i to się powtarza w nieskończoność. Poczułam coś takiego na koncercie Polpo Motelu w Łodzi, kiedy przyszło bardzo dużo osób, to było wspaniałe przeżycie.

Poza tym bardzo mnie pociągają połączenia niepasujących rzeczy, to, co jest w jakiś sposób przetrącone, ciemne, niepokojące i campowe, a w świecie opery, z jej perfekcyjnością, blichтром i falbanami, w ogóle nie ma na takie rzeczy miejsca, więc coraz bardziej się tam męczyłam i miałam do tego świata coraz mniej serca. Nawet podczas pierwszego ważnego koncertu – śpiewaliśmy z zespołem La Tempesta utwory Schütz’a i Monteverdiego w Studiu im. Lutosławskiego – kiedy czekałam na swoje solowe wejście, nie mogłam opędzić się od myśli, jaka by to była cudowna katastrofa, gdyby nagle wstać, zacząć machać rękami albo tarzać się po ziemi i rozwalić powagę sytuacji. Wspaniałe. Teraz nie mam takich myśli, tylko się po prostu cieszę albo ewentualnie mam new age’owe wizje o magnesie [śmiech].

Doświadczenie muzyki na żywo jest czymś niesamowitym – jako instrumentalistka wydobywasz dźwięk poprzez swoje ciało, śpiewając – ze swojego ciała. Energia zaczyna się w twoim ciele, płynie, wchodzi w słuchaczy.

Właśnie – ciało. To jest bardzo ważna kwestia. Mam poczucie, że muzyka klasyczna, a już szczególnie muzyka barokowa, czyli ta, którą się głównie zajmowałam – to przede wszystkim przeżycie duchowe i umysłowe, odcięte od ciała. Nawiasem mówiąc, przez całe liceum słuchałam tylko muzyki barokowej, na tym polegał mój młodzieńczy bunt. Byłam barokowym ultrasem, miałam e-maila purcell_rules i „Purcell rules” wymalowane na szkolnej szafce [śmiech]. Kiedy później, na studiach, wpadłam w złe towarzystwo i zaczęłam słuchać zupełnie innej muzyki: zimnej fali, zespołów z lat osiemdziesiątych, Davida Sylviana, Gary’ego Numana, Laurie Anderson, poczułam, że muzykę można przeżywać nie tylko duchem, lecz także poprzez ciało i emocje. To jest muzyka, która sprawia, że chce

mi się tańczyć – nie w sensie tańca bezmyślnego, automatycznego; ona coś we mnie porusza w znaczeniu zupełnie dosłownym, pojawia się potrzeba, żeby poprzez ruch te emocje wyrazić i wyzwolić. Moim zdaniem to jest w muzyce niesamowicie ważne – żeby trafić do emocji i ciała człowieka, i przede wszystkim na tym mi zależy w muzyce, którą się zajmuję. Na swoich koncertach sama sporo tańczę, a na klasycznych nawet by mi to nie przyszło do głowy. Jak z Raphaelem Rogińskim zrobiliśmy utwory Purcella (zaśpiewane oktawę niżej, zagrane na gitarze i syntezatorach, przepuszczone przez masę efektów), to też nie tańczyłam.

Śpiewasz smutne piosenki i podkreślasz to [śmiech]. Zastanawiam się nad tym fenomenem, że nieraz smutna muzyka dobrze działa, kiedy jesteśmy smutni, w jakiś sposób nas pociesza. Kiedy byłam smutną nastolatką...

... kto nie był?!

No właśnie! Myślałam wtedy o literaturze, filmie, muzyce, teatrze – że to jest fantastyczne, że ktoś daje mojemu smutkowi piękną formę. Że to piękno już w jakiś sposób przetwarza smutek.

