

Caroline Myss

Anatomia duszy

Siedem stopni mocy i uzdrowienia



Anatomy
WYDAWNICTWO

Informacji zawartych w tej książce nie należy traktować jako porady lekarskiej. Jeżeli masz problem ze zdrowiem, który wymaga konsultacji medycznej, zgłoś się do lekarza.

Tytuł oryginalny:

ANATOMY OF THE SPIRIT The Seven Stages of Power and Healing

Copyright © 1996 by Caroline Myss, Ph. D.

Foreword copyright © 1996 by Crown Publishers, Inc. za zgodą Harmony Books, oddz. Random House, Inc.

Copyright © 2000 for the Polish edition by Anatomy

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej książki nie może być publikowany bez zgody wydawcy.

Wydawca: Wydawnictwo Anatomy

Przekład i streszczenie: Dariusz Diirschlag

Redakcja i korekta: Tomasz Dziedziczak Elżbieta Przedlecka

Konsultacja medyczna: lek med. Marta Klimek-Lewandowska

Projekt okładki: Renata i Paweł Szar

Skład i łamanie: LightPlain

Wydanie I ISBN 83-914725-0-7

Druk i oprawa: Drukarnia im W. Anczyca, Kraków

Książkę tę, z bezgraniczną miłością i wdzięcznością, dedykuję trzem moim własnym aniołom, bez których nie przetrwałabym najtrudniejszych chwil życia:

matce, która stale dodaje mi sił,

bratu Edwardowi, który jest źródłem mej radości i optymizmu oraz bratowej Amy, klejnotowi naszej rodziny.

Do naszych Czytelników

Pragniemy, aby książki, które publikujemy, przyczyniały się do tworzenia lepszego świata - świata przyjaznego wszystkim istotom, opartego na miłości i dążeniu do wewnętrznego rozwoju. Naszym celem jest obudzenie w sercach naszych Czytelników potrzeby wspólnego doskonalenia się i świadomego uczestniczenia w trudzie stawania się prawdziwym Człowiekiem.

Adam Gołębiowski Wydawnictwo Anatomy

Spis treści

Słowo wstępne.....	5
Wstęp: Pojawienie się intuicji medycznej.....	8
Wprowadzenie: Krótka biografia.....	13
<i>Punkty zwrotne</i>	
<i>Poznawanie intuicji</i>	
<i>Od hobby do zawodu</i>	
<i>Ostatni zwrot</i>	

Część pierwsza Nowy język ducha

Rozdział 1: Medycyna energetyczna a intuicja.....	23
<i>Pole energetyczne człowieka</i>	
<i>Zasada pierwsza: Biografia staje się biologią</i>	
<i>Zasada druga: Wewnętrzna moc jest niezbędna dla zdrowia</i>	
<i>Zasada trzecia: Sam możesz sobie pomóc</i>	
<i>Odczytywanie symbolicznego znaczenia</i>	
Rozdział 2: Stworzeni na obraz Boga.....	37
<i>Symboliczna moc siedmiu czakr</i>	
<i>Symboliczna moc sakramentów chrześcijańskich</i>	
<i>Symboliczne znaczenie dziesięciu sefir</i>	
<i>Związki zachodzące między czakrami, sakramentami i sefirami</i>	
<i>Siedem uniwersalnych prawd</i>	

Część druga Siedem uniwersalnych prawd

Rozdział 1: Czakra pierwsza: energia wspólnoty.....	55
<i>Kultura grupowa</i>	
<i>Energetyczne skutki wzorców myślowych</i>	
<i>Przeciwstawienie się szkodliwemu oddziaływaniu energii grupowej</i>	
<i>Pytania</i>	
Rozdział 2: Czakra druga: moc związków.....	68
<i>Moc decydowania</i>	
<i>Wybór a związki</i>	
<i>Opanowanie energii twórczej</i>	
<i>Opanowanie energii seksualnej</i>	
<i>Energia pieniędzy</i>	
<i>Etyka</i>	
<i>Osobista moc drugiej czakry</i>	
<i>Pytania</i>	
Rozdział 3: Czakra trzecia: osobista moc.....	86
<i>Budowanie poczucia własnej wartości</i>	
<i>Potęgowanie siły wewnętrznej</i>	
<i>Wiara w siebie i intuicja</i>	
<i>Cztery stopnie osobistej mocy</i>	
<i>Wyzwania na drodze ku osobistej mocy</i>	
<i>Pytania</i>	
Rozdział 4: Czakra czwarta: moc uczuć.....	101

Opanowanie mocy miłości
Droga do boskości wiedzie poprzez miłość do siebie
Rozbudzanie samoświadomości
Przelamanie języka cierpienia
Droga do silnego serca
Pytania

Rozdział 5: Czakra piąta: moc woli.....112

Konsekwencje lęku
Wiara
Pomiędzy sercem a umysłem
Pytania

Rozdział 6: Czakra szósta: moc umysłu.....121

Stosowanie nieprzywiązania
Związek świadomości ze zdrowiem
Świadomość i śmierć
Rozwijanie świadomości nieosobowej i umiejętności
odczytywania symbolicznego znaczenia
Stawanie się świadomym
Pytania

Rozdział 7: Czakra siódma: nasz łącznik duchowy.....134

Przebudzenie duchowe
Kryzysy duchowe i potrzeba oddania
Przetrawianie „ciemnej nocy duszy ”
Pytania

Posłowie: Przewodnik współczesnego mistyka.....144

Wskazówki dla współczesnego mistyka
Codzienna medytacja
Podziękowania

Słowo wstępne

Nie często mamy okazję poznać kogoś wyjątkowego, kto potrafi zmienić nasz sposób patrzenia na nas samych i otaczający nas świat. Dzięki tej książce poznasz taką właśnie osobę. Caroline Myss jest autorką i osobą posiadającą duże doświadczenie w dziedzinie intuicyjnej diagnozy. Poprzez swój oryginalny sposób traktowania duchowości i znaczenie, jakie nadaje osobistej odpowiedzialności jednostki za jej zdrowie, intryguje, prowokuje i inspiruje czytelnika. Niektóre wnioski wyciągnięte przez Caroline wydadzą się tak oczywiste, że będziesz się zastanawiał, dlaczego sam wcześniej nie myślałeś w ten sposób. Stawiane przez nią tezy pobudzą Cię emocjonalnie i mentalnie powodując, że na nowo przemyślisz swoją duchową ścieżkę.

Przed kilkunastu laty po raz pierwszy zetknąłem się z filozofią Caroline. Jej proste i pełne mocy przesłanie mówi, że każdy z nas przyszedł na świat, aby wypełnić wyznaczone sobie zadanie, aby wywiązać się z umowy, której charakter jest święty, i nauczyć się wykorzystywać swoją osobistą moc w sposób odpowiedzialny, mądrze i z miłością. Przez tysiące lat dominował w społeczeństwie pogląd, że moc demoralizuje, a absolutna moc psuje całkowicie. Władza i kontrola, pieniądze i seks stanowiły namiastkę mocy. W artykule, który został opublikowany niedawno w jednym z magazynów, przeczytałem, że John F. Kennedy był osobą pozbawioną mocy, choć prowadził bogate życie, a jego potrzeby seksualne były w pełni zaspokojone. Autor artykułu trywializuje pojęcie mocy, podtrzymując panujące powszechnie przekonanie, że moc można sobie kupić i że Kennedy zdobył ją wydając elitarny magazyn. Jeżeli w podobny sposób myślisz o mocy, przygotuj się na wstrząs, gdyż czytając *Anatomię duszy* poznasz prawdziwą moc - moc ludzkiego ducha.

Na przestrzeni wieków żyło wielu mistyków i wiele osób o rozwiniętej intuicji, które wyczuwały istnienie ośrodków mocy w ludzkim ciele. Pisali o tym Alicja Bailey, Charls W. Leadbetter i Rudolf Steiner. Jednak nikt wcześniej tak wyczerpująco i dogłębnie nie zbadał i nie opisał duchowo-energetycznej budowy organizmu człowieka, jak uczyniła to Caroline Myss. *Anatomia duszy* zawiera podstawy medycyny dwudziestego pierwszego wieku.

Najważniejsze pytanie, jakie od wieków zadają sobie ludzie, brzmi: „Jaki jest cel mojego życia?” Caroline odpowiada na nie w sposób prosty i wyczerpujący. Celem naszego istnienia jest życie w sposób zgodny z naszymi duchowymi ideałami, kierowanie się zawsze zasadą miłości bliźniego i traktowanie każdej myśli jak modlitwy. To zadanie jest proste, lecz wcale nie łatwe!

Wyobraź sobie przez chwilę, że wchodzisz do wypełnionego ludźmi pomieszczenia i już w progu zauważasz, że nie czujesz się tu swobodnie. Następnie wyobraź sobie, że potrafisz wczuć się w wewnętrzny dialog prowadzony w podświadomości każdej z osób, że rozpoznajesz energię i stan zdrowia każdej z nich, a co ważniejsze, wyobraź sobie, że znasz dokładnie stan swojej własnej energii i wszystkie czynniki, które obciążają Cię intelektualnie, fizycznie i emocjonalnie. Mądrość zawarta w tej książce jest kluczem do rozbudzenia zdolności widzenia energii własnej i innych.

Fizycy kwantowi potwierdzili istnienie podstawowych częstotliwości, którymi emanują wszystkie formy życia. Te właśnie wibracje wyczuwają osoby o rozbudzonej intuicji. Ludzkie DNA przesyła fale o częstotliwości w zakresie od 52 do 78 gigaherców (biliony drgań na sekundę). Choć naukowe przyrządy nie potrafią jeszcze wyznaczyć przebiegu fal właściwych poszczególnym osobom ani określić, co blokuje przepływ tego rodzaju energii, dwa fakty są niepodważalne. Po pierwsze, energia życia nie jest statyczna, ma charakter kinetyczny, rozprzestrzenia się. Po drugie, osoby uzdolnione, takie jak Caroline, potrafią tę energię zinterpretować, choć ani umysłu, ani układu energetycznego człowieka nie można dokładnie zmierzyć metodami fizyki. W czasie dwudziestopięcioletniej pracy, którą prowadziłem na całym świecie z ludźmi wykorzystującymi intuicję, nie spotkałem nikogo, kto robiłby to w sposób tak przejrzysty i jednoznaczny jak Caroline.

Caroline zestraja się z subtelnymi energiami ludzkiego organizmu i wsłuchuje się w język naszej energetycznej istoty. Jej diagnozy wielokrotnie potwierdzają wpływ minionych i obecnych

stanów emocjonalnych na zdrowie. Caroline wyczuwa głębokie i dramatyczne przeżycia, przekonania i postawy, które zmieniają wibrację komórek i naruszają spójność naszego układu energetycznego. Analizuje naszego ducha, który jest prawdziwym źródłem naszej mocy.

W tej książce znajdziesz szczegółowe informacje na temat siedmiu ośrodków mocy ciała człowieka. Te ośrodki kierują przepływem energii życiowej. Są podstawowymi biologicznymi ogniwami, które akumulują emocjonalną energię na przestrzeni całego naszego życia. Wystarczy już, że z całego tego opracowania zapamiętasz jedno stwierdzenie, a mianowicie: że „biografia staje się fizjologią”, abyś wiele mógł skorzystać. Możesz nauczyć się, jak unikać negatywnych skutków własnych przywiązań i szkodliwej energii innych ludzi; jak zbudować zdrowe poczucie własnej wartości i jak nie dopuścić, by fałszywe symbole mocy, takie jak pieniądze, seks czy zewnętrzny autorytet, zachwiały Twoje zdrowe poczucie siebie. Możesz także nauczyć się korzystać z intuicji.

Anatomia duszy zawiera nowy, ekscytujący, ekumeniczny sposób rozumienia siedmiu energetycznych ośrodków ciała człowieka. Prezentując siedem uniwersalnych duchowych prawd integruje judaistyczne, chrześcijańskie, hinduistyczne i buddyjskie koncepcje na temat mocy. Caroline pisze: „Świętym przesłaniem i ogniwem łączącym cztery główne religie świata jest przekonanie, że boskość wpisana jest w układ biologiczny człowieka w siedmiu stopniach rozwoju, które służą przemianie i doskonaleniu osobistej mocy człowieka”.

Moc, jaka zawarta jest w połączeniu metafizycznego znaczenia chrześcijańskich sakramentów, Kabały i czakr, odmieni Cię na zawsze. Wiedza jest potęgą, a w przypadku tej książki stanowi klucz do potęgi własnego ducha.

Anatomia duszy w sposób niezmiernie klarowny przedstawia istotę medycyny alternatywnej. Stanowi inspirację w dążeniu do własnych duchowych ideałów i wprowadza w cudowną rzeczywistość samouzdrawiania. Jestem szczęśliwy, że mogłem uczestniczyć w długim procesie narodzin tego dzieła. Zamknięta w nim wiedza wpłynęła na moje życie w sposób przerastający wszystkie moje oczekiwania. Życzę Ci, aby także Twoje życie zostało wzbogacone o tę mądrość.

dr med. C. Norman Shealy
założyciel Shealy Institute for Comprehensive Health Care
założyciel i przewodniczący American Holistic Medical Association
proceedzi badania naukowe i praktykę kliniczną
w Forest Institute of Professional Psychology
autor książki Miracles Do Happen

*Boże, bądź w mojej głowie i w moim pojmowaniu
Boże, bądź w moich oczach i w moim spoglądaniu
Boże, bądź w moich ustach i w moim przemawianiu
Boże, bądź w moim języku i w moim smakowaniu
Boże, bądź w moich wargach i w moim pozdrawianiu*

*Boże, bądź w moim nosie i w moim wąchaniu/wdychaniu
Boże, bądź w moich uszach i w moim słuchaniu
Boże, bądź w moim karku i w moim poddaniu
Boże, bądź w moich barkach i w moim dźwiganiu
Boże, bądź w moim grzbiecie i bądź w moim trwaniu*

*Boże, bądź w moich rękach i w moim sięganiu/przyjmowaniu
Boże, bądź w moich dłoniach i w moim działaniu
Boże, bądź w moich nogach i w moim stąpaniu
Boże, bądź w moich stopach i w moim pewnym staniu
Boże, bądź w moich stawach i w moim uwikłaniu*

*Boże, bądź w moich trzewiach i w moim odczuwaniu
Boże, bądź w moich jelitach i w moim wybaczeniu
Boże, bądź w moich lędźwiach i w moim spółkowaniu
Boże, bądź w moich płucach i w moim oddychaniu
Boże, bądź w moim sercu i w moim miłowaniu*

*Boże, bądź w mojej skórze i w moim dotykaniu
Boże, bądź w moim ciele i w mojej boleści
Boże, bądź we krwi mojej i w mej witalności
Boże, bądź w moich kościach i w moim przemijaniu
Boże, bądź przy mej śmierci i w moim zmartwychwstaniu*

Tradycyjna modlitwa zaczerpnięta z książki *Prayer by Night*
(Cairns Publications, Sheffield, England, 1988)
autorstwa wielbnego Jima Cottera

Wstęp

Pojawienie się intuicji medycznej

Jesienią 1982 roku, po rozstaniu się z karierą dziennikarską i zdobyciu tytułu magistra teologii, wraz z dwójką znajomych założyłam wydawnictwo Stillpoint. Wydawaliśmy książki poświęcone alternatywnym metodom leczenia. Mimo swoich zainteresowań zawodowych wcale nie miałam ochoty, by rozwijać się w tym kierunku. Nie chciałam spotykać uzdrowicieli, odmawiałam uczestniczenia w medytacjach. Czułam niechęć do dzwonek wietrznych, muzyki New Age i rozmów na temat organicznej uprawy warzyw. Paliłam papierosy, wypijałam kawę litrami i nadal ubierałam się na wzór kutej na cztery nogi reporterki prasowej. W żaden sposób nie byłam przygotowana na doświadczenia mistyczne.

Mimo to jeszcze tej samej jesieni moje zdolności postrzegania zaczęły nagle wzrastać. Gdy jakiś znajomy wspomniał, że ktoś, kogo zna, nie czuje się dobrze, w mojej głowie od razu pojawiała się precyzyjna informacja dotycząca przyczyny tego stanu. Pogłoska o moich zdolnościach szybko rozeszła się po okolicy. Ludzie zaczęli dzwonić do wydawnictwa i umawiać się na konsultacje dotyczące ich stanu zdrowia. Wiosną 1983 roku diagnozowałam już różne osoby z problemami zarówno zdrowotnymi, jak i życiowymi, od depresji po raka.

Trudno jest oddać stan, w jakim się wtedy znajdowałam. Byłam przerażona i kompletnie zagubiona. Nie mogłam zrozumieć, skąd biorą się informacje, które pojawiały się, gdy tylko poznałam imię i wiek danej osoby oraz otrzymałam jej przyzwolenie. Były one i nadal są czymś w rodzaju bezosobowych wyobrażeń, jakie czasami pojawiają się podczas płytkiego snu. Bardzo ważny jest ich neutralny, pozbawiony emocji charakter, dzięki któremu mogę rozpoznać, że nie są wytworem mojej wyobraźni ani projekcjami. Odczucia związane z ich odbiorem są podobne do tych, jakie mam podczas oglądania albumu ze zdjęciami nieznannej rodziny, gdzie nic z żadną z osób mnie nie łączy. Obrazy są wyraźne, jednak całkowicie pozbawione emocji.

Po kilku miesiącach prowadzenia konsultacji zaczęłam się obawiać, że moje postrzeżenia przestaną być trafne. Za każdym razem czułam, że wiąże się z nimi ogromne ryzyko. Przetrwiałam pierwsze sześć miesięcy tylko, dlatego, że wmówiłam sobie, że jest to rodzaj gry. Cieszyłam się z każdego „trafienia”, co oznaczało dla mnie, że z moją głową chyba wszystko jest w porządku. Mimo to nieustannie się zastanawiałam: „Czy tym razem mi się uda? Co będzie, jeżeli nic się nie pojawi albo się pomylę? A jeżeli ktoś zada mi pytanie, na które nie będę mogła odpowiedzieć? Co będzie, jeżeli powiem komuś, że jest zdrowy, a później okaże się, że jest nieuleczalnie chory? A przede wszystkim, co taka osoba jak ja robi wśród wszystkich tych ludzi z ich problemami?”

Czułam się, jakby spadł na mnie obowiązek objawienia boskiej woli dziesiątkom smutnych, przerażonych ludzi; byłam do tego nieprzygotowana. Jak na ironię losu, im bardziej inni chcieli się dowiedzieć, czego chce od nich Bóg, tym bardziej ja sama pragnęłam wiedzieć, czego Bóg chce ode mnie. To powodowało bóle głowy, migreny, które ciągnęły się latami.

Chciałam żyć jak dotychczas, jakby moje zdolności niczym nie różniły się np. od talentu do gotowania. Zdawałam sobie jednak sprawę z tego, że nie będzie to możliwe. Byłam katoliczką, studiowałam teologię i dokładnie wiedziałam, że duchowe zdolności prowadzą nieuchronnie do klasztoru albo do szpitala psychiatrycznego. W głębi serca wiedziałam, że mam do czynienia z czymś świętym, i ta wiedza rozdzierała moją duszę na dwoje. Z jednej strony obawiałam się, że stanę się niezdolna do normalnego życia, podobnie jak dawni mistycy, z drugiej strony czułam, że przeznaczone jest mi życie, w którym będę wystawiona na ocenę innych, zarówno zwolenników, jak i przeciwników. Jakkolwiek nie myślałam o swojej przyszłości, czułam, że czeka mnie nieszczęście.

Mimo obaw fascynowały mnie moje nowe zdolności i czułam potrzebę dalszego diagnozowania. W tym wczesnym okresie moje spostrzeżenia dotyczące zgłaszających się osób odnosiły się do stanu ich zdrowia oraz leżących u jego podstaw emocjonalnych i psychicznych napięć. Widziałam także otaczającą ludzkie ciało energię. Wiedziałam, że zawiera ona wyczerpujące

informacje na temat życia danej osoby, a także, że jest ona częścią jej duszy. Zaczęłam odkrywać coś, o czym nie słyszałam nigdy wcześniej: że dusza uczestniczy w naszym codziennym życiu, że zapisuje i przechowuje wszystkie nasze myśli i uczucia, od najzwyklejszych po najbardziej wizjonerskie. Uczono mnie, że dusza jest czymś, co po śmierci idzie do nieba lub do piekła, w zależności od tego, jakie życie prowadziliśmy; teraz wiedziałam, że jest czymś więcej. Uczestniczy w każdej chwili naszego życia. Jest świadomą energią, esencją życia.

Kontynuowałam swoją działalność, w sposób dość, automatyczny, aż do dnia, w którym moje wątpliwości zostały rozwiane. Prowadziłam sesję z kobietą chorą na raka. Dzień był gorący i byłam bardzo zmęczona. Siedziałyśmy naprzeciwko siebie w moim biurze, w wydawnictwie. Zakończyłam badanie i przez chwilę zwlekałam z powiedzeniem prawdy. Bałam się jej reakcji na wiadomość, że nowotwór rozprzestrzenił się w całym ciele. Wiedziałam, że zapyta, dlaczego ta tragedia przydarzyła się właśnie jej, i czułam się rozdrażniona, że będę musiała jej odpowiedzieć. Gdy zebrałam się w sobie i chciałam otworzyć usta, ona położyła rękę na mojej nodze i powiedziała „Caroline, wiem, że jestem ciężko chora na raka. Czy możesz mi powiedzieć, dlaczego to przydarzyło się właśnie mnie?”

Moja niechęć była ogromna i już miałam jej przerwać, gniewnie mówiąc: „Skąd mogę wiedzieć!” - gdy nagle zostałam zalana energią, jakiej nie doświadczyłam nigdy wcześniej. Energia poruszała się w moim ciele i wydawało się, że chce zawładnąć moim głosem, ignorując przy tym całkowicie moje zdanie. Nie mogłam już patrzeć na siedzącą przede mną kobietę, gdyż poczułam, że kurczę się i jestem wielkości dziesięciocentowej monety. Wewnątrz głowy usłyszałam polecenie: bądź czujna.

Do kobiety przemówił przeze mnie głos. Powiedział: „Pozwól mi się przyjrzeć całemu Twojemu życiu i każdemu z Twoich związków. Razem przeanalizujemy wszystkie lęki, które kontrolowały Twoje życie, aż opuściła Cię energia życia”.

„Obecność” poprowadziła kobietę poprzez całe jej życie. Przypomniała jej rozmowy, chwile, kiedy w samotności płakała, i wszystkie związki, które miały dla niej jakieś znaczenie. „Obecność” pozostawiła wrażenie, że każda sekunda naszego istnienia oraz psychiczna, emocjonalna, twórcza i fizyczna aktywność, a nawet odpoczynek -zostają w jakiś sposób zapamiętane i zachowane. Wszelki osąd, jaki wydajemy, jest zapisany. Każda postawa i pogląd jest źródłem pozytywnej lub negatywnej energii, za której powstanie jesteśmy odpowiedzialni.

Przestraszyłam się. Zaczęłam się modlić, częściowo ze strachu, a częściowo z poczucia pokory w obliczu doskonałości Wszechświata. Zawsze wierzyłam, że nasze modlitwy są „wysłuchiwane”, nie wiedziałam jednak, w jaki sposób się to odbywa. Nie potrafiłam pojąć, jak jakiś system, choćby nawet boski, może spamiętać potrzeby i prośby wszystkich ludzi, rozróżniając, które dotyczą np. zdrowia, a które spraw finansowych. Nie byłam przygotowana na to doświadczenie, w którym każda sekunda życia została przedstawiona jako ważne, przechowywane z miłością, wydarzenie.

Obserwując to wszystko, modliłam się, aby kobieta nie spostrzegła, że to nie ja do niej przemawiam. Nie potrafiłam jej powiedzieć, dlaczego ma raka, i nie umiałabym wytłumaczyć, skąd znam wszystkie szczegóły z jej przeszłości. Gdy skończyłam się modlić, znów spojrzałam na twarz kobiety. Zauważyłam, że moja ręka spoczywa na jej kolanie, jakby w odpowiedzi na jej gest w moim kierunku. Nie przypominałam sobie, abym ją tam położyła.

Cofnęłam rękę. Drżałam na całym ciele. Kobieta powiedziała tylko: „Jestem Ci bardzo wdzięczna. Teraz mogę znieść wszystko”, a po chwili dodała: „Nawet śmierć mnie nie przeraża. Wszystko jest dobrze”.

Kobieta opuściła moje biuro, ja również wyszłam po chwili. Byłam wstrząśnięta tym, co się wydarzyło. Weszłam na piękny, otwarty teren, który przylegał do wydawnictwa, i mocno postanowiłam nie ukrywać swoich zdolności, lecz korzystać z nich bez względu na wszystko.

Od tamtego jesiennego dnia w 1983 roku z pełnym oddaniem pracowałam jako osoba diagnozująca intuicyjnie. Wykorzystywałam swoją zdolność, aby pomagać ludziom zrozumieć

psychiczną i emocjonalną energię leżącą u podstaw ich dolegliwości i życiowych trudności. Potrafię wyczuć, kiedy powstaje choroba, często zanim osoba uświadomi sobie, że w ogóle jest chora. Jednak ludzie, którzy do mnie przychodzą, w większości przypadków sami czują, że dzieje się coś niedobrego z ich zdrowiem lub w ich życiu.

Żadne dramatyczne przeżycie nie wywołało moich zdolności; pewnego dnia obudziły się we mnie, łatwo i naturalnie, jak gdyby zawsze tam były i czekały tylko na odpowiedni moment. W dzieciństwie zawsze byłam bardzo czujna i uważna i jak większość ludzi postępowałam zgodnie ze swoim instynktem. Ty także instynktownie reagujesz na energię innych ludzi, zazwyczaj jednak znasz lub widziałeś te osoby. Nietypowy w moim przypadku jest tylko fakt, że postrzegam energię ludzi, których nigdy nie widziałam. Nawet wolę nie mieć z nimi kontaktu, gdyż widok przerażonych twarzy przeszkadza w dokładnej analizie ich energii.

Im częściej używałam intuicji, tym bardziej precyzyjny przekaz otrzymywałam. Kierowanie się intuicją wydaje mi się teraz czymś zupełnie naturalnym, choć sposób, w jaki ona funkcjonuje, zawsze pozostanie dla mnie tajemnicą. Jakkolwiek mogę pomóc innym rozwinąć intuicję, naprawdę nie wiem, jak sama się tego nauczyłam. Podejrzewam, że moja zdolność intuicyjnego postrzegania wynika z zainteresowań duchowością i z głębokiej frustracji, jakiej doświadczyłam z powodu niemożności zrealizowania swoich planów życiowych. Ale równie dobrze mogła ona zostać wywołana czymś, co zjadłam; co wcale by mnie nie zdziwiło, gdyż wiem, jak działają bogowie.

Chociaż się do tego zobowiązałam, doskonalenie intuicji nie było łatwe. Nie miałam nauczycieli ani żadnych wzorców do naśladowania. Otrzymałam jednak pomoc i wsparcie od osób związanych z medycyną. Teraz, po czternastu latach nieprzerwanej praktyki, intuicja stała się moim szóstym, pełnoprawnym zmysłem. Stanowi to dla mnie znak, że pora podzielić się z innymi wiedzą na temat języka energii i intuicji.

W swojej pracy wykrywałam emocjonalne i psychiczne przyczyny chorób. Nie ulega wątpliwości, że istnieją silne związki pomiędzy psychiką, emocjami a określonymi dolegliwościami. Te powiązania są dobrze znane i udokumentowane, np. związek choroby wieńcowej, nadciśnienia z tak zwaną osobowością typu A. Jednak z mojego doświadczenia wynika, że emocjonalne i psychiczne napięcia lub trudności są główną przyczyną wszystkich chorób fizycznych. Ponadto uważam, że problemy psychiczne i emocjonalne powodują zaburzenia w określonych, odpowiadających im częściach ciała. Np. osoby, które przychodziły do mnie z chorobą wieńcową, wypierały ze swojego życia miłość i bliskość. Osoby z bólami krzyża miały stale kłopoty finansowe, a chore na nowotwory - nie załatwione sprawy z przeszłości. Osoby z chorobami krwi przeżywają zazwyczaj głębokie konflikty na tle rodzinnym lub związane z ich pochodzeniem. Im lepiej poznawałam układ energetyczny człowieka, tym bardziej byłam przekonana o tym, że nic nie dzieje się w naszym ciele ani życiu przypadkowo. Związek pomiędzy przeżyciami emocjonalnymi i psychicznymi a określonymi schorzeniami można najlepiej zrozumieć, poznając ludzki system energetyczny - anatomię duszy - co jest treścią niniejszej książki i przedmiotem programu, którego uczę w Stanach Zjednoczonych i wielu innych krajach.

Diagnozowanie intuicyjne pozwoliło mi rozpoznawać nie tylko energetyczne przyczyny chorób, lecz także trudności związane z leczeniem. Bardzo ważne było dla mnie odkrycie, że uzdrowienie nie zawsze oznacza odzyskanie zdrowia fizycznego. Powrót do zdrowia dotyczy także duszy, która może uwolnić się od długo skrywanych lęków lub negatywnych myśli o sobie lub innych. Ten rodzaj duchowego uwolnienia i uzdrowienia może nastąpić nawet wtedy, gdy umiera ciało.

Poznanie ludzkiego systemu energetycznego prowadzi do poznania siebie i jest drogą poprzez wyzwania duchowe. Studiując anatomię energii, rozpoznasz wzorce kierujące życiem i głębokie więzy łączące ciało, umysł i duszę. Poznanie siebie może wnieść do życia radość, spokój umysłu, a jednocześnie uzdrowić ciało i emocje.

Wprowadzenie do diagnozowania intuicyjnego, jakim jest ta książka, jest podsumowaniem czternastu lat moich badań poświęconych anatomii i intuicji, ciała i umysłowi, duszy i energii. Poprzez tę książkę pragnę nauczyć Cię języka energii, którym sama się posługuję. Gdy poznasz anatomie energii, zrozumiesz, że ciało jest przejawem ducha. Będziesz mógł czytać z ciała jak z książki. Dostrzeżesz w nim swoją duszę i zrozumiesz, czym ona jest i co czyni ją i Ciebie silnym. Dowiesz się także, co osłabia Twojego ducha i pozbawia Cię energii, i będziesz mógł zapobiec dalszym jej utratom. Poznanie języka energii i własnego systemu energetycznego pomoże Ci odnaleźć się w świecie informacji intuicyjnej, której odbiór stanie się łatwy i zrozumiały.

W tej książce odwołuję się także do głębokiej i sprawdzonej wiedzy starych tradycji duchowych: do hinduistycznego systemu czakr, chrześcijańskich sakramentów i kabalistycznego Drzewa Życia, aby za ich pomocą ukazać w nowym świetle zależności, jakie łączą ciało i duszę. Świadomie nie sięgam do bogatej tradycji islamu, nie dlatego, że nie szanuję głoszonych w nim prawd, lecz dlatego, że nie poznałam go tak dobrze, jak tradycji judeochrześcijańskiej, hinduistycznej i buddyjskiej. Po prostu nie mogłabym z przekonaniem pisać o islamie. Korzystanie ze starej wiedzy duchowej pomaga rozwijać intuicję oraz lepiej rozumieć swoje wnętrze i nim kierować.

Początkowo zamierzałam skoncentrować się wyłącznie na układzie energetycznym, teorii i praktyce diagnozowania na podstawie energii oraz na intuicji medycznej, jednak podczas pisania książki doszłam do wniosku, że nie potrafiłabym dobrze przedstawić tych pojęć bez ich kontekstu duchowego. Jestem przekonana, że naszym zadaniem jest ujrzenie siebie, tej indywidualnej fizyczno-umysłowej struktury, którą jesteśmy, jako przejawu większej siły duchowej. Celem naszego życia jest zrozumienie zarówno znaczenia osobistej mocy, jak i naszego wspólnego przeznaczenia, którym jest istnienie w ramach większej duchowej całości.

Wszyscy posiadamy ciała, które w taki sam sposób chorują i tak samo powracają do zdrowia. Doświadczamy wspólnych dla całej ludzkości negatywnych emocji i problemów psychicznych. Wszyscy boimy się odrzucenia, straty lub zdrady; złość jest równie trująca dla ciała hindusa, żyda czy chrześcijanina. Wspólne jest nam także pragnienie miłości. Pod względem naszego ciała i ducha niczym się od siebie nie różnimy.

Dlatego też używam w tej książce języka symboli. Postrzeganie rzeczywistości poprzez pryzmat symboliki jest szczególnym sposobem widzenia siebie, ludzi i wydarzeń oraz rozumienia ich w kontekście uniwersalnych wzorów archetypowych. Rozwijanie umiejętności odczytywania symbolicznego przesłania pogłębi Twoje zrozumienie wydarzeń, ludzi i trudności, a w szczególności tego bolesnego doświadczenia, jakim jest choroba, gdyż ukaże ich uniwersalne znaczenie i umożliwi obiektywną ocenę. Stosowanie języka symboli pozwala zajrzeć w głąb duszy i dostrzec własne nieograniczone możliwości uzdrawiania i doświadczania pełni.

Na moje wykłady i warsztaty przychodzą bardzo różni ludzie - osoby zajmujące się zawodowo leczeniem, ci, którzy potrzebują wsparcia i pomocy, a także tacy, którzy chcą się nauczyć diagnozowania intuicyjnego. Wszystkich łączy chęć zrozumienia własnej duszy. Pragną wewnętrznej klarowności, by móc usłyszeć swój intuicyjny głos. Lekarze, którzy uczestniczą w moich zajęciach, z rozgoryczeniem opowiadają, że gdy wyczuwają u pacjenta, że choroba ma podłoże emocjonalne lub mentalne, nie mają możliwości postawienia odpowiedniej diagnozy, ponieważ idee duchowe nic nie znaczą w świecie nauki. Wielu lekarzy tłumi swoje intuicyjne wrażenia, gdyż jak powiedział jeden z nich: „Przecucia nie spełniają wymagań stawianych przez instytucje ubezpieczeniowe”. Inny lekarz stwierdził: „Nie interesuje mnie diagnozowanie intuicyjne. Tego mam pod dostatkiem. Abym mógł skutecznie pomagać chorym, chcę zdobyć więcej wiedzy na temat rodzinnych wzorców i głębszych duchowych aspektów choroby. Pacjenci wymagają czegoś więcej niż leków, które tylko chwilowo maskują symptomy ich choroby”. Potrzeba duchowego odniesienia i duchowej interpretacji życia jest bardzo powszechna. Wierzę, że umiejętność posługiwania się językiem energii i praktyka odczytywania

symbolicznego znaczenia pozwolą wypełnić przestrzeń, jaka dzieli medycynę tradycyjną i duchowy sposób podejścia do zdrowia i procesów leczenia.

Dlatego też przez pierwsze dwa lata, gdy zajmowałam się wykrywaniem chorób, byłam bardzo ograniczona brakiem wiedzy na temat ich medycznych i duchowych aspektów. Wiele informacji zachowywałam dla siebie. Moja praca ograniczała się do pomocy w zrozumieniu psychicznych i emocjonalnych przyczyn dolegliwości. Nie sugerowałam metod leczenia ani ewentualnych zabiegów chirurgicznych, lecz kierowałam osoby do specjalistów. W 1984 roku poznałam doktora medycyny Normana Shealy'ego i pod jego okiem zaczęłam intensywnie studiować anatomie ciała. Dzięki rozmowom, jakie osobiście lub za jego pośrednictwem przeprowadzałam z pacjentami na temat ich życia i choroby, mogłam doskonalić rozumienie odbieranych informacji. To przyniosło mi ogromną ulgę, bo nareszcie mogłam pozwolić dojrzeć swoim zdolnościom, choć nie leczyłam i nadal nie leczę, a tylko pomagam zrozumieć zagadnienia duchowe leżące u podstaw emocjonalnych i fizycznych problemów.

Dzięki wieloletniej współpracy z Normanem, który stał się moim zawodowym partnerem i drogim przyjacielem, dowiedziałam się, że moje umiejętności są szczególnie cenne, kiedy dotyczą okresu poprzedzającego pojawienie się objawów fizycznych. Zanim ciało wytworzy chorobę, wysyła sygnały energetyczne, które mówią nam, że tracimy energię, a które mogą wystąpić między innymi w formie chronicznej ospałości lub depresji. Wiele osób szuka wtedy pomocy lekarskiej, gdyż nie czuje się dobrze. Zazwyczaj jednak badania medyczne niczego nie wykazują, ponieważ na poziomie fizycznym nie można wykryć jeszcze zmian. Oficjalnie dopuszczone metody badań nie są w stanie wykazać utraty energii, a większość lekarzy nie wierzy w możliwość wykrycia jej zaburzeń. Jednak ciągle pojawiają się nowe, poważne choroby, które nie poddają się konwencjonalnym metodom leczenia. Choć niektóre, jak np. AIDS, mogą być diagnozowane przy wykorzystaniu tradycyjnych metod, to jednak wiele z nich wydaje się być rezultatem zbyt szybkiego tempa życia i stałego wystawienia na działanie fal elektromagnetycznych wytwarzanych przez komputery, anteny satelitarne, telefony komórkowe i wiele innych urządzeń, którymi naszpikowane jest nasze otoczenie. Medycyna konwencjonalna nie uznaje chorób takich jak zespół przewlekłego zmęczenia ani zaburzeń spowodowanych degradacją środowiska naturalnego, gdyż ich przyczyną nie są rozpoznawalne mikroorganizmy. Te choroby jednak w pełni mieszczą się w definicji energetycznego zaburzenia organizmu, ponieważ ich objawy wskazują na ubytki w polu energetycznym.

Lekarzom, którzy dostrzegają w ludzkim ciele aspekt energetyczny i którzy rozumieją duchową naturę człowieka, intuicja medyczna może być przydatna w rozpoznawaniu energetycznego podłoża występujących chorób, a także w leczeniu zarówno ich przyczyn, jak i symptomów. Leczenie pola energetycznego może obejmować szereg metod terapeutycznych: psychoterapię, akupunkturę, masaż lub homeopatię. Najistotniejszym elementem terapii jest jednak sam udział pacjenta. Poprawy nie wywołają ani rady, ani ostrzeżenia, tylko działanie.

Nic nie sprawiłoby mi większej radości, jak szansa natychmiastowego przekazania Ci swoich umiejętności poprzez książki czy warsztaty. Jednak tylko lata praktyki pozwolą Ci w pełni rozwinąć tę zdolność. Regularna praktyka, jaką prowadziłam u boku Normana, absolwenta Harvardu, neurochirurga i założyciela American Holistic Medical Association, dała mi możliwość zawodowego diagnozowania przy wykorzystaniu intuicji. Każdy może czerpać z wiedzy zawartej w tej książce i wyostrzyć swoją intuicję, jednak aby rozwinąć ją w pełni, nieodzowna jest praktyka. Dlatego wraz z Normanem zamierzam pomagać osobom studiującym intuicję medyczną organizując regularne praktyki w holistycznych ośrodkach zdrowia na terenie całych Stanów Zjednoczonych. Na farmie Normana w Springfield, w stanie Missouri, wspólnie realizujemy naukowy program, którego celem jest przygotowanie do korzystania z intuicji jako równorzędnego zmysłu postrzegania.

Pomysł utworzenia stałych punktów przyjęć dla pacjentów szukających pomocy osób diagnozujących intuicyjnie jeszcze dziesięć lat temu wydawałby się dość szokujący. Jako

społeczeństwo jednak coraz bardziej otwieramy się na wykorzystanie także w medycynie odwiecznej wiedzy o przepływie energii w ciele i wokół niego - uznajemy stosowanie np. akupresury, akupunktury albo chi kungu. Według doktora medycyny Larry'ego Dossey'a, autora książki *Meaning and Medicine*, potrzebna nam jest „medycyna III ery” - nowoczesne metody leczenia, które łączą w sobie podejście fizyczne, reprezentowane przez medycynę oficjalną, i duchowe, propagowane przez ruch holistyczny. Nie mogę się oprzeć wrażeniu, że osoby diagnozujące intuicyjnie staną się któregoś dnia ważnymi członkami zespołów terapeutycznych, zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i na całym świecie.

Świat medyczny jest o krok od dostrzeżenia związku pomiędzy chorobami a niedomaganiem na poziomie energii lub ducha. Wydaje się nieuniknione, że medycyna zniesie ostatecznie podział na ciało i duszę. Jednak zanim to nastąpi, sami na własny użytek możemy budować to połączenie, odkrywając język energii i rozwijając umiejętność odczytywania symbolicznego przesłania. Mam nadzieję, że dzięki tej książce poznasz siebie i swoją energię i zaczniesz troszczyć się o swojego ducha tak samo jak pielęgnujesz swoje ciało.

Wprowadzenie

Krótką biografia

Do osób, które przychodzą na moje wykłady i zajęcia, zwykle mówię: „Pokażę Wam swój wewnętrzny świat”. Gdy opowiem Ci o swoim stopniowym przebudzeniu, o wydarzeniach i ludziach, których spotkałam na swej długiej drodze do własnej mądrości i umiejętności intuicyjnego diagnozowania, będziesz mógł sobie łatwiej uświadomić wewnętrzne prowadzenie we własnym życiu.