Myślę, że najważniejsze jest to, że smutna muzyka – sztuka w ogóle – sprawia, że człowiek jest w stanie zeksternalizować swój smutek czy gniew. Badania mówią, że jeżeli będąc smutnym, człowiek posłucha wesołej muzyki, to rozdzielić pomiędzy nastrojami wpędzi go tylko jeszcze głębiej w dół. Gdyby tylko wystarczyło posłuchać wesołej muzyki, żeby nie mieć depresji! A przecież tak nie jest. W depresji dostrzegamy radość, ale jest ona dla nas niedostępna. Smutek i inne negatywne emocje często biorą się z zastoju energetycznego. A muzyka potrafi sprawić, że jakiś kanał się przepcha. Jeżeli człowiek jest zły, smutny i sfrustrowany i posłucha muzyki, która zawiera podobny zestaw emocji – to jego emocje się eksternalizują. Brałam kiedyś udział w spektaklu teatralnym, w którym wiele rzeczy mnie denerwowało, miałam bardzo dużo pracy i w dodatku musiałam codziennie wstawać na dziesiątą rano, co jest dla mnie trudne, bo mam nocny tryb życia. Ratowało mnie to, że rano, robiąc sobie makijaż przed wyjściem na próbę, puszczałam *Gravedigger’s Song* Marka Lanegana (dużo basu, mocny rytm i tekst o grobach, krukach i piraniach) i do niej skakałam. Po takiej kuracji byłam w stanie iść na próbę, pracować

w skupieniu i nikogo nie zabić, co uważam za wielki sukces [śmiech]. Mnie absolutnie nie chodzi o to, żeby się w negatywnych emocjach taplać. Oczywiście są artyści, w tym muzycy, którzy wręcz perwersyjnie taplają się w smutku, depresji, afiszują się z robieniem sobie krzywdy – to jest niezdrowe. Pomijając już kwestie estetyczne, to jest czysto psychicznie niezdrowe. Moim zdaniem, jeżeli w sztuce pojawiają się negatywne emocje, to punktem wyjścia powinna być niezgoda na nie.

Jako przekonanie, że to nie jest okej, żeby człowiek cierpiał?

Tak, uważam, że to nie jest okej, żeby człowiek cierpiał. I jeżeli ja, nie będąc osobą z natury pogodną, przebywam w tej ciemności dużo [śmiech], to wzrok mi się przyzwyczaił, więc mogę słuchacza przez nią bezpiecznie przeprowadzić [śmiech]. Zaznacz tu, że się śmieję, żeby to nie zabrzmiało jak jakieś pretensjonalne: „zapraszam na moją stronę internetową – za drobną opłatą przeprowadzę Państwa przez ciemność”. Śmiech jest ważny, mam poczucie, że zło stanów emocjonalnych, które robią ludziom krzywdę, czasami trzeba po prostu wyśmiać.

Powiedziałaś, że śpiewając muzykę stworzoną przez siebie, poczułaś się jak u siebie w domu, i że to było wspanialsze niż przebywanie w najpiękniejszym pałacu Mozarta czy Bacha. Jednak na pewno przebywanie w pałacach Bacha, Monteverdiego, Mozarta wpłynęło na ciebie – jakoś tę muzykę uwewnętrzniałaś, ona jest w tobie? Czy śpiew operowy wpłynął na to, jak śpiewasz teraz?

Z woklanego punktu widzenia to jest bardzo ciekawe zagadnienie techniczne. Z jednej strony mogłoby się wydawać, że mając warsztat belcantowy, ustawiony oddech, umiesz wszystko. A tymczasem, jeżeli jesteś śpiewaczką operową i chcesz zacząć śpiewać muzykę nieoperową – nagle się okazuje, że istnieje masa innych technik śpiewu, o których nie miałaś pojęcia i które wcale nie są takie proste. Jeżeli na przykład chcesz mieć mocniejszy głos w średnicy, a później, idąc do góry, chcesz tę moc zachować i jednocześnie nie strzelać kogutów (tak jak jodłowanie, tylko niechcący), to nagle całej techniki trzeba się przeuczyć. Oczywiście śpiew operowy daje podstawy takie jak: świadomość oddechu, świadomość aparatu. Odkrywanie nowych, wcześniej nieznanymi obszarów technicznych, obszarów brzmienia, siły głosu, skali, jego barwy nie jest