Punkty zwrotne

Wszystkiego, co ma dla mnie znaczenie osobiste, zawodowe i duchowe, doświadczyłam w okresie, w którym kierowałam się intuicją, aby pomagać innym. Jako studentka podążałam zupełnie inną drogą. Powodowana ambicją studiowałam dziennikarstwo i już od razu na pierwszym roku studiów postanowiłam, że przed trzydziestką zdobędę nagrodę Pulitzera. Jednak w trakcie pierwszej pracy dla jednej z gazet okazało się, że nie mam odpowiedniego talentu.

Rzuciłam, więc pracę, choć nie potrafiłam zaakceptować faktu, że wizja mojej wymarzonej kariery legła w gruzach. Nie mając żadnych innych planów, popadłam w głęboką, wyniszczającą depresję, typową „ciemną noc duszy”. W najtrudniejszym dla mnie okresie późno wstawałam, siadałam na podłodze w swoim mieszkaniu, które jednocześnie służyło jako biuro, i bez końca wpatrywałam się w niedokończone artykuły.

Pewnego ranka, gdy jeszcze się nie przebudziłam i przebywałam w stanie między snem a jawą, ogarnęło mnie uczucie, że umarłam. Przed moimi oczami przewinęło się całe życie. Czułam wdzięczność za to, że wreszcie się skończyło. Kiedy jednak otworzyłam oczy i stwierdziłam, że jestem jak najbardziej żywa, poczułam mdłości i przez resztę przedpołudnia wymiotowałam, pełna rozgoryczenia. Wyczerpana wróciłam do łóżka, zastanawiając się, gdzie popełniłam błąd, planując swoje życie. W tej samej chwili przypomniałam sobie jedno z zajęć na wydziale dziennikarstwa.

Moja profesor przywiązywała duże znaczenie do tego, aby być obiektywnym. Powiedziała, że obiektywizm polega na braku emocjonalnego stosunku do przedmiotu reportażu i na przedstawianiu jedynie tych „faktów”, które opisują sytuację. Poprosiła nas, abyśmy wyobrazili sobie płonący dom i czterech reporterów relacjonujących to wydarzenie, oglądane z czterech różnych stron budynku. Każdy widzi ten sam pożar z innej perspektywy, każdy przepytuje przechodniów. Problem był następujący: „Który z reporterów zna wszystkie fakty i ma dokładny obraz sytuacji? Który z nich zna prawdę?”

Nagle to proste zadanie sprzed lat nabrało dla mnie symbolicznego znaczenia. Może „prawda” i „rzeczywistość” są kwestią punktu widzenia, pomyślałam. Być może patrzę na życie tylko z jednej perspektywy; oglądam budynek tylko z jednej strony i spotykam ludzi, którzy także nie mają szerszego spojrzenia. Stwierdziłam, że muszę otworzyć oczy i zmienić perspektywę.

Mój wyczerpany, sfrustrowany umysł przypomniał sobie coś jeszcze. Rok po ukończeniu studiów wyjechałam z Chicago, mojego rodzinnego miasta, aby przez lato pracować na Alasce. Przemierzałam kraj z dobrymi znajomymi, jadąc do Seattle, gdzie wsiedliśmy na prom i odbyliśmy trzydniowy śródziemny rejs do Haines. Nikt z nas nie zmrużył oka w czasie rejsu, tak że kiedy wreszcie dopłynęliśmy na miejsce, byliśmy kompletnie wyczerpani.

W porcie czekał na nas mężczyzna, który zawiózł nas furgonetką do miejscowego hotelu. Udaliśmy się do naszego pokoju i padliśmy na łóżka. Wszyscy zasnęli, oprócz mnie. Byłam zbyt wykończona, żeby spać, więc wyszłam z hotelu i zaczęłam się włóczyć po mieście. Zauważył mnie nasz kierowca, zatrzymał się i zapytał, dokąd idę. Odparłam, że wyszłam na spacer. Powiedział, żebym wsiadła do samochodu, i po chwili ruszyliśmy. Zatrzymał się przy starym, drewnianym, dwupiętrowym budynku i powiedział „Wejź na drugie piętro. Mieszka tam kobieta o imieniu Rachel. Idź i porozmawiaj z nią przez chwilę, a później po ciebie wrócę”.

Teraz mieszkam znowu w Chicago i takie zachowanie jest tutaj uważane za bardzo niebezpieczne. Jednak wtedy moja zdolność oceniania była przyćmiona wyczerpaniem i fascynacją Alaską. Zrobiłam, więc tak, jak powiedział - weszłam po schodach i zapukałam do drzwi. Otworzyła mi Indianka wyglądająca na ponad osiemdziesiąt lat. Zaprosiła mnie do środka i zaproponowała herbatę. Zachowywała się tak, jak przystało na mieszkankę Alaski, gdzie gości przyjmuje się ciepło, przyjaźnie i z ufnością. Nie wydawała się zdziwiona moją obecnością ani nie sprawiała wrażenia, że jej przeszkadzam. Była to dla niej zwyczajna wizyta kogoś, kto wstąpił na herbatę, żeby porozmawiać.

Gdy tak siedziałam półprzymknięta w domu Rachel, ogarnęło mnie uczucie, że znajduję się w dwóch różnych światach. Połowa mieszkania ozdobiona była przedmiotami z Rosji: ikonami z Czarną Madonną, samowarem, w którym Rachel przygotowywała herbatę, koronkowymi firankami; drugą połowę zdobiły przedmioty kultury Atapasków. Były tam między innymi: nieduży, drewniany totem i indiański koc, który zdobił ścianę.

Spoglądając na mnie sponad samowara, Rachel zauważyła, że przyglądam się totemowi.

- Czy wiesz, jak się go odczytuje? - zapytała.

- Nie - odparłam, bo nie sądziłam, że w ogóle można go „odczytywać”.

- Ojej - powiedziała. - Totemy są duchowym zapisem mówiącym o opiekunach szczepu. Spójrz na to. To zwierzę na górze to niedźwiedź. Jego duch prowadzi nasze plemię. Jest silny, sprytny w podchodzeniu zdobyczy, potrzebuje długiego snu, aby odzyskać siły, i zabija tylko w obronie własnej, a nigdy dla przyjemności. Naszym zadaniem jest jego naśladowanie.

Słyszając te słowa, oprzytomniałam. Oto spotkałam dobrego nauczyciela, a dobrzy nauczyciele zawsze przyciągają moją uwagę.

Rachel powiedziała mi, że jest pół-Rosjanką, pół-Indianką Atapaska i że żyła na Alasce, na długo zanim ta stała się stanem. Jej krótka opowieść o duchowej tradycji Indian Atapaska na zawsze odmieniła moje życie.

- Widzisz ten koc na ścianie? - zapytała. - Jest bardzo szczególny. W kulturze Atapasków tkanie dywanów jest ogromnym zaszczytem, podobnie jak pisanie pieśni i wszystkie inne zajęcia. Aby móc zaśpiewać pieśń, musisz mieć pozwolenie od jej autora, gdyż zawiera ona jego ducha. Gdy jesteś tkaczką, nie wolno ci zacząć nowego dywanu, jeżeli nie masz pewności, że będziesz żyła wystarczająco długo, aby go skończyć. A jeżeli odkryjesz, że masz potrzebę umrzeć (wyobraźcie sobie, powiedziała: „masz potrzebę umrzeć”), musisz przeprowadzić ceremonię, w której przekazesz to zadanie komuś, kto zgodzi się je dokończyć, ponieważ nie możesz umrzeć, pozostawiając niedokończoną sprawę. W przeciwnym razie pozostawiasz na Ziemi część swojego ducha.

- Ten dywan był prawie gotowy, gdy Wielki Duch przyszedł we śnie do kobiety, która go tkła, i powiedział, żeby przygotowała się na opuszczenie Ziemi. Zapytała go, czy będzie mogła dokończyć pracę, a Duch odpowiedział jej, że otrzyma potrzebny czas. Kobieta zmarła dwa dni po skończeniu tego dywanu. Dobro i moc jej ducha są obecne w dywanie i dają mi siłę.

- Życie jest proste - powiedziała Rachel. - Przychodzimy na świat, aby troszczyć się o siebie nawzajem i o Ziemię. Potem otrzymujemy znak, że nasz czas się kończy i musimy uporządkować swoje życie, aby nie zostawić niedokończonych spraw. Musimy przeprosić kogo trzeba, przekazać społeczne obowiązki i przyjąć miłość innych oraz wdzięczność za czas, który z nimi spędziliśmy. Tak to wygląda.

Rachel przerwała, aby nalać herbaty, po czym ciągnęła dalej swoją opowieść.

- Jutro wieczorem idę na ceremonię potlachu. Pewien mężczyzna przygotowuje się do odejścia i będzie przekazywał plemieniu wszystkie swoje rzeczy osobiste. Włoży własne ubrania i narzędzia do długiego naczynia. Plemię przyjmie symbolicznie jego dobytek, zwalniając go ze wszystkich obowiązków. W ten sposób praca jego ducha zostanie zakończona. Wtedy nas opuści.

Oniemiałam z wrażenia. Zadziwił mnie spokojny i rzeczowy ton Rachel, a zwłaszcza jej

stosunek do śmierci. Gdzie podział się lęk przed śmiercią, tak charakterystyczny dla naszej kultury? Ta łagodna jak letni deszcz kobieta sprawiła, że mój dotychczasowy świat, a w szczególności moje pojęcia duchowości i Boga legły w gruzach. Popijając herbatę próbowałam wmówić sobie, że to, o czym mówi, to prymitywny zabobon, jednak wewnętrzne przecucie mówiło mi, że ona zna Boga, który jest bardziej realny od mojego.

- Skąd ten mężczyzna wie, że umrze? Czy jest chory? - zapytałam.

- Ach - odpowiedziała. - Poszedł do szamana. Szaman przyjrzał się jego energii i powiedział mi, co go spotka.

Rachel wydawała się zaskoczona moją niewiedzą.

- Powiedz mi - rzekła patrząc mi prosto w oczy - dlaczego ty nic o tym nie wiesz? Jak możesz żyć nie wiedząc, co robi twój duch i co do ciebie mówi?

- Wszyscy chodzą do szamana, aby się dowiedzieć, co mówi ich duch. Kiedyś szaman powiedział mi, że złamię nogę, jeżeli nie będę chodziła prosto. Wiedziałam, że nie ma na myśli fizycznego chodzenia, lecz moje nieuczciwe postępowanie wobec kobiety, której chciałam odebrać mężczyznę. Musiałam przestać się z nim spotykać. To było dla mnie bardzo trudne, ponieważ go kochałam. Lecz moja dusza zaczynała chorować z powodu nieuczciwości. Na jakiś czas wyjechałam, a gdy wróciłam, chodziłam już prosto.

Niczego tak nie pragnęłam, jak zostać z Rachel i więcej się od niej nauczyć. Zaproponowałam, że będę sprzątała jej mieszkanie, załatwiała sprawunki, robiła, co ona zechce. Jednak, gdy przyszedł po mnie kierowca furgonetki, odprawiła mnie i nigdy więcej już się nie spotkałyśmy.

Gdy jesienią wróciłam z Alaski, w moim ciele nie było ducha. Jego odzyskanie zajęło mi wiele miesięcy. Zanim poznałam Rachel, nie brałam pod uwagę siły, o której mi opowiedziała. Nie miałam także pojęcia, że moja dusza uczestniczy we wszystkim, co robię, i że jest obecna w każdym momencie. Nie sądziłam również, że moje decyzje odzwierciedlają stan mojego ducha i mają wpływ na moje zdrowie.

Teraz jasno widzę, że historia o emocjonalnym i fizycznym uzdrowieniu Rachel jest przykładem tego, że patrzenie na rzeczywistość poprzez pryzmat symboliki może zmienić nasze życie. I choć nie byłam wtedy tego świadoma, spędzone z nią popołudnie otworzyło przede mną świat intuicji. Mimo że swoją pracę w tej dziedzinie zaczęłam dopiero osiem lat później, wspomnienie Rachel wyprowadziło mnie z „podziennikarskiej” depresji i nadało mojemu życiu nowy bieg. Zainspirowana przykładem Rachel, postanowiłam poszerzyć swoje horyzonty i ostatecznie uwolnić się od uprzedzeń i umysłowych ograniczeń, podejmując podyplomowe studia na wydziale teologii. Zastanawiałam się, czy Bóg, w którego wierzyłam, istnieje naprawdę, skoro nie odpowiada na moje modlitwy i prośby o to, bym mogła zostać dziennikarką. Być może Bóg, którego teraz poznam, będzie bardziej skłonny do współpracy - pomyślałam.

Przyjechałam do szkoły w stanie wyczerpania - po raz pierwszy w życiu czułam całkowitą niemoc. Mimo to zaczęłam studiować mistycyzm i wiedzę o schizofrenii - chorobie, która pojawia się na drodze do duchowego oświecenia. Później zrozumiałam, że to moja słabość pchnęła mnie do zgłębiania tajników mocy poprzez poznawanie życia mistyków, u których po pełnym emocjonalnych i duchowych rozczarowań okresie następuje duchowe odrodzenie. Za zamkniętymi drzwiami, pośród udręki i ekstazy, mistycy nawiązują głęboki kontakt ze światem duchowym, dzięki czemu potrafią nadawać moc zwykłym słowom i działaniom. Uzyskują zdolność uzdrawiania poprzez szczerą miłość, wybaczenie i wiarę.

Uważa się, że najwięksi mistycy chrześcijańscy, tacy jak św. Franciszek z Asyżu, św. Klara z Asyżu, św. Julian z Norwich, św. Teresa z Avila, św. Katarzyna z Sieny i bardziej współczesny nam Ojciec Pio, utrzymywali ciągle wewnętrzny dialog z Bogiem, osiągając zrozumienie wykraczające poza możliwości przeciętnego umysłu. Ich wewnętrzny świat był dla nich nieskończenie bardziej realny niż ten zewnętrzny. Sposób, w jaki mistycy postrzegają rzeczywistość i moc, różni się od tego, w jaki widzą je zwykli ludzie. W języku chrześcijaństwa mówi się, że „są w świecie, lecz nie ze świata”. Język hinduizmu i buddyzmu określa ich jako

wolnych od iluzji świata fizycznego, jako ludzi przebudzonych, którzy widzą czysto i dostrzegają symboliczne znaczenie wydarzeń (słowo „budda” oznacza tego, który jest przebudzony). Jednak bez względu na to, jak bardzo uciążliwa była droga duchowa, którą podążali, i ile fizycznego cierpienia doznali, żaden z nich nie pragnął odzyskać zwykłej świadomości.

Pomagając ludziom poznać przyczyny ich chorób, często zastanawiam się nad życiem mistyków, a szczególnie nad rolą osobistej mocy w ich życiu. W tamtym okresie intuicja była dla mnie jeszcze czymś nowym i nie dostrzegałam związków pomiędzy chorobą, uzdrowieniem i osobistą mocą. Teraz wierzę, że moc jest podstawą zdrowia. Dzięki obiektywizmowi, który daje umiejętność dostrzegania symbolicznego znaczenia, mogę analizować sposób, w jaki ludzie wykorzystują swoją moc, i jak wpływa to na ich ciała i dusze.

Teraz sama używam języka Rachel i ludziom, którzy się do mnie zwracają, mówię, że wplątali swojego ducha w negatywne działania, i aby powrócić do zdrowia, powinni się zatrzymać, odzyskać go i nauczyć się znowu „chodzić prosto”. Byłoby wspaniale, gdybyśmy mogli stosować się do tej jasnej wskazówki, ponieważ dusza jest esencją życia i wszystkie nasze decyzje, kontakty i wydarzenia znajdują w niej odzwierciedlenie - życie naprawdę jest tak proste.

Poznawanie intuicji

Gdy spoglądałam wstecz na minione czternaście lat, zauważam, że działałam według ściśle określonego planu, który służył mojej edukacji w zakresie interpretacji języka energii i intuicyjnego diagnozowania. W okresie od 1983 do 1989 roku, gdy praktykowałam diagnozowanie, dzięki licznym niezwykłym zbiegom okoliczności dowiadywałam się wszystkiego, co było mi potrzebne.

Po pierwsze, zauważyłam, że ludzie z takimi samymi dolegliwościami trafiają do mnie grupowo. W jednym tygodniu przyszły do mnie trzy osoby z taką samą odmianą nowotworu. Kilka tygodni później zadzwoniły trzy osoby, które cierpiały na migrenowe bóle głowy. W taki sam sposób zgłaszali się do mnie cukrzycy, osoby z rakiem piersi, chorobami okrężnicy, rakiem prostaty, wypadaniem płatką zastawki mitralnej, depresją i wieloma innymi problemami zdrowotnymi. Zanim podjęłam decyzję o tym, że chcę rozwijać swoją intuicję, ludzie pojawiali się przypadkowo, nie według jakiegoś szczególnego schematu.

Jednocześnie poprawiła się jakość otrzymywanych przeze mnie informacji. Dowiadywałam się, jak emocjonalne, psychiczne i fizyczne obciążenia wpłynęły na rozwój choroby u poznawanych osób. Początkowo oddzielnie odnotowywałam spostrzeżenia nie porównując ich z innymi. W końcu jednak zaczęłam dostrzegać podobieństwa i przeglądać wcześniejsze przypadki, szukając emocjonalnych lub psychicznych wzorców, które poprzedzałyby wystąpienie określonej choroby. Okazało się, że choroby nie rozwijają się przypadkowo. W 1988 roku potrafiłam określić emocjonalne, psychiczne i fizyczne czynniki powodujące powstawanie ponad stu różnych chorób. Ta wiedza została potwierdzona i jest wykorzystywana w pracy przez wielu lekarzy oraz inne osoby związane zawodowo z leczeniem.

Kolejnym nadzwyczajnym wydarzeniem było poznanie Normana Shealy'ego. Norman jest neurochirurgiem oraz założycielem The American Holistic Medical Association i czołowym amerykańskim ekspertem w dziedzinie leczenia bólu. Od 1972 roku interesuje się także metafizyką.

Wiosną 1984 roku zaproponowano mi uczestnictwo w ważnej konferencji, która odbywała się na zachodzie kraju; zaproszono mnie tam jednak nie ze względu na moje zdolności diagnozowania, lecz jako przedstawicielkę wydawnictwa Stillpoint, gdzie nadal pracowałam. W trakcie konferencji poznałam pewnego psychologa, który wskazał na Normana Shealy'ego i powiedział: „Widzisz tego mężczyznę? Jest lekarzem, który również interesuje się intuicyjnym diagnozowaniem”. Byłam bardzo zdenerwowana, jednak zdecydowałam się podejść i powiedzieć, że mam takie zdolności. Tak zaczęła się nasza znajomość.

Któregoś dnia, siedząc obok niego podczas obiadu, powiedziałam, że potrafię diagnozować na odległość. Nie zrobiło to na nim żadnego wrażenia. Nie przerywając obierania jabłka, spytał: „Jesteś w tym dobra?” Odpowiedziałam, że nie wiem. Zapytał znowu: „Czy potrafisz wykryć guza mózgu? Czy widzisz, jak choroba rozwija się w ciele? Nie potrzebuję kogoś, kto mi powie, że pacjent ma niski poziom energii. Sam to wiem. Potrzebuję kogoś, kto potrafi przeświecić osobę jak rentgen”.

Powiedziałam mu, że nie wiem, na ile trafne jest moje diagnozowanie, ponieważ zajmuję się tym od niedawna. Odpowiedział, że zadzwoni do mnie, gdy będzie miał pacjenta, który według niego będzie mógł skorzystać z moich umiejętności.

W miesiąc później, w maju 1984 roku, dr Shealy zadzwonił do mojego biura, do wydawnictwa Stillpoint. Powiedział, że ma w swoim gabinecie pacjenta, podał mi jego imię, wiek i czekał na odpowiedź. Dobrze sobie przypominam żywo przekazywane informacje, gdyż byłam bardzo zdenerwowana. Opisywałam swoje wrażenia, nie używając jednak pojęć medycznych. Powiedziałam dr Shealy'emu, że jego pacjent ma zgęstniałą ropę w gardle. Następnie wyjaśniłam emocjonalne przyczyny choroby. Według mnie pacjent był narkomanem, jednak tak bardzo bał się do tego przyznać, że nie mógł wydusić z siebie ani słowa na ten temat. Wyrazy dosłownie więzły mu w gardle. Gdy skończyłam, dr Shealy podziękował i odłożył słuchawkę. Przez długi czas nie miałam pojęcia, czy dobrze wykonałam swoją pracę, później jednak powiedział mi, że ów mężczyzna miał raka przełyku.

Tak wyglądał początek mojej współpracy z Normanem Shealym. Jego chłodny stosunek do moich zdolności okazał się błogosławieństwem. Gdyby mi schlebiał, zapewne próbowałabym zrobić na nim wrażenie, co wpłynęłoby niekorzystnie na dokładność odczytów. Jego spokojne podejście pozwoliło mi zachować jasność i obiektywizm. Jak ważną rzeczą jest brak przywiązania, dowiedziałam się od moich nauczycieli dziennikarstwa. Teraz sama uczę, że jest to podstawowy warunek postawienia dobrej diagnozy. Nic nie zakłóca jej bardziej niż potrzeba sprostania sytuacji lub chęć udowodnienia, że jest się w stanie przeprowadzić intuicyjną analizę. Przez następny rok Norman pomagał mi poznawać anatomię człowieka. Wykonałam dla jego pacjentów jeszcze wiele analiz stanu zdrowia. Z każdym badaniem stawałam się dokładniejsza technicznie. Nie odbierałam już mglistych obrazów wewnętrznych części ciała, lecz potrafiłam rozpoznać i odróżnić wibracje poszczególnych schorzeń i odpowiadających im organów. Odkryłam, że każda choroba i każdy narząd posiada własną częstotliwość lub wibracyjny wzorzec.

Wtedy nie przypuszczałam, że Norman i ja będziemy tworzyli zespół. Choć byłam zdecydowana rozwijać swoją umiejętność, to jednak większość energii wkładałam w sukces wydawnictwa. Jednak w marcu 1985 roku poznałam młodego mężczyznę, którego odwaga w obliczu choroby i zaangażowanie we własne uzdrowienie dodały mi sił i pozwoliły inaczej spojrzeć na własne życie.

Pracując z Normanem nabrałam pewności, co do własnych umiejętności rozpoznawania chorób, ich przyczyn i objawów energetycznych. Nie wypowiadałam się jednak w kwestii możliwych sposobów terapii, pozostawiając to Normanowi. Moja znikoma wiedza na temat leczenia opierała się na kilku przeczytanych manuskryptach i na rozmowach.

Pewnego sobotniego ranka, w maju 1985 roku, zadzwonił do mnie mężczyzna o imieniu Joe, którego przypadkowo poznałam po wykładzie, jaki wygłosiłam w Kansas City. Powiedział, że wydaje mu się, że z jego synem Peterem dzieje się coś niedobrego, i zapytał, czy nie mogłabym tego sprawdzić. Ponieważ Peter był już dorosły, poprosiłam, aby się z nim skontaktował i uzyskał jego zgodę. Ojciec oddzwonił po dziesięciu minutach i powiedział, że syn jest gotów przyjąć wszelką pomoc. Zapytałam o wiek Petera i gdy mi go podał, dotarło do mojej świadomości, że jest chory na białaczkę. Nie powiedziałam o tym Joemu, lecz poprosiłam o numer telefonu do Petera, tłumacząc, że chciałabym pomówić z nim osobiście.

Przeglądając notatki, które sporządziłam w trakcie sesji, uświadomiłam sobie, że wibracja, jaką

odczuwałam, wcale nie pasowała do białaczki. Nie mogłam jej zidentyfikować, ponieważ nigdy wcześniej się z nią nie spotkałam. Wtedy nagle uzmysłowiłam sobie, że Peter jest nosicielem wirusa HIV. Wspomnienie rozmowy, jaką zaraz potem z nim przeprowadziłam, jest we mnie ciągle żywe, gdyż wiem, że ja również dziwnie bym się czuła, gdyby jakaś nieznana kobieta zadzwoniła do mnie z drugiego końca kraju i powiedziała: „Cześć, przed chwilą zbadałam twój układ energetyczny; nie dość, że jesteś nosicielem wirusa HIV, to jeszcze zaczniesz być chory na AIDS”. Rzeczywiście, ciało Petera zaczęło zdradzać objawy pneumocystozowego zapalenia płuc (PCP), najczęstszej choroby układu oddechowego związanej z wirusem HIV.

Rozmowę z Peterem zaczęłam od słów: „Jestem znajomą twojego ojca. Zajmuję się intuicyjnym diagnozowaniem”. Staralam się wytłumaczyć mu, co robię. W końcu powiedziałam: „Peter, zbadałam twoją energię, masz AIDS”. Zareagował mówiąc: „Jezu, Caroline, tak się boję. Przeszedłem dwa testy na HIV i oba były pozytywne”.

Ton, jakim do mnie mówił, i jego natychmiastowe zaufanie wywołały u mnie przyływ emocji. Rozmawialiśmy o tym, co powinien w tej sytuacji zrobić. Peter powiedział mi, że jego ojciec nawet nie wie, iż jego syn jest gejem, a tym bardziej, że ma AIDS. Zapewniłam, że o niczym nie powiem ojcu, jednak zachęciłam go, żeby był szczery w sprawach dotyczących własnego zdrowia i życia. Rozmawialiśmy przez jakieś pół godziny. Gdy tylko odłożyłam słuchawkę, zadzwonił jego ojciec i zapytał o wyniki. Powiedziałam mu, że Peter chce z nim porozmawiać i że nie wydaje mi się właściwe, abym opowiadała mu o treści naszej rozmowy. Powiedział: „Wiem, o co chodzi mojemu synowi. Chce przerwać studia prawnicze i boi się mi o tym powiedzieć”. Nic nie odpowiedziałam. Tak zakończyliśmy naszą rozmowę.

Minęło kolejne dwadzieścia minut, gdy zadzwonił telefon. To był Joe, który powiedział: „Zastanawiałem się nad najgorszą rzeczą, jaka mogłaby się przytrafić mojemu synowi. I gdyby zadzwonił do mnie i powiedział: »Tato, mam AIDS«, to nadal bym go kochał”. Odparłam: „Mam nadzieję, że mówisz prawdę, bo to właśnie usłyszysz”.

Po pół godzinie znowu zadzwonił Joe, mówiąc, że Peter jest w drodze do domu i że obaj zjawią się u mnie, w New Hampshire, następnego dnia w południe. Byłam oszołomiona; od razu zadzwoniłam do Normana.

Razem stworzyliśmy program terapii, który obejmował zdrową, prawie wegetariańską dietę, aerobik, rzucenie palenia, codzienne czterdziestopięciminutowe okłady na brzuch z oleju rycynowego i psychoterapię, której celem miało być uwolnienie Petera od lęku przed ujawnianiem swoich preferencji seksualnych. Peter bez narzekania przyjął wszystko, czego wymagał od niego program. Był do wszystkiego dobrze nastawiony i nie sprawiał wrażeń, by go to męczyło.

Muszę stwierdzić, że wiele osób traktuje terapię jak karę. Pracowaliśmy z Normanem z bardzo dużą liczbą osób, między innymi z pewną kobietą, która cierpiała na otyłość, cukrzycę i przewlekły ból. Powiedzieliśmy jej, że może od razu poprawić stan swojego zdrowia wprowadzając odpowiedni program odżywiania i umiarkowane intensywne ćwiczenia fizyczne. Odpowiedziała nam: „Nigdy w życiu. Nie mogę tego zrobić. Nie mam tyle siły. Czy możecie zaproponować mi coś innego?” W przeciwieństwie do niej Peter z wdzięcznością zaakceptował fakt, że wynik leczenia zależy od jego własnych starań, a wszelkie wymagania związane z programem terapii uznał za łatwe do spełnienia. Wynik badania krwi na obecność wirusa Hiv wykonanego po sześciu tygodniach leczenia, był ujemny i taki pozostaje do dnia dzisiejszego. Obecnie Peter pracuje jako prawnik.

Opisaliśmy ten przypadek w naszej pierwszej książce: *AIDS: Pas-sageway to Transformation*. Efektem pracy z Peterem stały się warsztaty dla nosicieli wirusa HIV i chorych na AIDS, które zaczęliśmy prowadzić głęboko wierząc, że jeżeli mógł uzdrowić siebie jeden człowiek, mogą to uczynić także inni.

Od hobby do zawodu

Spektakularne wyleczenie Petera z choroby uważanej za śmiertelną pociągnęło za sobą serię zaproszeń za granicę, gdzie wygłaszałam wykłady na temat AIDS i ogólnie leczenia. Jego przypadek był punktem zwrotnym w moim życiu - sprawił, że dokładniej zaczęłam badać przyczyny chorób. Interesowało mnie głównie, jak i dlaczego rozwija się choroba, na czym polega wyleczenie oraz dlaczego jedni zdrowieją, natomiast inni nie. Szczególnie często zastanawiałam się, co może powodować, że społeczność ludzka podatna jest na epidemie. Jakie emocjonalne i fizyczne obciążenia sprawiają, że choroby dotyczą dużych grup ludzi?

Patrząc na AIDS poprzez pryzmat symboliki, wyraźnie dostrzegłam jego współzależność z sytuacją globalną. Związane z AIDS pneumocystozowe zapalenie płuc symbolicznie odzwierciedla zniszczenie lasów tropikalnych, które są największym źródłem tlenu na Ziemi, a mięsak Kaposiego - destrukcję powierzchni planety, wywołaną przez próby z bronią jądrową, zanieczyszczenia i odpady. Sam ludzki układ immunologiczny może symbolizować warstwę ozonową, która jest tak słaba, jak układ odpornościowy chorego.

Niektórzy uznali przypadek Petera za cud, sugerując, że uzdrowiła go łaska Boża, bez której nigdy by nie pokonał choroby. Jeżeli tak jest w istocie, to należy zadać sobie pytanie: „Co trzeba zrobić, aby mógł zdarzyć się cud?”. Wierzę, że tkanki zawierają energetyczne wzory nastawienia do życia, przekonań, i pewną szczególną energię lub „łaskę”, którą możemy uaktywnić, uwolniwszy naszego ducha z negatywnych przywiązań.

Według *Kursu cudów* cuda są czymś naturalnym; gdy się nie wydarzają, dzieje się coś niedobrego. Uzdrowienie Petera skłoniło mnie do zastanowienia się, jak możemy wpłynąć na energię, aby powstawały cuda. Można być wegetarianinem i przebiegać dziennie dziesięć kilometrów, lecz jeżeli żyje się w toksycznym związku, nienawidzi swojej pracy lub bez przerwy kłóci z rodzicami, traci się energię (lub moc), przez co można zachorować lub zahamować proces leczenia. Z drugiej strony, gdy postępuje się w zrównoważony sposób, zmieni negatywne przekonania, to można odżywiać się karmą dla kota, a jednak być zdrowym.

Nie namawiam Was, abyście odżywiali się niezdrowo i unikali fizycznych ćwiczeń - chodzi mi o to, że to *nie wystarczy* dla zachowania zdrowia. Podnoszenie świadomości duchowej też nie da stuprocentowej *gwarancji* zdrowia, jednak na pewno poprawi Wasze życie i zrozumienie siebie oraz stworzy sprzyjające warunki do fizycznego i duchowego uzdrowienia, które może nastąpić spontanicznie lub też przebiegać stopniowo.

Im lepiej poznawałam związek pomiędzy naszą wewnętrzną dynamiką a jakością zdrowia i życia w ogóle, tym bardziej byłam oddana tej pracy. Wraz z Normanem kontynuowaliśmy badania nad emocjonalnymi i psychicznymi czynnikami poprzedzającymi wystąpienie choroby, a w 1988 roku opublikowaliśmy ich wyniki w książce *The Creation of Health*.

Ostatni zwrot

Wkrótce po napisaniu książki miałam wypadek, który spowodował u mnie obfity krwotok z nosa. Jechałam karetką do szpitala, siedziałam na noszach i trzymałam na kolanach miskę, do której spływała krew, ponieważ leżąc mogłabym się udusić. Wtedy nagle moja głowa wykonała ruch do przodu i znalazłam się na zewnątrz karetki, unosząc się nad autostradą i obserwując przez okno swoje ciało i usilne starania sanitariuszy, aby mnie ratować.

Wpadłam w euforię. Byłam lekka i tak ożywiona, jak nigdy dotąd. Przyszło mi na myśl, że opuściłam ciało i że pewnie nie żyję. Czekałam na tunel, o którym tak wiele słyszałam, a który się jednak nie pojawił. Zamiast tego poczułam, że oddalam się od Ziemi. Ogarnęło mnie uczucie spokoju, tak głębokie, że jego wspomnienie nadal mnie porusza. Następnie zobaczyłam Normana, który stał na podium przygotowując się do wykładu. Trzymając w górze egzemplarz *The Creation of Health* powiedział: „Myślałem, że będzie to początkiem naszej wspólnej pracy, jednak nieszczęśliwym trafem okazało się jej końcem”.

Odczułam nagłą potrzebę odzyskania fizycznego ciała i powrotu do niego. W tej samej chwili pędziłam już w jego stronę, by następnie wślizgnąć się do jego wnętrza. Po tym doświadczeniu zadałam sobie pytanie: „Dlaczego w tym stanie nie ujrzałam mojego wydawnictwa?”. Zrozumiałam, że z niego odejdę i będę się zajmowała medyczną intuicją do końca swojego życia.

Jako osoba zawodowo zajmująca się intuicyjnym diagnozowaniem współpracowałam z ponad piętnastoma lekarzami, w tym ze specjalistką w dziedzinie ginekologii i położnictwa dr Christiane Northrup, jedną z założycielek kliniki dla kobiet „Women to Women” w Yarmouth, w stanie Maine, autorką książki *Women's Bodies, Women's Wisdom*. Chris zadzwoniła do mnie jesienią 1990 roku z prośbą o ocenę jej stanu zdrowia, a potem jeszcze telefonowała wiele razy w sprawach swoich pacjentów. Możliwość współpracy z Chris i innymi lekarzami sygnalizowała mi, że dojrzałam. Pokazywała, że mój sposób interpretacji układu energetycznego człowieka może być wykorzystywany przez lekarzy.

W okresie od 1990 do 1992 roku, oprócz praktyki z lekarzami, poprowadziłam sama lub z Normanem niezliczoną ilość warsztatów w Stanach Zjednoczonych, Australii, Europie, Meksyku i Kanadzie. Te wczesne warsztaty obejmowały wykład o systemie energetycznym człowieka i indywidualną ocenę stanu zdrowia każdego z uczestników. To oznaczało, że podczas weekendowych warsztatów stawiałam czasami 120 diagnoz. Nieraz kończyłam warsztat złana potem, a pod koniec dnia byłam wyczerpana. Po dwóch latach takiej pracy wypaliłam się.

Podobnie jak dotychczas, gdy skończyły mi się siły, pojawiły się nowe możliwości. W lutym 1992 roku prowadziłam warsztat w stanie New Hampshire. Po powrocie uczestników z obiadu zaczęłam od sesji z kobietą, której zadałam pytanie: „W czym mogę Ci dzisiaj pomóc?”. Myślałam, że podobnie jak inni wspomni o jakimś problemie zdrowotnym i będę mogła rozpocząć. Ona jednak skrzyżowała ręce na piersi, spojrzała na mnie jak na jakiegoś klauna i powiedziała: „Sama nie wiem. To Ty mi powiedz, przecież zapłaciłam”.

Ogarnęła mnie wściekłość. Miałam wielką ochotę ją wyprowadzić. Zaczepiłam powietrza i odparłam: „Wiesz, będę tu siedziała, aż wymyślę powód, żeby Ci podziękować za ten komentarz. I możliwe, że będziemy tutaj siedziały bardzo długo”. Napięcie w grupie wzrosło. Nikt się nie poruszał.

Wtedy mnie oświeciło. Poderwałam się i ogłosiłam: „Już nie będę więcej przeprowadzała indywidualnych ocen. Zamiast tego nauczę Was, jak to się robi. Jestem tylko jedna i jeżeli to się nie zmieni, długo nie pożyję. Jeżeli ktoś chce zwrotu pieniędzy, niech powie o tym teraz. Pozostali niech wyjmą, proszę, notesy, bo będziecie uczyć się patrzeć na swoje ciało tak, jak ja na nie patrzę. Więcej skorzystacie, jeżeli nauczycie się samodzielnie wykrywać problemy, niż gdy będę Wam zawsze do tego potrzebna.”

Popatrzyłam na kobietę, z którą przed chwilą rozmawiałam, a która teraz wyglądała na wstrząśniętą, i powiedziałam: „Myślę, że chyba uratowałaś mi życie. Dziękuję Ci bardzo”. Żaden z uczestników nie wycofał się, a od tego dnia zaczęłam uczyć „samodiagnozowania”.

Jesienią 1992 roku wraz z Normanem zastanawialiśmy się nad programem szkoleniowym dotyczącym intuicji. Poznaliśmy pewnego przedsiębiorcę z Holandii, który zgodził się sfinansować jego pierwszy etap, i dzięki temu w 1993 roku zaczęliśmy prowadzić intensywne warsztaty, na których uczyliśmy intuicyjnego diagnozowania. Niniejsza książka opiera się na doświadczeniach zebranych w trakcie realizacji tego programu. Podczas tych warsztatów miałam możliwość wysłuchania wielu opowieści ich uczestników. Historie niektórych przypadków opisuję w tej książce. Wśród kursantów było wiele osób, które działając na poziomie energii uzdrowiły ciało, uniknęły rozwoju fizycznej choroby lub odwróciły jej bieg.

Ustalając porządek książki, zachowałam kolejność, która sprawdziła się w praktyce uczenia intuicyjnego diagnozowania. Rozdział 1 części pierwszej zawiera podstawy intuicyjnego diagnozowania w formie, w jakiej sama je poznałam i stosowałam, oraz wskazówki, jak można z nich korzystać.

Rozdział 2 części pierwszej jest dopełnieniem pierwszego i przedstawia nowy, moim zdaniem, model ludzkiego systemu energetycznego, który powstał w wyniku syntezy trzech duchowych tradycji: hinduistycznych nauk o czakrach, symbolicznego znaczenia siedmiu chrześcijańskich sakramentów i duchowej interpretacji dziesięciu sefir, tzw. Drzewa Życia, przedstawionego w Zoharze, który jest głównym tekstem Kabały - mistycznych nauk judaizmu. Siedem czakr, siedem sakramentów oraz Drzewo Życia symbolizują siedem poziomów w układzie energetycznym człowieka i siedem stopni jego rozwoju albo siedem podstawowych nauk na uniwersalnej duchowej ścieżce lub w podróży bohatera, jak powiedziałyby Joseph Campbell. Rozdział 2 jest na wielu płaszczyznach sercem tej książki, gdyż opisuje duchowo-biologiczny charakter ludzkiego układu energetycznego. Kończy się omówieniem duchowych i energetycznych podstaw, którymi kieruję się w swojej pracy. Są to wskazówki przydatne w nauce języka energii i odczytywania symbolicznego znaczenia, które mogą pomóc Ci w uzyskaniu wglądu we wzorce energetyczne decydujące o fizycznym i duchowym zdrowiu Twoim i Twoich bliskich.

W części drugiej, która obejmuje siedem rozdziałów, znajdziesz opis siedmiu ośrodków energetycznych ciała ludzkiego oraz analizę przypadków ilustrujących, w jaki sposób wykorzystujemy energetyczne dane w swoim duchowym rozwoju.

Posłowie „Przewodnik współczesnego mistyka” pokazuje, jak możesz użyć umiejętności odczytywania symbolicznych treści dla własnego rozwoju i zdrowia.

Na początku każdego warsztatu mówię do swoich uczniów: „Przyjmijcie, proszę, tylko to, co jest dla Was prawdziwe i co przemawia do Waszego serca”.

Część pierwsza Nowy język ducha

Rozdział 1 Medycyna energetyczna a intuicja

Niektóre osoby czują się zaskoczone tym, co mówię o intuicji, a zwłaszcza moim głębokim przekonaniem, że intuicyjny lub symboliczny sposób postrzegania nie jest darem, lecz umiejętnością wynikającą z wiary w siebie. Łatwiej jest doskonalić tę zdolność i rozwijać zdrową świadomość siebie, gdy rozumie się nomenklaturę, pojęcia i zasady medycyny energetycznej. Pamiętaj więc, czytając ten rozdział, że rozwój umiejętności korzystania z intuicji polega na nauce interpretacji języka energii.

Pole energetyczne człowieka

Wszystko, co żyje, pulsuje energią, która wypełniona jest informacją. Koncepcję tę bez zastrzeżeń akceptują osoby zajmujące się medycyną alternatywną lub komplementarną. Zgadza się z nią także część fizyków kwantowych, którzy uznają istnienie wokół żywych organizmów pola elektromagnetycznego, powstającego w procesach biologicznych. Naukowcy przyznają, że ludzkie ciało wytwarza energię, ponieważ produkuje ją żywa tkanka.

Twoje ciało fizyczne otoczone jest polem energetycznym. Pole to, rozpościerające się na szerokość ramion, przebiega wzdłuż całego ciała fizycznego. Jest ośrodkiem informacji i bardzo czułym systemem postrzegania, poprzez który nieustannie komunikujemy się z otaczającym nas światem. Jest ono czymś w rodzaju świadomej energii, która wymienia informacje z ciałami innych osób. Przekazy zawarte w obrębie tego pola i wychodzące z niego są postrzegalne dla osób z rozwiniętą intuicją.

Osoby zajmujące się medycyną energetyczną są przekonane, że pole energetyczne ludzkiego ciała odzwierciedla indywidualną energię osoby. Pole to otacza nas i jest wypełnione energią emocjonalną, którą wytworzyły nasze wewnętrzne i zewnętrzne przeżycia, zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Ta naładowana emocjonalnie energia oddziałuje na żywą tkankę naszego ciała. W ten sposób biografia, czyli przeżycia, z których składa się nasze życie, staje się naszą biologią.

Doświadczenia powodujące powstanie energii emocjonalnej obejmują przeszłe i obecne związki, zarówno osobiste, jak i zawodowe, głębokie i traumatyczne przeżycia, wspomnienia oraz przekonania i postawy, łącznie z przekonaniami natury duchowej i przesądami. Emocje związane z tymi doświadczeniami zostają wprowadzone do układu biologicznego ludzkiego ciała i uczestniczą w budowaniu struktur komórkowych, które następnie wytwarzają odpowiadający im rodzaj energii. Te energetyczne ślady tworzą język energii zawierający konkretne i symboliczne informacje, które osoba z rozwiniętą zdolnością diagnozowania intuicyjnego może odczytać.

Oto przykład informacji, jaka może być przekazywana poprzez pole energetyczne. Przypuśćmy, że w szkole podstawowej miałeś problemy z matematyką. Wiedza, że tuzin oznacza dwanaście, zazwyczaj nie zawiera w sobie ładunku emocjonalnego, który mógłby wpłynąć na zdrowie struktur komórkowych. Jeżeli jednak zostałeś poniżony przez nauczyciela za nieznaną sobie tego faktu, to wtedy przeżycie to niesie emocjonalną energię powodującą zniszczenia wśród komórek, zwłaszcza, gdy będąc już osobą dorosłą, często wspominasz to wydarzenie lub wpłynęło ono na Twój sposób przyjmowania krytyki, autorytetów, edukacji lub niepowodzeń. Osoba wrażliwa intuicyjnie może odebrać dokładny obraz relacji z nauczycielem lub inny symboliczny przekaz odzwierciedlający to przeżycie.

Pozytywne odczucia i energia pozytywnych przeżyć również są przechowywane w polu energetycznym. Przypomnij sobie sytuację, kiedy ktoś podziękował Ci za dobrze wykonaną

pracę, za miły gest lub za pomoc. Odczuwasz wtedy pozytywną energię, przyływ osobistej mocy w ciele. Pozytywne i negatywne przeżycia są zapisywane zarówno w pamięci komórek, jak i w polu energetycznym. Neurolog dr Candace Pert dowiodła w swoich badaniach, że neuropeptydy, związki chemiczne uwalniane pod wpływem emocji, są myślami przekształconymi w materię. Nasze emocje są fizycznie obecne w ciele i wchodzi w reakcję z komórkami i tkankami. Dr Pert nie rozpatruje już oddzielnie ciała i umysłu, ponieważ te same komórki, które w mózgu wytwarzają i odbierają związane z emocjami związki chemiczne, są obecne w całym ciele. Czasami ciało reaguje emocjonalnie i wytwarza odpowiednie substancje, a dopiero *potem* umysł rejestruje to wydarzenie. Zauważcie np., że ciało reaguje na głośny huk zanim zdążyście o nim pomyśleć.

Dr Pert stwierdziła: „Niewątpliwie istnieje forma energii, której jeszcze nie rozumiemy. Pewien rodzaj energii zdaje się np. opuszczać ciało, gdy ono umiera. (...) Umysł obecny jest w każdej komórce ciała.” Na pytanie, czy uważa, że emocje są zapisane w ciele, dr Pert odpowiada: „Oczywiście. Czyż tego nie zauważacie? (...) Jest wiele zjawisk, których nie możemy wyjaśnić bez odwoływania się do energii”.

Odczytywanie pola

Oprócz silnych przeżyć z czasu dzieciństwa osoba diagnozująca może czasami intuicyjnie odczytać przesady, przyzwyczajenia, wzory zachowania, poglądy moralne, a nawet muzyczne czy literackie preferencje. Czasami przekazy energetyczne mają charakter bardziej symboliczny. W przypadku pewnego pacjenta cierpiącego na zaburzenia oddechowe odbierałam symboliczny obraz, w którym mężczyzna stojący przed plutonem egzekucyjnym zostaje trafiony kulą w serce. Oczywiście nic takiego się nie wydarzyło. Szczegółowe badania medyczne nie stwierdziły żadnej fizycznej przyczyny jego dolegliwości. Kiedy podzieliłam się z nim swoimi odczuciami, powiedział, że jego żona zdradziła go kilkakrotnie, a strzał w serce dokładnie oddaje to, jak się wtedy czuł. Dopuściwszy do siebie emocje, które wcześniej starał się ignorować, mógł rozpoznać problemy zarówno zdrowotne, jak i małżeńskie - i stawić im czoła.

Energia emocji staje się materią biologiczną w trakcie bardzo złożonego procesu. Podobnie jak stacje radiowe, które nadają na ściśle określonych częstotliwościach, każdy organ i układ w ciele jest dostrojony do odbioru i przetwarzania określonych emocjonalnych i psychicznych energii. Dlatego też każdy obszar ciała przesyła energię o ściśle określonej częstotliwości. Gdy jesteśmy zdrowi, wszystkie częstotliwości są w harmonii. Obszar ciała, który nie „nadaje” na swoim normalnym zakresie częstotliwości, wskazuje na miejsce występowania zaburzenia. Wielkość zmiany częstotliwości określa charakter choroby, jej zaawansowanie oraz rodzaj doświadczenia, które przyczyniło się do jej rozwoju.

Ten sposób interpretacji energii ciała nazywany jest czasami „medycyną wibracji” (ang. *vibrational medicine*). Jest ona podobna do najstarszych wierzeń i praktyk medycznych, począwszy od tradycyjnej medycyny chińskiej, poprzez tubylcze praktyki szamańskie do medycyny ludowej i alternatywnych form terapii. Medycyna energetyczna nie jest więc niczym nowym; jestem jednak przekonana, że moja jej interpretacja oraz przedstawiony sposób, w jaki możesz z niej korzystać w celu duchowego uzdrawiania, w połączeniu ze współczesnymi metodami leczenia, są wyjątkowe. Jeżeli ktoś intuicyjnie czuje, że w wyniku stresującej sytuacji traci energię, a następnie odpowiednio reaguje powstrzymując jej odpływ, wtedy niebezpieczeństwo, że napięcie przerodzi się w fizyczną dolegliwość, zmniejsza się lub zostaje w pełni usunięte.

Choć potrafię krok po kroku nauczyć Cię języka energii po to, abyś zaczął widzieć i odczuwać pole energetyczne człowieka, rozumieć leżącą u jego podstaw duchową anatomię, rozpoznawać źródło swojej osobistej mocy i rozwijać własną intuicję, to jednak mam pewne trudności z dokładnym wyjaśnieniem, w jaki sposób sama zdobywam informacje energetyczne. Inne osoby, które podobnie jak ja odbierają impulsy energetyczne, wydają się mieć taki sam problem. Łączy

nas także to, że zawsze odbieramy informacje, które charakteryzuje najsilniejszy impuls, największe nasilenie. Zazwyczaj wskazują one bezpośrednio na tę część ciała, która słabnie lub zaczyna chorować. System energetyczny człowieka przekazuje tylko tę informację, której uświadomienie jest najważniejsze. Jak w przypadku „strzału w serce” symboliczny obraz może być czasami niepokojący. Taka intensywność jest jednak konieczna, aby sygnał przesyłany przez ciało został dostrzeżony i mógł przełamać te wzorce myślowe i emocjonalne, które najbardziej przyczyniły się do powstania choroby. Osoby diagnozujące intuicyjnie współpracują z wrodzonym dążeniem ciała do zdrowia i życia. Nasza energia jest zawsze zorientowana na zdrowie - bez względu na to, co robimy. Jeżeli kłamiemy, nasze pole energetyczne będzie przekazywało drugiej osobie „energetyczną wiadomość” mówiącą o naszej nieszczerości. Energia nie kłamie i nie może kłamać.

Zachowaj swoje pierwsze wrażenie

Gdy odbierasz intuicyjne wrażenia dotyczące Ciebie lub osoby, którą badasz, uwzględnij każdy obraz, który się pojawi. Większość ludzi chce „bezpiecznej” intuicji i oczekuje „bezpiecznych” informacji, gdyż najczęściej pragnie bezkonfliktowego przejścia w przyszłość, w nieznaną. Możesz więc ulec pokusie i odrzucić obrazy burzące porządek lub takie, które nie odpowiadają życzeniom Twoim lub osoby przez Ciebie badanej. Ci, którzy zgłaszają się do mnie na konsultacje, w większości sami intuicyjnie czują, że coś jest nie tak, mają jednak nadzieję, że nadam temu uczuciu inne znaczenie mówiąc np. „Przechodzisz naturalną przemianę fizyczną i nic złego w Twoim ciele się nie dzieje”. Ważne jest jednak, aby mówić ludziom prawdę, a nie to, co chcą usłyszeć. Wielokrotnie musiałam potwierdzać negatywne przeczucia osób, które zwracały się do mnie

O pomoc. Ich zdolność odczytywania energetycznych impulsów była równie trafna jak moja; *wiedzieli*, że są chorzy. Jednak, dlatego, że nie podzielałam ich obaw, moja intuicja potrafi lepiej zinterpretować informacje.

Ludzie muszą stawić czoła temu, czego się obawiają. Np. dla „trafionego w serce” mężczyzny bezpieczniej było nie mówić niewiernej żonie o własnych podejrzeniach. Zamiast zrobić to, co podpowiadała mu intuicja, ukrył złość i urazę w swoim ciele, które ujawniło je w postaci bólu w klatce piersiowej. Jego ciało i duch starały się uświadomić mu potrzebę zmierzenia się ze zdradą żony, lecz podobnie jak większość ludzi sądził, że unikanie problemu spowoduje jego zniknięcie. Jednak za sprawą ciała okazało się, że to na pozór „bezpieczne” potraktowanie bolesnego doświadczenia będzie kosztowało go utratę zdrowia. Przypadek tego mężczyzny pokazuje, że za intuicją kryje się ogromna siła, która dąży do naszego uzdrowienia i której nie powstrzyma żadne postanowienie umysłu.

Życie czasami bywa trudne, a naszym zadaniem jest stawianie czoła jego trudnościom. W zachodniej kulturze często błędnie rozumiemy nasze przeznaczenie oczekując, że życie będzie wygodne i wolne od trosk. Mierzymy obecność Boga w naszym życiu poziomem osobistego komfortu i wydaje nam się, że jest On po to, by spełniać nasze prośby. Jednak ani Bóg, ani Budda, ani żaden duchowy przywódca czy religia nie stawia za cel i nie gwarantuje pozbawionego trosk życia. Nauczyciele duchowi zachęcają nas, abyśmy wzrastali poprzez bolesne doświadczenia, które są duchowymi lekcjami. Rozwijanie zdolności intuicyjnego postrzegania pomoże nam przerabiać te lekcje w chwili ich doświadczania.

Zachowuj otwarty umysł

Nie ma jednej recepty na rozwinięcie intuicji. Niektórzy pogłębiają ją poprzez medytację, inni doskonaląc określone umiejętności lub zajmując się sportem. Często spotykałam się z opinią, że zdolność wewnętrznego postrzegania jest wynikiem „duchowego” stylu życia, ale nie jest to do końca prawdą. Intuicję posiada każdy, gdyż służy ona przetrwaniu, a nie duchowości. Jednak zachowanie refleksyjnej, „medytacyjnej” postawy ułatwia odbiór przekazów intuicyjnych.

Obiektywizm pomoże Ci zrozumieć odbierane wrażenia i umieścić je w duchowym i symbolicznym kontekście.

Kluczem jest obiektywizm

Dzięki doświadczeniu nauczyłam się odróżniać wrażenia mające charakter osobisty od tych bezosobowych, które są wykorzystywane przy diagnozowaniu. Jako wskaźnik służy mi przy tym brak emocji. Czysty odbiór nie powinien, według mnie, mieć żadnego zabarwienia emocjonalnego. Gdy czuję związek emocjonalny z przekazywaną informacją, zakładam, że nie jest obiektywna. Natomiast osoba, dla której robisz odczyt, może odczuwać emocje w związku z przekazywanymi informacjami.

Wrażenia intuicyjne nie mają charakteru słuchowego ani wizualnego. Są jak szybkie mentalne obrazy, które charakteryzuje bardzo słaby impuls. Gdy badam czyjeś ciało, skupiam się kolejno na każdym ośrodku energetycznym i czekam na obraz. Po około pięciu sekundach zaczynają się pojawiać wrażenia. Proces ten trwa jeszcze jakiś czas, a następnie samoistnie się kończy. Długość jego trwania zmienia się w zależności od osoby; niekiedy wynosi niemal godzinę, innym razem wystarcza niespełna dziesięć minut.

Co jakiś czas trafiam na osobę, której nie potrafię odczytać, a w związku z tym nie mogę jej też pomóc. Mogę tylko snuć domysły, dlaczego tak się dzieje. W kilku takich przypadkach miałam wrażenie, że cokolwiek bym powiedziała, nie zostałoby to zrozumiane. Czasami czułam, że badana osoba oczekuje bardzo określonych informacji, których nie mogłam jej udzielić, np. dlaczego rozpadło się jej małżeństwo. Praktycznie nie ma ze mnie pożytku także wtedy, gdy jestem wyczerpana lub gdy jakaś ważna sprawa osobista zaprzęta mój umysł.

Ucząc się odczytywać ludzki system energetyczny, najpierw należy poznać zasady, na których opiera się praktyka, a w następnej kolejności zdobywać praktyczne doświadczenie. Ta książka da Ci teoretyczne podstawy i wskazówki do poszerzania własnych, zdolności intuicyjnych. Doskonaląc swoje umiejętności i wypróbowując je w życiu, musisz zaufać swoim podpowiedziom wewnętrznym - jest to sprawa najważniejsza, na którą kładę największy nacisk.

Zasada pierwsza: Biografia staje się biologią

Według medycyny energetycznej jesteśmy żyjącym zapisem własnej historii. Nasze ciała zawierają nasz życiorys - wszystkie informacje na temat każdego wydarzenia i wszelkich interakcji, w jakie wchodziliśmy z ludźmi. Z biegiem życia nasz organizm staje się żywym, oddychającym przejawem naszych mocnych stron, naszych słabości, nadziei i obaw.

Każda myśl przepływa przez nasz organizm i wywołuje jego fizjologiczną reakcję. Niektóre myśli są jak głębokie wstrząsy powodujące zmiany w całym ciele. Strach np. oddziałuje na wszystkie układy ciała. Sprawia, że żołądek się kurczy, rytm bicia serca staje się przyspieszony i oblewasz się potem. Natomiast myśl przepelniona miłością może zrelaksować całe ciało. Część myśli jest płytka, a sporo nieświadomych. Wiele myśli nie ma dla nas znaczenia i przepływa przez ciało niepostrzeżenie, nie pozostawiając po sobie wyraźnych śladów. Jednak wszystkie świadome myśli (a także liczne nieświadomione) powodują biologiczne zmiany.

Wszystkie myśli, bez względu na swoją treść, pojawiają się w organizmie najpierw jako energia. Te, które zawierają ładunek emocji i mają psychiczne lub duchowe znaczenie, wywołują reakcje biologiczne utrwalające się w pamięci komórek. W ten sposób - powoli, stopniowo, dzień po dniu - bieg naszego życia kształtuje naszą fizjologię.

Przykład pewnego mężczyzny dobrze ilustruje ten proces. Kiedyś Norman zadzwonił do mnie z prośbą o telefoniczną konsultację - chodziło o jego pacjenta, młodego dentystę, który ogólnie czuł się słaby i wyczerpany. Miał ostre bóle z prawej strony brzucha, cierpiał także na poważną depresję.

Narastające zmęczenie, które powoduje przytępienie umysłowe i emocjonalne, jest oznaką, że na poziomie energii, w ciele, dzieje się coś niedobrego. Większość ludzi nie uważa zmęczenia za

symptom choroby, gdyż nie czuje bólu. Poprzez wyczerpanie, którego nie likwiduje nawet dłuższy sen, ciało stara się powiedzieć, że jest „energetycznie” chore. Poważne potraktowanie tej informacji może zapobiec chorobie.

Także depresja świadczy o tym, że dzieje się coś złego. W świecie medycznym uważa się ją za zaburzenie emocjonalne i psychiczne. Jednak przedłużająca się depresja często poprzedza chorobę. W języku energii depresja oznacza nieświadome wyrzeczenie się energii lub inaczej - siły życiowej. Porównując energię do pieniędzy, można powiedzieć, że depresja jest jak otwarcie portfela i ogłoszenie: „Bierzcie sobie moje pieniądze, nic mnie to nie obchodzi”. Przedłużająca się depresja nieuchronnie prowadzi do skrajnego wyczerpania. Jeżeli nie dbasz o to, kto i w jakiej ilości wydaje Twoje pieniądze, to nie uda Ci się uniknąć bankructwa. Tak samo bez energii podpadniesz na zdrowiu.

Rozmawiając z owym mężczyzną, Norman odniósł wrażenie, że jego choroba postępuje. Ze względu na bóle brzucha przeprowadził badania w celu wykrycia raka trzustki, ale te nie potwierdziły podejrzeń. Zadzwoił więc do mnie po pomoc. Jak zawsze podał mi tylko imię i wiek pacjenta, nic nie mówiąc o bólu ani swoich przypuszczeniach. Analizując stan zdrowia tego człowieka zauważyłam, że prawa strona ciała w okolicy trzustki wytwarza toksyczną energię. Powiedziałam Normanowi, że mężczyznę przytłacza ogromne poczucie odpowiedzialności, które jest źródłem udręki. Uważa on, że nie może żyć tak, jak tego pragnie, i uporczywie rozpamiętuje tę myśl, nie dopuszczając do siebie żadnych innych uczuć. Oczywiście, wszyscy mamy negatywne emocje, jednak nie zawsze powodują one zmiany patologiczne. Aby rozwinęła się choroba, negatywne uczucie musi się stać stanem dominującym, jak w przypadku tego młodego dentysty.

Przekazując Normanowi swoje spostrzeżenia stwierdziłam, że pacjent ma raka trzustki. Norman przyznał, że też podejrzewał raka, jednak testy tego nie wykazały. Pożegnał się, odłożył słuchawkę i zajął swoim pacjentem. Poradził mu, aby zastanowił się, czy służy mu jego praca. Powiedział, że aby osiągnąć to, czego pragnie, będzie zmuszony wprowadzić zmiany. Pacjent przyznał się, że chciałby porzucić praktykę dentystyczną, jednak nie może obciążyć swoją decyzją rodziny, którą utrzymuje. Norman nie wspomniał mi o obecności toksycznej energii. Skierował rozmowę na temat jego kariery i związanej z nią frustracji, starając się zmienić jego negatywne nastawienie. Niestety, człowiek ten nie umiał zastosować się do wskazówek Normana. Pojmował odpowiedzialność jako obowiązek troszczenia się o innych nawet kosztem własnego zdrowia i nie potrafił zmienić swojego podejścia na takie, które pozwoliłoby mu zadbać także o siebie i realizować własne pragnienia.

Po dwóch tygodniach lekarz rodzinny tego mężczyzny powtórzył badania mające wykryć raka trzustki. Tym razem wynik był pozytywny. Pacjent został natychmiast zoperowany, zmarł jednak po czterech miesiącach.

Czasami, aby mogło nastąpić uzdrowienie, trzeba zmienić sposób myślenia, a to może wymagać dużego wysiłku. Choć widzieli to inni, ten mężczyzna nie chciał dostrzec związku pomiędzy zmianami w ciele a poczuciem bezsilności i niezadowoleniem ze swojej pracy. Do uzdrowienia nie wystarcza jednak samo zrozumienie, że każdy epizod z życia, wszystkie wydarzenia, stosunki, myśli, poglądy i przekonania mają wpływ na funkcjonowanie organizmu. Trzeba przenieść tę świadomość na poziom fizyczny - do ciała, poczuć swoimi wnętrznościami, każdą komórką - i uwierzyć bez zastrzeżeń.

Można poznać coś nowego i stosować to od czasu do czasu.

Stwierdzenie, że biografia staje się biologią, oznacza jednak, że sami uczestniczymy w powstawaniu choroby. Bardzo ważne jest odpowiednie zastosowanie tej wiedzy, przy czym podstawową zasadą jest nieobwinianie osoby badanej o wywołanie schorzenia. Ludzie rzadko powodują choroby świadomie. Dolegliwość powstaje zazwyczaj w rezultacie jakiegoś zachowania lub nastawienia, o którym początkowo nie sądzimy, że może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Dopiero gdy ból zmusza nas do zmiany podejścia, zaczynamy

rozumieć, że nasze myśli pełne lęku lub goryczy są substancją trującą. Powtarzam, wszyscy mamy negatywne uczucia, jednak nie wszystkie one wywołują choroby. Aby choroba się rozwinęła, emocja negatywna musi się stać dominująca. *Uświadomienie sobie*, że taka negatywna myśl jest szkodliwa i mimo to pozwolenie na jej dalszy rozwój - przyspiesza zmiany w ciele. Możesz np. wiedzieć, że powinieneś komuś wybaczyć, lecz ze względu na uczucie przewagi, jakie daje Ci gniew, wolisz tego nie robić. W ten sposób zwiększa się prawdopodobieństwo choroby, gdyż rezultatem negatywnej obsesji jest zawsze utrata energii. Przekazywanie energii do przeszłości przez rozwodzenie się nad bolesnymi wydarzeniami pozbawia ciało mocy i sił życiowych i może doprowadzić do choroby. Wewnętrzna moc jest podstawowym warunkiem odzyskania i zachowania zdrowia. Postępowanie, które powoduje jej utratę, nie tylko podkopuje wiarę w siebie, lecz także osłabia zdrowie. Dlatego też drugą kwestią wymagającą omówienia jest podstawowe znaczenie wewnętrznej mocy dla zdrowia.

Zasada druga: Wewnętrzna moc jest niezbędna dla zdrowia

Pewnego dnia zadzwonił do mnie Norman i poprosił o zbadanie kobiety, którą nękała depresja i ciągły ból karku i krzyża. Zapytał, czy pomoże jej terapia elektromagnetyczna. Odpowiedziałam: „Nie, ona ma za mało oparcia w sobie, aby te urządzenia mogły jej pomóc”.

Wtedy po raz pierwszy wypowiedziałam się na temat wewnętrznej mocy osoby badanej i sposobu jej leczenia. Norman poprosił mnie, abym dokładniej mu to wyjaśniła, i dopiero wówczas uświadomiłam sobie, co powiedziałam. Nagle zobaczyłam ludzki układ energetyczny w zupełnie nowym świetle: jako wyraz osobistej mocy.

Wyjaśniłam Normanowi, że nastawienie tej kobiety do życia spowodowało u niej utratę wewnętrznej mocy. Powiedziałam, że kobieta czuje się niepewnie, ciągle szuka potwierdzenia i panicznie boi się samotności. Jej poczucie własnej wartości opiera się jedynie na umiejętności kontrolowania innych, głównie swoich dzieci. Jej lęki i brak oparcia w sobie są jak „czarna dziura”, która przyciąga i niszczy wszystko. Kobieta ta nieustannie krytykuje własne dzieci i próbuje uzależnić je od siebie, aby od niej nie odeszły. Nie chce ryzykować udzielenia im emocjonalnego wsparcia, dlatego znajduje wady we wszystkim, co robią - w szkole i poza nią. Ponieważ kontrolowanie innych wymaga ogromnego wysiłku i nie przynosi spodziewanych korzyści, kobieta jest nieustannie wyczerpana. Jej przewlekły ból wynika z niemożności zapanowania nad innymi. Gdy trafiła do Normana, była wykończona.

Nie potrafiła się pogodzić z perspektywą odejścia dzieci i twierdziła, że wszystko, co robi, robi dla ich dobra. We własnym mniemaniu była dobrą matką, ponieważ zapewniała im czysty dom, zdrowe jedzenie i przyzwoite ubranie. Jednak nieustannie usiłowała ograniczyć ich rozwój emocjonalny, do czego nie chciała się przyznać.

Ponieważ konwencjonalne sposoby leczenia nie przynosiły efektów, Norman rozważał program alternatywny obejmujący psychoterapię, stymulację czaszki za pomocą specjalnego urządzenia, terapię światłem i kolorem. Stwierdziłam, że te metody nie przyniosą całkowitego wyleczenia, którego warunkiem jest rezygnacja z chorobliwego dążenia do kontrolowania innych, a jedynie spowodują kilkutygodniową poprawę.

Tego popołudnia zrozumiałam, że terapia alternatywna może odnieść skutek tylko wtedy, kiedy pacjent rozumie, czym jest wewnętrzna moc - gdy potrafi znaleźć w sobie oparcie i je ugruntować, np. poprzez wiarę w swoją samowystarczalność. Ta kobieta posiadała tylko zewnętrzne pojęcie siły, którą pobierała z zewnętrznego źródła, od swoich dzieci. Mogła pójść do psychoterapeuty. Jednak, jeżeli nie stawiałaby czoła prawdzie na swój temat, to tylko użalałaby się nad sobą przez godzinę tygodniowo. Leczenie nie przyniosłoby efektu. Jak podkreślał M. Scott Peck w swoich książkach *People of the Lie* i *Drogą mniej uczęszczaną*, dostrzeżenie i przyjęcie prawdy na swój temat i na temat własnych relacji z innymi jest istotne dla uzdrowienia.

Diagnozowanie tej kobiety pozwoliło mi dostrzec rolę osobistej mocy w życiu i jej znaczenie dla układu energetycznego. Moc jest podstawą człowieczeństwa. Nasze postawy i poglądy, zarówno te pozytywne, jak i negatywne, są wynikiem tego, jak rozumiemy i wykorzystujemy (lub nie) swoją moc. Nikomu nie są obce te kwestie. Próbuje się zmierzyć z poczuciem zagubienia, braku energii, albo też pragniemy kontrolować ludzi lub sytuacje, by w ten sposób czerpać siłę lub zachować poczucie bezpieczeństwa (które jest synonimem siły) poprzez osobiste relacje. Zaczynamy wywoływać chorobę, kiedy stracimy coś, co uważaliśmy za źródło swojej mocy, np. pieniądze, pracę, lub po rozstaniu się z kimś, w kim widzieliśmy swoje spełnienie - z małżonkiem, kochanką lub kochankiem, rodzicem lub dzieckiem. Poczucie wewnętrznej mocy jest podstawą zdrowia.

Połączmy teraz pierwszą zasadę, która mówi, że biografia staje się biologią, z twierdzeniem, że poczucie wewnętrznej mocy jest niezbędne dla zdrowia. Osobista moc określa relacje pomiędzy naszym światem wewnętrznym i zewnętrznym, komunikując się z nami za pomocą języka mitów i symboli. Weźmy np. najpopularniejszy symbol siły - pieniądze. Gdy ktoś uważa pieniądze za przejaw siły, ich posiadanie staje się symbolicznym odzwierciedleniem jego zdrowia i samopoczucia. Gdy pieniądze napływają, system biologiczny takiej osoby otrzymuje sygnał, że do ciała napływa siła i energia. Umysł przekazuje nieświadomą informację: „Mam pieniądze, więc jestem bezpieczny. Mam siłę, więc wszystko jest w porządku”. Ta pozytywna informacja przekazana biologicznemu systemowi decyduje o zdrowiu.

Choć zarabianie dużych sum nie gwarantuje zdrowia, to jednak ubóstwo, niemoc i choroba są niezaprzeczalnie ze sobą związane. Jeżeli zarabianie zaczyna Ci sprawiać trudności lub nagle tracisz pieniądze, Twój organizm może zacząć słabnąć. Pamiętam pewnego mężczyznę, który w połowie lat osiemdziesiątych zdawał się mieć świat u stóp. Jego przedsiębiorstwo odnosiło gigantyczne sukcesy, a on sam miał energię dziesięciu osób. Pracował do późna, bawił się z przyjaciółmi do wczesnych godzin rannych, a następnie pierwszy pojawiał się w pracy. Był przy tym zawsze uważny, pogodny i we wszystkim dobrze zorientowany. W październiku 1987 roku nastąpił krach na giełdzie, a wraz z nim popadło w finansowe kłopoty jego przedsiębiorstwo. W ciągu kilku miesięcy ów mężczyzna stracił zdrowie. Pojawiła się migrena, bóle krzyża i dość poważne schorzenie jelit. Nie mógł już sprostać wielogodzinnej pracy i terminarzowi spotkań. Wycofał się ze wszystkiego, koncentrując się jedynie na sprawach najistotniejszych dla funkcjonowania jego imperium finansowego.

Mężczyzna wcześniej nie wiedział, że zdrowie połączył z zarabianiem pieniędzy. Gdy zachorował, zauważył to od razu. Uświadomił sobie, że pieniądze oznaczały dla niego wolność i możliwość prowadzenia życia, o jakim zawsze marzył. Wraz z fortuną utracił źródło siły, a w kilka tygodni później także zdrowie. Wysiłek związany z tworzeniem firmy zapewne niejednego by powalił, jednak dla niego był źródłem mocy.

Każdy z nas ma wiele symboli mocy, a każdy z nich ma swoje przeciwieństwo. Symbolem mocy dla dentysty z rakiem trzustki była jego praca. Jednak rozwijając się przestał ją cenić i stracił energię do życia. To spowodowało reakcję biologiczną, z której wynikła śmiertelna choroba.

Nasze życie jest skupione wokół symboli mocy - pieniędzy, autorytetu, tytułów, urody, bezpieczeństwa. Ludzie, którymi się otaczamy, i wszystkie decyzje, które podejmujemy, odzwierciedlają nasze symboliczne wartości. Często zgadzamy się z osobami, które w naszym odczuciu mają więcej mocy, gdyż wydaje nam się, że nie potrafimy się im przeciwstawić. Niezliczone sytuacje i wiele naszych wzajemnych kontaktów polega na energetycznym pertraktowaniu. Staramy się wyczuć, kto ma siłę, i jaki możemy mieć w niej swój udział.

Ucząc się symbolicznego języka energii, rozwijamy umiejętność właściwej oceny energii u siebie i innych. Informacja energetyczna zawsze jest prawdziwa. Choć osoba może deklarować publicznie coś innego, jej energia zdradzi, co naprawdę czuje; jej prawdziwe uczucia dadzą o sobie znać w jakiś symboliczny sposób. Nasz układ duchowo-biologiczny zawsze stara się wyrażać prawdę i zawsze znajduje na to sposób.

Powinieneś wiedzieć, co daje Ci siłę. Rozpoznanie własnych symboli mocy, symbolicznego i fizycznego z nimi związku oraz uwzględnienie wszystkich sygnałów, jakie przesyła Ci ciało i intuicja, ułatwi leczenie każdej choroby.

Zasada trzecia: Sam możesz sobie pomóc

Medycyna energetyczna jest filozofią holistyczną, która uczy, że sami jesteśmy odpowiedzialni za własne zdrowie, a co za tym idzie -w dużej mierze odpowiadamy także za powstanie choroby. Mówi ona, że możemy uczestniczyć w leczeniu, pracując nad sobą jednocześnie na emocjonalnym, psychicznym, fizycznym i duchowym poziomie.

Wyleczenie nie jest tym samym, co uzdrowienie. Oznacza uzyskanie kontroli nad fizyczną dolegliwością lub jej zahamowanie. Fizyczne wyleczenie nie znaczy jednak, że wyleczone zostało emocjonalne i psychiczne podłoże choroby. W takim przypadku możliwy i prawdopodobny jest jej nawrót.

Leczenie jest procesem biernym, w którym pacjent przekazuje odpowiedzialność za siebie lekarzowi i przepisanej przez niego terapii. Nie stawia czoła wyzwaniu i nie walczy o odzyskanie zdrowia. Uzdrowianie natomiast jest aktywnym i wewnętrznym procesem, który wymaga przeanalizowania swojego podejścia, swoich wspomnień i przekonań, z zamiarem uwolnienia się od negatywnych wzorców. Analiza wewnętrzna nieuchronnie prowadzi do oceny swojego życia w świecie zewnętrznym, do przyjrzenia się i zaakceptowania prawdy o sposobie wykorzystywania w nim własnej energii. Wiedzie także do zmian, które w przyszłości pozwolą używać jej do wyrażania miłości, wiary w siebie i zachowywania zdrowia.

Język medycyny konwencjonalnej jest zbliżony do żargonu wojskowego. Mówi się: „Wirus zaatakował organizm” lub: „Tkanki zostały skażone toksyczną substancją, co spowodowało zagrożenie życia”. Według filozofii, na jakiej opiera się medycyna akademicka, pacjent jest niewinną i wręcz bezsilną ofiarą, która cierpi w wyniku nie prowokowanego ataku. Chory poddaje się przepisaniem przez lekarza programowi leczenia, w związku, z czym to lekarz ponosi odpowiedzialność za jego wyniki. Chęć współpracy ze strony pacjenta jest oczywiście mile widziana, jego nastawienie jest jednak bez znaczenia dla samego procesu leczenia - zadanie przejmują leki i chirurg. Przeciwnie jest w terapiach holistycznych - dla osiągnięcia sukcesu niezbędne jest pełne zaangażowanie.

Medycyna holistyczna i konwencjonalna skłaniają do dwóch odmiennych postaw - aktywnej i pasywnej. Leczenie chemiczne nie zakłada świadomego uczestnictwa pacjenta, natomiast techniki holistyczne, jak np. wizualizacja, wymagają aktywności i zaangażowania. To w nich pacjent wykorzystuje możliwości terapii i współpracuje z terapeutą. Gdy pacjent jest pasywny, z nastawieniem „zróbcie, co trzeba”, uzdrowienie nie następuje. Stan fizyczny może ulec poprawie, jednak chory nie zajął się źródłem choroby.

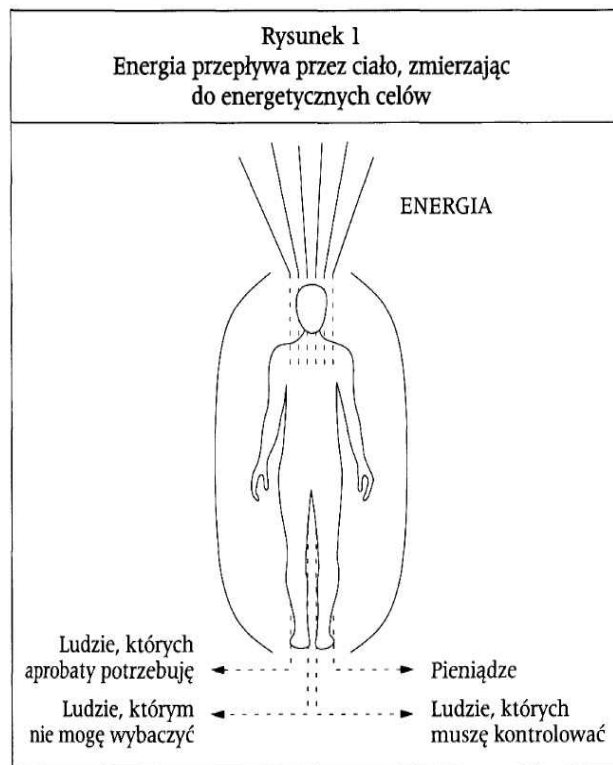
Typ pasywny

Matka z depresją i chronicznym bólem pleców jest przykładem osoby pasywnej. Osoby tego typu czują, że potrzebna jest im zewnętrzna energia, którą pobierają od kogoś lub dzięki komuś. Mają mniej lub bardziej uświadomione przekonanie, że same sobą nic nie reprezentują. Starają się zdobywać energię poprzez pieniądze, status społeczny, autorytet polityczny, wojskowy lub religijny albo przez związki z wpływowymi osobami. Nie wyrażają bezpośrednio swoich potrzeb, lecz dobrze znoszą niezadowolające sytuacje, zrećnie je wykorzystując.

Nasze energetyczne powiązania ze światem zewnętrznym można postrzegać w sposób symboliczny jako obieg siły elektromagnetycznej. Strumień energii przepływa przez ciało i łączy się z przedmiotami i ludźmi. Czujemy się przez nich przyciągani, ponieważ symbolizują dla nas moc, tzw. „cele energetyczne”. Ich energię możemy włączyć do naszego systemu energetycznego. To połączenie powoduje tym samym oddanie celowi energetycznemu części naszej energii.

Początkowo uważałam ten obieg za obraz symboliczny, jednak przekonałam się, że tworzą go rzeczywiste strumienie energii. Ludzie bardzo często mówią, że czują się związani z osobą lub wydarzeniem z przeszłości. Niektórzy czują się wyczerpani po spotkaniu z kimś lub po pobycie w jakimś miejscu. Te potoczne określenia opisują wzajemne oddziaływanie naszej energii i otoczenia lepiej, niż nam się wydaje. Mówiąc o sobie, że są do czegoś lub kogoś przywiązani lub też zbyt z czymś identyfikują, ludzie sami stawiają sobie intuicyjną diagnozę. Nieświadomie określają sposób, w jaki tracą energię. Tę grupę ludzi nazywam typem pasywnym.

Najbardziej skrajną grupą osób, które wykazują bierną postawę, są osoby uzależnione. Bez względu na to, czy uzależnienie dotyczy narkotyków, alkoholu czy potrzeby kontrolowania innych, obieg energii takiej osoby jest tak mocno związany z celem energetycznym, że traci ona zdolność jasnego rozumowania. Pewien przypadek, z którym zetknęłam się w trakcie moich warsztatów w Danii, w dramatyczny sposób pokazuje energetyczne konsekwencje nałogu. Pracowałam wtedy z nosicielami wirusa HIV i chorymi na AIDS. Anna zaraziła się wirusem wykonując swój zawód - prostytutkę. Była bardzo drobnej budowy i wyglądała jak mała dziewczynka. Utykała, gdyż jeden z jej „klientów” cztery tygodnie wcześniej połamał jej zębra.



Podczas wykładu mówiłam o tym, jakie działania powinien podjąć chory, aby wyleczyć się z poważnej choroby. Wspomniałam, że nałogi, takie jak tytoń, narkotyki i alkohol, osłabiają proces uzdrowienia. W przerwie podeszła do mnie Anna i powiedziała: „Caroline, czy naprawdę nie mogłabym wypalić, chociaż dwóch papierosów dziennie?” Patrząc na nią, zdałam sobie sprawę, że gdybym w jednej ręce trzymała lekarstwo na AIDS, a w drugiej papierosa i poprosiła ją, by wybrała to, czego chce, jej umysł wybrałby lekarstwo, lecz cała jej energia skierowałaby się na papierosa.

Podkreślałam raz jeszcze: osoba pasywna włącza w swój obieg energii inne osoby lub rzeczy poprzez poddanie się im, głównie poprzez przekazanie im władzy nad sobą. Uzależnienie Anny od papierosów miało nad nią większą władzę niż jej pragnienie zdrowia. Nieprzyzwyczajona do troszczenia się o siebie i podejmowania samodzielnych decyzji, stworzyła wzorzec przekazywania swojej energii innym - głównie swojemu sutenerowi i papierosom. Te dwa cele

energetyczne w pełni zawładnęły jej życiem. Uzdrawienie nie było w zasięgu jej możliwości, gdyż jej własna siła ulokowana była *poza* ciałem.

Umysł nie jest w stanie skutecznie konkurować z naszymi emocjami. Anna wiedziała, że zarówno jej profesja, jak i nałóg są niebezpieczne dla zdrowia. Mimo to pragnęła tytoniu, gdyż uważała, że ją relaksuje, i była związana ze swoim sutenerem, bo wierzyła, że się o nią troszczy. Umysł Anny racjonalnie uzasadnił jej przywiązania emocjonalne i wobec możliwości leczenia próbował wynegocjować, chociaż dwa papierosy dziennie. Niezdolna do zerwania z nałogiem, Anna nie była w stanie odzyskać mocy, jaka jest potrzebna do uzdrowienia.

To nie umysł, lecz nasze pragnienia decydują o celach energetycznych. „Serce nie sługa” - te słowa bardzo trafnie opisują tę sytuację. Dla osób pasywnych kierowanie się intuicją jest wyjątkowo trudne. Tak bardzo liczą się z opinią swojego celu energetycznego, że automatycznie negują każdą informację, którą przekazuje im intuicja. Aby móc odbierać przekazy intuicyjne, niezbędne jest ich zaakceptowanie. Jeżeli potrzebujesz opinii innej osoby, aby uwierzyć w swoje wrażenia bardzo mocno ograniczasz swoją zdolność postrzegania intuicyjnego.

Ponieważ działania, jakich wymaga uzdrowienie, nie podlegają dyskusji, osoby pasywne uważają je za przerażające wyzwania, inaczej niż osoby, które wykazują bardziej zaangażowaną postawę. Uzdrawienie jest procesem indywidualnym i nikt nie może nas w tym wyręczyć. Oczywiście, możemy wspierać się nawzajem, jednak nikt nie może np. wybaczyć w czyimś imieniu. Nikt także nie zastąpi chorego w uwolnieniu się od bolesnych wspomnień i doświadczeń, czego wymaga uzdrowienie. Przywiązanie, które jest charakterystyczne dla postawy pasywnej, jest sprzeczne z dążeniem ciała do uwolnienia się od toksycznych, pochłaniających jego energię celów. Metody medycyny konwencjonalnej są jakby stworzone dla osób typu pasywnego. W leczeniu konwencjonalnym nie ma nic złego, gdyż jest ono najlepszą z form terapii dla tych, którzy pozostają bierni.