łatwe, ale jednocześnie jest niesamowicie fascynujące. Nagle okazuje się, że siłę głosu można osiągać na wiele różnych sposobów! Moim zdaniem – im więcej technik się pozna, im więcej sposobów myślenia, tym lepiej. Kiedyś na lekcji śpiewu w szkole muzycznej, gdzie byłam prowadzona na sopran, spróbowałam mocniej zaśpiewać jakiś niższy dźwięk – pani profesor od razu zaprotestowała: „Nie, nie, nie! Ja już wolę, żeby było głucho niż tak mocno!”. Ostatecznie nauczyłam się korzystać z dołu skali – śpiewanie nisko sprawia mi większą przyjemność niż ograniczanie się do samej góry skali. Zresztą kiedyś, już po trzydziestce, jak poszłam do foniatry (wspomniała pani doktor Komorowska, która ratowała formę głosową całej śpiewającej Warszawie), dowiedziałam się, że mam struny altu – czyli znacznie dłuższe od sopranowych – a kiedy spytałam, że jak to, że przecież ja w szkole śpiewałam do e trykreślnego, pani doktor spojrzała na mnie znad okularów i powiedziała: „Proszę pani, jak człowiek jest młody, to wszystko wypiszczy”. Ale wracając do kwestii techniki – przecież jeśli kurczowo trzymasz się tylko jednej, to łatwo stracić równowagę i spaść, jak podczas chodzenia po linie, natomiast kiedy masz zapas innych technik, razem z całym zapleczem prób i błędów, które prowadziły do ich opanowania (a to, że się robi błędy, jest nieuniknione, a przy tym jakie ciekawe!), zyskujesz znacznie pełniejszą świadomość głosu, wiesz co zrobić, żeby uzyskać pożądaną efekt, idziesz luksusową, szeroką drogą. Jak masz organy, to nie będziesz grać przez cały czas tylko na jednym rejestrze. Dzięki temu, że uczyłam się śpiewu operowego, teraz mogę sobie w paru piosenkach wyciągać trykreślny c i bardzo się z tego cieszę – śpiewam to c, bo mogę [śmiech]. Nie będę używać tych rejestrów cały czas – to tylko jeden z dostępnych środków wyrazu.

Istnieje przekonanie, że muzycy, którzy poza muzyką praktykują także inne zajęcia, inne pasje, inne dziedziny – nawet hobbystycznie – pogłębiają swoje wykonanie.

Bardzo się z tym zgadzam – sama pracuję także jako tłumaczka, a oprócz tego trenuję japoński kick-boxing. Gdybym miała w życiu poświęcić się tylko jednej rzeczy, umarłabym z nudów i zęryzoty. Uważam, że człowiek powinien mieć w życiu płodozmian, trójpółkę – tu sadzisz pszenicę, tam żyto, a trzecia część odpoczywa. Czyli u mnie: muzyka, tłumaczenie i mordobicie!

Rozmawialiśmy kiedyś, że nie byłaś wychowywana w tradycji chrześcijańskiej – a potem śpiewałaś i bardzo lubiłaś Bacha...

... gdzie na każdym manuskrypcie jest napisane: *Ad maiorem Dei gloriam*. Niektórzy twierdzą, że religijnej muzyki Bacha nie da się w pełni przeżywać, nie będąc człowiekiem religijnym, ale ja nie jestem w stanie się z tym zgodzić. Nie muszę być chrześcijanką, żeby mieć duchowe przeżycia! Muzykę Bacha można odbierać na najwyższym duchowym poziomie, nie mając konkretnych powiązań z żadną religią, można przeżywać ją całą duszą, jako emanację kosmosu. Bo w muzyce Bacha szczególnie mocno słychać, że muzyka jest liczbą przedstawioną w czasie. Że jest w niej coś, co dotyka tajemnicy świata. Muzyka Bacha to obracające się sfery, to wzory, które rządzą ruchem ciał niebieskich. Jest w tym absolut, ale są też emocje. Jeśli mamy arię, która jest, dajmy na to, prośbą o zmiłowanie, to wynika ona z jakiegoś zbioru emocji przeżywanych przez człowieka. Prośba o zmiłowanie to mocne przeżycie – które jest uniwersalne. Na pewno, jeśli jest się religijnym chrześcijaninem, można dodać ten aspekt, ale to nie wyklucza człowieka niereligijnego z możliwości przeżywania tej muzyki.