Korygowanie przepływu energii

Większość osób przychodzących na moje warsztaty rozumie potrzebę zmian. Niektórzy mimo obaw rozważają możliwość rozstania się z partnerem lub zmiany pracy, podczas gdy inni próbują się pogodzić z trudną sytuacją, która nie zaspokaja ich potrzeb emocjonalnych.

Wiele razy słyszałam stwierdzenia typu: „Nigdy nie sądziłem, że jestem aż tak nieszczęśliwy”. Gdy zrozumiemy nasze potrzeby emocjonalne, już nigdy o nich nie zapomnimy. Gdy uświadomimy sobie źródła naszego niezadowolenia, nie wymażemy ich ze świadomości. Musimy dokonać zmian. Zdolność podejmowania decyzji oznacza jednak posiadanie aktywnej mocy. Gdy już ją mamy, *chcemy* wprowadzać zmiany, co wywołuje dreszcz emocji czy nawet przerażenie. Przekształcenie jednego aspektu własnego życia prowokuje nas do przyjrzenia się następnym obszarom, które nie spełniają naszych oczekiwań.

Dokonywanie zmian jest często trudne ze względu na istniejące zobowiązania. Znaczenie zobowiązań poznajemy zazwyczaj w rodzinie, poprzez łączące nas z nią więzy. Jednak z drugiej strony mamy także zobowiązania wobec siebie. Chęć ich realizacji może powodować duże zamieszanie w stosunkach rodzinnych. W przypadku kobiety wierność sobie może oznaczać np. pragnienie zerwania dotychczasowego związku. Powiedziawszy mężowi o swoim zamiarze, może ona usłyszeć: „A pomyślałaś o dzieciach?” Takie przypadki są bardzo częste i ukazują konflikt pomiędzy lojalnością wobec grupy a wiernością sobie. Możemy pozostać w niezadowolającej nas sytuacji, starając się przez jakiś czas zapomnieć o swoich wewnętrznych potrzebach. W pewnym momencie jednak nasze ciało emocjonalne zbierze wystarczająco dużo siły i uniemożliwi umysłowi dalsze oszukiwanie serca. Nieszczęśliwa żona albo znajdzie się w stanie niekończącej się udręki, pozostając przy mężu, albo doprowadzi do rozwodu, obarczając się winą za sprzeniewierzenie się grupie, czyli rozbitcie małżeństwa. Niestety, na ogół uświadomiamy sobie istnienie osobistych potrzeb wtedy, gdy już tkwimy w określonych układach. W takiej sytuacji trudno jest znaleźć zadowalające rozwiązanie.

Jedną z uczestniczek moich warsztatów była Julia. Chorowała na raka piersi i jajników. Jej małżeństwo od dłuższego czasu nie funkcjonowało dobrze. Chciała wyleczyć raka, żyła jednak z mężczyzną, który traktował ją z ogromną pogardą. Taka sytuacja utrzymywała się od drugiego roku małżeństwa. Mąż powtarzał jej, że na sam jej widok robi mu się niedobrze, choć była wyjątkowo atrakcyjną kobietą. Aby uzyskać jego aprobatę, stosowała głodową dietę i nieustannie ćwiczyła. Opisała siebie jako mistrzynię manipulacji, którą się stała w swoim związku, choć nie przynosiło to żadnych rezultatów. Gdy chciała zwrócić na siebie uwagę męża, zmyślała ciekawe historie na temat rzekomo spotkanych w supermarkecie ludzi. Kiedyś zadzwoniła do jego biura i opowiedziała fikcyjną historię o tym, jak to, kiedy uprawiała jogging, napadnięto ją i próbowano zgwałcić. Niezależnie jednak od tego, jak bardzo starała się zwrócić na siebie uwagę i wzbudzić szacunek męża, nic nie robiło na nim wrażenia.

Kolejnym problemem w ich wzajemnych relacjach były pieniądze. Choć mąż Julii bardzo dobrze zarabiał, pozwalał jej na niewiele i wymagał, aby rozliczała się z każdego centa. Mimo takiego poniżania Julia nigdy nie zastanawiała się nad możliwością podjęcia pracy, co dałoby jej większą niezależność finansową, gdyż uważała, że nie posiada żadnych przydatnych umiejętności.

Ich aktywność seksualna także zanikła po dwóch latach małżeństwa. Starania Julii, aby to zmienić, wywołały kolejną falę poniżeń. Kiedy stwierdzono u niej raka, mąż wyniósł się ze wspólnego łóżka. W odpowiedzi na tę formę odrzucenia Julia zaczęła spać na podłodze pod drzwiami sypialni. Każdego ranka mąż musiał dosłownie po niej przejść, aby się dostać do łazienki; przy tym nieraz spluwał na nią, gdy prosiła go o pomoc.

Gdy zapytałam Julię, dlaczego od niego nie odeszła, odpowiedziała, że nigdy nie potrafiła troszczyć się o siebie, ani emocjonalnie, ani finansowo, a teraz, gdy zachorowała, tym bardziej potrzebuje opieki. Gdy opowiadała o mężu, zachowywała się tak, jakby ktoś rzucał na nią urok; przybierała poważny wyraz twarzy i mówiła, że jest bardzo troskliwy, tylko trochę cierpi z powodu stresu związanego z pracą, i że naprawdę ją kocha, chociaż ma trudności w wyrażaniu swoich uczuć.

Gdy zaproponowałam Julii, aby porozmawiała z psychologiem, odpowiedziała, że mąż nie uznaje psychologów i że nie może tego zrobić. Zasugerowałam także, że mogłaby wzmocnić swoje ciało lepiej się odżywiając, wprowadzając bogatą w witaminy i zdrową dietę. Julia odpowiedziała, że tak robi, jeżeli jej mąż zaakceptuje ten pomysł.

W przypadku Julii z energetycznego punktu widzenia znamienne jest to, że rak zaatakował jej narządy kobiece - najpierw jajniki, a potem piersi. Jej choroba była symbolicznym odzwierciedleniem uczucia odrzucenia, jakiego doświadczyła jako kobieta. Jak dowiesz się z następnego rozdziału, narządy płciowe gromadzą energię wszystkich naszych dotychczasowych przeżyć, zwłaszcza relacji z otoczeniem, jednym słowem - naszą biografię. Julia nie potrafiła uaktywnić własnej osobistej mocy, gdyż za źródło swojego bezpieczeństwa uznała męża.

Jej układ biologiczny nieustannie otrzymywał sygnały o braku siły. Julia zmarła w ciągu roku.

Odmianą grupę stanowią osoby typu aktywnego. Same są dla siebie motorem i samodzielność uważają za rzecz najważniejszą. Ich energia jest ukierunkowana na samoświadomość, siłę wewnętrzną i wytrzymałość emocjonalną. Osoba niezależna potrafi zrobić wszystko, co jest konieczne, aby utrzymać równowagę ciała, umysłu i duszy.

Podobnie jak Julia, Joanna miała nieudane małżeństwo, wskutek czego zachorowała na raka piersi. Problemy w jej związku były podobne, choć nie tak drastyczne, jak w przypadku Julii. Mąż Joanny, Neal, zdradzał ją z kilkoma innymi kobietami. Wiedziała o tym, jednak starała się o tym nie myśleć. Chcąc sobie poradzić z jego niewiernością, zaczęła uczestniczyć w warsztatach dla kobiet. Dzięki nim uświadomiła sobie, że zachowanie Neala rani jej osobiste uczucia. Wcześniej nigdy o tym nie myślała. Jak wiele innych osób sądziła, że małżeństwo jest połączeniem dwojga ludzi w jeden nierozłączny uczuciowy związek.

energetycznych ciała. Pierwszą diagnozę postaw sobie. W trakcie pracy staniesz się bardziej świadomy tego niezwykłego świata, który znajduje się w Twoim wnętrzu. W rezultacie nauczysz się *symbolicznego sposobu interpretacji rzeczywistości* - zyskasz umiejętność intuicyjnego analizowania symboli mocy w swoim życiu.

Na początek chcę Ci dać kilka pomocnych wskazówek. Osoba, która pragnie głębszej wiedzy na swój temat, jest na dobrej drodze do uzdrowienia. Wcześniej jednak musi poznać metodę przyswajania sobie tych wewnętrznych informacji, by mogły nabrać dla niej *prawdziwego* znaczenia.

Po pierwsze i przede wszystkim, skup swoją uwagę na znalezieniu symbolicznego znaczenia własnych życiowych problemów. Ucz się postrzegać je w świetle symboliki. Zastanawiaj się i odczuwaj, jaki jest ich związek z Twoim zdrowiem. Skupiaj się każdego dnia na wyzwaniach, które podejmujesz, i obserwuj, jak reagują na nie Twój umysł i dusza. Zauważ, co odbiera Ci energię i w jakiej części ciała następuje ta utrata. *Zwróć* uwagę na psychiczne i fizjologiczne reakcje spowodowane tą sytuacją.

Po drugie, zawsze myśl o sobie jako o istocie fizycznej i *energetycznej* zarazem. Twój komponent energetyczny jest nadajnikiem i rejestratorem wszystkich Twoich myśli i kontaktów ze światem zewnętrznym. Zawsze pamiętaj, że biografia staje się biologią. Wyrób w sobie nawyk intuicyjnego badania ludzi, doświadczeń i informacji, jakie pojawiają się w Twoim życiu. Postanów, że rozwiniesz zdolność odczytywania symbolicznych treści; świadomie i regularnie badaj własne relacje ze światem i ich wpływ na Twoje wewnętrzne i fizyczne samopoczucie. Zawsze pamiętaj, że wszelkie uprzedzenia zakłócają odbiór energetycznych informacji.

Po trzecie, oceniaj swoją energię codziennie. Gdy dojdiesz do wprawy, będzie Ci to zajmowało tylko chwilę. Wykorzystuj w swojej praktyce model ludzkiego systemu energetycznego przedstawiony w rozdziale 2. Skoncentruj się przez minutę lub dwie kolejno na każdym z ośrodków mocy. Bądź przy tym spokojny i obiektywny. Nie czekaj, aż zachorujesz, aby zwrócić uwagę na stan układu energetycznego. Naucz się wyczuwać napięcia, jakie gromadzą się w Twoim polu energetycznym, i rób wszystko, co służy uzdrowieniu na poziomie energii. Uczyń badanie siebie rutyną.

Po czwarte, gdy odkryjesz utratę energii, skoncentruj się na rzeczach najistotniejszych, które pozwolą Ci ją odzyskać. Zawsze szukaj odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego tracę energię?” W usuwanie wszelkich zaburzeń, tak energetycznych, jak i fizycznych angażuj zarówno serce, jak i umysł. Nie poprzestawaj na rozpoznaniu objawów fizycznych, zawsze staraj się dostrzec inne aspekty napotykanych trudności. Odwołuj się do każdej z siedmiu uniwersalnych prawd dotyczących energii opisanych w rozdziale 2. Twoja sytuacja będzie wiązała się co najmniej z jedną z nich. Pytaj siebie, która znajduje swoje odzwierciedlenie w Twoim przypadku.

Jeżeli np. masz trudności w pracy, spróbuj odwołać się do zasady: „Szczep się”. Może się okazać, że to właśnie ona dotyczy Twojej sytuacji. Wnikliwie patrząc poprzez pryzmat tej prawdy, zdejmiesz z oczu zasłonę iluzji, dostrzeżesz jej symboliczne i duchowe znaczenie, co pozwoli Ci ją bezstronnie ocenić i nauczyć się lekcji, jakie ze sobą niesie.

Sprawy ducha wymagają skupienia na sobie - nie opartego na egocentryzmie, lecz pozwalającego na świadome rozporządzanie swoją mocą i energią. Po piąte więc, badaj *co*, a nie *kto* pozbawia Cię energii. Wiedz, że osoba, która wydaje się odbierać Ci siłę, odzwierciedla tylko jakiś aspekt Ciebie samego. Jeżeli czujesz do kogoś zawiść, decydujące znaczenie ma nie ta konkretna osoba, lecz ciemna strona Twojej osobowości, która poddaje się temu uczuciu. Ta osoba jest w takim przypadku Twoim nauczycielem. Koncentrowanie się na niej nie spowoduje uzdrowienia, a jedynie sprowadzi do Twojego życia kolejnych nauczycieli, przy czym każda następna lekcja będzie intensywniejsza. Twoim zadaniem jest nauczenie się lekcji, a nie obrażanie się na nauczyciela.

Jeżeli uznasz, że jakaś osoba jest przyczyną Twojego osłabienia, i niepotrzebnie zaczniesz ją o to obwiniać i lękać się jej, skoncentruj się na określonym ośrodku mocy, aż poczujesz energię tej

osoby i sposób, w jaki się z Tobą wiąże. Gdy zdasz sobie sprawę, że Twoim celem nie jest nauczyciel, lecz nauczenie się czegoś, zaczniesz wtedy dostrzegać prawdę, która została Ci ukazana poprzez tę sytuację.

Po szóste, upraszczaj drogę wiodącą do zdrowia. Warunki uzdrowienia w przypadku każdej choroby są w zasadzie takie same. Traktuj każdą chorobę jako zaburzenie energetyczne, prawie jak techniczną usterkę. Gdy rozpoznasz, która z uniwersalnych prawd dotyczy Twojego przypadku, oprzyj na niej wewnętrzny proces uzdrowienia. Konsekwentnie realizuj swój program, włączając do niego elementy leczenia medycznego. Korzystaj z pomocy. Pamiętaj, że Twoim celem jest wyeliminowanie cierpienia, a nie życie z nim. Nie jesteś ofiarą, więc nie marnuj czasu na myślenie, działanie i modlenie się jak ofiara. Użalanie się nad sobą pogłębia chorobę i jeżeli jest dominującym elementem myślenia, samo staje się chorobą.

Rób wszystko, aby wspomóc swoje ciało fizyczne: zażywaj odpowiednie leki, regularnie ćwicz i zdrowo się odżywiaj. Jednocześnie konsekwentnie wspieraj także ciało energetyczne, puszczać w niepamięć smutki i wybaczać żale. Wprowadź do własnego życia wszelkie konieczne do uzdrowienia zmiany: porzuć stresującą pracę, związek lub małżeństwo, zacznij medytować lub uprawiać narciarstwo biegowe. Rodzaj zmian jest nieistotny; ważne jest, aby zrobić to, czego wymaga proces uzdrowienia.

Samo mówienie o problemach Ci nie pomoże, ponieważ uzdrowienie wymaga działania. Bez względu na rodzaj choroby oprócz pozytywnego nastawienia potrzebne jest pełne zaangażowanie i poświęcenie. Nie pomoże wizualizacja, jeżeli stosujesz ją raz w tygodniu; także Twoje ciało nie stanie się sprawne po jednym treningu. Uzdrowienie ciała, życiowej sytuacji lub nauczenie się symbolicznego sposobu interpretacji sytuacji, zdarzeń i relacji wymaga uwagi i codziennej praktyki. Proces powrotu do zdrowia może wypełnić cały Twój wolny czas, choć zawsze można wprowadzić uproszczenia.

Jeżeli mimo poddania się złożonej terapii, obejmującej różne formy leczenia u wielu lekarzy i terapeutów, zioła i dietę, poprawa nie następuje lub jest niewielka, może to świadczyć o tym, że sam powstrzymujesz uzdrowienie. Być może uzdrowienie przeraża Cię bardziej, niż sobie z tego zdajesz sprawę. Być może nie możesz wybaczyć lub zapomnieć o czymś z przeszłości albo obawiasz się zmiany równowagi sił pomiędzy Tobą a inną osobą. Uwzględnij te możliwości, choć niektóre choroby są rzeczywiście trudniejsze do wyleczenia niż inne i brak rezultatów nie zawsze świadczy o hamowaniu procesu. Jednak gdy dziesięciu różnych terapeutów i tyleż samo terapii nie może pobudzić procesu uzdrowienia, weź pod uwagę, że sam świadomie lub nieświadomie blokujesz proces uzdrawiania lub że w ramach uzdrowienia powinieneś się przygotować do zakończenia fizycznego życia.

Po siódme, upraszczaj swoje życie duchowe. Wszystkie moje duchowe przemyślenia doprowadziły mnie do przekonania, że boska rzeczywistość nie jest skomplikowana. Dlatego niech Twoja osobista teologia także będzie prosta. Staraj się wierzyć w to, co się wydaje najistotniejsze, np.

- Wszystkie okoliczności mogą zostać zmienione w mgnieniu oka; wszystkie choroby mogą zostać wyleczone. To, co boskie, nie jest ograniczone ludzkim pojęciem czasu, przestrzeni ani materii.
- Bądź konsekwentny/a. Żyj według prawd, które wyznajesz.
- Wszystko się zmienia. Każdy doświadcza w życiu zarówno trudnych przemian, jak i okresów spokoju. Naucz się płynąć z nurtem życia i nie staraj się powstrzymywać zmian.
- Nigdy nie wymagaj, aby druga osoba Cię uszczęśliwiła. Szczęście zależy od osobistego, wewnętrznego nastawienia i każdy sam za nie odpowiada.
- Życie polega przede wszystkim na nauce. Każda sytuacja, problem i relacja zawiera pewną informację wartą zapamiętania lub przekazania innym.
- Pozytywne nastawienie w każdej sytuacji przynosi większe korzyści.
- Żyj chwilą obecną i ćwicz się w wybaczeniu innym.

Niczego nie zyskamy, gdy sądzymy, że „góra” myśli i działa w sposób skomplikowany. Łatwiej się żyje, gdy umiemy (myśleć w boski sposób - poprzez wieczne i proste prawdy.

Prawdopodobnie wszyscy uczyniliśmy swoje życie bardziej skomplikowanym niż jest w rzeczywistości. Zdrowie, szczęście i równowagę energetyczną można osiągnąć, koncentrując się na tym, co pozytywne, i żyjąc w sposób zgodny z tym, co uważamy za prawdę. Przestrzeganie tylko tych dwóch zasad już wystarcza, aby duchowa moc naszego cudownego organizmu wypełniła nasze życie i nim pokierowała.

Naszym wspólnym przeznaczeniem jest poznanie uniwersalnych prawd i pozwolenie mieszkającej w nas boskości na działanie w nas i poprzez nas. Jest to zadanie proste, co nie znaczy, że łatwe. Okoliczności naszego życia i spotykane w nim osoby różnią się, jednak wyzwania, jakie dzięki nim musimy podejmować, i ich oddziaływanie na nasze ciało i psychikę są identyczne. Im lepiej to zrozumiemy, tym bardziej rozwiniemy zdolność odczytywania symbolicznych przekazów - umiejętność dostrzegania w fizycznych chorobach lekcji, jakich nam wszystkim udziela życie.

Rozdział 2

Stworzeni na obraz Boga

Od początku wiedziałam, że odbierane przeze mnie wrażenia intuicyjne dotyczą duszy, mimo iż odnosiły się do problemów fizycznych i że do ich opisu używam terminów energetycznych. *Energia* jest określeniem neutralnym, nie wywołującym skojarzeń religijnych ani lęków dotyczących relacji z Bogiem. Łatwiej jest komuś zaakceptować stwierdzenie, że jest wyczerpany energetycznie, niż że jego duch jest skażony. Nie zmienia to faktu, że większość osób, które do mnie trafiały, przechodziła kryzysy natury duchowej. Opisywałam im je jako zaburzenia energetyczne, choć właściwsze i bardziej pomocne byłoby mówienie o nich w kategoriach duchowych.

Kiedy zauważyłam zgodność pomiędzy wschodnim systemem czakr a zachodnimi sakramentami, obok języka energii zaczęłam używać określeń duchowych. Stało się to nagle, na jednym z warsztatów na temat anatomii ludzkiego układu energetycznego. W trakcie wykładu wprowadzającego narysowałam w układzie pionowym siedem kręgów, które przedstawiały ośrodki mocy w ciele. Gdy się im przyjrzałam, zwróciłam uwagę na fakt, że istnieje nie tylko siedem czakr, ale także siedem sakramentów. W jednej chwili zrozumiałam, że ich przekaz duchowy jest taki sam. Później, gdy badałam dokładniej podobieństwa tych systemów, dowiedziałam się, że także kabała zawiera siedem stopni. Zgodność tych trzech tradycji sprawiła, że zaczęłam postrzegać duchowość nie tylko jako potrzebę psychologiczną i emocjonalną, lecz także jako wrodzone dążenie biologiczne. Nasz duch, nasza energia i osobista moc są jedną i tą samą siłą.

Siedem uniwersalnych prawd zawartych w tych tradycjach stanowi źródło siły duchowej. Uczy nas, jak kierować energią lub siłami życiowymi, które przepływają przez organizm. Ciało odzwierciedla te siedem prawd poprzez siedem ośrodków mocy. Są one częścią naszego wewnętrznego fizycznego i duchowego systemu prowadzenia, stanowiąc jednocześnie uniwersalny kodeks mówiący o tym, jak postępować, aby zachować zdrowie. Celem duchowym życia jest uporządkowanie i zrównoważenie energii ciała i ducha, myśli i działania oraz siły fizycznej i umysłowej. Nasze ciała mają wbudowany układ służący samouzdrawianiu.

Księga Rodzaju opisuje ciało Adama jako stworzone na podobieństwo Boga. Przesłanie tego wersetu jest zarówno dosłowne, jak i symboliczne. Oznacza, że ludzie są energetycznym odzwierciedleniem Boskiej istoty - systemem siedmiu podstawowych energii i prawd, których badanie i rozwijanie jest naszym ziemskim zadaniem.

Gdy uświadomiłam sobie, że system energetyczny człowieka przedstawia te siedem prawd, nie chciałam używać już tylko języka energii i włączyłam do intuicyjnego diagnozowania pojęcia duchowe. Ponieważ nasze organizmy są tworem zarówno biologicznym, jak i duchowym,

połączenie języka energii i ducha pozwala objąć wiele systemów przekonań. Umożliwia porozumienie pomiędzy wyznaniem, a nawet powrót do wiary osób, które formalnie z nią zerwały, w sposób nie obciążony religijnymi dogmatami. Zauważyłam, że gdy na moich warsztatach mówiłam o wyzwaniach związanych z chorobami, napięciami lub problemami emocjonalnymi używając nowego języka energii i ducha, ludzie przyjmowali to z łatwością. Możliwość ujrzenia swoich trudności w perspektywie duchowej przyspieszała ich powrót do zdrowia, ponieważ ukazywała prawdziwy sens i znaczenie tych przeżyć; pozwalała im pomóc sobie, zacząć odzyskiwać zdrowie i odbudować własne życie. Problemy zdrowotne zawsze wskazują na jakiś kryzys duchowy i są okazją do nauki duchowej, dlatego w przypadku niemal każdej choroby możesz uzyskać wgląd w sposób, w jaki wykorzystujesz, trwonisz lub źle ukierunkowujesz swoją osobistą moc - własnego ducha.

Ten duch lub siła, będąca źródłem ludzkiej świadomości, uważana jest za świętą przez większość religii i kultur, począwszy od antycznych kultur Grecji i Indii po kulturę chińską i cywilizację Majów. Większość mitów we wszystkich kulturach opowiada o boskich powiązaniach człowieka - o bogach zawierających związki z istotami ludzkimi, których potomstwo jest do nich podobne lub jest półbogami. Ci boscy potomkowie reprezentują pełną skalę ludzkiego zachowania, od wielkich aktów twórczych, destrukcji i zemsty, poprzez akty zazdrości, rywalizację i noszenie urazy, po niezwykle przykłady przemiany, seks i zmysłowość. Wczesne kultury, tworząc mitologie, odkrywały swoją emocjonalną i psychiczną naturę, a także moc ludzkiego ducha. Każda z kultur opisywała własną wizję przemiany człowieka na uniwersalnej ścieżce duchowej - wizję podróży bohatera, jak zwykł mawiać Joseph Campbell.

Wśród mitologii wyróżnia się tradycja żydowska, w której Jahwe nigdy nie jest przedstawiany jako istota płciowa. O Bogu mówi się, że ma lewą i prawą rękę, lecz jego opis nigdy nie schodzi „poniżej pasa”. W przeciwieństwie do innych tradycji duchowych, Żydzi wyposażyli Jahwe tylko w ograniczone cechy ludzkie, zachowując przez to większy dystans do boskości i czyniąc ją bardziej niedostępną.

Gdy pojawiło się chrześcijaństwo, zwolennicy nowej wiary dali swojemu Bogu ciało ludzkie, nazywając go Jezusem, Synem Bożym. Z punktu widzenia Żydów herezja chrześcijan polegała na przekroczeniu biologicznej granicy, na stworzeniu nowej teologii, zawierającej wydarzenie, które łączy w sobie biologię i duchowość - Zwiastowanie. Podczas Zwiastowania anioł Gabriel zapowiedział Marii Dziewicy, że spotka ją wielka łaska ze strony Boga i urodzi syna, którego nazwie Jezus. Nowością było to, że Bóg został biologicznym ojcem dziecka. Nagle abstrakcyjna zasada judaizmu, Jahwe, zapładnia zwykłą kobietę.

Dzięki narodzinom Jezusa chrześcijanie stworzyli „biologiczną teologię” i uznali Jego życie za dowód na to, że ludzkość powstała na „obraz i podobieństwo Boga”. Zarówno Żydzi, jak i chrześcijanie wierzyli, że nasze ciała fizyczne, szczególnie te męskie, przeniknięte są boskością. Bardziej współczesne pisma teologiczne kwestionują to biologiczne podobieństwo, zmieniając je na podobieństwo duchowe. Jednak ta pierwotna zasada, że nasze ciało fizyczne stworzone jest na podobieństwo Boga, pozostaje żywa i jest głównym, dosłownym i archetypowym przekazem tradycji judeochrześcijańskiej.

Jednym z wątków pojawiających się we wszystkich mitach jest tęsknota ludzi do połączenia ciała z istotą Boga, pragnienie posiadania boskości we krwi i w kościach, by stała się ona częścią naszej konstrukcji psychicznej i emocjonalnej. W różnych systemach przekonań na całym świecie natura Boska odzwierciedla najlepsze ludzkie cechy i wartości. Skoro jedną z najlepszych cech ludzkich jest współczucie, Boskie współczucie musi być bezgraniczne; skoro potrafimy wybaczyć, Bóg wybacza wszystko; skoro zdolni jesteśmy do miłości, Bóg jest samą miłością; skoro staramy się być sprawiedliwi podlegamy sprawiedliwości doskonałej. W tradycji Wschodu sprawiedliwość Boska jest prawem karmy. W chrześcijaństwie sprawiedliwość opiera się na zasadzie „nie czyn drugiemu, co tobie niemiłe”. Na różny sposób wpleliśmy Boga we wszystkie obszary naszego; życia, myślenia i działania.

Dzisiaj wielu aspirantów duchowych dąży do osiągnięcia świadomości duchowej poprzez codzienne życie; stara się, by ich postawa była zawsze przeniknięta boskością. Świadczy to o potrzebie niezależności i znalezienia duchowego oparcia w sobie. Oznaczaj osiągnięcie duchowej dojrzałości i jest odejściem od klasycznej relacji z Bogiem, która przypominała układ dziecko-rodzic i była obecna w starych religiach. Duchowa dojrzałość polega nie tylko na umiejętności głębszego rozumienia tekstów duchowych, lecz także na rozumieniu duchowego języka ciała. Wraz ze wzrostem wiedzy o oddziaływaniu życia wewnętrznego - naszych myśli i postaw - na ciało i życie zewnętrzne przestajemy postrzegać Boga jako zewnętrznego rodzica, który o wszystkim decyduje za nas i od którego jesteśmy w pełni uzależnieni. Jako osoby dojrzałe duchowo przejmujemy na siebie część odpowiedzialności za własne życie i zdrowie. Dojrzałość duchowa opiera się na idei współtworzenia - na podejmowaniu decyzji i akceptowaniu swojej za nie odpowiedzialności.

Opanowanie woli jest naszym największym zadaniem, naszym świętym zobowiązaniem i przeznaczeniem. Zaczyna się od wyboru sposobu myślenia i nastawienia. Kiedyś nasze decyzje były jedynie odpowiedzią na to, co Bóg dla nas stworzył, teraz umiejętność dokonywania wyborów oznacza współdziałanie w budowaniu rzeczywistości - uczestniczenie w tworzeniu własnego zdrowia fizycznego poprzez wykorzystanie twórczej mocy myśli i uczuć. Systemy siedmiu świętych prawd kabały, chrześcijańskich sakramentów i hinduistycznych czakr służą stopniowej transformacji ku dojrzałości duchowej. Te zasady mają znaczenie dosłowne i symboliczne i na nowo określają, czym jest duchowe i fizyczne zdrowie, pomagają zrozumieć, co wywołuje choroby i jak można je pokonać.

Siedem uniwersalnych zasad stanowi prawdy ponad kulturowe, a także symboliczną mapę naszej drogi życiowej, która wpisana jest w organizm. Święte teksty wciąż przypominają, że celem życia jest zrozumienie i rozwinięcie duchowej mocy, siły, która jest niezbędna dla dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego. Niewłaściwe wykorzystywanie tej siły obciąża naszego ducha i pozbawia ciało witalności.

Ponieważ boska energia jest nieodłączną częścią systemu biologicznego, każda myśl, każde przekonanie, w którym się utwierdzamy, i każde wspomnienie, do którego powracamy, stanowi pozytywne lub negatywne polecenie dla naszego ciała i ducha. Wspaniale jest patrzeć na siebie poprzez pryzmat tej wiedzy, lecz jednocześnie deprymujące jest to, że każda chwila życia pozostawia w nas ślad i że niczego tak naprawdę nie można ukryć. Jesteśmy twórcami biologicznymi o Boskiej konstrukcji. Gdy ta prawda dotrze do Twojej świadomości, Twoje życie zmieni się raz na zawsze.

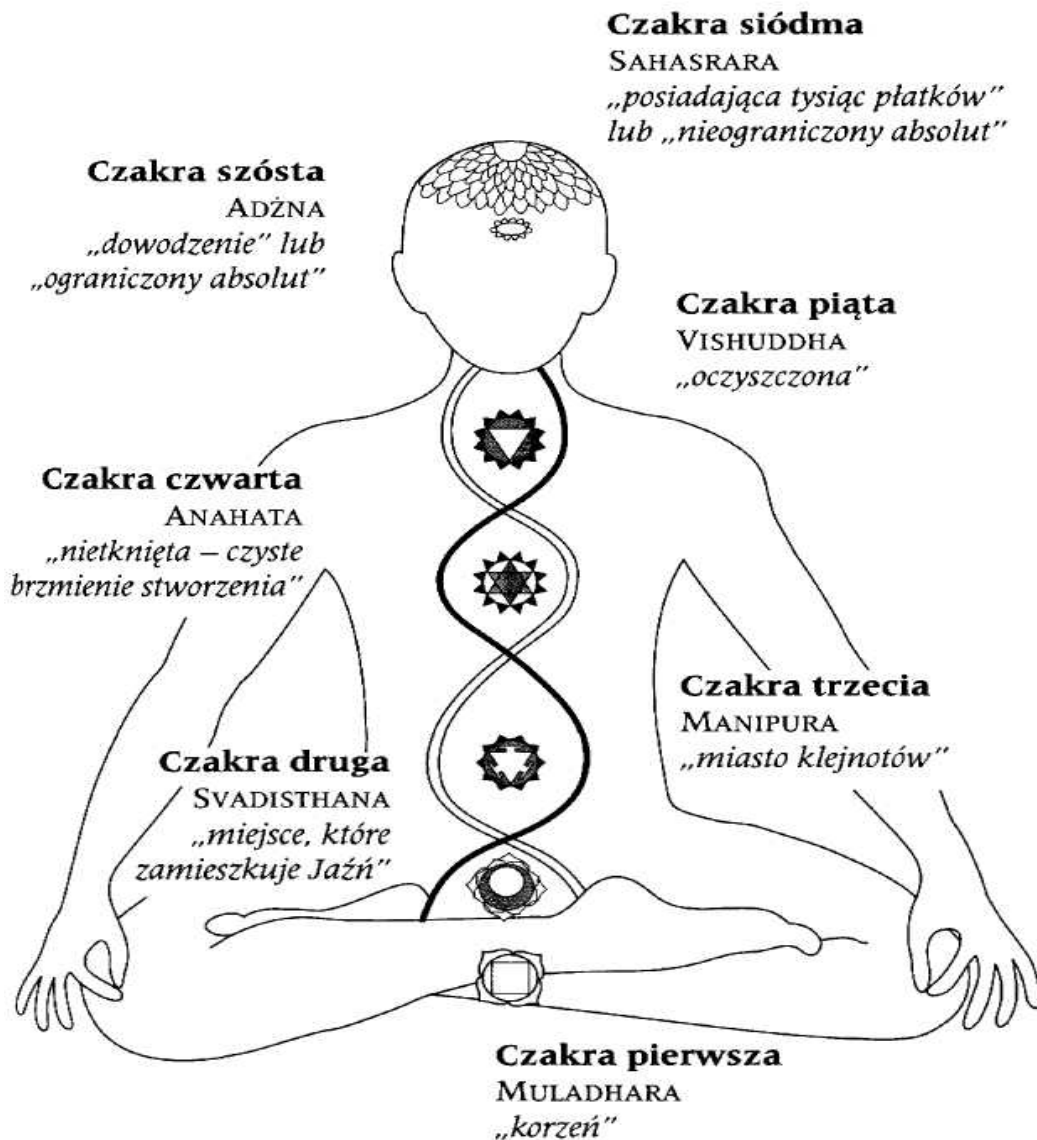
Symboliczna moc siedmiu czakr

Religie wschodu uczą, że ciało ludzkie posiada siedem ośrodków energii. Każdy z nich zawiera uniwersalną duchową lekcję życia, którą musimy opanować, podążając ku wyższej świadomości. Po wielu latach regularnych sesji diagnozowania intuicyjnego zrozumiałam, że instynktownie koncentrowałam się na tych siedmiu ośrodkach energetycznych. To święte starożytne wyobrażenie zadziwiająco trafnie opisuje ludzki układ energetyczny, jego charakter i dążenia.

Układ czakr jest archetypowym opisem drogi indywidualnego dojrzewania poprzez system siedmiu stopni. Czakry ułożone są w linii pionowej, począwszy od podstawy kręgosłupa aż po czubek głowy, sugerując, że wznosimy się ku boskości poprzez stopniowe opanowanie pokus świata fizycznego. Na każdym z poziomów osiągamy większe zrozumienie osobistej, duchowej mocy. Czakry reprezentują duchowe lekcje życia i wyzwania wspólne dla wszystkich ludzi. Opanowując kolejne stopnie, poznajemy siebie i osiągamy moc, która staje się częścią naszej duszy i wspiera ją w dalszej drodze ku duchowej świadomości w klasycznym ujęciu podróży bohatera.

Oto krótki opis lekcji duchowych odpowiadających siedmiu czakrom (zobacz rysunek nr 3).

Rysunek 3
Siedem ośrodków mocy lub czakr w systemie Kundalini



Czakry przedstawiane są w formie lotosów. Przeplatające się spirale symbolizują przeciwstawne sobie energie psychiki i ducha. Płomienne energie (ciemniejsza spirala) kontrastują z energiami lżejszymi, duchowymi (jaśniejsza spirala) i muszą zostać zrównoważone.

Źródło: *Joseph Campbell, The Mythic Image*

Czakra pierwsza: lekcje związane ze światem materialnym

Czakra druga: lekcje związane z seksualnością, pracą i pragnieniami fizycznymi

Czakra trzecia: lekcje związane z ego, osobowością i wiarą w siebie

Czakra czwarta: lekcje dotyczące miłości, przebaczenia i współczucia

Czakra piąta: lekcje związane z wolą i wyrażaniem siebie

Czakra szósta: lekcje dotyczące umysłu, intuicji, zrozumienia i mądrości

Czakra siódma: lekcje związane z duchowością

Te siedem duchowych lekcji życia służy rozbudzeniu w nas wyższej świadomości. Jeżeli zlekceważymy własną odpowiedzialność i potrzebę świadomego odniesienia się do tych zadań, ich energia może zmanifestować się w formie choroby. Wschodnie tradycje duchowe pojmowały chorobę jako utratę wewnętrznej mocy lub osłabienie ducha. Wszystkie główne tradycje duchowe potwierdzają wspólną dla całej ludzkości zasadę spójności ducha i ciała, choroby i uzdrowienia.

W ujęciu symbolicznym siedem sakramentów chrześcijańskich odpowiada znaczeniu siedmiu czakr.

Symboliczna moc sakramentów chrześcijańskich

Od początku Kościół chrześcijański rozróżniał siedem sakramentów, które były oficjalnie uznanymi rytuałami odprawianymi przez powołanych do tego kapłanów. Te siedem sakramentów stanowiło i nadal stanowi święte ceremonie, które przenoszą na wiernego określone cechy Bożej mocy i łaski. Każdemu aspektowi łaski przyporządkowany jest jeden sakrament. Choć siedem sakramentów kojarzonych jest przede wszystkim z Kościołem rzymskokatolickim, częściowo zachowały je także inne wyznania chrześcijańskie. Dotyczy to głównie chrztu, sakramentu małżeństwa i kapłaństwa.

Sakramenty to także symboliczne stopnie na drodze rozwoju, które służą sprowadzeniu boskości bezpośrednio do duszy człowieka. Określenie *sakrament* oznacza rytuał przywołujący świętą moc do duszy wiernego. Symboliczne znaczenie rytuałów wykracza poza ich rolę religijną. Mojego odwoływania się do sakramentów nie należy błędnie rozumieć jako sugestii, by przyjmować je od jakichkolwiek instytucji chrześcijańskich.

Sakramenty w symboliczny sposób odzwierciedlają drogę osiągania dojrzałości duchowej i uzdrowienia. Jednocześnie pokazują, co należy uczynić w kolejnych etapach życia, aby zaakceptować odpowiedzialność, jaka wiąże się z dojrzałością duchową. Sakramenty są wewnętrznymi aktami, których powinniśmy dokonywać sami, niezależnie od tego, czy uczestniczymy w jakichś zewnętrznych rytuałach, czy nie. Reprezentują moc, którą powinniśmy obdarzać innych i którą powinniśmy od innych przyjmować. Widać to na przykładzie sakramentu chrztu, w którym rodzina przejmuje fizyczną i duchową odpowiedzialność za dziecko. W symbolicznym ujęciu chrztu naszym zadaniem, jako osób duchowo dojrzałych, jest całkowite i pełne wdzięczności zaakceptowanie rodziny, w której przyszliśmy na świat. Chrztos oznacza szanowanie rodziny, a także siebie, i wybaczenie jej członkom tego, że gdy byliśmy dziećmi, przysporzyli nam cierpienia. Takie przebaczenie wyzwala moc, która uzdrawia ciało.

Oto siedem sakramentów i ich symboliczne znaczenie.

Chrzest: otrzymanie lub udzielenie łaski poprzez wdzięczność za przekazanie życia.

Komunia: otrzymanie lub udzielenie łaski w formie hostii; symboliczne zawarcie świętego przymierza z Bogiem i ludźmi w naszym życiu.

Bierzmowanie: otrzymanie lub udzielenie łaski poprzez uznanie własnej lub czyjejś indywidualności i osobistej mocy.

Małżeństwo: otrzymanie lub udzielenie łaski poprzez zawarcie świętej unii z samym sobą; symboliczne uznanie potrzeby kochania siebie i troszczenia się o siebie, aby móc kochać innych.

Spowiedź: otrzymanie lub udzielenie łaski oczyszczenia duszy z negatywnych aktów woli.

Kapłaństwo: otrzymanie lub udzielanie łaski służenia innym.

Ostatnie namaszczenie: otrzymanie lub udzielenie łaski zamknięcia niedokończonych spraw, nie tylko przed śmiercią, lecz także w życiu codziennym. Umożliwienie kochania w „chwili obecnej”.

Te siedem stopni inicjacji duchowej odpowiada siedmiu energiom wewnętrznym, które

wymagają zastosowania w życiu sił, jakie powinniśmy uaktywnić i świadomie stosować w obliczu trudności i wyzwań dnia codziennego.

Symboliczne znaczenie dziesięciu sefir

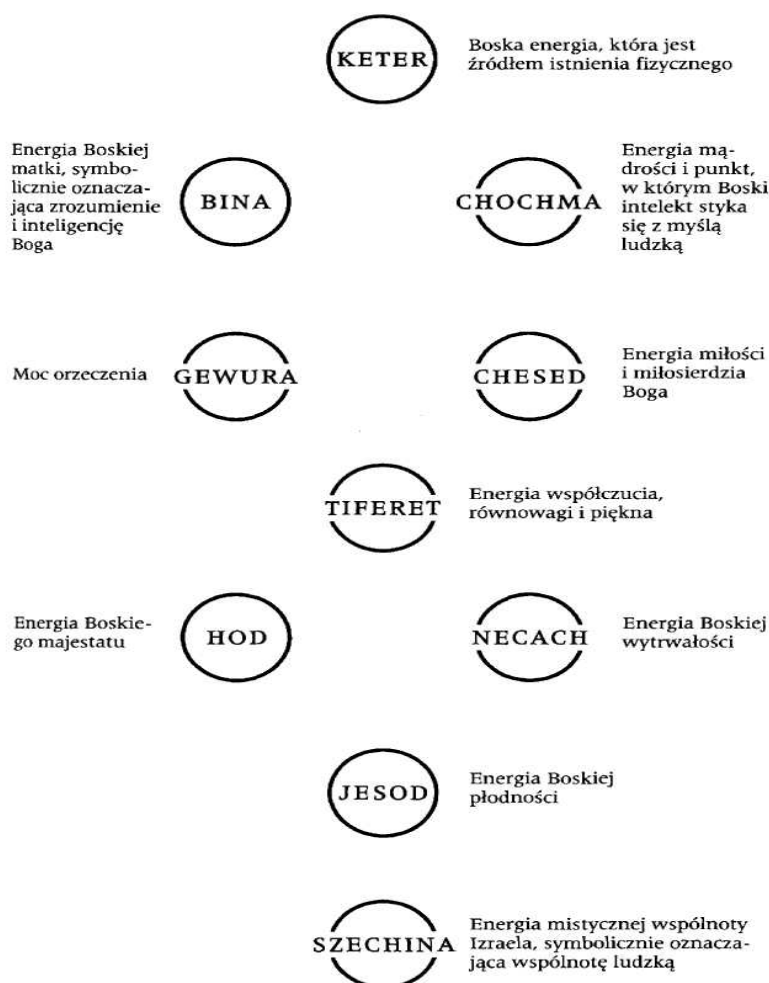
Dziesięć sefir lub inaczej: Drzewo Życia to część złożonego systemu nauk kabały, który rozwijał się na przestrzeni wieków i który w zadziwiający sposób przypomina czakry i sakramenty. W średniowiecznej kabale sefiry odpowiadają dziesięciu cechom natury Boskiej. Ponieważ trzy z nich są połączone w pary, można je podzielić na *siedem* poziomów, które często są przedstawiane jako odwrócone, zakorzenione w Niebie mityczne Drzewo Życia. Jak twierdzi Daniel Chanan Matt w książce *The Zohar: The Book of Enlightenment*, dziesięć sefir stanowiło wzorzec dla biblijnego twierdzenia: „I stworzył Bóg człowieka na obraz swój” (Genesis 1,27). Tych dziesięć cech duchowych, wspólnych dla Boga i ludzi, zostało nam danych po to, abyśmy mogli się doskonalić i rozwijać na drodze życia.

Podczas gdy oblicze Boga jest w judaizmie przedstawione w sposób możliwie najbardziej abstrakcyjny, to jego osobowość została w kabale opisana niezwykle dokładnie. Inaczej niż pozostałe religie, judaizm nigdy nie uważał swoich proroków za boskie wcielenia. Nawet buddyzm został zapoczątkowany przez Siddharthę, boskiego pomazańca, który miał *szerzyć* naukę o oświeceniu wśród mieszkańców Ziemi. Podczas gdy buddyzm nie przypisuje Bogu cech ludzkich, to hinduizm ma wielu bogów, którzy zstąpili na Ziemię, a chrześcijaństwo „Syna Bożego”, który żył wśród ludzi przez trzydzieści trzy lata.

Dziesięć sefir określa cechy Boga a jednocześnie archetypowy obraz człowieka. System sefir rozumiany jest jako zasada Boga i droga powrotu do Niego. Określa się je często mianem szaty królewskiej, która pozwala nam spojrzeć bezpośrednio na Króla, źródło Boskiego światła, unikając przy tym oślepienia. Symboliczny obraz odwróconego Drzewa Życia oznacza, że te dziesięć wartości ma święte korzenie i że poprzez modlitwę, kontemplację i działania zbliżamy się do świętości. Naszym zadaniem jest powrót do Boskiego źródła poprzez rozwijanie w sobie tych wartości.

Dziesięć sefir, chrześcijańskie sakramenty i system czakr odnoszą się do tych samych wartości. Jedyna różnica polega na sposobie liczenia tych stopni. O ile czakry i sakramenty liczy się od dołu, o tyle sefiry zaczynają się od góry (od korzeni drzewa). Poza tym wartości na każdym z poziomów są identyczne.

Rysunek 4
Dziesięć sefir: Drzewo Życia



Oto najczęściej używane nazwy, kolejność i symboliczne znaczenie sefir (zob. także rysunek nr 4):

- 1. Keter** (lub Keter Elyon) - najwyższa korona Boga - reprezentuje ten aspekt boskości, który powoduje przejawianie się świata fizycznego. Ta sefira jest najbardziej nieokreślona, a co za tym idzie także najbardziej wewnętrzna. Stanowi ona początkowy punkt, który nie ma elementów wspólnych z tym, co ziemskie.
- 2. Chochma** - mądrość. W tej sefirze to, co Boskie, zaczyna się łączyć z ludzką myślą. Zaczynają powstawać formy, które poprzedzają przejawienie fizyczne. Używając współczesnego języka Junga można porównać tę sefirę do nieświadomej energii zwanej animusem, gdyż ma ona charakter męski. Tworzy parę z trzecią sefirą, Biną.
- 3. Bina** - Boskie zrozumienie i inteligencja Boga. Bina oznacza także świętą matkę, łono, w którym wszystko przygotowywane jest do narodzin. Jest to anima, żeński odpowiednik Chochmy.
- 4. Chesed** - miłość lub miłosierdzie Boga, a także jego wielkość. Tworzy parę z piątą sefirą, Gewurą.
- 5. Gewura** (znana także jako Din) - moc, osąd, kara. Chesed i Gewura uważane są za ręce Boga i równoważą się wzajemnie.
- 6. Tiferet** (lub Rachamin) - współczucie, równowaga i piękno. Uważana jest za pień lub serce drzewa.

7. **Necach** - wytrwałość Boga. Tworzy parę z Hod.
8. **Hod** - majestat Boga. Necach i Hod stanowią nogi Boga. Są także źródłem prorocstwa.
9. **Jesod** - fallus, płodząca siła Boga, która nadaje energii formę fizyczną. Ta sefirą zwana jest także prawą (sprawiedliwą) i określana jako grunt wieczysty (Przypowieści Salomona 10,25).
10. **Szechina** (nazywana także Kneset Izrael lub Mal-chut) - element żeński, mistyczna społeczność Izraela. Równoważy męską energię Jesodu. Posiada wiele żeńskich nazw: Ziemia, Róża. Jest związana z ziemią życiodajną siłą, która zasila wszelkie stworzenie.

Gdy Tiferet (współczucie) i Szechina (element żeński) się łączą, dusza ludzka budzi się i rozpoczyna swoją mistyczną podróż.

Sefiry przestają wtedy być abstrakcją i stają się szczegółową mapą indywidualnego rozwoju duchowego.

Już na pierwszy rzut oka widać, że czakry, sefiry i sakramenty pokrywają się w swoim znaczeniu. Jeżeli potrafisz poczuć i zrozumieć przenośne znaczenie przekazu tych tradycji duchowych, zaczniesz patrzeć w sposób symboliczny i pojmować, że teologia jest nauką zajmującą się uzdrawianiem ciała, umysłu i duszy.

Połączenie mądrości czakr, duchowej mocy chrześcijańskich sakramentów i boskich atrybutów wyrażonych w sefirach daje nam obraz potrzeb, jakie ma ciało i dusza. To, co służy duchowi, ożywia ciało. Co obciąża duszę, osłabia zdrowie.

Związki zachodzące między czakrami, sakramentami i sefirami

Każdy z siedmiu poziomów mocy odzwierciedla jedną świętą prawdę. Prawdy te są obecnymi w nas aktywnymi siłami, które kierują nami i motywują do właściwego ich wykorzystywania w życiu. Przyszliśmy na świat z wrodzoną wiedzą o tych siedmiu zasadach i są one wplecione w nasz układ energetyczny. Sprzeciwianie się im osłabia zarówno naszego ducha, jak i ciało, podczas gdy ich szanowanie wzmacnia wewnętrznie i zewnętrznie.

Ciało potrzebuje energii i oparcia w wewnętrznej mocy. Czakry, sefiry i sakramenty odnoszą się do naszych relacji z wewnętrzną mocą i uczą pełnego jej wykorzystania. Na pierwszym poziomie zdobywamy świadomość bycia członkiem grupy i oparcie, jakie daje rodzina. Później stajemy się dorośli i bardziej samodzielni. Stopniowo uczymy się kierować własnym intelektem i duchem. Każda decyzja ukierunkowuje ducha. Jeżeli ktoś powodowany jest lękiem, to w rezultacie lęk ten powraca do jego ciała i pola energetycznego. Gdy kieruje się wiarą, do jego pola energetycznego napływa łaska, a on sam fizycznie rozkwita.

We wszystkich trzech tradycjach kierowanie się lękiem lub działanie w złej intencji świadczy o braku wiary i przedkładaniu własnej woli nad wolę Boga. Z punktu widzenia tradycji Wschodu każde działanie jest źródłem karmy. Przejawy świadomości tworzą dobrą karmę, natomiast działania negatywne lub powodowane lękiem rodzą złą karmę. Osoba, która wytworzyła złą karmę, musi się uwolnić od lęku, który wywołał zły czyn. W tradycji chrześcijańskiej aktem oczyszczenia duszy jest sakrament spowiedzi. Dusza zostaje uleczona i może osiągnąć Niebo. W judaizmie strach, który włada człowiekiem, jest jego „fałszywym bogiem”. Odwołując się do słów mojej nauczycielki z plemienia Atapasków, Rachel, ducha należy sprowadzić na właściwą drogę, aby mógł chodzić prosto.

Jesteśmy zarówno materią, jak i duchem. Aby rozumieć siebie i zachować zdrowe ciało i ducha, musimy wiedzieć, jak one oddziałują na siebie, co obciąża duszę, pozbawiając nas sił życiowych, i jak należy się uwolnić od fałszywych bogów, którymi są lęki, gniew i przywiązanie do przeszłości. Każde przywiązanie powodowane lękiem pozbawia nas energii, przez co tracimy zdrowie. To, co odbiera Ci energię, osłabia ciało. Co zasila ducha, wzmacnia organizm. To nie DNA buduje nasze ciała, umysły i serca. Ta siła ma korzenie Boskie. Ta prawda jest prosta i wieczna.

Istnieją trzy charakterystyczne cechy, które są wspólne tym trzem tradycjom duchowym i

diagnozowaniu intuicyjnemu:

1. Niewłaściwe wykorzystanie swojej energii przynosi ujemne skutki dla życia i zdrowia.

2. Każdy człowiek napotyka na swojej drodze wyzwania, których celem jest ustalenie jego wierności Niebu. „Sprawdziany” te oznaczają nieuchronny rozpad fizycznych podstaw życia: utratę bogactwa, rodziny, zdrowia lub ziemskich wpływów. Wywołuje to kryzys wiary, który zmusza nas do stawiania pytań takich, jak: „W co lub w kogo wierzę?” lub: „Komu powierzyłem swego ducha?”

Oprócz tych poważnych strat pojawiają się inne problemy osobiste, zawodowe lub zdrowotne, które sprawiają, że zaczynamy poszukiwać głębszego sensu życia oraz dążyć do psychicznego i duchowego rozwoju. Zwracamy się ku „górze”, gdy tracimy grunt pod nogami.

3. Aby powrócić na właściwą drogę, musimy okazać chęć i gotowość do rozstania się z przeszłością, do oczyszczenia ducha i do powrotu do życia w terażniejszości. „Bądź przekonany, że już tak jest” to duchowy nakaz z Księgi Daniela, aby wizualizować i modlić się w czasie terażniejszym.

We wszystkich trzech przywołanych tradycjach duchowych świat fizyczny służy poznaniu ducha, a „sprawdziany” pojawiają się według ściśle określonego wzoru.

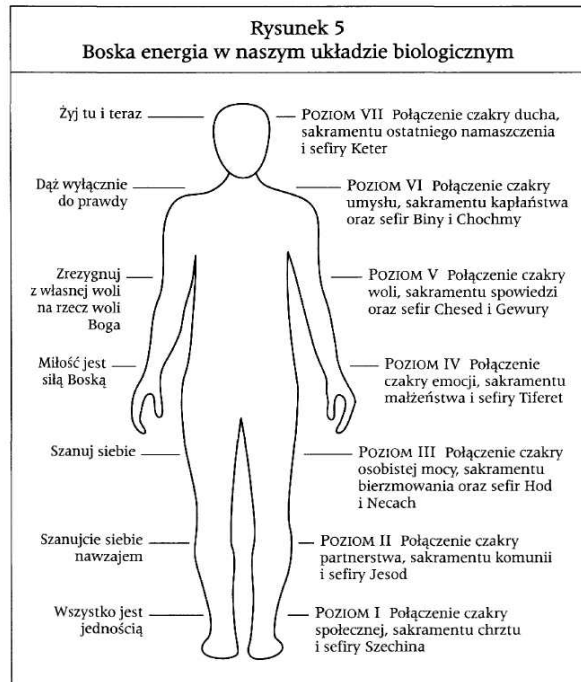
W układzie czakr (zob. rysunek nr 5) każdy z ośrodków mocy zawiera określoną energię. Energie te narastają od najbardziej zagęszczonej energii materii po subtelną energię ducha. Charakterystyczne jest to, że wyzwania, jakie pojawiają się w naszym życiu, podlegają podobnym schematom. Pierwsza, druga i trzecia czakra odpowiedzialne są za sprawy związane z materią i światem zewnętrznym. Czwarta, piąta, szósta i siódma - za sprawy niematerialne i wewnętrzne. Gdy zestawimy je z sakramentami i sefirami, otrzymamy nie tylko opis rozwoju naszej świadomości, lecz także duchową instrukcję uzdrawiania i przewodnik po nieuniknionych wyzwaniach, jakim przyjdzie nam stawić czoła.

Siedem uniwersalnych prawd

Siła zewnętrzna

Poziom I

Połączenie czakry pierwszej lub grupowej (Muladhary), sakramentu chrztu i sefiry Szechina. Te trzy archetypowe siły przekazują do naszej energii i układu biologicznego zasadę: „Wszystko jest jednością”. Jesteśmy połączeni ze sobą i z całym istnieniem.



Wszyscy musimy się nauczyć szanować tę prawdę. Możemy do niej dotrzeć, łącząc się z energią jednej z tych trzech archetypowych sił. Czakra wspólnoty wyzwała w nas potrzebę uznania więzi rodzinnych i wyznawania określonych zasad. Po raz pierwszy doświadczamy tej prawdy w naszej rodzinie biologicznej ucząc się respektować „więzy krwi”. Rodzina może także, poprzez swoją religię, uczyć nas, że wszyscy jesteśmy członkami jednej Boskiej rodziny i że wszystko stanowi jedność. Więzy rodzinne symbolizują nasze połączenie ze wszystkimi i ze wszystkim, co stanowi życie. Jak mówi Thich Nhat Hanh, „współjesteśmy”. Pogwałcenie tych energetycznych więzi, np. przez uważanie tych, którzy są od nas inni, za gorszych, powoduje konflikt i zaburzenie naszej energii, także w naszym ciele. Zaakceptowanie tej podstawowej prawdy i kierowanie się nią w życiu jest duchowym wyzwaniem dla ludzkości.

W sakramencie chrztu rodzina chrześcijańska podejmuje podwójne zobowiązanie. Po pierwsze, przyjmuje odpowiedzialność za życie nowonarodzonego dziecka, a po drugie wszyscy członkowie rodziny zobowiązują się do uczenia dziecka zasad duchowych. Wywiązanie się z tych obowiązków daje dziecku podstawy wiary i trwania w prawdzie, na których może ono zbudować swoje życie.

Dla osoby duchowo dojrzałej sakrament chrztu zawiera w sobie dwa inne symboliczne zobowiązania. Po pierwsze, mamy duchowy obowiązek w pełni zaakceptować rodzinę, w jakiej przyszliśmy na świat, jako tę, która została nam przeznaczona, abyśmy mogli doświadczyc wyzwań, dzięki którym możemy się uczyć i rozwijać. Po drugie, zobowiązujemy się prowadzić życie godne członka ludzkiej społeczności, a także czynić innym to, czego sami chcielibyśmy od nich doświadczać i szanować wszelkie życie na Ziemi. Wypełniając te dwa zobowiązania, w istocie sami siebie chrzczymy i składamy hołd własnemu życiu. Odstępstwo od tych zobowiązań, np. poprzez negatywne ocenianie swojej rodziny, powoduje utratę energii i jest niezgodne z nadrzędną prawdą wpisaną w układ energetyczny człowieka.

Sefira Szechina, której nazwa oznacza „Boską obecność”, jest Boską świadomością, która tworzy i chroni mistyczną wspólnotę Izraela. Z ogólnego i bardziej symbolicznego punktu widzenia Boska świadomość tworzy i chroni wszystkie wspólnoty ludzkie. Szechina to także wrota do świętości. Stwierdzenie: „Ten kto przybywa, musi przejść przez te wrota” (Zohar 1,7) opisuje ją najlepiej, gdyż sefira Szechina odpowiada pierwszej, społecznej czakrze. Aby sprostać jej przesłaniu duchowemu, w pierwszej kolejności należy nauczyć się szanować swoją rodzinę i wszystkie ludzkie społeczności.

Poziom II

Połączenie czakry partnerstwa (Svadisthany), sakramentu komunii i sefiry Jesod.

Te trzy archetypowe siły są obecne w naszym układzie biologicznym pod postacią Boskiej prawdy: „Szanujcie siebie nawzajem”. Czakra partnerstwa wspiera nas w uczciwym i pełnym szacunku postępowaniu we wszystkich naszych związkach, od małżeństwa, poprzez przyjaźń, do kontaktów zawodowych. Ta energia jest szczególnie aktywna, gdyż wiąże się z finansami i twórczością. Uczciwość i szacunek są niezbędne dla zdrowia. Gdy zachowujemy się niegodnie lub nieuczciwie, zanieczyszczamy i ducha, i ciało.

Sakrament komunii symbolicznie odzwierciedla prawdę, że każdy, z kim obcujemy, jest częścią naszego życia, gdyż taki jest Boski zamiar. Gdy się z kimś „dzielimy chlebem”, w symboliczny sposób potwierdzamy, że jesteśmy częścią jednej duchowej rodziny i że każdy, kogo znamy, jest wpisany w Boski plan, oraz że potrzebujemy siebie nawzajem, aby wzbogacać swoje życie. Nieuniknione jest, że niektóre ze związków są bolesne. Każda osoba spotkana w życiu ma do odegrania szczególną, istotną dla rozwoju osobistego rolę. Naszym zadaniem jest uznanie tej prawdy i życie według niej. Z duchowego punktu widzenia jest nienaturalne, aby uważać innych za wrogów lub samemu być wrogiem dla innych. Negatywne związki tworzą złą energię, która uniemożliwia odczytywanie ich symbolicznego znaczenia. Nie dostrzeżemy Boskiego celu w związku, który uważamy za zły.

Sefira Jesod ucieleśnia drugą czakrę lub współzycie. Jesod to fallus, potrzeba płodzenia, siania życia i materialnego przejawiania się tego, co jest w sferze energii. W tej sefirze tworzenie jest aktem wspólnym, naturalną dwoistością, z której wynika życie. Jesod symbolizuje naszą energetyczną potrzebę tworzenia uświęconych związków z innymi istotami ludzkimi w celu kontynuacji życia. Jesteśmy duchowo pobudzani do tego, by obcować z boskością innych ludzi, by łączyć dusze w partnerstwie. Bliskość sama w sobie jest formą Boskiej unii, a sefira Jesod w naturalny sposób łączy nas z tymi, z którymi możemy stworzyć uświęcony związek. Dopuszczamy się gwałtu na własnym duchu, gdy w sposób niegodny łamiemy śluby wobec tych, z którymi zawarliśmy świętą unię, lub nie wywiązujemy się z nich. Życie wymaga jednak czasami ponownego przemyślenia naszych układów z innymi i rozważenia możliwości rozvodu w małżeństwie lub rozstania w innym rodzaju związku. Rozwód sam w sobie nie jest niczym złym, jednak od nas zależy, w jaki sposób dokonuje się zerwania przyrzeczenia.

Poziom III

Połączenie czakry osobistej mocy (Manipury), sakramentu bierzmowania oraz sefir Hod i Necach.

Te cztery archetypowe siły przekazują do naszego systemu energię Boskiej prawdy: „Szanuj siebie”. Wszystkie one przyczyniają się do zdobywania coraz większego szacunku do siebie i poczucia własnej godności. Trzecia czakra zawiera energię przetrwania - intuicję, która chroni nas w chwilach fizycznego zagrożenia, alarmuje w obliczu negatywnej energii i działań innych ludzi. Jesteśmy w konflikcie z tą energią, gdy ignorujemy nasze wewnętrzne odczucia.

Symbolicznym znaczeniem sakramentu bierzmowania jest przyjęcie na siebie odpowiedzialności za to, jaką osobą się stajemy. Częścią procesu nabywania świadomości własnego ja jest doświadczenie inicjacji, inaczej rytuału wejścia w dorosłość. Dusza potrzebuje takiego doświadczenia lub ceremonii jako znaku, że stała się dojrzała. Gdy go brakuje, rozwija się

świadome lub nieświadome poczucie braku lub pustki, którego wynikiem jest ułomność psychiczna. Przejawem tego braku jest potrzeba ciągłej aprobaty ze strony innych (co może prowadzić do niezdrowego identyfikowania się z gangami, sektami lub innymi nieodpowiednimi grupami), niezdolność do docenienia siebie i brak świadomości własnej odrębności. Zdolność kierowania się intuicją opiera się na szacunku i silnym poczuciu siebie.

W uzdrowieniu i zachowaniu zdrowia ważne jest także poczucie własnej wartości. Gdy brak nam szacunku do siebie, nasze relacje z innymi są nietrwałe i kruche. Nieustannie obawiamy się odrzucenia, a naszym postępowaniem kieruje lęk przed samotnością. „Bierzmowanie”, czyli świadome rozwinięcie wiary w siebie, ma decydujące znaczenie dla zdrowia. Nie można stworzyć zdrowego ciała, nie szanując siebie.

Sefira Necach oznacza wytrwałość - zdolność zachowania siły i wytrzymałość wykraczającą poza możliwości ciała fizycznego. Ta cecha uaktywnia się, gdy akceptujemy nasze życie takie, jakie jest. Tracimy ją, gdy się koncentrujemy na tym, czego nam brakuje, lub gdy uważamy, że życie jest puste i bez znaczenia oraz kiedy nie zdajemy sobie sprawy z tego, że sami odpowiadamy za jego stan. Sefira Hod symbolicznie odzwierciedla majestat i prawość, energię, która pozwala nam wykraczać poza osobiste ograniczenia i uaktywnić naszą duchową więź z boskim przewodnictwem. Energia Hod pobudza wdzięczność i docenianie wszystkiego, co posiadamy, oraz dar samego życia.

Razem, Necach i Hod, symbolizują nogi ciała ludzkiego. W połączeniu z żeńską i męską energią trzeciej czakry wyrażają potrzebę stworzenia więzi duchowych pomimo dwoistości - a także to, że bez wiary w siebie i poczucia własnej godności nigdy nie staniemy się samodzielni, ani w znaczeniu dosłownym, ani w przenośni.

Siła wewnętrzna

Poziom IV

Połączenie czakry emocji (Anahaty), sakramentu małżeństwa i sefiry Tiferet.

Te trzy archetypowe siły przekazują do naszego systemu energię Boskiej prawdy: „Miłość jest siłą Boską”. Związany z nimi ośrodek jest centralnym punktem mocy w układzie energetycznym człowieka, symboliczną bramą do naszego świata wewnętrznego.

Energia czakry emocji daje nam świadomość, że miłość jest jedyną prawdziwą siłą. Nasz umysł i nasze wnętrze, ale także ciało fizyczne potrzebują miłości, aby żyć i dobrze funkcjonować. Zaburzamy tę energię, gdy postępujemy wobec innych w sposób pozbawiony miłości. Gdy podtrzymujemy negatywne uczucia względem innych i siebie lub gdy świadomie sprawiamy ból czy cierpienie, zatruwamy własny układ fizyczny i duchowy. Największą trucizną dla ludzkiej duszy, obezwładniającą życie emocjonalne, jest niezdolność do wybaczenia sobie i innym. Ta czakra wymaga od nas, abyśmy doskonalili własną zdolność do obdzielania miłością zarówno innych, jak i siebie, i rozwijali umiejętność wybaczenia.

Sakrament małżeństwa w symboliczny sposób wprowadza do życia zarówno potrzebę, jak i obowiązek odkrywania miłości. Najpierw musimy się nauczyć kochać samych siebie. Nasze pierwsze małżeństwo jest symboliczne, zawieramy je sami ze sobą - i wiąże się ze świadomym zaspokajaniem własnych potrzeb emocjonalnych, wskutek czego będziemy mogli bezwarunkowo kochać i akceptować innych. Pokochanie siebie jest zadaniem, z którym wszyscy musimy się zmierzyć, ponieważ miłość nie jest naszą cechą wrodzoną. Gdy zaniedbujemy siebie emocjonalnie, nie tylko zatruwamy własne emocje, lecz wnosimy tę toksyczność do wszystkich relacji, a szczególnie do naszego ziemskiego małżeństwa.

Sefira Tiferet symbolizuje serce i słońce, promienieje w nas energią współczucia, harmonii i piękna - przejawami miłości. Energia Tiferet zespala wszystkie Boskie cechy dziesięciu sefir. Z natury jesteśmy istotami współczującymi i rozkwitamy w atmosferze spokoju i harmonii. Energia Tiferet jest ważna dla zdrowia fizycznego, prawidłowego rozwoju uczuciowego oraz wszelkich działań wpływających z serca. Jeżeli serce nie jest wypełnione życiodajną energią miłości i harmonii, żadne pieniądze ani władza nie zaspokoją jego potrzeb. Puste serce powoduje

pustkę w życiu, której następstwem jest często choroba - fizyczny przejaw braku harmonii. Sprzeniewierzenie się sercu musi zostać rozpoznane, zrozumiane i naprawione, w przeciwnym razie uzdrowienie nie nastąpi.

Poziom V

Połączenie czakry woli (Vishuddhy), sakramentu spowiedzi oraz sefir Chesed i Gewury.

Energia wytwarzana przez te cztery archetypowe siły przesyła do naszego systemu Boską prawdę: „Zrezygnuj z własnej woli na rzecz woli Boga”. Zawierzenie jest największym aktem, na jaki możemy się zdobyć, aby osiągnąć w życiu stabilność duchową. Każdy z nas w pewnym stopniu zdaje sobie sprawę z tego, że narodził się w jakimś szczególnym celu, że istnieje wobec niego Boski plan. Piąta czakra jest ośrodkiem tej świadomości i zawiera pragnienie zestrojenia się z tym planem.

Gdy dorastamy, wszyscy staramy się pokierować życiem według własnej woli. Rozstajemy się z rodzicami, stajemy się samodzielni i chcemy zrobić karierę. Potem coś się zdarza lub pojawiają się nieprzewidziane trudności. Być może sprawy zawodowe nie przebiegają tak, jak byśmy tego chcieli, małżeństwo się nie sprawdza lub pojawia się choroba. Bez względu na rodzaj trudności dana sytuacja pokazuje ograniczenia naszej woli. W obliczu tych przeciwności zadajemy sobie pytania: „Co powinienem robić w życiu? Dlaczego się urodziłem?” Ich pojawienie się jest ważnym krokiem na drodze do dostosowania naszej woli do Boskiego planu, co jest najważniejszą rzeczą, na jaką powinniśmy się zdobyć.

Taka decyzja, podjęta w wierze i z ufnością, pozwala pojawić się w naszym życiu Boskiemu kierownictwu oraz zmienić dotychczasowe dążenia w sukces, a niepowodzenia w siłę. Niezależnie od tego, czy pragniemy zawierzenia, na naszej drodze i tak pojawią się ku temu liczne sposobności. Bodziec do podjęcia takiej decyzji jest widoczny w życiu tych ludzi, którzy mimo starań nieustannie doświadczają porażek i bólu, aż zdecydują się ostatecznie powiedzieć Bogu: „Ty przejmij prowadzenie”. Wtedy ich życie nieoczekiwanie zaczyna się zmieniać, pojawiają się nowe możliwości i nowy rodzaj odczuwania siebie. Nie spotkałam osoby, która żałowałaby próby: „Bądź wola Twoja”.

Sakrament spowiedzi w sposób symboliczny mówi nam, że zniekształcanie prawdy jest niezgodne z naszą naturą. Kłamstwo oznacza sprzeniewierzenie się ciału i duszy, a nasz układ energetyczny rozpoznaje je jako truciznę. Zarówno duch, jak i ciało wymagają uczciwości i prawości. Dlatego mamy wewnętrzną potrzebę uwolnienia się od wszelkich zaburzeń, które stworzyliśmy. Spowiedź jest symbolem oczyszczenia się ze wszystkiego, co jest w nas niegodne. Naprawia szkody, jakie spowodowaliśmy niewłaściwie wykorzystując swoją wolę. Oczyszczenie ducha jest najistotniejszym krokiem w procesie uzdrowienia. W terapiach obejmujących psychikę i ducha, takich jak np. program dwunastu kroków, spowiedź i zawierzenie mocy, która jest potężniejsza od jednostki, są podstawą i warunkiem sukcesu. Psychoterapia jest także współczesną, świecką formą spowiedzi. Spowiedź uwalnia ducha od dominacji świata fizycznego i ukierunkowuje go na świat Boski.

Sefira Chesed oznacza wielkość i miłość. Jest instynktem, który podpowiada nam, byśmy mówili tak, aby nie ranić innych. Komunikowanie się przy wykorzystaniu tej zasady jest łatwe. Pogwałcamy tę energię i zatruwamy siebie, gdy nie mówimy prawdy. Nie musimy się przyznawać do naszych niegodziwości, jeżeli w ten sposób jeszcze bardziej zranimy daną osobę. Spowiedź oznacza zmianę w naszym postępowaniu i zachowaniu, uwolnienie się od negatywnych, wywołujących poczucie winy, emocji. W naszej naturze nie leży krytykowanie ani innych, ani siebie; to lęk sprawia, że myślimy o innych w chory sposób. Używając słów, które ranią drugą osobę, zanieczyszczamy także siebie, obarczając ciało negatywną energią (w buddyzmie mówi o tym „zasada należytej mowy”). Nasze wrodzone poczucie odpowiedzialności wywołuje wyrzuty sumienia, a dążąc do uzdrowienia nieodparcie pragniemy „spowiedzi”.

Gewura - sefira oznaczająca osąd i moc - promieniuje w naszym systemie energetycznym mądrością, która nakazuje, aby nie osądzać źle ani siebie, ani innych. Negatywna ocena wywiera

negatywne skutki, zarówno w ciele jak i w naszym otoczeniu.

Poziom VI

Połączenie czakry umysłu (Adżny), sakramentu kapłaństwa oraz sefir Biny i Chochmy.

Te cztery archetypowe siły przesyłają do naszego systemu energię Boskiej zasady: „Dąż wyłącznie do prawdy”. Umysł instynktownie dąży do zrozumienia tajemnic, które są naszym udziałem. Boski impuls w nas sprawia, że pytamy „dlaczego?” i pragniemy wiedzieć więcej. Energia, która wypływa z czakry umysłu, nieustannie popycha nas ku sprawdzaniu prawdziwości i spójności dotychczasowych przekonań. Od urodzenia instynktownie czujemy, że ufanie czemuś lub komuś, kto nie jest wiarygodny, okalecza duszę i ciało.

Wszyscy przeżywamy sytuacje, które powodują zmianę postaw i zbliżanie się do prawdy. Dzięki nim nasz system przekonań stopniowo dojrzewa. Energia szóstej czakry czuwa, abyśmy odrzucili poglądy, które nie odzwierciedlają prawdy. Gdy opieramy się tej energii, świadomie nie dopuszczając do siebie głębszych prawd, zanika nasza zdolność jasnego postrzegania rzeczywistości.

Sakrament kapłaństwa dosłownie oznacza wyświęcenie kogoś na księdza i oficjalne podjęcie się przez tę osobę roli przekąźnika Boskiej prawdy. Jednak wszyscy pragniemy wzbogacać życie innych i czuć, że to, co robimy, jest święte (w buddyzmie ta zasada nazywa się „należyty sposób życia”). Bez względu na to, czy naszym powołaniem jest uzdrawianie, wychowywanie dzieci, zajmowanie się nauką, uprawianie ziemi czy bycie dobrym przyjacielem, możemy się stać naczyniem dla Boskiej energii. W znaczeniu symbolicznym osiągamy kapłaństwo, kiedy osoby, z którymi żyjemy lub pracujemy, rozpoznają, że nasz wkład w ich życie, w ich osobisty i duchowy rozwój, jest cenny. Poprzez dążenie do wspierania i nie-ocenianie innych stajemy się przekąźnikiem Boskich energii. Słusznie mówi się, że ludzie, którzy promieniują miłością i gotowością niesienia pomocy, posiadają uświęconą energię; są Boskimi narzędziami. Każdy z nas nosi w sobie potencjał stania się Boskim przekąźnikiem i służenia innym przez odzwierciedlanie Boskiej energii. Na tym polega współczesne kapłaństwo.

Sefira Chochma pomaga nam stać się naczyniem dla Boskiej energii, motywując nas do korzystania z Boskiej mądrości, szczególnie wtedy, gdy zawodzi logika. Chochma pomaga nam wyważyć osady, pozostać w zgodzie z prawdą i podejmować decyzje służące dobru naszemu i tych, z którymi wchodzimy w relacje.

Energię Chochmy dopełnia sefira Bina, promieniując energią zrozumienia, łagodniejszą w porównaniu do często „zaciętej” energii ludzkiej argumentacji. Chochma i Bina razem służą jako wewnętrzny system orientacji i inspirują nas do osiągania klarowności w myśleniu oraz do przełamywania ograniczeń ludzkiego umysłu, tak aby mogła się przez nas przejawiać Boska inteligencja, jak to miało miejsce w przypadku biblijnej postaci Salomona.

Pokonując wyuczoną skłonność do osądzania, otwieramy się na rozumienie, które jest Boskie w swojej naturze. Umysł ludzki nie jest w stanie wyjaśnić tajemnic życia. Nigdy nie pojmie złożoności przyczyn, dla których coś się dzieje. Prawdziwy spokój ducha możemy osiągnąć tylko poprzez wyzbycie się ludzkiej potrzeby, aby wiedzieć, i przez przyjęcie Boskiego sposobu rozumowania w myśl słów: „Pozwól mi poznać to, co zdołam zrozumieć, i pomóż zaufać, że każde, choćby nie wiem jak bolesne, wydarzenie ma swój powód, dla którego będzie mogło zaistnieć dobro”.

Poziom VII

Połączenie czakry ducha (Sahasrary), sakramentu ostatniego namaszczenia i sefiry Keter.

Te trzy archetypowe siły przesyłają do naszego układu energię Boskiej prawdy: „Żyj tu i teraz”. Ponieważ z natury jesteśmy istotami duchowymi, nasze duchowe potrzeby są równie ważne (lub może nawet ważniejsze) dla naszego dobrego samopoczucia jak potrzeby fizyczne.

Czakra ducha mówi nam o wieczności duszy. Świadomość, że jesteśmy czymś więcej niż fizycznym ciałem, pozwala nam łatwiej znieść kryzysy, które są częścią ludzkiego życia.

Powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, że związek ciała z chronologicznym przebiegiem czasu jest iluzją, choć na pierwszy rzut oka wydaje się oczywisty. To nienaturalne i niezgodne z Boską strukturą naszej istoty, aby nasze myśli zbyt długo przebywały w przeszłości. Zniekształcamy w ten sposób czas, przez co utrudniamy sobie życie w teraźniejszości, a także odbiór przewodnictwa duchowego. Przewodnictwo jest bezużyteczne, gdy koncentrujemy się na przeszłości. Żyjąc pełnią teraźniejszości, stopniowo wyjaśniamy zagadki przeszłości.

Nasze dusze przyciągane są instynktownie ku tej świętej prawdzie, która jest źródłem inspiracji wyzwalającej ekstazę. To właśnie w chwilach ekstazy nasz duch staje się silniejszy od ciała i je sobie podporządkowuje. Wtedy rozkwitamy i zostajemy uzdrowieni.

Potrzeba życia w teraźniejszości ma swoje uzasadnienie także w sakramencie ostatniego namaszczenia. Został on ustanowiony, aby uwolnić duszę zanim nastąpi śmierć fizyczna. W znaczeniu symbolicznym ostatnie namaszczenie odzwierciedla potrzebę przywołania ducha poprzez zamknięcie niedokończonych spraw, dotyczących różnych obszarów życia. Energia tego sakramentu daje nam moc uwalniania się od przeszłych doświadczeń i zarazem zapobiegania noszeniu w sobie tego, co odeszło. Jego moc i symbolika nie odnoszą się zatem tylko do ostatniej fazy życia. Istnieje biologiczna i duchowa potrzeba kończenia wszystkich spraw, a energia sakramentu ostatniego namaszczenia jest w tym pomocna. Po każdym bolesnym i dramatycznym doświadczeniu pojawiają się wewnętrzne impulsy, które mają za zadanie pomóc nam w uwolnieniu się od przeszłości i kontynuowaniu życia. Kiedy skupiamy naszą uwagę na przeszłości, zakłócony zostaje naturalny przepływ sił życiowych. Zniekształcamy to, co dzieje się teraz, gdyż patrzymy na wszystko poprzez pryzmat minionych zdarzeń. To osłabia ciało i ducha. Zbyt długie noszenie w sobie tego, co odeszło, czyni nas chorymi.

Sefira Keter symbolizuje połączenie ze światem nieskończoności - promieniuje wiedzą, że nie ma śmierci i że istnieje tylko życie. Każdy, kogo spotkaliśmy, znowu pojawi się na naszej drodze - takie jest Boskie przyrzeczenie. Naszym przeznaczeniem jest wypoczywać w energii tej świętej prawdy.

Rodzimy się ze znajomością tych siedmiu świętych prawd. Każdy z nas jest ich biologicznym zapisem. Poprzez praktyki religijne społeczności, w których dorastamy, poznajemy w dzieciństwie różne interpretacje tych prawd. Nawet jeżeli nikt świadomie ich nam nie przekazuje, samoistnie się budzą - w naszym wnętrzu, umysłach i poprzez naturalne poczucie porządku życia. Dorastając, zaczynamy coraz lepiej i głębiej rozumieć ich treść, ich symboliczne i ogólne przesłanie.

Zadaniem prawd zawartych w pisanych przekazach różnych religii jest zjednoczenie wszystkich nas. Dosłowne ich pojmowanie powoduje podziały. Natomiast ich symboliczna interpretacja pokazuje, że struktura duchowa każdego człowieka jest identyczna. To nas łączy. Gdy odwrócimy uwagę od świata zewnętrznego i skierujemy się do wnętrza, zaczniemy odczytywać symboliczne przesłania. Duchowe wyzwania jakim wszyscy stawiamy czoła, są takie same. W głębi wszyscy jesteśmy tacy sami. Nasze zewnętrzne różnice są iluzoryczne i tymczasowe, natury czysto fizycznej. Poszukując podobieństw, które nas łączy, coraz bardziej pozwalamy się prowadzić naszej zdolności symbolicznego postrzegania.

Połączenie hinduizmu, buddyźmu, chrześcijaństwa i judaizmu ustanawia jeden system wspólnych prawd, który poszerza możliwości umysłu, wzmacnia ciało, pozwala sprostać duchowym wyzwaniom życia.

W drugiej części książki dokładnie opisuję czakry i związaną z nimi moc, ze szczególnym uwypukleniem lęków, które powodują jej utratę. Studiując ten materiał, badaj siebie z zamiarem rozpoznania, w którą stronę skierowałeś swojego ducha.

Część druga Siedem uniwersalnych prawd

Moje rozumienie systemu czakr^{*} rozwinęło się dzięki praktyce diagnozowania intuicyjnego. Dziękując z Czytelnikiem wynikami swojej pracy otwieram przed nim umysł i udostępniam wypracowany przez siebie warsztat. Przyjmij na swój użytek tylko to, co przemawia do Twojego serca i duszy, a resztę odłóż na bok.

W części II omawiam kolejno wszystkie czakry, abyś mógł się zaznajomić z ich szczególnymi cechami, znaczeniem i przesłaniem. Gdy analizuję chorobę z punktu widzenia medycyny energetycznej, badam wszystkie obszary życia pacjenta: fizyczne objawy choroby, nawyki psychiczne, relacje z innymi, sposób odżywiania, praktykę duchową, karierę itp. Pamiętaj o tej zasadzie, studiując ludzki układ energetyczny. Bez względu na to, gdzie znajduje się ognisko choroby, analiza energetyczna powinna być wyczerpująca, czyli obejmować wszystkie siedem czakr i wszystkie aspekty życia pacjenta.