Możesz przeżywać Bacha, nie będąc chrześcijaninem, a z drugiej strony bycie chrześcijaninem nie oznacza, że będziesz ją przeżywał.

Zdarzają się jeszcze inne teorie i ograniczenia, na przykład Reinhard Goebel twierdzi, że powinno się wykonywać tylko muzykę skomponowaną w kraju, z którego się pochodzi, i że Bach Collegium Japan to skandaliczne nieporozumienie. Kiedy słyszę takie rzeczy, staram się pamiętać, że szanuję Reinharda Goebela za to, że kiedy miał kontuzję prawej ręki, nauczył się grać na skrzypcach, trzymając smyczek w lewej.

Jeśli chodzi o granice odbioru Bacha, to tą granicą na pewno nie jest język – nie musisz znać niemieckiego, żeby przeżywać Bacha.

Co więcej, trzeba być już naprawdę bardzo zaangażowanym melomanem, żeby te wszystkie teksty nie dość, że sobie znajdować, to jeszcze wiedzieć, o czym one są.

Profesor Mirosław Perz miał w Dwójce audycję: „200 Kantat Jana Sebastiana Bacha”, w której analizował je słowo po słowie. Bardzo ją lubiłam. A skoro jesteśmy przy kwestii języka: czy masz poczucie,

że kiedy piszesz teksty piosenek po angielsku, jest ci łatwiej? Niektórzy pisarze paradoksalnie czują się bardziej wolni, pisząc w języku, który nie jest ich ojczystym.

Dla mnie to przede wszystkim kwestia brzmienia. Kiedy znasz kilka języków, bardziej dostrzegasz ich barwy, charaktery, osobliwości. Moim zdaniem język polski, ze swoim bogactwem i precyzją, wspaniale nadaje się do prozy. Ale samo jego brzmienie nie jest zbyt fortunne. Bo każdy język ma swoją melodię i brzmienie, jest jak instrument. Operując konkretnymi brzmieniami, osiąga się konkretne efekty. Wyobraź sobie, że ktoś grałby bluesa na akordeonie!

Włoski jest językiem bel canta...

... tak! Nikt mi nie powie, że „Non più andrai farfallone amoroso” można bezkarnie zastąpić słowami: „Już nie pójdziesz zakochany wartogłowie...”

Ja to znałam w wersji: „Już nie będziesz motylku skrzydlaty, przeskakiwał z kwiatuszka na kwiatek” [śmiech].

Wybór języka jest równoznaczny z wyborem instrumentu.

„Du holde Kunst”...

Niemiecki ma w sobie od razu ładunek wspaniałych i wielkich gór, posępnych lasów i skał, o które rozbija się dostoyny ocean [śmiech].

Francuski ma w sobie zwinność.

I matematykę. Każdy język jest światem – zarówno pod względem znaczeniowym, jak i brzmieniowym.

Kiedyś mi mówiłaś, że nie lubiłaś szkoły muzycznej, ale lubiłaś kursy mistrzowskie.

Tak, byłam na kursach mistrzowskich między innymi u Olgi Pasiecznik, Paula Esswooda, Alison Pearce. Alison Pearce to bardzo ciekawa postać – bardzo *flamboyant*. Właśnie, wracając do kwestii lingwistycznych – to jest słowo, które nie ma odpowiednika w języku polskim, można powiedzieć, że opisuje ono kogoś o bardzo barwnej, mocnej, głośnie i wyrazistej osobowości. Ile to słów po polsku! Za to ile mamy najróżniejszych słów na określenie smutku i niezadowolenia... Między językiem a duchem narodu istnieje niewątpliwy i fascynujący związek, świetnie o tym pisze językoznawczyni Anna Wierzbicka. Czyli – jeśli w języku polskim nie ma odpowiednika słowa *flamboyant*, to o czymś to musi świadczyć. Tak jak w orwellowskiej nowomowie – jeśli nie ma na coś słowa, to nie ma to prawa istnieć. Wracając do Alison Pearce,