Najwięcej energii zabierają ludziom sprawy związane z pierwszą, drugą i trzecią czakrą. Nie przypadkiem większość chorób jest wynikiem utraty energii w tych ośrodkach. Nawet jeżeli choroba rozwija się w górnej części ciała, jak to jest np. w przypadku chorób serca lub raka piersi, jej przyczyny *energetyczne* dotyczą spraw związanych z trzema dolnymi czakrami, np. małżeństwa, związków, rodziny lub pracy. Takie emocje, jak złość lub gniew, objawiają się w dolegliwościach fizycznych dolnej części ciała, podczas gdy np. nie wyrażony smutek dotyczy górnej jego części. Najważniejszymi przyczynami raka i guzów piersi są urazy, żale i nie zakończone sprawy emocjonalne - kwestie ogólnie związane z dzieleniem się i troszczeniem się o innych. Troska i dzielenie się dotyczą relacji, a za relacje odpowiedzialna jest przede wszystkim pierwsza i druga czakra. Aby w pełni zrozumieć, dlaczego rozwinęła się choroba, konieczne jest więc uwzględnienie kilku, jeżeli nie wszystkich, czakr.

Ze wszystkich energii, które tworzą system energetyczny, pierwsza czakra jest najbardziej złożona, gdyż stanowi początek i podstawę energetycznego układu ciała.

Poruszane przeze mnie kwestie chorób i ich przyczyn należy rozumieć w następujący sposób: wymienione silne negatywne emocje mogą być głównym czynnikiem powodującym rozwój dolegliwości fizycznych w każdym z opisanych ośrodków energetycznych.

^{*} Istnieje kilka różnych interpretacji systemu czakr. Z niektórymi z nich się zgadzam. Wersja opisana przez Josepha Campbella w książce pt. *The Mythic Image* jest jedną z najczęściej akceptowanych.

Anatomia energii

Czakra	Narządy	Odpowiedniki psychiczne i emocjonalne	Dolegliwości fizyczne
1	„rusztowanie” ciała podstawa kręgosłupa nogi, kości stopy odbytnica układ odpornościowy	rodzinne i grupowe bezpieczeństwo fizyczne zdolność do zapewnienia sobie środków do życia nieugiętość poczucie bycia w swoim środowisku społeczne i rodzinne zasady i porządek	przewlekłe bóle krzyżowa rwa kulszowa żyłaki rak odbytnicy depresja zaburzenia układu immunologicznego
2	narządy płciowe jelito grube kość krzyżowa miednica wyrostek robaczkowy pęcherz moczowy okolice bioder	poczucie winy i obwinianie innych przewlekłe bóle krzyża pieniądze i seks władza i dominacja kreatywność etyka i honor w związkach międzyludzkich	Przewlekłe bóle krzyża Rwa kulszowa Schorzenie ginekologiczne Bóle podbrzusza/krzyża Zaburzenie potencji Dolegliwości układu moczowego
3	brzuch żołądek jelito cienkie wątroba, pęcherzyk żółciowy nerki, trzustka gruczoły nadnercza śledziona środkowy odcinek kręgosłupa	zaufanie lęk i zastraszenie godność osobista, pewność siebie i szacunek do siebie troska o siebie i innych odpowiedzialność za podejmowane decyzje wrażliwość na krytykę poczucie honoru	zapalenie stawów wrzody żołądka i dwunastnicy patologie jelitowe zapalenie trzustki, cukrzyca niestrawność ostra lub przewlekła anoreksja, bulimia zaburzenia czynności wątroby zapalenie wątroby zaburzenia czynności nadnerczy
4	układ krążenia płuca barki i ręce żebra, piersi przepona grasica	miłość i nienawiść uraza i gorycz żał i gniew skupienie na sobie samotność i zobowiązania przerost serca wybaczenie i współczucie nadzieja i ufność	niewydolność serca zawał serca wypadanie płotka zastawki skupienie na sobie mitralnej samotność i zobowiązania astma, alergia nadzieja i ufność rak płuc
5	gardło tarczycyca tchawica odcinek szyjny kręgosłupa jama ustna zęby i dziąsła	Siła woli i zdecydowanie Wyrażanie siebie Realizowanie swoich marzeń Wykorzystanie wewnętrznej mocy w tworzeniu Nałogi	Chrypka Przewlekłe zapalenie gardła Owrzodzenie jamy ustnej Schorzenie dziąseł

	przełyk przysadczycy podwzgórze	Osądzanie krytycyzm Wiara i wiedza Zdolność podejmowania decyzji	Dolegliwości stawu skroniow-żuchwowego Skolioza Zapalenie krtani Powiększenie węzłów chłonnych Patologie gruczoły
6	mózg układ nerwowy oczy, uszy nos szyszynka przysadka mózgowa	samoocena prawda zdolności intelektualne poczucie kompetencji otwartość na pomysły innych umiejętność uczenia się na podstawie swoich doświadczeń padaczka inteligencja emocjonalna	guz mózgu, udar mózgowy zaburzenia neurologiczne ślepotą, głuchota dolegliwości całego kręgosłupa trudności w uczeniu się padaczka
7	układ mięśniowy układ kostny skóra	zaufanie do życia wartości, etyka i odwaga humanitaryzm altruizm zdolność patrzenia na świat z szerszej perspektywy wiara i natchnienie duchowość i oddanie	zaburzenia energetyczne depresje natury duchowej chroniczne zmęczenie, które nie ma przyczyn fizycznych nadwrażliwość na światło, hałas i inne czynniki zewnętrzne

Rozdział 1

Czakra pierwsza: energia wspólnoty

Pierwsza czakra zawiera *energię wspólnoty*. Słowo „wspólnota” jest synonimem rodziny, ale także archetypem, którego znaczenie wykracza poza tradycyjne pojęcie rodziny. Wspólnota oznacza w przenośni grupową tożsamość, siłę oraz grupowe dążenia i przekonania. Wszystkie te znaczenia stanowią treść energetyczną pierwszej czakry. Czakra wspólnoty daje nam oparcie; jest naszym połączeniem z tradycją, która jest podstawą tożsamości społecznej i poczucia przynależności do określonej grupy ludzi zamieszkującej pewien obszar.

Połącz się z energią pierwszej czakry, skupiając się przez kilka chwil na czymś, co ma odniesienie społeczne, a co wyzwała w Tobie reakcję emocjonalną, np.

- słuchanie hymnu narodowego
- oglądanie defilady wojskowej
- wręczenie medalu zwycięzcy olimpijskiemu
- to, że jesteś świadkiem na ślubie kogoś, o kogo się troszczysz
- to, że dziecko otrzymuje Twoje imię

Koncentrując się na wybranym doświadczeniu, uświadom sobie, że Twoje ciało reaguje na nie w obszarze czakry wspólnoty.

Umiejscowienie: podstawa kręgosłupa (okolica kości guzicznej).

Odpowiedniki fizyczne: kręgosłup, odbytnica, nogi, kości, stopy i układ immunologiczny.

Powiązania energetyczne z emocjami i umysłem: Pierwsza czakra jest podstawą zdrowia emocjonalnego i psychicznego. Równowaga psychiczna i emocjonalna jest związana z rodziną i środowiskiem społecznym, w którym przebywało się na początku życia. Wiele chorób umysłowych (między innymi rozszczepienie osobowości, zaburzenia obsesyjne i kompulsywne, depresje) i zachowań destrukcyjnych takich jak alkoholizm powstaje w wyniku zaburzeń w rodzinie.

Znaczenie symboliczne: Energia pierwszej czakry przejawia się poprzez potrzebę zachowania logiki, porządku i struktury. Pozwala nam odnajdywać się w czasie i przestrzeni oraz opierać się na własnych zmysłach. Jako dzieci postrzegamy i poznajemy świat fizyczny niemal wyłącznie poprzez pięć zmysłów fizycznych. Z perspektywy pierwszej czakry nie jesteśmy w stanie postrzegać życia w sposób symboliczny, gdyż zmysły fizyczne traktują wszystko dosłownie i przedstawiają nam rzeczy takimi, jakimi je odbierają. Dopiero w wieku dorosłym potrafimy odnajdywać symboliczne znaczenia wydarzeń i związków.

Powiązanie z sakramentami i sefirami: Sefira Szechina, która dosłownie oznacza mistyczną społeczność Izraela, odzwierciedla duchową wspólnotę ludzkości oraz połączenie z żeńskim duchem Ziemi zwanym Gają. Sakrament chrztu oznacza obowiązek szanowania własnej rodziny biologicznej jako wspólnoty najbardziej dla nas odpowiedniej, uświęconej i nam przeznaczonej, w której możemy rozpocząć drogę życiową.

Główne lęki: Obawy związane z przetrwaniem, lęk przed odrzuceniem przez grupę i przed zaburzeniem ładu fizycznego.

Podstawowe wartości: Więzy i poczucie przynależności do rodziny lub wspólnoty i wyznawanych przez nią zasad. Wsparcie i wierność, które są źródłem poczucia bezpieczeństwa i podstawą w relacjach ze światem zewnętrznym.

Uniwersalna prawda: Pierwsza czakra zawiera w sobie Boską prawdę: „Wszystko jest jednością”. Poznajemy ją i jej twórczą moc poprzez doświadczenia mające charakter społeczny i grupowy. Zawiera ona przesłanie, które mówi, że jesteśmy powiązani z wszelkim życiem i że każda nasza decyzja i każdy pogląd ma wpływ na całość życia. Sefira Szechina mówi, że wszyscy jesteśmy członkami jednej wspólnoty duchowej. Ta prawda, która jest elementem rozwoju duchowego i zdrowia fizycznego, wyraża się w życiu poprzez honor, wierność, praworządność, więzi rodzinne i grupowe, osadzenie, potrzebę zapuszczenia duchowych korzeni

i zdolność wykorzystania siły fizycznej dla przetrwania.

Zaczynamy odkrywać, że „wszystko jest jednością”, kiedy rozpoczynamy życie w rodzinie i społeczności. Bycie członkiem wspólnoty staje się wtedy najważniejszą potrzebą, gdyż jesteśmy od niej w pełni zależni w podstawowych kwestiach związanych z przeżyciem, otrzymywaniem pożywienia, schronienia i okrycia. Naszym przeznaczeniem, jako istot społecznych, jest wspólne życie, wspólne tworzenie, uczenie się, przebywanie razem i poleganie na sobie. Każda z grup, której członkiem się stajemy, od rodziny biologicznej po środowisko pracy i krąg znajomych, daje nam możliwość twórczego badania różnych aspektów tej prawdy.

Kultura grupowa

Nikt nie rozpoczyna życia jako jednostka świadoma, w pełni wykorzystująca własne możliwości woli. Taka tożsamość pojawia się dużo później i rozwija się etapami przez okres dzieciństwa i wieku dorosłego. Gdy zaczynamy życie, stajemy się członkiem wspólnoty; łączymy się z jej świadomością i dążeniami, przejmujemy jej przekonania, uprzedzenia, lęki, mocne i słabe strony.

Poprzez rodzinę i inne grupy poznajemy moc, jaką daje posiadanie wspólnych przekonań. Uczymy się także, jak bolesne może być wykluczenie z grupy i pozbawienie jej energii. Poznajemy wreszcie moc wyznawania tych samych zasad moralnych i etycznych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Te zasady postępowania kierują życiem dziecka w okresie dorastania, zapewniając mu poczucie godności i przynależności.

Podobnie jak doświadczenia, łączy nas także postawa wspólnoty wyrażająca się poprzez wzniosłe idee (jak ta, że wszyscy jesteśmy braćmi i siostrami) i w przesądach (jak ten, że liczba 13 przynosi pecha).

Energia wspólnoty i wszystkie związane z nią zagadnienia oddziałują na nasz układ immunologiczny, nogi, kości, stopy i odbytnicę. Układ odpornościowy jest dla organizmu tym, czym dla grupy jest energia wspólnoty - ochroną dla ciała przed zagrożeniem zewnętrznym. Zaburzenia związane z układem odpornościowym, przewlekłe bóle i inne dolegliwości układu kostnego są spowodowane zakłóceniami osobistych relacji ze wspólnotą. Problemy związane z przynależnością grupową pociągają za sobą utratę energii głównie w pierwszej czakrze, osłabiając naszą odporność, a gdy są poważne, prowadzą do chorób - począwszy od zwykłego przeziębienia po toczenia.

Czakra wspólnoty określa nasze połączenie zarówno z pozytywnymi, jak i negatywnymi aspektami zbiorowości. Epidemie są negatywnym przejawem energii grupowej; jesteśmy na nie podatni wtedy, kiedy nasze lęki i nastawienie do życia podobne są do tych, które reprezentuje większość populacji. Wszelkie epidemie, zarówno wirusowe, jak i inne, odzwierciedlają aktualną sytuację społeczną i świadczą o ogólnej odporności społeczeństwa. Jest to kwestia podstawowa, ponieważ każdy z nas osadzony jest w określonej kulturze i związany z jej podejściem do świata poprzez pierwszą czakrę.

Dramatycznym przykładem społecznego oddziaływania energii grupy na zdrowie jej członków jest epidemia polio, która wybuchła w Stanach Zjednoczonych w latach trzydziestych i czterdziestych. W październiku 1929 roku rozpoczął się wielki kryzys ekonomiczny, który dotknął całą ludność Stanów Zjednoczonych. Dziennikarze, politycy, ludzie biznesu, robotnicy, mężczyźni i kobiety, wszyscy zgodnie twierdzili, że katastrofa gospodarcza w jakiś sposób ich załamała. Na początku lat trzydziestych pojawiła się epidemia polio, która symbolicznie odzwierciedlała duchowe „załamanie” wspólnoty, jaką jest naród. Ci, którzy czuli się najbardziej dotknięci kryzysem, czy to poprzez związany z nim lęk, czy przez własne doświadczenia, byli energetycznie najmniej odporni na wirusa. Ponieważ dzieci przejmują energię wspólnoty, stały się podatne na chorobę w stopniu odpowiednim do trudności gospodarczych. Zgodnie z uniwersalną prawdą: „wszystko jest jednością”, gdy wspólnota zainfekowana jest lękiem, dotyka on także jej dzieci.

Poczucie załamania tak szybko opanowało psychikę społeczeństwa, że nawet na prezydenta Stanów Zjednoczonych wybrano osobę naznaczoną tą chorobą - Franklina D. Roosevelta. Był on żywym symbolem ułomności fizycznej, ale i niepokromionej energii. Trzeba było dużego wydarzenia społecznego związanego z siłą fizyczną, aby uzdrowić amerykańskiego ducha - II wojny światowej. Bohaterstwo i poczucie jedności w społeczeństwie, wzmacnione wzrostem zatrudnienia, przywróciło dumę, siłę i honor wszystkich jego członków.

Pod koniec wojny naród amerykański odbudował swoją potęgę. Stany Zjednoczone stały się przywódcą wolnego świata dzięki broni atomowej. Fakt ten wniósł poczucie dumy i siły do pierwszej czakry Amerykanów. Rzecznicy społeczni głosili, że naród ekonomicznie „stanął znowu na nogach”, co oznaczało uzdrowienie. W wyniku zmian, które zaszły w grupowej świadomości, i odzyskania zdrowia duchowego mogła zostać opanowana epidemia polio. Duch i nastawienie wspólnoty stały się nagle silniejsze od wirusa. Nieprzypadkowo na początku lat pięćdziesiątych Jonas Salk odkrył szczepionkę przeciwko tej chorobie.

Bardziej współczesnym przykładem tego samego zjawiska jest wirus HIV. W Stanach Zjednoczonych jest on najbardziej rozpowszechniony, wśród osób zażywających narkotyki, prostytutek i w środowisku gejów. W Rosji i krajach afrykańskich rozwija się w najuboższej części społeczeństwa. W Ameryce Łacińskiej AIDS szerzy się wśród kobiet z klasy średniej, których mężowie uprawiają seks z mężczyznami, bo chociaż nie są gejami, należy to do ich stylu bycia „macho”. Wszystkich, którzy zainfekują się tym wirusem, bez względu na sposób, w jaki to następuje, łączy poczucie bycia społecznym wyrzutkiem i ofiarą.

Choć każdemu się zdarza, że w jakiś sposób zostaje wykorzystany, ten szczególny rodzaj świadomości bycia ofiarą polega na *poczuciu bezsilności* wobec społeczeństwa ze względu na preferencje seksualne, brak pieniędzy lub status społeczny. Kobiety w Ameryce Łacińskiej uważają, że są bezsilne. Nosicielki wirusa HIV w tym regionie nie mogą się sprzeciwić zachowaniu swoich mężów, gdyż w ich kulturze głos kobiety jeszcze się nie liczy. Gdy spojrzymy na obecność wirusa HIV w Stanach Zjednoczonych z perspektywy symbolicznej, okazuje się, że pojawił się on, gdy wypłynęła kwestia wykorzystywania innych. Energia wspólnoty tego kraju jest niszczone dążeniem do osiągania korzyści kosztem innych, których uważa się za mniej wartościowych. Osłabienie układu odpornościowego Amerykanów wynika właśnie z tej postawy.

Zachowanie zdrowia w pierwszej czakrze wymaga skierowania uwagi na sprawy dotyczące naszych relacji ze wspólnotą. Jeżeli czujemy się wykorzystywani przez społeczeństwo, powinniśmy zmienić ten negatywny sposób postrzegania, aby nie powodował utraty energii - np. poprzez skorzystanie z pomocy terapeuty, skoncentrowanie się na doskonaleniu zawodowym, zrozumienie symbolicznego znaczenia danej sytuacji lub poprzez polityczną aktywność na rzecz zmiany świadomości społeczeństwa. Rozgoryczenie związane z postawą społeczeństwa i cywilizacją powoduje trwały wewnętrzny konflikt energetyczny, który uniemożliwia wykorzystanie uzdrawiającej siły zawartej w uniwersalnej prawdzie: „Wszystko jest jednością”. Nasze wspólnoty uczą nas życia „w świetle”. Mówią nam, jaki jest świat: że jest groźny albo bezpieczny, obfity albo pełen niedostatku, oświecony lub ciemny, że jest miejscem, z którego czerpiemy, lub takim, w którym musimy zawsze coś dawać. Nasze wspólnoty przekazują nam także poglądy na temat natury samej rzeczywistości, np. że to życie jest jednym z wielu, których doświadczamy, lub że jest wszystkim, co mamy. Od naszych wspólnot przejmujemy ich nastawienie do innych religii, grup etnicznych, narodowościowych i rasowych. Wspólnoty pobudzają odpowiednie procesy myślowe.

Każdy z nas słyszał uogólnienia dotyczące innych nacji w stylu: „Niemcy lubią porządek” lub: „Szkoci są skąpi”. Poprzez stwierdzenia typu: „Nie życz nikomu złego, bo sam tego doświadczysz” lub: „Bóg cię ukarze, jeżeli będziesz się naśmiewał z innych” wpajano nam różne poglądy dotyczące Boga, świata niewidzialnego i tego, w jaki sposób jesteśmy z nim powiązani. Przejmujemy także liczne poglądy na temat roli płci, np. „Mężczyźni są zaradniejsi od kobiet”

lub: „Chłopcy lubią grać w piłkę, a dziewczynki wolą bawić się lalkami”.

Dziedziczone przez nas przekonania są mieszaniną prawdy i fikcji. Wiele z nich, jak np. „Nie wolno mordować”, stanowi stałą wartość. Innym brakuje cechy uniwersalności - są małostkowe i służą podtrzymaniu izolacji grupy przy pogwałceniu boskiej prawdy: „Wszystko jest jednością”. Proces rozwoju duchowego polega między innymi na tym, by zachować te wpływy wspólnoty, które są pozytywne, i odrzucić szkodliwe.

Nasza duchowa moc wzrasta, gdy potrafimy wznieść się ponad sprzeczności, jakie przekazuje nam własna społeczność, i sięgać do zasobów głębszej prawdy. Za każdym razem, gdy robimy krok w stronę rozumienia języka symboli, w pozytywny sposób oddziałujemy na energię i ciało. W ten sposób wnosimy także pozytywną energię do wspólnego organizmu, jakim jest globalna wspólnota ludzka. Potraktuj proces własnego rozwoju duchowego jak „duchową homeopatię” dla świata.

Energetyczne skutki wzorców myślowych

Niezależnie od prawdziwości przekonań wyniesionych z rodziny każde z nich pochłania część naszej energii. Każde przekonanie i każde działanie wywołuje skutki. Zgadzając się z poglądami innych, uczestniczymy w energetycznych i fizycznych wydarzeniach spowodowanych przez tę grupę. Akt ten jest twórczym i symbolicznym wyrazem prawdy: „Wszystko jest jednością”. Jeżeli wygrywa kandydat na jakieś stanowisko, którego wspieramy, nie tylko czujemy, że nasza energia i wsparcie były pomocne, lecz sądzimy, że w jakiejś mierze reprezentuje on nasze sprawy, co jest fizycznym przejawem prawdy: „Wszystko jest jednością”.

Carl Jung wyraził kiedyś pogląd, że umysł grupowy jest „najniższą” formą świadomości, gdyż jednostka, która uczestniczy w *negatywnych* działaniach grupy, niemal nigdy nie czuje się odpowiedzialna za swój udział i poczynania. Stanowi to ciemną stronę prawdy: „Wszystko jest jednością”. Niepisane prawo grupy uznaje jedynie odpowiedzialność jej przywódcy, a nie członków. Procesy norymberskie są typowym przykładem zawężania tej odpowiedzialności. Większość hitlerowców oskarżonych o zorganizowanie i dokonanie zagłady jedenastu milionów ludzi (w tym sześciu milionów Żydów) twierdziła, że jedynie „wykonywała rozkazy”. Bez wątplenia w czasie wojny byli dumni z tego, że mogą służyć wspólnocie, i w trakcie procesów nie potrafili zaakceptować swojej osobistej odpowiedzialności.

Bez względu na to, czy ogólnie panujące przekonania są dobre, czy złe, jednostce trudno jest je zakwestionować, a tym samym sprzeciwić się własnej wspólnotie. Uczy się nas, abyśmy podejmowali decyzje, które są uznawane przez wspólnotę, i przejmowali jej nawyki, np. sposób ubierania się. To przystosowanie oznacza podporządkowanie własnej woli grupy. To wspaniałe uczucie być członkiem grupy ludzi lub rodziny, z którą czujemy się związani fizycznie, emocjonalnie i duchowo. Taka relacja zwiększa naszą osobistą siłę oddziaływania i moc tworzenia - tak długo, jak długo postępujemy w zgodzie z grupą. Łączymy się, aby tworzyć.

Jednocześnie mamy w sobie także nieugiętą, wrodzoną potrzebę rozwijania własnych zdolności twórczych, mocy i autorytetu. To pragnienie jest motorem w dążeniu do *samoświadomości*. Uniwersalna droga rozwoju ludzkiego polega na uświadamianiu sobie swojej mocy i szukaniu możliwości jej wykorzystania. Zrozumienie odpowiedzialności związanej z kierowaniem się własną wolą stanowi meritum tej podróży.

Z energetycznego punktu widzenia świadomość wymaga wytrwałości i determinacji. Przyjrzenie się własnym poglądom i odrzucenie tych, które nie służą naszemu rozwojowi, jest szczególnym i często bolesnym wyzwaniem. Zmiany leżą w naturze życia i, zarówno te zewnętrzne, jak i wewnętrzne, są jego starym elementem. Gdy zmieniamy się wewnętrznie, wyrastamy z jednych przekonań i umacniamy inne. Rozwój duchowy przebiega według określonego porządku, wpisanego w układ energetyczny. Zgodnie z nim oczyszczamy własne poglądy od podstaw, zaczynając od najwcześniejszych i najbardziej podstawowych - a pierwsze wzorce myślowe, z jakimi mamy do czynienia, są natury grupowej.

Weryfikacja przekonań jest duchową i biologiczną koniecznością. Aby dobrze funkcjonować na poziomie ciała, ducha i umysłu, potrzebujemy nowych idei. Niektóre wspólnoty mają np. małą świadomość potrzeby ruchu, ćwiczeń i zdrowego sposobu odżywiania do momentu, gdy jakiś jej członek zachoruje. Chory może otrzymać zalecenia dotyczące diety i sposobu traktowania swojego ciała. W rezultacie także inni członkowie rodziny zetkną się z nową rzeczywistością, a w ich umysłach i ciałach może się pojawić potrzeba bardziej odpowiedzialnego i świadomego traktowania siebie, np. poprzez poznanie zalet zdrowego sposobu odżywiania lub aktywności fizycznej.

Ujmując rzecz symbolicznie, życiowe kryzysy wskazują na potrzebę uwolnienia się od poglądów, które nie wspierają nas w rozwoju. Sytuacje, w których musimy zdecydować, czy się zmieniamy, czy trwamy w dotychczasowych strukturach, mają dla nas największe znaczenie. Każde rozwidlenie na naszej drodze oznacza, że stoimy u progu zmian, mogących dotyczyć nowej diety lub nowej praktyki duchowej. Zmiany często wymagają rozstania z ludźmi i opuszczenia miejsc, do jakich przywykliśmy, i wejścia w nową rzeczywistość.

Wiele osób, które poznaję na moich warsztatach, utknęło pomiędzy dwoma światami: tym, do którego przywykły, a od którego muszą odejść, i nowym, którego się obawiają. Pragniemy poszerzenia świadomości, ale jednocześnie lękamy się większej odpowiedzialności, jaka się z tym wiąże - za nasze zdrowie, karierę, stosunek do świata i sposób myślenia. Gdy przejmujemy odpowiedzialność za jakiś obszar życia, nie będziemy już mogli użyć „grupowego” sposobu argumentowania, aby usprawiedliwić swoje zachowanie.

W świadomości grupowej nie istnieje ściśle określone pojęcie osobistej odpowiedzialności, dlatego o wiele łatwiej jest uniknąć konsekwencji swojego postępowania w środowisku grupy. Odpowiedzialność w rozumieniu wspólnoty odnosi się głównie do *zewnętrznych* aspektów życia, do spraw finansowych, relacji, kwestii społecznych i zawodowych. Wspólnota nie wymaga od swoich członków osobistej odpowiedzialności za wewnętrzne nastawienie. Według niej wystarczającym wytłumaczeniem uprzedzeń jest stwierdzenie: „Każdy w mojej rodzinie tak uważa”. Rezygnacja z tej wygodnej pozycji jest niezmiernie trudna, gdyż uniemożliwia stosowanie takiego wytłumaczenia w przyszłości. Przypomnij sobie, ile razy mówiłeś: „Każdy tak robi, więc dlaczego ja miałbym postępować inaczej?” Takie unikanie konsekwencji jest najbardziej prymitywnym sposobem wyrażania prawdy: „Wszystko jest jednością”. Pozwala przetrząść na grupę odpowiedzialność za wszelkiego rodzaju niemoralne zachowania - od uchylania się od płacenia podatków i zatrzymania omyłkowo wydanej reszty w sklepie po zdradę małżeńską. Duchowo dojrzałe osoby nie potrafią jednak dłużej stosować grupowej argumentacji. Uchylanie się od płacenia podatków staje się umyślnym oszustwem, zatrzymanie nie należącej się reszty - okradaniem sklepu, a romans - złamaniem przysięgi małżeńskiej.

Często aby rozpocząć proces uzdrowienia, konieczne jest przyjrzenie się swoim powiązaniom z negatywnymi poglądami grupy. Pewnego dnia zgłosił się do mnie mężczyzna o imieniu Gerald, prosząc o konsultację, ponieważ czuł się wyczerpany. Diagnozując Geralda poczułam, że w jego okrężnicy rozwija się nowotwór złośliwy. Zapytałam go, czy miał robione jakieś badania medyczne. Przez chwilę zwlekał z odpowiedzią, po czym przyznał, że właśnie stwierdzono u niego raka okrężnicy. Powiedział, że potrzebuje mojej pomocy, aby uwierzyć, że może wyzdrowieć. Jakaś część tego mężczyzny pragnęła zerwać z poglądami na temat raka, jakie wyznawała jego wspólnota. Wszystkie osoby, które w jego rodzinie chorowały na raka, zmarły i nikt, włączając w to jego samego, nie wierzył, że raka można uleczyć. Rozmawialiśmy o pomocy, jaką mógłby uzyskać, uczestnicząc np. w terapii wykorzystującej wizualizację w celu wyrobienia w sobie pozytywnego nastawienia. Istotne było to, że Gerald sam intuicyjnie rozpoznał, że jego przywiązanie do poglądów grupy było problemem równie poważnym, jak sama choroba. Aby się uwolnić od grupowych przekonań na temat raka, w swoim procesie uzdrowienia Gerald korzystał z różnych form pomocy terapeutycznej. Był gotów wypróbować każdy możliwy sposób.

Przeciwstawienie się szkodliwemu oddziaływaniu energii grupowej

Nasze społeczności uczą nas lojalności, poczucia honoru i sprawiedliwości - postaw moralnych, które są podstawowym warunkiem dobrego funkcjonowania oraz osobistej i grupowej odpowiedzialności. Lojalność, honor i sprawiedliwość są wyrazem uniwersalnej prawdy pierwszej czakry, sakramentu chrztu i sefiry Szechina: „Wszystko jest jednością”. Każda z tych postaw może się jednak stać ograniczająca lub szkodliwa, jeżeli jest niewłaściwie interpretowana.

Lojalność

Lojalność jest instynktem, niepisany prawem, na którym mogą polegać członkowie wspólnoty, szczególnie w trudnych chwilach. Stanowi element więzi grupowej i bywa silniejsza nawet od miłości. Można być lojalnym wobec członka wspólnoty, którego nie darzy się uczuciem, i wobec ludzi pochodzących z tego samego kręgu kulturowego, nawet jeżeli nie zna się ich osobiście. Wymagając lojalności, grupa ma ogromny wpływ na jednostkę. Jest to widoczne w przypadku konfliktu, jaki może powstać, gdy ktoś lub coś, co ma dla nas duże znaczenie osobiste, stoi w sprzeczności z wiernością grupie.

W trakcie sesji z młodym mężczyzną, który skarżył się na nieustające zmęczenie, miałam wrażenie, że jego nogi symbolicznie tkwią w miejscu, z którego pochodzi. Pierwsza czakra przekazywała energię z dolnej części ciała do miasta rodzinnego, podczas gdy reszta ciała była energetycznie z nim, czyli w obecnym miejscu zamieszkania. To rozczłonkowanie było przyczyną jego nieustającego zmęczenia. Gdy opowiedziałam mu o swoich wrażeniach, przyznał, że właściwie nigdy nie miał ochoty wyjeżdżać ze swojego rodzinnego miasta, gdyż rodzina bardzo wiele dla niego znaczyła. Zmusiła go do tego praca. Zapytałam go, czy lubi swoją pracę. Odpowiedział: „tak sobie”. Zasugerowałam, by się zwolnił, skoro praca nie daje mu satysfakcji, i wrócił do domu. Po dwóch miesiącach otrzymałam od niego list. Okazało się, że dwa dni po naszej rozmowie złożył rezygnację, a po tygodniu wrócił do domu. Zmęczenie znikło i choć nie znalazł jeszcze nowej pracy, czuł się świetnie.

Lojalność jest piękną cechą wspólnoty, szczególnie gdy oznacza świadome zaangażowanie się, które służy zarówno jednostce, jak i grupie. Jednak w niektórych przypadkach, gdy naruszane są indywidualne wartości jednostki nie będącej w stanie się bronić, mamy do czynienia z wzorcami negatywnymi, od których taka osoba powinna się uwolnić. Następny przypadek dotyczy pogwałcenia pierwszej zasady i wyjaśnia symboliczne znaczenie sakramentu chrztu.

Tony jest synem emigrantów ze wschodniej Europy. W wieku pięciu lat przybył do Stanów Zjednoczonych wraz z rodzicami i sześcioro rodzeństwem. W początkowym okresie jego rodzice mieli duże trudności z zapewnieniem rodzinie utrzymania i wyżywienia. W wieku ośmiu lat Tony zaczął pracować w sklepie ze słodyczami.

Rodzina Tony'ego była bardzo wdzięczna za dodatkowe dziesięć dolarów, które co tydzień przynosił do domu. Nie minęły dwa miesiące, a chłopak przynosił już prawie dwadzieścia dolarów i był bardzo dumny, widząc wdzięczność rodziców za dokładanie się do domowego budżetu. W tym czasie właściciel sklepu zaczął podrywać Tony'ego. Zaczęło się od niewinnego kontaktu fizycznego, a skończyło na molestowaniu seksualnym i pełnym ubezwłasnowolnieniu chłopca. Pedofil kontrolował go do tego stopnia, że Tony co wieczór musiał dzwonić do niego, zapewniając, że wszystko pozostaje „ich tajemnicą”.

Prowadząc podwójne życie, Tony stał się psychicznie rozbity. Wiedział, że spotkania z „panem od cukierków” są niemoralne, jednak rodzina liczyła na jego comiesięczny wkład w wysokości prawie stu dolarów. Wreszcie zdobył się na odwagę i w skrócie opowiedział matce o tym, co musi robić, aby otrzymać pensję. Matka zabroniła mu o tym mówić. Powiedziała, że rodzina liczy na niego i na to, że nadal będzie pracował.

Tony pracował w sklepie aż do ukończenia trzynastego roku, życia. Skutki seksualnego wykorzystywania odbijały się na postępach w nauce. Z trudem przebrnął przez drugą klasę szkoły średniej i w wieku piętnastu lat zakończył edukację. Aby zarobić na życie, zaczął terminować na budowie. Wtedy zaczął pić.

Alkohol pomagał mu zapomnieć o koszmarnych doświadczeniach. Upijał się codziennie po pracy. W wieku szesnastu lat był znanym zabijaką i zakałą dzielnicy. Policja wielokrotnie zatrzymywała go za wzniesienie bójek i drobne akty wandalizmu. Rodzina próbowała powstrzymać go od picia, jednak bez rezultatów. Po jednym z incydentów, kiedy to koledzy odprowadzili go pijanego do domu, wrzeszcząc wyrzucił z siebie wściekłość na rodziców i rodzeństwo za to, że nie ochronili go przed właścicielem sklepu. Wiedział, że matka powiedziała ojcu o molestowaniu, gdyż rodzice zabronili rodzeństwu Tony'ego przychodzić do sklepu. Później stwierdził, że jego bracia także o tym wiedzieli, gdyż naśmiewali się z niego i żartowali, że sprawia mu to przyjemność.

W wieku dwudziestu pięciu lat Tony założył firmę budowlaną i wraz z czterema pracownikami wykonywał drobne naprawy domów w sąsiedztwie. Przez trzy lata jego firma jakoś prosperowała, jednak alkoholizm wywołał u niego urojenia prześladowcze. Tony był przekonany, że jest otoczony demonami, które nakłaniają go do samobójstwa. W wieku dwudziestu dziewięciu lat stracił firmę i dom. Jak we wcześniejszych sytuacjach zaczął więcej pić.

Spotkałam Tony'ego w miesiąc po tym, jak powrócił do pracy. Został zatrudniony przy remoncie domu położonego w sąsiedztwie mojego. Poznaliśmy się całkiem przypadkowo. Pił nawet w trakcie pracy. Widząc to, zwróciłam mu uwagę. Odpowiedział, że też bym piła, gdybym miała takie wspomnienia jak on. Spojrzałam na niego i jego postawę i od razu wiedziałam, że w dzieciństwie był molestowany seksualnie. Zapytałam go, czy nie chciałby porozmawiać o swoim dzieciństwie. Z jakiegoś powodu się otworzył i wtedy zaczął z niego „wypływać” ten ciemny rozdział jego życia.

Spotkaliśmy się kilkakrotnie i rozmawialiśmy o jego przeszłości. Słuchając go zauważyłam, że bardziej bolała go świadomość tego, że rodzina, wiedząc, co się dzieje - nie próbowała mu pomóc, niż sam fakt seksualnego wykorzystywania. Rodzina uważała go teraz za pijaka i spisała na straty. Ból związany ze zdradą, jakiej dopuścili się wobec niego najbliżsi, pożerał go od środka. Okazało się, że wybaczył sprzedawcy słodczy. Niedokończone sprawy dotyczyły rodziny.

Po dwóch miesiącach od chwili naszego poznania Tony sam postanowił poddać się terapii odwykowej. Po jej zakończeniu poinformował mnie o efektach programu terapeutycznego, w którym uczestniczył. Wiedział, że będzie musiał się zmierzyć ze swoimi negatywnymi uczuciami do bliskich.

W psychologii pogodzenie się zazwyczaj oznacza konfrontację z osobami, z którymi mamy coś do wyjaśnienia, i otworzenie przed nimi swoich ran. W najlepszym wypadku osoby, które nas zraniły, przeproszą, dzięki czemu nastąpi oczyszczenie. Tony sądził jednak, że jego rodzina nigdy nie uzna swojej zdrady. Szczególnie rodzice byliby zbyt zawstydzeni, aby móc wysłuchać jego historii. Nie byliby w stanie się przyznać, że wiedzieli, co musiał robić dawno temu, aby zarobić pieniądze. Zamiast tego Tony zaczął się modlić i kontynuował psychoterapię.

Po roku abstynencji i oddania się modlitwie powiedział mi, że nie czuje już żalu do swojej rodziny. Uwierzyłam mu. Stwierdził, że w obliczu strachu związanego z egzystencją w nowym kraju rodzice być może podjęli jedyną decyzję, na jaką było ich wtedy stać. Tony pracował nad odnowieniem swoich kontaktów z rodziną, a wraz z rozwojem jego firmy rodzice zaczęli się wyrażać o nim z dumą. To stanowiło dla niego przeprosiny za to, co wydarzyło się przed laty.

Potrafił błogosławić swoją rodzinę i uznać ją za źródło siły, którą odkrył w sobie. Jego droga od odrzucenia poprzez uzdrowienie do miłości i akceptacji rodziny odzwierciedla symboliczne znaczenie sakramentu chrztu.

Inny mężczyzna, George, przyszedł na moje warsztaty, ulegając namowom żony. Wyróżniał się wśród uczestników. Powiedział, że jest tylko „widzem”, i dał do zrozumienia, że całe to przedstawienie interesuje żonę, nie jego.

Rozpoczęłam warsztaty od wprowadzenia w układ energetyczny człowieka. George rozwiązywał w tym czasie krzyżówki. Zdrzemnął się podczas części poświęconej związkom pomiędzy poglądami a zdrowiem. W trakcie przerwy podeszłam do George'a i zaproponowałam mu filiżankę kawy, mając nadzieję, że się domyśli, że wolę, aby moi uczniowie mieli oczy otwarte w trakcie wykładu. Po przerwie przeszłam do omówienia pierwszej czakry i oddziaływania energii grupowej. George trochę się ożywił. Najpierw pomyślałam, że to wpływ kofeiny, jednak gdy omawiałam oddziaływanie doświadczeń z dzieciństwa na nasz układ biologiczny, George napomknął: „Masz na myśli to, że wszystko, co powiedziała mi rodzina, jest zapisane w moim ciele?” W jego tonie wyczuwalny był sarkazm, jednak najwidoczniej coś go w moich słowach poruszyło.

Odparłam, że być może nie wszystko, co powiedzieli do niego rodzice, jest nadal w jego energii, ale na pewno bardzo wiele. Ponieważ George właśnie skończył sześćdziesiątkę, zapytałam: „Jakie masz, na przykład, wspomnienia związane ze starzeniem się Twoich rodziców?”

Uczestnicy w ciszy czekali na odpowiedź, George'a. Gdy tylko spostrzegł, że wszyscy skupili się na nim, stał się niemal dziecinnie onieśmielony.

- Nie wiem - odpowiedział - nigdy się nad tym nie zastanawiałem.

- Zastanów się więc teraz - powiedziałam i powtórzyłam pytanie. Żona Georga nie mogła spokojnie usiedzieć na krześle, tak bardzo chciała odpowiedzieć za niego. Posłałam jej ostrzegawcze spojrzenie, więc się uspokoiła.

- Nie wiem, co powiedzieć. Moi rodzice zawsze mówili mi, abym ciężko pracował i odkładał pieniądze, żeby zabezpieczyć się na starość - odpowiedział George.

- A kiedy zamierzasz się zestarzeć? - zapytałam. George nie mógł zrozumieć tego pytania, więc zadałam je w inny sposób.

- Kiedy zestarzeliby się twoi rodzice?

- Po sześćdziesiątce, oczywiście.

- Więc i ty zamierzasz zestarzeć się po sześćdziesiątce? - powiedziałam.

- Każdy starzeje się po sześćdziesiątce. Takie jest życie. Dlatego idziemy na emeryturę. Ponieważ jesteśmy starzy.

Wokół stwierdzenia George'a rozwinęła się dyskusja. George przyznał, że zawsze uważał, iż starość zaczyna się po sześćdziesiątce, ponieważ taka informacja docierała do niego nieustannie od jego rodziców, z których żadne nie dożyło siedemdziesiątki.

Rozmawialiśmy o tym, jak można się uwolnić od wzorca, który choć nie odzwierciedla prawdy, posiada nad nami władzę. Ku zaskoczeniu mojemu, jego żony i wszystkich uczestników, George momentalnie odrzucił swoją dotychczasową koncepcję, jakby otrzymał od kogoś nową zabawkę, którą mógł się teraz bawić. Powiedział: „Masz na myśli, że kiedy odsunę od siebie jakąś ideę, to ona przestanie kontrolować moje życie?”

Moment kulminacyjny nastąpił, gdy George popatrzył na swoją żonę mówiąc: „Już nie chcę być stary, a ty?” Jego żona zaczęła płakać i śmiać się zarazem, podobnie jak cała grupa. Nadal nie mogę zrozumieć, w jaki sposób podejście George'a mogło ulec tak szybkiej zmianie. Bardzo rzadko widuje się, aby ktoś zmienił przekonania tak szybko i gruntownie jak on, gdy zrozumiał, że głównym powodem, dla którego się starzeje, jest przeświadczenie, że tak musi być, bo skończył sześćdziesiąt lat. Odkąd George skoncentrował się na własnym wewnętrznym poczuciu wieku, zaczął się cieszyć życiem, uwalniając się tym samym spod wpływu społecznej koncepcji starzenia.