ona jest bardzo *flamboyant* – to osoba categoryczna, ekscentryczna, bardzo przewrotna, uwielbia przekłuwac balony pretensjonalności. Miałyśmy z nią zajęcia w Krakowie, w Willi Decjusza. Robiliśmy to, co najczęściej robi się na kursach mistrzowskich – czyli dostawaliśmy zadania aktorskie do arii, którą przygotowywałyśmy. Dzięki temu łatwiej pozbyć się napięcia, poprawić świadomość techniczną, rozszerzyć wokalne horyzonty i tak dalej. Błędy techniczne i mało atrakcyjne wykonania często biorą się stąd, że jesteśmy spięci, czegoś się boimy, za bardzo się staramy i zaciskamy. Zadania aktorskie służą więc temu, żeby spróbować różnych rzeczy, które są zupełnie niezwiązane z samym tematem arii. To są bardzo różne zadania – jedna dziewczyna musiała zaśpiewać swoją arię oktawę niżej i kiedy potem zaśpiewała w dobrym rejestrze, to nagle jej głos nabral lekkości i swobody. Inna miała zastąpić tekst liczbami, jednocześnie rysując kółko w powietrzu. Chodzi o to, żeby zrobić coś w kontrze do arii i dzięki temu zapomnieć o problemach technicznych. Jedna z uczennic przygotowała *Agnus Dei* z *Mszy h-moll* Bacha. Śpiewając, stała sztywno, była bardzo spięta i miało się wrażenie, że jej głos mógłby mieć pełniejszą, bogatszą barwę. Alison Pearce poleciła jej zaśpiewać *Agnus Dei* i tańczyć na rurze. Ta dziewczyna wyszła i już nie wróciła na kurs. Rozumiem i szanuję, że ktoś może nie chcieć się wyginać przy tak religijnym utworze, może to była kwestia światopoglądu. Ale z drugiej strony – to był tylko warsztat, a nie wykonanie sceniczne i myślę, że to byłoby wspaniałe, gdyby ona jednak to zrobiła. Jednocześnie doskonale sobie zdaję sprawę, że przekroczenie własnej granicy żenady jest bardzo trudne.

Powiedziałaś kiedyś, że twoim zdaniem ludzie tak bardzo boją się ciszy, że często traktują muzykę tylko jako zapychacz dźwiękowej przestrzeni. Chociaż powiem ci szczerze, że ja miałam kiedyś taki plan, że będę słuchała muzyki w każdej chwili, jak najwięcej, żeby jak najwięcej poznać, nauczyć.

Żeby się czegoś nauczyć, a właściwie żeby w ogóle coś usłyszeć, trzeba przede wszystkim umieć słuchać świadomie. Moim zdaniem tej najważniejszej funkcji muzyki i sztuki w ogóle – czyli tworzenia bezpiecznej przestrzeni do przeżywania i eksternalizowania emocji, o której mówiłam na początku – możemy doświadczyć tylko wtedy, kiedy słuchamy świadomie i w skupieniu.

To tak samo jak z uczeniem się tekstu na pamięć: jeśli będziesz bezmyślnie czytać sto razy, to się nie nauczysz, bo na tekście trzeba się skoncentrować. Jeżeli człowiek włącza sobie muzykę, żeby „coś grało” – to ani nie korzysta z ciszy, ani nie korzysta z tej muzyki. Kiedyś siedziałam w kawiarni i tłumaczyłam (bardzo lubię tłumaczyć w kawiarni, poza domem łatwiej się skoncentrować) – i zauważyłam, że piosenka, która leci, powtarza się już chyba piąty raz. Pracowałam dalej, ale ta piosenka rzeczywiście się zacięła, to trwało już ponad pół godziny. Podeszłam do pani za barem (oprócz mnie w kawiarni była jedna, większa grupa osób) i spytałam, czy to tak specjalnie, czy to jest ich ulubiona piosenka, że leci w kółko? Ona na to: „A, rzeczywiście, nie zauważyłam”. Baristka w ogóle nie zauważyła, że leci ciągle ta sama piosenka! Dla mnie to była tortura. Trzy razy są jeszcze do wytrzymania, ale jeżeli nie słuchasz czegoś sama dla siebie na okrągło, to później staje się to straszne, zresztą podobno w ten sposób torturuje się więźniów, że przez wiele godzin muszą słuchać heavy metalu albo piosenki z *Ulicy Sezamkowej*.