Honor

Wspólnota jest podtrzymywana nie tylko poprzez lojalność, lecz także przez poczucie honoru.

Kodeks honorowy każdej wspólnoty obejmuje religijne oraz ludowe tradycje i ceremonie. Rytuály takie jak chrzest oraz inne grupowe obrzędy wiążą energetycznie nowych członków z duchową energią grupy. Przekazane poczucie godności napęłnia nas siłą, wzmacnia więzy krwi i świadomość przynależności etnicznej, uczy nas znaczenia sprawiedliwości i prawdomówności.

Choć na ogół nie uważa się, by honor miał wpływ na zdrowie fizyczne, zrozumiałam, że może być jednym z najważniejszych czynników mających wpływ na ciało, porównywalnym z miłością. Honor i poczucie godności są źródłem bardzo silnej i pozytywnej energii, która zasila nasz układ energetyczny i ciało, w szczególności nasz układ immunologiczny, nogi i układ kostny. Bez poczucia honoru bardzo trudne lub wręcz niemożliwe dla jednostki jest godne wystąpienie we własnej obronie, gdyż osoba taka pozbawiona jest ram lub punktu odniesienia dla swoich decyzji i zachowań, przez co nie znajduje oparcia ani w sobie, ani w innych.

Sprawą honoru, której wspólnota przypisuje duże znaczenie, jest instytucja małżeństwa. Pewna kobieta powiedziała mi tak: „Mój ojciec umierając poprosił mnie, abym mu przyrzekła, że będę miała dziecko. Gdy odpowiedziałam, że nie poznałam jeszcze mężczyzny, za którego chciałabym wyjść, odpowiedział: Wyjdź za kogokolwiek, byleby zachować ciągłość rodziny. Takie były jego ostatnie słowa.”

Poprzez swój sposób zachowania partnerzy uczą zasad etycznych następną generację. Cudzołóstwo jest zabronione. Jednak starsi członkowie wspólnoty, dopuszczając się zdrady, pozwalają także swoim dzieciom na łamanie tej zasady w przyszłości. Zadaniem ojca jest utrzymywanie rodziny, jednak, gdy nie wywiązuje się z tego obowiązku, sprawia, że jego dzieci mają zaburzone poczucie odpowiedzialności. Uczy się ludzi, by traktowali siebie z szacunkiem, jednak rodzice, którzy nie okazują sobie szacunku, wychowują dzieci, które w wieku dorosłym także nie mają respektu dla innych. Bez moralnego oparcia, jakie daje godne postępowanie, dzieci wyrastają na dorosłych, którzy nie potrafią stworzyć stabilnego życia.

Musimy się nauczyć dotrzymywać danego słowa względem innych i względem siebie. Bądź pewny, że możesz się wywiązać ze zobowiązań i potrafisz doprowadzać sprawy do końca. Gdy nie możesz na sobie polegać, wszyscy i wszystko naokoło wydaje się tymczasowe i kruche, ponieważ tak czujesz się wewnątrz siebie. Pewien mężczyzna powiedział: „Nie chcę żyć tak, jak moi rodzice, którzy ciągle siebie okłamywali. Jednak nie mogę oprzeć się wrażeniu, że odziedziczyłem ten sposób zachowania i że w odpowiednich okolicznościach zacznę postępować w ten sam sposób”. Brak moralnych zasad dotyczy nie tylko rodziny, lecz całego społeczeństwa.

Sama poznałam w trakcie warsztatów, na których otwarcie opowiedział o swoim życiu. Wychowywał się w biedzie, bez ojca. Uparcie dążył do pełnienia roli lidera, nawet, gdy chodziło o przywództwo w gangu narkotykowym. Na tym opierał swoje poczucie godności. Jako handlarz narkotyków zarabiał prawie siedemdziesiąt pięć tysięcy dolarów tygodniowo. „Zatrudniał” wielu dealerów, którzy obracali ogromnymi sumami.

Pewnego dnia, prowadząc samochód, Sam włączył radio i usłyszał rozmowę. Już miał przełączyć na inną stację, gdy rozmówczyni powiedziała, że każdy ma anioła stróża, który otacza go opieką i chroni w każdej sytuacji. Sam nie miał ochoty tego słuchać, jednak nagle przypomniał sobie, jak jego babcia w dzieciństwie opowiadała mu o aniele stróżu, który zawsze nad nim czuwa. Zapomniał o tym, a kobieta w radiu na nowo obudziła to wspomnienie. Jechał właśnie po dostawę narkotyków, jednak nie mógł oprzeć się wrażeniu, że jego anioł go obserwuje. Sam powiedział: „Jedyną rzeczą, o której myślałem, było to, jak po śmierci wytłumaczę się ze sposobu, w jaki zarabiałem”.

Po raz pierwszy w życiu Sam poczuł, że ma problem, z którym nie może sobie poradzić. „Chodziło mi o to, że miałem wielu chłopców, którzy liczyli na mnie i moje pieniądze. Nie mogłem im powiedzieć: »Słuchajcie, musimy się zmienić, ponieważ mamy anioły, które śledzą nasze postępowanie, i nie możemy ich rozczarować«, ponieważ oni z niczym się nie liczyli. Nie wiedziałem, jak wybrnąć z tej sytuacji”.

Pewnej nocy, kilka dni po audycji radiowej, Sam miał wypadek. Wjechał samochodem w

latarnię i został poważnie ranny w nogi i dolną część kręgosłupa. Jego „pracownicy” zapewnili go, że poprowadzą dalej interes, jednak Sam dostrzegł w tej sytuacji okazję do tego, aby zmienić swoje życie. Lekarze powiedzieli mu, że odzyskanie sprawności w nogach będzie długim i powolnym procesem i że bóle mogą nie ustąpić do końca życia. Sam zaczął czytać książki o uzdrawianiu - i o aniołach.

„Miałem wrażenie, że jeżeli przyrzeknę, że nie powrócę na ulicę, będę mógł uzdrowić swoje nogi. Powiedziałem chłopcom, że nie jestem w stanie sprostać obowiązkom, a oni mi uwierzyli. Myślę, że dużą rolę odegrała przy tym chęć przejęcia mojego udziału, czego nie miałem im za złe. Zmieniłem miejsce zamieszkania najszybciej, jak tylko było to możliwe, i zacząłem nowe życie”.

W efekcie Sam zajął się innym „gangiem” - grupą harcerzy z sąsiedztwa. Postanowił im pomóc, aby mogli żyć życiem innym od tego, jakie sam do tej pory prowadził. „Prawie nic nie zarabiałem w porównaniu do moich wcześniejszych dochodów, jednak uwierzcie mi, że to nie miało żadnego znaczenia. Jakoś dawałem sobie radę. I kiedy te dzieciaki opowiadają mi o swoich marzeniach, mówię im, że wszystko jest możliwe, ponieważ wiem, że jest to prawda. Tłumaczę im, jak ważne jest to, by być dumnym z tego, co się robi, i czasami opowiadam o aniołach. One sprawiają, że mam w życiu cel. Nigdy dotąd tego nie czułem i muszę wam powiedzieć, że jest to lepszy „odlot” niż wszystkie narkotyki, jakie kiedykolwiek sprzedawałem. Po raz pierwszy w życiu wiem, co to znaczy być czystym aż do głębi swojej duszy i być z siebie dumnym.” Sam został przywódcą dzieci uczącym je poczucia honoru.

Dzisiaj chodzi o kulach. W żartobliwy sposób mówi: „Kto by przypuszczał, że o kulach będę stał na ziemi pewniej niż gdy byłem bez nich?” Ma swoje, jak to mówi, „złe dni”, kiedy to ból jest bardzo dokuczliwy, jednak emanuje radością. Inspiruje wszystkich, którzy go poznają, promieniując zaufaniem do siebie, wynikającym z prawdziwej miłości do życia. Jego uzdrowienie niewątpliwie stało się możliwe dzięki znalezieniu sensu w życiu.

Sprawiedliwość

Wspólnoty uczą nas sposobu pojmowania sprawiedliwości; zazwyczaj opiera się ono na zasadach: „oko za oko, ząb za ząb”, „nie czyni drugiemu, co tobie niemiłe” albo prawie karmy: „co posiejesz, to zbierzesz”. Tak rozumiana przez grupę sprawiedliwość zapewnia porządek społeczny. Można ją sprowadzić do kilku podstawowych zasad: sprawiedliwa jest zemsta za nieuzasadnione szkodliwe działanie; sprawiedliwe jest robienie wszystkiego, co służy ochronie siebie i rodziny, sprawiedliwe jest pomaganie członkom rodziny w działaniach obronnych lub odwetowych. Niezgodne z grupowym poczuciem sprawiedliwości jest wystawienie na niebezpieczeństwo członka rodziny dla indywidualnych korzyści; niesprawiedliwe jest sprzeciwianie się nakazom wspólnoty, a także pomaganie komuś, kogo wspólnota uznała za zagrożenie. Zakaz sprowadzania wstydu na rodzinę daje wspólnocie ogromną władzę nad jednostką.

Kiedy członek wspólnoty zasłuży się jej w szczególny sposób, zawsze zostaje „energetycznie nagrodzony”. Nierzadko zdarza się, że członek wspólnoty „utrzymuje się” z reputacji innej osoby. „Nazwisko jest bez znaczenia”, mówimy czasem lekceważąco. Lecz od nazwiska zależy wiele - energia dumy lub wstydu, którą przekazuje nam pierwsza czakra. Z drugiej strony, grupowe poczucie sprawiedliwości może spowodować silne osłabienie układu energetycznego, wskutek czego jednostka może odczuwać trwały brak oparcia i mieć trudności w nawiązywaniu kontaktów.

Wspólnota zazwyczaj wierzy, że istnieje „ziemskie” wyjaśnienie wszystkich wydarzeń. Takie przekonanie jest przyczyną głębokiego smutku. Niektóre osoby latami bezskutecznie próbują odkryć „powód” swoich bolesnych przeżyć, a gdy nie potrafią znaleźć odpowiedzi, resztę życia spędzają błędząc we mgle - niezdolni do uczynienia kroku w przód ani do uwolnienia się od przeszłości. Choć zbiorowe prawo jest potrzebne dla utrzymania porządku społecznego, nie

odzwierciedla rzeczywistości, w której rządzi Boska logika. W symbolicznym znaczeniu sakramentu chrztu możemy odnaleźć pomost pomiędzy duchową pułapką ludzkiej sprawiedliwości a Boskim sposobem rozumowania. Zaakceptujmy fakt, że rodzinne i zewnętrzne okoliczności nie zostały zaaranżowane po to, by wspierać nasz komfort fizyczny, lecz służyć naszemu rozwojowi duchowemu, a bolesne doświadczenia nie są karą za złe postępowanie, lecz istotnym elementem rozwoju.

Jeżeli sprawiedliwość w tym znaczeniu, jakie przypisuje jej wspólnota, przeszkadza nam w rozwoju duchowym, musimy się uwolnić spod jej panowania. To zadanie jest jednym z najtrudniejszych, jakie się wiąże z pierwszą czakrą, gdyż często oznacza fizyczne rozstanie się z rodziną lub grupą ludzi, z którą byliśmy związani.

Patryk, który uczestniczył w jednym z moich warsztatów, był wyjątkowo czarującym mężczyzną. Flirtował z każdą kobietą, która zbliżyła się do niego na odległość trzech metrów. Każdy, kto go poznał, uważał, że jest pogodną, ciepłą i uczuciową osobą. Pracował jako sanitariusz i posiadał dar opowiadania. Opowiadając o epizodach ze swojego życia hipnotyzował innych. Kilka osób zauważyło, że cierpiał na bóle nóg i kręgosłupa. Nie mógł długo siedzieć, więc w trakcie wykładu wielokrotnie wstawał i się przeciągał. Chodził o lasce.

Ze względu na swój sposób zachowania Patryk wydawał się osobą wolną od trosk, choć pochodził z Irlandii Północnej, znanej ze swoich niekończących się konfliktów religijnych i ekonomicznych. Z racji swojej pracy prawdopodobnie widział więcej ran postrzałowych i ofiar bomb samochodowych niż ktokolwiek inny.

Któregoś ranka Patryk spotkał się ze mną, i choć czuł się przy tym niezręcznie, poprosił, abym go zdiagnozowała. Zapytałam go o wiek i gdy znalazłam się w tym łagodnym stanie, który pozwala pojawiać się wrażeniom, nerwowo zapytał mnie: „Co widzisz?” W tym momencie zrozumiałam, że jest żołnierzem i że jego silny ból w nogach jest wynikiem ciężkiego pobicia, które doprowadziło go prawie do kalectwa.

„Dlaczego mam wrażenie, że prowadzisz podwójne życie - jako sanitariusz w szpitalu i jako wojskowy? Czy jesteś członkiem jakiejś organizacji militarnej?”

Patryk zeszytniał. Nagle z ciepłej i bliskiej osoby zrobił się zimny, obcy. Zrozumiałam, że przekroczyłam niebezpieczną granicę.

„W moich stronach musisz umieć się bronić” - odpowiedział, mając najwidoczniej na myśli trwający od dawna konflikt w Irlandii Północnej. Zauważyłam jednak, że jego energia nie jest zaangażowana w samoobronę, lecz agresję. Powiedziałam: „Sądzę, że to związek z tą organizacją militarną jest przyczyną Twojego przewlekłego bólu. Według mnie musisz ograniczyć swoje kontakty z tą grupą lub nawet zupełnie z nią zerwać”.

„Niektóre rzeczy są nie do odwrócenia. Nie można cofnąć historii, choćby nie wiem jak bardzo się tego pragnęło. Nie można zmienić świata. Zemsta pociąga za sobą zemstę; jednego dnia ja tracę nogę, następnego - oni. To jest droga bez wyjścia - kiedy raz się na nią wstąpi, nie można się wycofać”.

Zapadła cisza. Po chwili Patryk powiedział: „Muszę już iść. Dostyc powiedzieliśmy”. Myślałam, że ma na myśli odejście od stołu, lecz on opuścił warsztaty i nigdy więcej już go nie spotkałam.

Nie wiem, czy Patryk kiedykolwiek był zmuszony odebrać komuś życie, wiem jednak, że obciążenia spowodowane prowadzeniem podwójnego życia nie pozwalały mu odzyskać zdrowia. Nie potrafił zerwać ze swoją „wspólnotą militarną” bez względu na cenę, jaką musiał za to zapłacić - utratę zdrowia i wewnętrzny konflikt pomiędzy osobistym poczuciem sprawiedliwości a atmosferą usprawiedliwionej zemsty, która go otaczała.

Największą lekcją, jaka się wiąże z pierwszą czakrą, jest zrozumienie, że prawdziwa sprawiedliwość jest Boska. Zrozumiałam tę głęboką prawdę, gdy diagnozowałam pewną kobietę z rozległymi zmianami nowotworowymi. Odbierając wrażenia jej dotyczące, zobaczyłam obraz ukrzyżowania. Nie był on związany z jej religią, lecz z cierpieniem z powodu zdrady, jakiej kiedyś doznała. Obraz stanowił wezwanie do zerwania z tym bólem.

Gdy zastanowiłam się głębiej nad znaczeniem tego obrazu, zdałam sobie sprawę, że doświadczenie judaszowej zdrady jest archetypem. W przenośni oznacza, że ludzka argumentacja i sprawiedliwość nie są wystarczające i że nie posiadamy mocy sprawiania, by wszystko było tak, jak dotąd lub jak byśmy sobie tego życzyli. Doświadczenie zdrady pokazuje nam, że pokładanie wiary w ludzką sprawiedliwość jest błędem i że powinniśmy zaufać Boskiej logice. Uczy nas, że życiem rządzi sprawiedliwość uniwersalna, której nie potrafimy dostrzec. W przeciwieństwie do kobiety, która w obliczu zdrady rozwinęła w sobie raka, nie powinniśmy dopuszczać do siebie rozgoryczenia i poczucia zranienia, gdy przydarza nam się coś podobnego lub gdy nie możemy osiągnąć tego, czego pragniemy. Musimy zrozumieć, że celem tego bolesnego doświadczenia nie jest zranienie nas, lecz pomoc w przewartościowaniu tego, w co do tej pory wierzyliśmy i czemu ufaliśmy. Życie Eryka jest typowym przykładem tego wyzwania.

Eryka poznałam przed kilkoma laty na warsztatach, które prowadziłam w Belgii. Przez cały czas siedział cicho, a gdy warsztat się zakończył, oznajmił, że zabiera mnie na wycieczkę do Amsterdamu. Choć byłam wyczerpana i chciało mi się spać, zgodziłam się. Po drodze Eryk powiedział: „Pozwól, że opowiem Ci o sobie”. Wydawało mi się, że tego nie zniosę, lecz powiedziałam: „Dobrze, słucham Cię”. Nie pożałowałam i do dziś jestem mu wdzięczna za jego natręctwo.

Przed dziesięciu laty życie Eryka legło w gruzach. Dwóch partnerów, z którymi realizował różne przedsięwzięcia, oznajmiło, że nie chce z nim dłużej współpracować. Ponieważ ich było dwóch, nie mógł nic na to poradzić. Zaproponowali mu dwie możliwości. Albo weźmie równowartość trzydziestu pięciu tysięcy dolarów w gotówce, albo wszystkie akcje przedsiębiorstwa, które wspólnie prowadzili, a które nie miało żadnej wartości.

Eryk wyszedł z biura przytłoczony. Wchodząc do domu zwrócił się do żony: „Muszę ci o czymś powiedzieć”, na co żona odparła: „Ja też muszę ci coś oznajmić. Chcę rozwodu. Poznałam kogoś”.

„Wszyscy moi partnerzy opuścili mnie jednego dnia. Byłem zdruzgotany tym faktem i choć jestem ateistą, pomyślałem, że tylko Bóg mógł coś takiego zainscenizować. W nocy zacząłem się modlić. Powiedziałem Bogu: Jeżeli Ty za tym stoisz, daj mi znak. Powiedz mi, czego chcesz, a ja to zrobię”.

Tej samej nocy Eryk miał sen. Podczas wielkiej burzy przedzierał się samochodem przez Alpy. Jezdnia była zdradziecko oblodzona i musiał przykleić się do kierownicy, aby uniknąć wypadnięcia z drogi. W pewnym momencie stracił panowanie nad pojazdem i wydawało się, że zaraz uderzy w zbocze góry. Jednak tak się nie stało. W jakiś sposób udało mu się przedostać na drugą stronę, gdzie burzy już nie było. Świeciło słońce, a droga była sucha i bezpieczna. Jadąc dalej, dotarł do małej wioski, gdzie w oknie jednego z domów paliła się świeca, a na stole czekał ciepły posiłek.

Pod wpływem tego snu zdecydował się przyjąć ofertę swoich partnerów, która dotyczyła przejęcia akcji pozbawionego wartości przedsiębiorstwa. Podjął taką decyzję, gdyż firma zajmowała się produkcją pokarmu dla kotów, a samochód, który prowadził we śnie to był Jaguar. Partnerzy byli tym zachwyceni, sądząc, że w ten sposób zaoszczędzili trzydzieści pięć tysięcy dolarów. „Wiedziałem, choć nie byłem tego pewien, że w ten sposób będę mógł odejść od nich i od żony bez żalu - powiedział. - Pożegnałem się z nimi, choć to oni myśleli, że uwalniają się ode mnie.” Wkrótce pojawiło się kilka sprzyjających okoliczności, które pozwoliły mu zająć się tą małą firmą. Jak przepowiedział to sen, pierwsze miesiące budowania przedsiębiorstwa praktycznie od podstaw były bardzo trudne. Ponieważ wiedział ze snu, że mu się powiedzie, nie rezygnował.

Dziś Eryk ma jedno z odnoszących największe sukcesy przedsiębiorstw w Belgii i większość swojego czasu spędza prowadząc transakcje. Ożenił się ponownie, jak twierdzi, z najcudowniejszą kobietą na świecie, która jest prawdziwym partnerem życiowym w każdym tego słowa znaczeniu. „Nigdy nie przewidywałem, że będę robił to, co robię - powiedział - tylko

Bóg mógł znać ten plan. Każdy dzień zaczynam od modlitwy, dziękując Bogu za uwolnienie mnie od wcześniejszego życia, gdyż nigdy sam nie zdobyłbym się na rozstanie z tymi trzema osobami. Teraz, kiedy spotykam osobę, której życie się wali, mówię jej: Bóg jest z Tobą. Nie trzeba się niczym martwić. Wiem o tym z własnego doświadczenia".

Opisane przypadki są przykładami sytuacji, na których możemy się uczyć uniwersalnej prawdy: „Wszystko jest jednością”. Duchowa moc zawarta w sefirze Szechina i sakramencie chrztu łączy się z energią pierwszej czakry, tworząc „intuicję pierwszej czakry”, która pomaga nam godnie ze sobą współżyć, rozwijać się i wznosić ponad wypaczenia zasady: „Wszystko jest jednością”. Kolejnym etapem naszego rozwoju są lekcje związane z drugą czakrą i Boską prawdą: „Szanujcie siebie nawzajem”.

Odpowiedz na pytania:

1. Jakie przekonania odziedziczyłeś/aś po swoich rodzicach?
2. Które z nich straciły ważność, choć nadal dominują w Twoim myśleniu?
3. Jakie masz uprzedzenia? Które z nich są silniejsze niż zdrowy rozsądek?
4. Czy posiadasz poczucie honoru? Czego ono dotyczy?
5. Czy kiedykolwiek mu się sprzeniewierzyłeś/aś? Jeżeli tak, czy podjąłeś/aś działania, aby uzdrowić tę sytuację?
6. Czy masz jakieś nierozwiązane konflikty z członkami rodziny? Jeżeli tak, wymień przyczyny, które powstrzymują Cię przed uzdrowieniem tych relacji?
7. Wymień wszystkie sposoby, na jakie Twoja rodzina wnosi dobro do Twojego życia.
8. Jeżeli założyłeś/aś własną rodzinę, wymień wartości, jakie chciał(a)byś przekazać swoim dzieciom.
9. Jakie rodzinne tradycje lub rytuały przejąłeś/aś i kontynuujesz sam(a) lub w swojej rodzinie.
10. Wymień te cechy wspólnoty, które chciał(a)byś w sobie rozwinąć lub wzmocnić.

Rozdział 2

Czakra druga: moc związków

Druga czakra odpowiada za nasze związki. Jej energia zaczyna pulsować i ujawnia się w wieku około siedmiu lat. W tym okresie dzieci zaczynają wchodzić w nowe relacje z dorosłymi i innymi dziećmi, stając się bardziej niezależne od rodziców i od domu. W tych nowych relacjach dzieci zaczynają przejawiać indywidualność, tworzyć związki i badać możliwości wykorzystania swojej woli. Energia drugiej czakry zmienia nastawienie do świata. Podporządkowanie się wspólnocie przestaje odgrywać decydującą rolę, a znaczenia nabierają inne związki, dzięki którym można zaspokoić osobiste, fizyczne potrzeby. Choć pierwsza czakra nadał nakłania nas, byśmy polegali na sile zewnętrznej, ważnym bodźcem staje się energia drugiej czakry.

Umiejscowienie: dolna część brzucha, poniżej pępka.

Odpowiedniki fizyczne: narządy płciowe, jelito grube, dolna część kręgosłupa, miednica, okolica bioder, wyrostek robaczkowy i pęcherz moczowy.

Energetyczne powiązania z emocjami i umysłem: Druga czakra jest odpowiedzialna za naszą potrzebę tworzenia związków i oddziaływania na świat fizyczny. Wszystko, co pozwala nam kontrolować otoczenie, np. autorytet, ludzie lub pieniądze, powiązane jest z naszym polem energetycznym właśnie poprzez tę czakrę. Choroby związane z tym ośrodkiem energetycznym powodowane są lękiem przed utratą kontroli. Rak prostaty, rak jajnika, przewlekłe bóle dolnej części kręgosłupa, bioder oraz zapalenie stawów są najczęstszymi dolegliwościami tego obszaru. Zaburzenia związane z menopauzą, takie jak uderzenia krwi do głowy lub depresje, wywoływane są przez zaburzenia energetyczne drugiej czakry. Mięśniaki macicy są wynikiem tłumienia energii twórczej lub angażowania energii życiowej w pozbawioną perspektywy pracę lub związek.

Znaczenie symboliczne: Energia tej czakry pomaga nam budować indywidualną tożsamość i chronić siebie poprzez ustalanie własnych granic. Energia drugiej czakry, jaką emanuje zdrowe fizyczne ego, pozwala nam radzić sobie ze sprawami świata zewnętrznego bez wyrzekania się lub „sprzedawania” siebie. Dzięki energii drugiej czakry możemy odpowiednio dozować siły i radzić sobie z pokusami, jakie niesie życie, takimi jak seks, pieniądze, środki uzależniające lub inni ludzie. Druga czakra daje nam niezależność i stanowi instynkt przetrwania, dzięki któremu możemy bezpiecznie poruszać się w świecie.

Powiązanie z sakramentami i sefirami: Druga czakra jest powiązana z sefirą Jesod - symbolizującą fallusa - płodzącą męską energię. Czakra partnerstwa zawiera także energię „przymierza”. Ta płodząca energia ma charakter biologiczny, a zarazem duchowy; z jednej strony wyraża się poprzez pragnienie posiadania dzieci, a z drugiej - nadawania fizycznej formy naszym twórczym pomysłom, co jest niezmiernie ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Sakrament komunii współbrzmi z energią drugiej czakry i dotyczy więzi, jakie tworzymy z innymi. Symbolicznym wyrazem różnego rodzaju komunii jest akt „dzielenia się chlebem”.

Główne lęki: Lęk przed utratą kontroli lub przed kontrolą z zewnątrz sprawowaną przez innych ludzi lub wydarzenia i okoliczności takie, jak: uzależnienie, gwałt, zdrada, impotencja, straty finansowe, odrzucenie przez partnera lub środowisko zawodowe. Także lęk przed utratą sprawności fizycznej.

Podstawowe wartości: Zdolność do zapewniania sobie finansowych i materialnych środków do życia oraz stabilność w tym zakresie; umiejętność obrony i chronienia siebie, instynkt: „walczyć lub uciekać”, zdolność podejmowania ryzyka, umiejętność radzenia sobie z utratą członka rodziny, partnera, własności, pracy lub pieniędzy, zdolność „dźwignięcia się” i odbudowania życia, a także umiejętność podejmowania decyzji osobistych i zawodowych.

Uniwersalna prawda: W drugą czakrę wpisana jest święta prawda: „Szanujcie siebie nawzajem”. Dotyczy ona naszych kontaktów z ludźmi oraz wszelkimi przejawami życia. Z duchowej perspektywy każda relacja, zarówno przypadkowa, jak i głęboka, służy rozwojowi

świadomości. Niektóre związki z konieczności są bolesne, gdyż odkrywanie prawdy na swój temat i uświadamianie sobie swoich ograniczeń nie należy do rzeczy przyjemnych. Takie relacje są często duchowym „bodźcem”, który pozwala stawić czoła własnym słabościom.

Z symbolicznego punktu widzenia przesłaniem trzech archetypowych energii - sefiry Jesod, sakramentu komunii i fizycznej energii drugiej czakry - jest zrozumienie, że każda relacja stanowi ważną lekcję duchową, dzięki której możemy poszerzyć wiedzę na swój temat, umożliwiając to samo także drugiej osobie. Nie ma związku, który byłby pozbawiony duchowego znaczenia, i bez względu na to, czy ma on charakter rodzinny, zawodowy, społeczny czy polityczny, za każdym razem pomaga nam, jako jednostkom, rozwijać się duchowo. Łatwiej jest dostrzec symboliczne znaczenie naszych relacji, gdy uwolnimy się od potrzeby oceniania, kto i co jest ważne, zamiast tego okazując szacunek osobom, z którymi mamy do czynienia, i koncentrując się na sprawie, która nas połączyła.

Energia drugiej czakry ma charakter dwoisty. Jednolita energia pierwszej czakry, reprezentująca wspólnotę, w drugiej czakrze zostaje rozdzielona na dwie przeciwstawne siły. Te dwa bieguny są różnie nazywane: jin i jang, anima i animus, żeńskość i męskość, słońce i księżyc. Zrozumienie tych przeciwstawnych sił ma decydujące znaczenie w pracy z sytuacjami związanymi z drugą czakrą. Energie sefiry Jesod i sakramentu komunii łączą się z dwoistością drugiej czakry, sprawiając, że tworzymy w swoim życiu takie relacje, które pozwalają nam lepiej poznać siebie. Powiedzenia typu: „podobne przyciąga podobne” lub: „gdy uczeń jest gotowy, pojawia się nauczyciel” wyrażają to, że niepostrzeżenie działa jakaś siła, która organizuje nam spotkania z innymi - zawsze we właściwej chwili. Przesłanie duchowe drugiej czakry dotyczy świadomego uczestniczenia w relacjach, tworzenia związków z ludźmi, którzy wspierają nasz rozwój, i rozstawania się z tymi, którzy nas ograniczają.

Odpowiednikiem drugiej czakry w fizyce jest zasada akcji i reakcji (każde działanie powoduje reakcję przeciwną o takim samym nasileniu) oraz zasada magnetyzmu (przeciwnie naładowane obiekty przyciągają się). W kontekście kontaktów międzyludzkich zasady te mówią, że wytwarzamy wzorce energetyczne, dzięki którym przyciągamy osoby, które różnią się od nas i od których możemy się czegoś nauczyć. Nie ma przypadków. Zanim wejdziemy w jakąkolwiek relację, wysyłamy wytworzoną wcześniej energię. To sprawia, że obcowanie z dwoistością drugiej czakry jest takie atrakcyjne; im bardziej stajemy się świadomi, tym lepiej możemy wykorzystywać tę energię.

Moc decydowania

Energia drugiej czakry pozwala nam rozwijać się i wznieść ponad kolektywną energię wspólnoty. Przeciwności umożliwiają dokonywanie wyborów. Druga czakra, dzięki swej dwoistej naturze, nieustannie pobudza nas do podejmowania decyzji w świecie skrajności, pozytywnych i negatywnych wzorców energetycznych. Każda decyzja powoduje niewielkie poruszenie energetyczne. Ten ruch wpływa na energię naszego świata, który odbiera impulsy napływające z ludzkiej świadomości.

Opanowanie mocy decydowania oraz wszystkich jej twórczych i duchowych aspektów jest *podstawą ludzkiego doświadczenia*. Wszyscy nauczyciele duchowi mają za zadanie inspirować nas, abyśmy zrozumieli, że dzięki mocy decydowania możemy przelewać naszego ducha w materię i sprawiać, że nasze słowa „stają się ciałem”. Podejmowanie decyzji jest procesem tworzenia.

Gdy podejmujemy decyzje, wplątujemy naszego ducha w wydarzenia, dlatego wszystkie główne duchowe tradycje głoszą jedną podstawową naukę: wybieraj mądrze, ponieważ każda decyzja jest aktem twórczym twojego ducha, za który ponosisz odpowiedzialność. Co więcej, za każdą decyzją, która dokonana jest w wierze, stoi moc niebios. To dlatego „wiera choćby wielkości ziarenka gorczycy może sprawić, że zostanie przeniesiona góra”. Każda decyzja, która podyktowana jest lękiem, jest pogwałceniem wiary.

Wybór ma wymiar mistyczny, gdyż tak naprawdę nigdy nie wiemy, co nam przyniesie. Podstawowa lekcja związana z drugą czakrą dotyczy paradoksalnej natury wyboru: to, co wydaje się dobre, może okazać się złe. Gdy wszystko układa się dobrze, chaos wszystko burzy.

Paradoks drugiej czakry polega na tym, że jej energia nakłania nas do przejścia kontroli nad życiem, ale zarazem uczy, że życia nie można kontrolować. Jesteśmy istotami zarówno fizycznymi, jak i duchowymi, a skoro świata fizycznego nie można kontrolować, nasze zadanie polega na opanowaniu reakcji wewnętrznych, myśli i emocji wywoływanych przez zjawiska zewnętrzne.

Mimo to wszyscy staramy się kontrolować własne życie, choć doświadczamy ciągłych rozczarowań. Usilnie wypatrujemy tego jednego doskonałego rozwiązania, które pozwoli zaprowadzić w życiu trwały porządek, zatrzymując tym samym potok zmian na wystarczająco długi czas, abyśmy mogli ostatecznie przejąć kontrolę nad wszystkim i wszystkimi. Zadajemy sobie pytania: „Czy zajmuję się tym, czym powinienem? Czy poślubiłem właściwą osobę? Czy mieszkam w miejscu, które jest dla mnie najlepsze?” Nieustannie poszukując tego jednego właściwego rozwiązania, wywołujemy lęk przed naturalnym rytmem życia, który polega na zmianach. Szukając tej jednej właściwej osoby lub rzeczy, która do końca życia zapewni nam spokój, oparcie, miłość i zdrowie, oddaliśmy się od rzeczywistej, choć ukrytej mocy. W paradoksalnej naturze dwoistości zawarta jest prawda, że nie ma znaczenia to, co wybieramy, lecz nasza *motywacja*, ponieważ to ona pozwala nam wpływać na rezultaty. Aby opanować drugą czakrę, należy zbadać, co kieruje naszymi decyzjami. Poznawszy motywację swojego postępowania, dowiemy się, co kryje nasza dusza - czy wypełnia ją lęk, czy wiara? Każdy nasz wybór związany jest z wiarą lub lękiem, a rezultaty każdej decyzji odzwierciedlają w pewnym stopniu te uczucia. Ta zależność sprawia, że nie możemy uciec od samych siebie i odpowiedzialności za podjęte decyzje.

Wybór a związki

Ze względu na swój twórczy charakter energia drugiej czakry jest bardzo ulotna. Odpowiada jednocześnie za sprawy związane z fizycznym przetrwaniem, takie jak seks, władza i pieniądze, które są walutą w stosunkach międzyludzkich. Dążąc do stworzenia sobie miejsca do życia, nasz wewnętrzny konflikt pomiędzy wiarą i lękiem często ukrywany jest pod warstwą obaw związanych z przetrwaniem: „Czy zarobię na życie? Czy znajdę partnera? Czy dam sobie radę?” Ciemną stroną drugiej czakry są jedne z najsilniejszych ludzkich lęków: przed gwałtem, zdradą, finansowym niepowodzeniem, biedą, porzuceniem, bezsilnością i utratą samodzielności. Każdy z tych lęków potrafi zdominować nasze myślenie i życie. W świętych księgach lęki te określa się mianem „fałszywych bogów”.

Aby rozpoznać motywy własnego postępowania, osobistych „fałszywych bogów”, wchodzimy w związki, angażując w nie część energii i osobistej mocy, którymi dysponujemy. Następnie, świadomie lub nie, zastanawiamy się: „Czy ta relacja mnie nie osłabia? Czy coś mi daje? Gdzie kończę się ja, a gdzie zaczyna ta druga osoba? Co jest moim udziałem, a co tej drugiej osoby? Czy wyrzekam się siebie w zamian za poczucie bezpieczeństwa, pieniądze lub status społeczny?” Choć w zasadzie te pytania są zdrowym przejawem świadomości, to w większości przypadków powodują konflikty i podziały typu: albo ja, albo ty, moje albo twoje, dobrze czy źle, wygrany i przegrany, biedny i bogaty.

Te wewnętrzne konflikty w symboliczny sposób odzwierciedlają naszą relację z Bogiem: „Moja wola czy Twoja? Czy naprawdę jesteś ze mną tu na Ziemi, czy sam muszę nad wszystkim zapanować? A nawet jeżeli wszystkim kierujesz, to skąd mogę wiedzieć, która decyzja jest właściwa?” Jest to zasadniczy konflikt, obecny w każdej z relacji.

Naszym zadaniem jest pogodzenie tych przeciwieństw i rozwinięcie świadomości wrodzonej jedności Wszechświata. Rozpoczynamy ten proces od doświadczania konfliktów w relacjach, a prawdą jest, że każdy związek wyzwala konflikt. Konflikty zmuszają nas do podejmowania

decyzji, a decyzje powodują ruch. Ruch wywołuje jeszcze więcej konfliktów. Możemy wyzwolić się z tego cyklu, podejmując takie działania, które łączą przeciwieństwa i likwidują poczucie oddzielenia w relacjach z innymi i z Bogiem. Jak długo staramy się kontrolować innych, zapominając, że są oni naszym odbiciem, dzięki któremu możemy poznać siebie, tak długo podtrzymujemy wewnętrzne sprzeczności. Postrzeganie wzajemnych relacji jako symbolicznego jednoczenia się pozwala zaakceptować różnice. Na tym polega znaczenie sakramentu komunii.

Opanowanie energii twórczej

Energie drugiej czakry dążą do twórczego uczestniczenia w życiu, pragną poruszać ziemię, zaznaczać na niej swoją obecność i brać udział w przekazywaniu życia. Energia twórcza, w przeciwieństwie do natchnienia, które jest atrybutem siódmej czakry, posiada naturę fizyczną - jest związana z ziemią i osadzeniem. Daje nam poczucie fizycznego życia. Druga czakra zawiera instynkt samozachowawczy, intuicję, chęć tworzenia muzyki, sztuki, poezji i architektury, a także ciekawość powodującą dążenie do badania natury poprzez naukę i medycynę. Nasza twórcza energia wciąga nas w dialog z wewnętrznymi sprzecznościami ludzkiego ja, naszymi rozbieżnymi skłonnościami, i zmusza nas do tworzenia zewnętrznych relacji, dzięki którym będziemy mogli te sprzeczności usunąć.

Twórcza energia wytrąca nas z utartych wzorców postępowania, myśli i związków. Przyzwyczajenia są piekłem, którego trzymają się ludzie próbujący zatrzymać bieg wydarzeń. Twórcza energia sprzeciwia się powtarzalności. Te dwie siły, twórczość i powtarzalność, ścierają się w psychice ludzkiej, skłaniając nas do poświęcenia uwagi naszemu życiu, przekształcania go i wypełniania osobistą treścią.

Druga czakra jest jednym z podstawowych narzędzi, jakie posiadamy do radzenia sobie w sytuacjach codziennego życia; znajduje twórcze rozwiązania dla umysłowych, fizycznych i duchowych problemów i sytuacji. Niedopuszczanie do głosu tej energii może wywołać impotencję, bezpłodność, infekcje narządów rodnych, endometriozę i depresję. Jej blokowanie wpływa negatywnie na dojrzewanie duchowe i jest równoznaczne ze stwierdzeniem: „Nie chcę więcej widzieć, nie chcę więcej rozumieć, nie chcę uczyć się od życia.” Gdy pozwolimy płynąć energii twórczej, będzie ona nieustannie przekształcała nasze życie, ujawniając jednocześnie, dlaczego dzieje się tak, jak się dzieje, lepiej niż sami moglibyśmy to ustalić.

Pewnego dnia zgłosiła się do mnie kobieta o imieniu Kate, prosząc o konsultację. W wypadku samochodowym straciła trzydzieści-stokilkuletniego męża. Pozostała sama z dwójką dzieci, nie mając wykształcenia ani żadnych szczególnych umiejętności, które zapewniłyby jej utrzymanie. Powiedziała mi, że nie ma siły dłużej żyć.

Było oczywiste, zarówno dla mnie, jak i dla niej, że cierpi na depresję. Rozpoznając jej energię, zauważyłam, że ma torbiel jajnika, o której jeszcze nie wiedziała. Przeprowadziłyśmy trudną dla niej rozmowę o znaczeniu uwolnienia się od przeszłości i o konieczności znalezienia sensu życia. Zasugerowałam, aby zgłosiła się do swojego lekarza na badanie kontrolne ze szczególnym uwzględnieniem torbieli i by wymyśliła jakieś działanie, które symbolizowałoby jej zamiar odbudowania swojego życia. Miała wizualizować to działanie i nową energię, jaką wnosi ono do jej życia. Ponieważ oprócz męża utraciła także środki do życia i musiała walczyć o fizyczne i finansowe przetrwanie, które jest ważnym aspektem drugiej czakry, nie dziwi fakt, że doszło u niej do rozrostu w obrębie jajnika.

Działaniem symbolicznym, które miało oznaczać nowy początek i nowe życie, było sadzenie kwiatów. Z każdym dniem coraz bardziej świadomie sprowadzała swoją energię do teraźniejszości. Nie pozwalała sobie na rozwodzenie się nad przeszłością i życiem, jakie prowadziła z mężem. Udała się także do lekarza, który potwierdził obecność torbieli jajnika. Powiedział, że nie grozi jej bezpośrednie niebezpieczeństwo, jednak torbiel wymagała regularnej kontroli. Kate dołączyła do swojego ćwiczenia nowy element: w trakcie sadzenia kwiatów powtarzała: „Usuwać torbiel ze swojego ciała”.

Po sześciu tygodniach Kate zaczęła wierzyć w możliwość zarabiania pieniędzy. Zawsze z łatwością i przyjemnością wykonywała różne prace domowe, takie jak gotowanie i szycie, jednak nigdy wcześniej nie myślała o wykorzystaniu tych umiejętności w celach zarobkowych. Pewnego dnia zadzwoniła do niej znajoma i powiedziała, że ma zwichnięty nadgarstek i nie może uszyć kostiumów na przedstawienie w miejscowym teatrze, do czego się wcześniej zobowiązała. Zapytała, czy Kate nie mogłaby się tym zająć.