Kiedy ja słucham czasami czegoś w zapętleniu, zastanawiam się, co o mnie myślą moi sąsiedzi...

Są takie rzeczy, których można słuchać na okrągło. Ja właśnie przez to – między innymi – zakochałam się w moim chłopaku. Na pierwszej randce włączył marsz łańcuchowy Lully’ego, ten z *Wszystkich poranków świata*. Powiedziałam: „O wow, ja tego często słucham na ripiecie”. On powiedział: „Naprawdę? Ja też!”. Więc pomyślałam: „Nie mam więcej pytań”.

Słuchasz muzyki, kiedy tłumaczysz?

Nie, nigdy nie używam muzyki do pracy (bo wtedy zaczynam jej słuchać), ewentualnie słucham dudnień różnicowych na słuchawkach: kiedy do uszu osobno puszcza się dźwięki o nieznacznie różniących się częstotliwościach, mózg słyszy dźwięk o częstotliwości równo pomiędzy tymi dźwiękami i dudnienie o częstotliwości równej różnicy między nimi – to doskonale działa na koncentrację. Mnie to ratuje deadline’y tłumaczeniowe. Kiedy idę tłumaczyć w kawiarni, zabieram słuchawki i słucham właśnie tego. Chyba że puszczają naprawdę dobrą muzykę, wtedy robię sobie przerwę na słuchanie i już nie pracuję [*śmiech*]. Z kolei mało rzeczy mnie tak denerwuje, jak muzyka relaksacyjna, ona

mnie doprowadza do szału! Jest w Warszawie wspaniałe miejsce z saunami i basenami, ale nie mogę tam chodzić, bo ciągle leci muzyka relaksacyjna. A przecież jeżeli człowiek dostarcza sobie za dużo bodźców, to nie jest w stanie się zrelaksować. Oczywiście wiadomo, że w ciszy zaczynasz myśleć i słyszysz swoje myśli wyjątkowo wyraźnie. I to się nam najczęściej nie podoba. Tylko że nawet jeśli je zagłuszymy radiem, to te myśli cały czas są! Ludzie czasami mówią: „ja to bym nie mógł medytować, bo od razu mam gonić myśli” – przecież po to jest medytacja, żeby się tego pozbyć.

To tak jakby ktoś mówił: „nie mogę się umyć, bo jestem taka brudna i tyle brudu ze mnie spłynie!”.

No właśnie! W medytacji docelowo wchodzi się w stan pustki, ale to nie dzieje się od razu. Dla mózgu człowieka, który non stop myśli i non stop się zapętla, ta pustka jest niesamowitą ulgą. To tak jak wtedy, gdy w podróży masz plecak, dwie walizki i komputer, jesteś zmęczona i spocona, jedziesz do hotelu zatłoczonym autobusem, a potem wchodzisz do pokoju, zdejmujesz ten cały bagaż z siebie i wchodzisz pod ciepły prysznic. To jest ta ulga, kiedy mózg ci się wyłącza. Tylko że najczęściej zanim dochodzi do tego punktu, trzeba przejść przez myśli o wszystkich upokarzających rzeczach, których się doświadczyło przez całe życie, o porażkach i niepowodzeniach, głupich rzeczach, które się powiedziało dziesięć lat wcześniej, o dzieciach, które ci dokuczały w podstawówce – wszystko to wychodzi na wierzch. Ludzie boją się ciszy, ale cisza jest lekarstwem. I dopiero kiedy się świadomie doświadcza ciszy, można świadomie słuchać muzyki.