Kate się zgodziła. Przyszła do teatru, gdzie otrzymała wskazówki, potrzebne materiały i pobrała miary. Oglądając projekty zauważyła, że mogłaby wprowadzić kilka poprawek. Zadzwoniła do osoby odpowiedzialnej za kostiumy i zasugerowała wprowadzenie kilku zmian, a wszystkie zostały zaakceptowane. Kostiumy bardzo się podobały. Wkrótce Kate zaczęła otrzymywać propozycje projektowania strojów i współpracy przy projektach teatralnych.

Po pewnym czasie Kate otworzyła sklep z zaprojektowanymi przez siebie strojami, który cieszy się dużą popularnością. Torbiel jajnika znikła. Gdy spotyka osoby, które uważają, że są w sytuacji bez wyjścia, doradza, żeby w wyobraźni sadziły kwiaty w ogrodzie i powtarzały: „Zaszczepiam w sobie twórcze pomysły”.

Przypadek Kate ilustruje, w jaki sposób energia twórcza może popchnąć nas w nowym kierunku i wzmocnić nasze pozytywne decyzje. Twórcze pomysły posiadają własne pole energetyczne, które może zsynchronizować wydarzenia i działania ludzi tak, aby doprowadzić do ich realizacji. Historia Kate pokazuje duchową moc sefiry Jesod - potrzeby tworzenia - i sakramentu komunii, przyciągającej siły, którą emanujemy i która sprowadza pomoc, kiedy najbardziej jej potrzebujemy.

Ponieważ energia twórcza jest tak ulotna, a jednocześnie tak silna, jednym z najtrudniejszych zadań jest nauczenie się świadomego jej wykorzystywania. Najczęściej przejawia się ona w naszych myślach, jest jednak także obecna w relacjach z innymi. Gdy np. twórczo zmieniamy szczegóły naszych opowiadań, tak aby służyły naszym celom, lub manipulujemy innymi, używamy jej w sposób negatywny. Plotka i manipulacja osłabiają energię drugiej czakry.

Źródłem negatywnych działań i myśli są lęki. Siła, z jaką ogarnia nas lęk np. przed zdradą, przemocą lub finansowym wykorzystaniem, określa poziom naszego negatywnego zachowania. Cokolwiek jest przedmiotem naszej wiary, wywołuje skutki. Dawanie wiary lękom powoduje destrukcję, której pierwszym objawem jest utrata pewności siebie w relacjach ze światem zewnętrznym.

Gdy kieruje nami lęk, jesteśmy podatni na uwodzicielską moc seksu, władzy i pieniędzy oraz wszystkiego, z czym są one związane. Raz uwiedzeni, poddajemy się kontroli „fałszywych bogów” - zaburzonemu związkowi, zewnętrznemu źródłu pieniędzy lub bezpieczeństwa, wspomnieniu przeżycia, o którym dawno powinniśmy zapomnieć, narkotynom lub alkoholowi. Owładnięci lękiem, który powoduje odpływ twórczej energii z drugiej czakry, nie jesteśmy w stanie jasno myśleć ani działać. Druga czakra jest miejscem narodzin - dosłownie i symbolicznie. Mimo to, że „nowonarodzone” pomysły posiadają własne pole energetyczne i, podobnie jak małe dzieci, same walczą o przetrwanie, lęk często powoduje ich odrzucenie. Niektórzy, ogarnięci lękiem, nie dają nowym pomysłom lub związkom przestrzeni do życia i rozwoju. Możemy obawiać się np. konieczności skorzystania z zewnętrznej pomocy, gdyby doświadczenie, którym dysponujemy, okazało się niewystarczające. Możemy też uznać, że skoro zrodziliśmy pomysł, to jesteśmy jego właścicielami i powinniśmy kontrolować wszystkich i wszystko, co jest z nim związane. Obie te reakcje powodują „energetyczne zaduszenie” -skutek oddziaływania kontrolującego, kierowanego lękiem rodzica lub partnera.

Jednym z uczestników moich warsztatów był John. Pragnął on, w sposób intuicyjny, znaleźć dla siebie nowe zajęcie. Zawsze marzył o założeniu firmy produkującej filmy video. W dniu swoich czterdziestych urodzin powiedział sobie: „teraz albo nigdy”. Znalazł więc dwóch wspólników i rozpoczął przedsięwzięcie, o którym wraz z partnerami sądził, że się powiedzie. Wspólnicy opracowali biznes-plan i rozpoczęli poszukiwania inwestorów. We wstępnej fazie planowania, w

„okresie marzeń”, współpraca dobrze im się układała. Dopełniali się energetycznie i wiedząc o swoich ambicjach czuli, że ich przedsięwzięcie odniesie sukces. W wierze tej umocnił ich fakt znalezienia pięciu różnych inwestorów.

Jednak napływ kapitału niespodziewanie pogorszył ich relacje. Zamiast skierować Johna ku kolejnemu etapowi twórczego działania, pieniądze zmieniły jego podejście. Dawał wspólnikom do zrozumienia, że wszystkie plany opierają się głównie na jego pomysłach

I że to on powinien być odpowiedzialny za następną fazę przedsięwzięcia. Współzawodnictwo Johna z partnerami zahamowało ich twórczy rozpęd i po upływie sześciu miesięcy, kiedy to wydali już znaczną część pieniędzy, nadal nie wyprodukowali żadnego filmu. W efekcie zostali zmuszeni do zakończenia swojej działalności i ogłoszenia bankructwa. John obwinił swoich partnerów o niepowodzenie. Był przekonany, że zazdrościli mu talentu.

Choć druga czakra reprezentuje twórczy potencjał, odpowiada także za skłonność do wywoływania konfliktów. Jej prawdziwym przesłaniem i treścią jest wzajemny szacunek. Uniwersalna prawda: „Szanujcie siebie nawzajem” posiada ogromną moc duchową, która jest rozwiązaniem dla duchowych problemów, jakimi są konflikty. Gdy postępujemy zgodnie z tą prawdą, wyzwalamy w sobie i innych to, co najlepsze. Przeznaczeniem energii sefiry Jesod i sakramentu komunii, w znaczeniu symbolicznym, jest szanowanie innych np. poprzez wrażliwość i staranie się mówienia innym tego, co właściwe, lub poprzez traktowanie innych na równi ze sobą. Jednoczenie się w tworzeniu jest formą komunii, połączeniem życiodajnych energii ludzi w dążeniu do wspólnego celu. Często stosowane porównanie tworzenia do rozsiewania nasion jest jeszcze jedną metaforą energii fallusa sefiry Jesod.

John nie potrafił uznać faktu, że jego partnerzy również mają talent, twórcze pomysły i ambicje. Zamiast je uszanować i wykorzystać, poczuł się zagrożony. W trakcie analizowania jego energii, mając nadzieję, że uda mi się pomóc mu w zrozumieniu źródeł własnego lęku, poczułam, że jego obawy w największym stopniu dotyczą bezwładu i że sądzi, iż impotencja oraz finansowa i twórcza niemoc biorą się z podziału odpowiedzialności. Jednocześnie pociągało go tworzenie wraz z innymi ludźmi. W rozwiązaniu takiego wewnętrznego konfliktu mogła pomóc psychoterapia. Jednak John odrzucił tę sugestię twierdząc, że w każdej działalności powinien być jeden lider i że jego problem zostanie rozwiązany, gdy znajdzie grupę utalentowanych młodych ludzi, którzy będą w stanie to zrozumieć. John powiedział, że terapia nie zmieni jego poglądów na temat przywództwa, w związku z czym nie ma sensu. Dopóki nie postanowi przyjrzeć się swoim przekonaniom, jego przedsięwzięcia skazane są na niepowodzenie. Opuścił warsztat z postanowieniem znalezienia innej grupy ludzi, którą będzie mógł pokierować.

Zarówno aborcja, jak i energetyczne odrzucanie nowych idei wywołane lękiem, powoduje konsekwencje psychiczne i zdrowotne. Sytuacje, w których kobieta przerywa ciążę dlatego, że jej partner nie akceptuje jej albo dziecka lub dlatego, że boi się, iż sama nie będzie mogła zapewnić dziecku domu, mogą być przyczyną patologii układu rozrodczego, np. mięśniaków. Pewnego dnia zadzwonił do mnie Norman Shealy, aby poradzić się w sprawie jednej z pacjentek, która miała ciężkie krwawienia z macicy, bez wykrywalnej przyczyny fizycznej. Gdy rozpoznałam jej energię, zauważyłam, że miała dwie aborcje, których wewnątrznie nie akceptowała. Spytałam Normana, czy mu o tym wspominała. Norman zapytał pacjentkę o jej uczucia dotyczące dawnych aborcji, o których nie wspominała podczas badań medycznych. Kobieta rozplakała się i wyrzuciła z siebie żal i poczucie winy, które prześladowały ją przez ostatnie dwa lata. Te traumatyczne przeżycia stanowiły energetyczną przyczynę jej krwawienia.

Inne kobiety, które poznałam, a które przerwały ciążę z własnej woli, nie miały takich przeżyć. Czuły raczej, że czas nie był dla nich wtedy odpowiedni na to, by zostać matką lub mieć kolejne dziecko. Świadomość, że mają prawo wyboru, decydowała o tym, że dobrze się czuły z taką świadomością podjętą decyzją. Pewna kobieta opowiedziała mi, że zanim przerwała ciążę, odprawiła ceremonię, podczas której przesłała wiadomość do duszy dziecka, które nosiła, że nie będzie mogła mu zapewnić odpowiednich warunków. Czuła, że wiadomość została przyjęta. Po

aborcji miała sen, w którym istota duchowa powiedziała jej: „Wszystko w porządku”. „Aborcja” energetyczna, czyli niedopuszczenie do realizacji pomysłu lub idei, jest o wiele częstszym zjawiskiem niż aborcja fizyczna, i doświadczają jej w równym stopniu mężczyźni co kobiety. Podobnie jak przerwanie ciąży może prowadzić do powstania uszkodzeń emocjonalnych i fizycznych, tak również niedopuszczanie do narodzin pomysłów przyczynia się do powstawania zaburzeń fizycznych, zarówno u kobiety, jak i u mężczyzny, między innymi do bezpłodności. Wiele kobiet, które zbyt mocno angażują się w swoją karierę, ma trudność z zajściem w ciążę. Również mężczyźni w podobnej sytuacji mają często problemy z prostatą i zaburzenia potencji.

Pewien mężczyzna bardzo wiele czasu, energii i pieniędzy przeznaczył na opracowanie swojego nowego przedsięwzięcia. Ponieważ nie miał wystarczająco dużo pieniędzy, aby samodzielnie je sfinansować, zwrócił się o pomoc do kilku znajomych. Po uzyskaniu ich poparcia zabrał się do planowania. Po kilku miesiącach dopracowywania szczegółów zgłosił się do swoich partnerów po pieniądze, które mu obiecali. Jednak przez ten czas wszyscy zmienili zdanie. Jego plany nie doczekały się realizacji i mężczyzna czuł się tym faktem głęboko dotknięty. Mówił, że jego pomysł umarł. Czuł się, jakby dokonał aborcji i przez wiele lat nosił w ciele uczucie „śmierci”. W efekcie pojawił się u niego guz w okolicy, w wyniku którego zmarł po kilku latach. Jego potrzeba dawania życia, która jest w takim samym stopniu obecna u mężczyzn jak i u kobiet, nie została zaspokojona i spowodowała cierpienie.

Inny mężczyzna opowiedział mi, że jego żona przerwała ciążę, w ogóle go o tym nie informując, gdyż uważała, że ta decyzja dotyczy wyłącznie jej. Gdy się o tym dowiedział, dopuścił do swojego organizmu gniew i poczucie winy - uczucia związane z tą aborcją. W rezultacie stał się impotentem; jego ciało odmówiło produkowania życia.

Opanowanie energii seksualnej

Seks i nasz stosunek do niego są zapisane w drugiej czakrze. Energia seksualna ma pierwotny charakter, służy tworzeniu silnych więzi i intymnych związków z drugą osobą w celu płodzenia i podtrzymania życia. Posiadanie małżonka i rodziny, z dziećmi czy też bez dzieci, symbolizuje stabilność wieku dojrzałego. Życiowym partnerem może być także osoba tej samej płci. Przełamanie ograniczeń kulturowych, narzucających ludziom określone formy ekspresji seksualnej, pozwoliło jednostkom dobierać sobie partnerów według własnych potrzeb. Społeczność homoseksualistów rozpoczęła tym samym swoją drogę do uznania i szacunku w tym przeważająco heteroseksualnym świecie.

Druga czakra zawiera pragnienie i zdolność tworzenia życia. Ciąża i narodziny dziecka jednoczą przeciwstawne energie dwojga ludzi silniej niż jakikolwiek inny przejaw jedności.

Oprócz tworzenia życia seks pozwala wyrażać siebie, jest potwierdzeniem dobrej relacji ze światem zewnętrznym. Seks pozwala nam lepiej poznać własne ciało, jego potrzeby fizyczne, a także erotyczną i zmysłową naturę. Seks jest aktem uwolnienia fizycznego, emocjonalnego, ale także duchowego. Dlaczego duchowego? Doznania erotyczne osadzają nas w terażniejszości, są sytuacją, w której odrzucamy większość naszych ograniczeń fizycznych w celu pełnego odczuwania kontaktu fizycznego z drugą osobą. Pozbawione wstydu odkrywanie energii seksualnej może doprowadzić ludzkie ciało i duszę do ekstazy, czasami wywołując doznania odmiennych stanów świadomości.

Kobiety są ucieleśnieniem procesu przekazywania życia, energii stającej się materią przez ciążę, poród i rozwiązanie. Życiowy cykl kobiety odzwierciedla naturalny rozwój energii seksualnej. U większości kobiet duchowo-seksualna energia, zwana Kundalini, zaczyna się samoczynnie podnosić w wieku około czterdziestu lat. Kiedy się wznosi, pobudza czakry, których dotyka. Wszelkie niedokończone sprawy, jakie znajdują się w dolnych czakrach, dają o sobie znać przed menopauzą i w jej trakcie. U kobiet, które w niewielkim stopniu doznawały przyjemności seksualnej, energia Kundalini (lub inaczej: popęd seksualny) może powodować uderzenia krwi

do głowy. Niewykorzystana energia twórcza lub konflikty na jej tle również mogą się przejawiać w ten sposób.

Zaburzenia miesiączkowania i bóle menstruacyjne u kobiet do czterdziestego roku życia świadczą o niezgodzie z rolą narzuconą im przez wspólnotę i z jej oczekiwaniami. Większość problemów związanych z krwawieniami i nieregularną miesiączką spowodowanych jest u kobiet stresem emocjonalnym i poczuciem, że swoich decyzji nie podejmują samodzielnie, że są kontrolowane przez innych. Zaburzenia miesiączkowania stają się intensywniejsze, gdy kobieta przejmie się negatywnymi uwagami ze strony rodziny lub społeczeństwa na temat seksu i związanych z nim doznań i potrzeb. Kobieta może np. pragnąć doznań erotycznych, lecz mieć w związku z tym poczucie winy lub nie potrafić się o nie upomnieć. Może nie mieć nawet świadomości tego wewnętrznego konfliktu.

Patologie jajowodów i zaburzenia płodności wiążą się z „wewnętrznym dzieckiem” kobiety, przy czym same jajowody odpowiadają niezagojonym ranom z dzieciństwa i niewykorzystanej energii. Wędrowka jajeczek może być zakłócona, ponieważ wewnętrzna istota kobiety nie otrzymała wystarczającego wsparcia, nie dorosła i nie dojrzała do tego, aby czuć się płodną. Ten wzorzec energetyczny może stanowić podłoże zaburzeń funkcjonowania jajowodów. Z powodu braku gotowości do tworzenia życia część kobiety może pozostać niedojrzała.

Energie Kundalini to przeciwstawne sobie energie psychiki i ciała. Oplatają kręgosłup od jego podstawy w pierwszej czakrze do czubka głowy, przechodząc kolejno przez wszystkie czakry. Joga Kundalini uczy kierowania tą energią i wywoływania doświadczenia Kundalini - stanu duchowej ekstazy - poprzez opanowanie energii seksualnej. Zamiast pozwolić na normalne jej uwolnienie poprzez orgazm fizyczny, praktyka duchowa Kundalini kieruje ją w górę kręgosłupa w celu osiągnięcia połączenia z Bogiem. Uważa się, że dzięki głębokiej medytacji wielu mistyków doświadczało stanów odmiennej świadomości, łącznie z ekstazą i uwolnieniem energii seksualnej.

Doświadczenia erotyczne zazwyczaj prowadzą do orgazmu. Rozładowanie napięcia przez orgazm jest istotne dla zdrowia fizycznego, umysłowego i emocjonalnego. Orgazm jest jednym z najprzyjemniejszych sposobów rozładowania „energetycznych naleciałości”, które gromadzimy w wyniku zwykłych kontaktów. Innym znanym sposobem uwolnienia tej energii jest aktywność fizyczna i kreatywność. Jeżeli energia nie jest uwalniana, to następuje jej składowanie w układzie energetycznym i bez świadomego nią pokierowania może powodować różne zaburzenia, od depresji po gwałt i przemoc. Możliwe jest także spontaniczne doświadczenie Kundalini. Kiedyś kpiłam z poglądu, że związek oparty na seksie może prowadzić do zjednoczenia duchowego. Jednak prawda zawarta w naukach tantrycznych i Kundalini jest głęboka, co uzmysławia kolejny przykład.

Poznałam Linde kilka lat temu w trakcie pobytu u wspólnego znajomego. Ponieważ miałam kurcze przedmiesiączkowe, poprosiłam Linde o aspirynę, komentując niedbale: „Wiesz jak to jest”. Linda odpowiedziała: „Nie, nie wiem. Nigdy nie miałam miesiączki”. Widząc moje niedowierzające spojrzenie, dodała: „Ja nie żartuję. Jeżeli chcesz, możesz to sprawdzić”. Tak też uczyniłam.

Od razu zrozumiałam, że Linda ma usuniętą macicę, jednak wrażenie było bardzo osobliwe, ponieważ zobaczyłam, jak przechodzi operację, będąc dzieckiem. Jednocześnie odczułam, że przez jej drugą czakrę płynie bardzo wyraźny i zdrowy strumień energii seksualnej - rzadko spotykany u kobiety, która została pozbawiona narządów płciowych. Opowiedziałam jej o swoich wrażeniach i przyznałam, że jestem nimi bardzo zakłopotana.

Linda uśmiechając się przyznała, że rzeczywiście ma usuniętą macicę i że reszta stanie się zrozumiała, kiedy opowie mi swoją historię. Linda i jej obecny mąż chodzili ze sobą w szkole średniej, we wczesnych latach sześćdziesiątych. W owych czasach należało do rzadkości, aby młodzież prowadziła życie seksualne. Linda przyznała, że obawiała się momentu, kiedy ich związek dotknie tej sfery, ponieważ gdy miała szesnaście lat, stwierdzono u niej niedorozwój

narządów płciowych (co wyjaśnia obraz dziecka, który zobaczyłam). Nie mogła mieć menstruacji, tym bardziej nie była możliwa ciąża.

Linda czuła się zakłopotana swoim stanem i utrzymywała go w tajemnicy przed Steve'em. Obawiała się, że nie zechce jej poślubić, jeżeli dowie się, że nie może mieć dzieci i że nie jest normalną kobietą. Nie wiedziała nawet, czy może mieć stosunek seksualny z mężczyzną, chciała jednak bardzo wyjść za Steve'a.

W szkole średniej Linda polubiła grę na cymbałach, amerykańskim instrumencie ludowym. Wieczorem ostatniego dnia szkoły, Steve podarował jej własnoręcznie wykonane cymbały. Tej nocy Linda i Steve się kochali. Nie zdradziła mu swojej tajemnicy i bała się, że Steve odkryje, że coś z nią jest nie w porządku. W trakcie stosunku Linda zaczęła dyszeć, nie tyle z namiętności, co ze strachu. Jednocześnie modliła się do Boga, aby pozwolił im być razem do końca życia. W wyniku połączenia tej żarliwości duchowej z miłością fizyczną Linda poczuła silny impuls energetyczny, który przepłynął przez jej ciało do ciała Steve'a. Poczuli, jakby stali się jednym układem energetycznym. Wiedziała już, że zostaną małżonkami, mimo że nie mogła mieć dzieci. Tydzień później Steve oznajmił jej jednak, że chce wyjechać na pewien czas. Smutek, jaki wywołała ta informacja, w połączeniu ze wspomnieniem ich niedawnego zbliżenia, utwierdził Lindę w przekonaniu, że jej ukochany uznał, że coś jest z nią nie w porządku. Pomyślała, że Steve nie chce dłużej z nią być, a wyjazd z miasta jest pretekstem, aby zakończyć związek. Rozstali się.

Po czterech latach oboje założyli własne rodziny. Dziwnym zbiegiem okoliczności ich śluby odbyły się w tym samym miesiącu. Choć Linda zamierzała poświęcić się swojemu małżeństwu, nigdy nie przestała kochać Steve'a. W tamtym okresie przestała się przejmować tym, że nie może mieć dzieci albo normalnego życia seksualnego i że mogłoby to stanowić dla mężczyzn jakiś problem, włączając w to jej męża. W półtora roku od dnia zawarcia małżeństwa, z powodu guza, Linda przeszła operację wycięcia macicy.

Zarówno Linda, jak i Steve wyjechali z rodzinnego miasta. Ich związki trwały pięć lat i choć wydaje się to nieprawdopodobne, oboje rozwiedli się w odstępnie kilku dni. W tym samym miesiącu oboje powrócili do rodzinnego miasta. Przez wszystkie te lata nie utrzymywali kontaktu ze sobą ani z nikim ze swoich dawnych, wspólnych znajomych. Po powrocie Linda popadła w kłopoty finansowe. Zmuszona była sprzedać wszystkie wartościowe przedmioty, łącznie z cennymi cymbałami, które były ostatnim wspomnieniem łączącym ją ze Steve'em. Dwie godziny po tym, jak Linda opuściła lombard, w którym zastawiła cymbały, wszedł do niego Steve, aby zastawić część swoich kosztowności. Dostrzegł cymbały. „Jak długo one tu już stoją?” - zapytał. Gdy powiedziano mu, że klientka wyszła przed chwilą, z cymbałami pod pachą wybiegł z lombardu, aby ją odnaleźć. Tego wieczoru Linda i Steve znowu się połączyli i już pozostali razem. Steve powiedział jej, że kiedy zobaczył cymbały, odżyły w nim wspomnienia, a miłość wypełniła jego ciało. Zrozumiał, że Linda musi być w bardzo trudnej sytuacji, gdyż w przeciwnym przypadku nie zastawiłaby cymbałów.

Tego wieczoru Linda opowiedziała Steve'owi o stanie swojego zdrowia i o tym, że przypuszcza, iż odszedł od niej, ponieważ nie była w pełni kobietą. Steve powiedział jej, że tamtej nocy, gdy kochali się pierwszy raz, poczuł falę energii ogarniającą jego ciało, coś czego nigdy wcześniej nie doświadczył. Jakby cała jego istota połączyła się z nią na zawsze. Uczucie to wywołało w nim euforię, jednak gdy po kilku dniach zaczął się nad tym zastanawiać, poczuł przerażenie, i jedyną rzeczą, jaka przyszła mu do głowy, była ucieczka. Linda oniemiała.

Jeszcze tego samego wieczoru postanowili się pobrać w najbliższym tygodniu. Gdy kochali się w noc po swoim ponownym połączeniu, pojawiła się ta sama fala energii i oboje byli jej świadomi. Sądziła, że to uczucie wywołane jest radością z możliwości bycia razem, jednak z czasem, w trakcie trwania związku, energia stawała się coraz silniejsza. Steve czytał o energii Kundalini i zapoznał Lindę z praktyką świadomego jej wykorzystywania dla przyjemności fizycznej i duchowej. Opowieść Lindy potwierdza moje wrażenie zdrowego przepływu energii w

drugiej czakrze pomimo braku macicy.

Połączenie cielesne oprócz przyjemności, jaka jest z nim związana, symbolizuje także połączenie duchowe dwojga ludzi. Zdarza się, że energia seksualna uruchamia przepływ energii duchowej, wytwarzając duchową więź pomiędzy dwojgiem kochających się ludzi. Ta energia pozwoliła Lindzie i Steve'owi osiągnąć stan świadomości opisywany jako doświadczenie Kundalini, pełne połączenie sił sefiry Jesod, sakramentu komunii i drugiej czakry (czakry partnerstwa).

Potrzeba wzajemnego szacunku jest często przyćmiewana przez energię seksualną, kiedy ta kontrolowana jest przez lęki i brak umiaru. Mężczyźni boją się utraty potencji lub tego, że nie są wystarczająco męscy, a większość społeczności zgadza się, aby chłopcy w nieograniczony sposób folgowali swoim potrzebom seksualnym. Oczekuje się od nich, że gdy będą starsi, to automatycznie staną się bardziej odpowiedzialni. Rozpowszechniony jest pogląd, że młodzi mężczyźni muszą się „wyszumieć”, czym społeczeństwo usprawiedliwia ich postępowanie i uwalnia od odpowiedzialności. Wskutek tego kontrolę nad nimi przejmują popędy biologiczne.

Inaczej niż mężczyznom, kobietom nie pozwala się na odkrywanie własnej cielesności. Mimo istnienia od trzydziestu lat ruchu na rzecz wyzwolenia kobiet, nadal wymaga się od nich, by zachowywały się „przyzwoicie”, podczas gdy mężczyznom pozwala się na bardzo wiele. W rezultacie wiele kobiet boi się utraty kontroli nad sobą, a nawet przyznania się do posiadania potrzeb seksualnych. Jedna z uczestniczek moich warsztatów opisała, co robiła jej matka, żeby córka, wybierając się na spotkanie ze znajomymi, zawsze miała poczucie, że jest „brudna”. Pod wpływem insynuacji matki wydawało jej się, że każde zwrócenie na siebie uwagi mężczyzny równa się prostytutce. Poprzez swoją emocjonalną natarczywość matka dokonywała na córce energetycznego gwałtu.

To, że energię seksualną uważa się z jednej strony za niezbędną, a z drugiej za niebezpieczną i trudną do opanowania, powoduje schizofreniczny rozdźwięk w społecznej świadomości. Społeczeństwo zachęca kobiety do tego, by wyglądały, ubierały się i zachowywały uwodzicielsko, lecz gdy z tego powodu stają się ofiarami przemocy, świadomość zbiorowa z niechęcią uznaje winę gwałciciela, oprawcy i mordercy. Zgwałcone kobiety drobiazgowo się sprawdza pod kątem tego, jak się ubierają i prowadzą. Kobiety bite lub gwałcone przez swoich partnerów lub mężów otrzymują wprawdzie wsparcie od grup i organizacji powstałych w tym celu, ale nie uzyskują od społeczeństwa. Kobietom zgwałconym lub wykorzystanym opinia społeczna nadal zadaje pytanie: „Skoro on jest taki zły, to dlaczego nie odeszłaś?” - sugerując tym samym, że są to sprawy, które nie wymagają oficjalnej interwencji i które należy rozwiązywać poprzez terapię. Wydając niskie wyroki za gwałt, społeczeństwo przyznaje, że przemoc seksualna jest tylko trochę nielegalna, w porównaniu do innych, „prawdziwych” przestępstw.

Dwoistość energii drugiej czakry widoczna jest w społecznym sposobie postrzegania seksu, który z jednej strony jest energią trudną do opanowania, a z drugiej niezmiernie ważnym aspektem życia. Upatrujemy w seksie zagrożenie dla naszej zdolności panowania nad sobą i kontrolowania innych. Wszystkie relacje wywołują w nas potrzebę chronienia siebie, jednak więzy fizyczne wyzwalały skrajne lęki, dotyczące głównie zdrady, które mogą zagrażać nawet bliskiemu związkowi.

Sposób traktowania seksu jest uwarunkowany kulturowo i różni się w różnych społecznościach. Purytańska historia Ameryki w konfrontacji z wagą, jaką Amerykanie przywiązują do kontroli w dziedzinie seksu, jest istotną przyczyną szeroko rozpowszechnionego wstydu dotyczącego ciała i jego potrzeb erotycznych. Z wielu warsztatów wiem, że równie dużo osób pragnie poprawy zdrowia, jak i zaspokojenia swoich erotycznych potrzeb. Wiele osób opowiadało o tym, że przez lata, a nawet dziesięciolecia, żyło w związkach, ani razu nie rozmawiając z partnerem o swoich potrzebach seksualnych. Choć podawane powody różniły się, zawsze dotyczyły tych samych uczuć, zakłopotania i wstydu oraz braku umiejętności obchodzenia się ze swoimi potrzebami seksualnymi.

To poczucie wstydu, tak rozpowszechnione w umyśle amerykańskiego społeczeństwa, wyzwala potrzebę określania zasad poprawnego i niepoprawnego zachowania w sferze seksu, co stanowi kolejny paradoks drugiej czakry. Ponieważ energia w drugiej czakrze wypływa od nas, lęki powodują potrzebę kontrolowania tego przepływu, a co za tym idzie, także seksualnego zachowania. Dlatego społeczeństwo uznaje np. monogamiczne związki małżeńskie i stara się potępiać inne ich formy. Niektóre stany Ameryki nie zadowolają się uznaniem pewnych rodzajów seksualnego zachowania za niewłaściwe, lecz posuwają się dalej, nadają im status przestępstwa, mimo że seks jest aktem dobrowolnym odbywającym się z woli i za zgodą uczestniczących w nim partnerów. To legalne potępienie skierowane jest głównie przeciwko homoseksualistom.

Wstyd związany z seksualnością dotyczy także chorób przenoszonych drogą płciową, jak kiła, opryszczka i AIDS. Osoby z chorobami wenerycznymi czują się zmuszane do ujawniania szczegółów swoich intymnych związków, aby uchronić się przed posądzeniem o przypadkowe stosunki.

Takie przestępstwa jak gwałt, kazirodztwo i pedofilia dotyczą nie tylko przemocy fizycznej, ale także pogwałcenia energii. Można zgwałcić czyjeś pole energetyczne obelżywym lub poniżającym zachowaniem. Relacja Billa, jednego z uczestników moich warsztatów, z ojcem ukazuje przemoc psychiczną i energetyczny gwałt.

W okresie dorastania ojciec stale poniżał Billa, wmawiając mu, że nigdy niczego nie osiągnie. Bili przez wiele lat starał się udowodnić ojcu, że jest inaczej, jednak bez skutku. Ojciec nigdy nie odwołał swoich słów, a gdy zmarł, Bili był sparaliżowany energetycznie. Cierpiał na przewlekłą depresję, nie potrafił wytrwać w żadnej pracy i był impotentem. Choć ojciec kwestionował tylko jego umiejętność radzenia sobie w świecie materialnym, jego uwagi wpłynęły także negatywnie na potencję, ponieważ zarówno zaradność, jak i potencja są energiami drugiej czakry i są w związku z tym ściśle ze sobą powiązane.

Gwałt i kazirodztwo dokonywane na polu energetycznym drugiej osoby są motywowane chęcią okaleczenia, uniemożliwienia samodzielnego rozwoju i uzależnienia od siebie. Narządy płciowe magazynują urazy spowodowane tymi negatywnymi osądami i działaniami. Wiele osób, które cierpią na patologie związane ze sferą płciową, jak impotencja, bezpłodność czy nowotwory układu rozrodczego, relacjonuje, jak nieustannie poddawane było krytyce w sferze swoich zdolności, ambicji, osiągnięć lub wyglądu zewnętrznego. W rzeczywistości rodzice dokonywali na nich gwałtu, pozbawiając energii potrzebnej do prowadzenia zdrowego i udanego życia.

Tego rodzaju przemoc energetyczna stosowana jest prawdopodobnie częściej niż gwałt fizyczny czy kazirodztwo. Ofiarami gwałtu energetycznego i kazirodztwa są zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Gdy pytam uczestników warsztatów: „Kto z Was czuje, że w pracy lub rodzinie został poniżony lub pogwałcane jego poczucie własnej wartości?”, prawie każdy podnosi rękę.

Z kolei kiedy pytam: „Kto z Was był w podobnej sytuacji napastnikiem?”, zgłoszeń jest mniej. Jednak gdy przez zazdrość lub w wyniku poczucia zagrożenia w obliczu zdolności drugiej osoby źle się o niej wyrażamy lub źle o niej myślimy, dopuszczamy się gwałtu, którego celem jest pozbawienie jej mocy. Ciało kumuluje nasze złe intencje w narządach płciowych; akt energetycznego gwałtu rani w równym stopniu gwałciciela i jego ofiarę. Przemoc stosowana wobec drugiej istoty ludzkiej zatruwa układ energetyczny i okalecza ciało sprawcy. Przemoc energetyczna podlega wrodzonej, karmicznej sprawiedliwości, która działa niezależnie od poczucia fizycznej sprawiedliwości. Choć sprawcom gwałtu czy kazirodztwa udaje się uniknąć konsekwencji prawnych, nie uchodzą sprawiedliwości energetycznej, bez względu na to, czy są tego świadomi, czy nie.

Dlatego nauki duchowe nakazują wybaczyć i żyć dalej. Z duchowego punktu widzenia jest zrozumiałe, że porządek Boski jest siłą, która nieustannie przywraca naszemu życiu równowagę, zwłaszcza gdy rezygnujemy z potrzeby określania, co jest, a co nie jest sprawiedliwym rozwiązaniem. Sprawiedliwość dokonuje się bez względu na to, czy jesteś świadkiem tego aktu,

czy nie. Ta prawda duchowa jest często trudna do zaakceptowania.

Seks jest rodzajem wymiany, a w szczególnych okolicznościach także środkiem płatniczym. Wiele osób wykorzystuje seks, aby osiągnąć określony cel, i gdy ich wysiłek włożony w manipulowanie drugą osobą nie przynosi spodziewanych rezultatów, czują się jak ofiary gwałtu. Osoba oferująca seks w zamian za upragnioną pracę lub w celu zbliżenia się do osoby posiadającej władzę ryzykuje stworzenie sytuacji, w której będzie się czuła wykorzystana. Jeżeli seks jest traktowany w sposób, który osoba uznaje za „uczciwą wymianę”, wtedy energia gwałtu nie pojawia się w ciele.

Najstarsza forma handlu seksem to oczywiście prostytutka - najbardziej degradujący akt, w jakim człowiek może uczestniczyć. prostytutka energetyczna jest powszechniejsza niż sprzedawanie usług erotycznych, a niezliczona ilość kobiet i mężczyzn tkwi w układach, które choć zapewniają im bezpieczeństwo materialne, to jednak powodują utratę części siebie.

Energia pieniędzy

W psychice ludzkiej obecny jest element prostytutki - za odpowiednią sumę jakaś część nas jest skłonna się podporządkować. Bez względu na to, czy nasza wewnętrzna prostytutka objawi się w sferze zawodowej, czy w relacjach osobistych, to nie unikniemy z nią konfrontacji.

Pieniądze, podobnie jak energia, są z natury neutralne i obierają kierunek zgodny z intencją tego, kto nimi rozporządza. Zadziwiający jest jednak fakt, że pieniądze mogą wpleść się w ludzką psychikę jako substytut energii życiowej. Kiedy ludzie traktują pieniądze jak energię życiową, co często dzieje się nieświadomie, skutki są zazwyczaj negatywne, gdyż każdy wydany grosz jest oddaniem części energii. Brak pieniędzy jest odbierany nieświadomie jako niedobór energii.

Nagła utrata pieniędzy, które utożsamiane są z energią witalną, potrafi spowodować różne patologie, takie jak rak prostaty, impotencja, endometrioza, dysfunkcje jajników, ból krzyża i rwa kulszowa. To, że wiele problemów łączących się z pieniędzmi przejawia się w schorzeniach związanych choćby pośrednio z układem rozrodczym, stanowi symboliczny wyraz energii fallusa reprezentowanej przez sefirę Jesod; pieniądze zostały powiązane z energią seksualną.

Do pewnego stopnia wszyscy łączymy pieniądze z energią witalną. Naszym zadaniem jest, aby w miarę możliwości oddzielić pieniądze od sił życiowych, a mimo to przyciągać je z łatwością i w naturalny sposób. Im swobodniejszy jest nasz stosunek do pieniędzy, tym lepiej potrafimy przyciągnąć ich energię do własnego życia, gdy są nam potrzebne.

Nie znaczy to, że pieniądze pozbawione są symbolicznego znaczenia w świecie energii. Ogólnie uważa się, że to, w jaki sposób ludzie rozporządzają swoimi pieniędzmi, mówi więcej o ich motywach niż jakiegokolwiek deklaracje.

Pieniądze są środkiem, za pomocą którego wyrażamy publicznie nasze przekonania i dążenia. Ponieważ energia poprzedza działanie, nasza intencja ma istotny wpływ na rezultaty.

Przekonania dotyczące pieniędzy mają wpływ na postawę duchową i praktykę. Rozpowszechnione jest np. przekonanie, że Bóg błogosławi tym, którzy starają się być dobrzy i wspomagają finansowo innych, lub że dobroczynność chroni przed biedą. Te i wiele innych podobnych przekonań odzwierciedla bardziej ogólny pogląd, że Bóg komunikuje się z nami poprzez pieniądze.

Bez znaczenia jest, czy źródłem takiego nastawienia są dawne przekazy, czy własne doświadczenie. Fakt, że bardziej skłonni jesteśmy uwierzyć w te stare przysłowia niż je odrzucić, świadczy o tym, że łączymy ze sobą wiarę i pieniądze. Najmądrzejszy sposób traktowania pieniędzy polega na postrzeganiu ich jako materii, którą wiara sprowadza do naszego życia.

Postawienie wiary na pierwszym miejscu odbiera pieniądзом władzę i sprowadza je na odpowiednie miejsce, nadając im rangę sługi. Wiara, która jest silniejsza od pieniędzy, umożliwia jednostce podążanie za przewodnictwem wewnętrznym bez ulegania rozpraszaćemu wpływowi spraw finansowych. Oczywiście, tak długo jak jesteśmy częścią materialnego świata, musimy akceptować ogólnie przyjęte sposoby postępowania i przestrzegać zasad dotyczących

płatności i spłaty długów. Pieniądze jednak nie zasługują na większą uwagę.

Już samo zapoczątkowanie takiej wiary świadczy o dojrzewaniu duchowym. Człowiek dojrzały duchowo poddaje się wewnętrznemu prowadzeniu i może postępować w sposób, który osoba uzależniona od pieniędzy uznałaby za głupi i ryzykowny. W wielu przekazach duchowych jest mowa o tym, że Niebo jest przychylnie tym, którzy mają wiarę, i zsyła im każdego dnia „mannę z nieba”, aby mogli wykonać przydzielone zadanie. Takie mity odzwierciedlają symboliczne znaczenie sefiry Jesod. „Manna” oznacza także finansową moc. Nigdzie w literaturze duchowej nie spotkałam się ze stwierdzeniem, że ktoś żałował, iż posłuchał Boskiego przewodnictwa.

Andrew, dwudziestosiedmioletni mężczyzna, umówił się ze mną, ponieważ chciał uzyskać pomoc w zrozumieniu powtarzającego się snu. W opowiedzianym przez niego śnie Andrew przeprowadza się do miasta w stanie Montana. W rzeczywistości nigdy nie był w Montanie, nie miał tam pracy, domu, żadnych przyjaciół ani znajomości. Andrew próbował ignorować sen, który uważał za wspomnienie jakiejś sceny z filmu, tkwiącej w jego podświadomości. Stopniowo jednak sen zaczął wywoływać w nim silne wrażenie, że pracuje tylko dla pieniędzy. Zapytał mnie, co sądzę o tym śnie. Odpowiedziałam: „Na Twoim miejscu poważnie zastanowiłabym się nad przeprowadzką do Montany”.

Andrew odparł, że nigdy wcześniej nie był w Montanie i nawet nie ma ochoty, żeby tam pojechać. Zaproponowałam, żeby zrobił sobie wycieczkę i zobaczył, jak się tam czuje. Powiedział, że się nad tym zastanowi i da mi znać.

Odezwał się po pół roku. Sen powtarzał się nadal, a on sam z powodu swojej pracy zaczął się czuć jak prostytutka. Kiedyś myślał o sobie jak o człowieku honoru, lecz odkąd pojawił się sen, zaczął mieć wrażenie, że sprzeniewierza się sobie, przez co życie stało się dla niego bardzo trudne. Ponownie go zachęciłam, żeby pojechał do Montany, tym razem jednak nalegałam, żeby wyjechał jak najszybciej. Odpowiedział, że rozważy poważnie tę możliwość.

Zadzwoił do mnie następnego ranka i oznajmił, że zwolnił się z pracy. Powiedział, że kiedy wszedł do biura, poczuł, że musi to zrobić, i zrobił to. Gdy oznajmił, że wyjeżdża do Montany, jego współpracownicy przypuszczali, że zaproponowano mu tam nowe, lepsze stanowisko. Powiedział im, że nie ma tam żadnej pracy ani perspektyw na jej otrzymanie, i że tak naprawdę to kieruje się snem.

W ciągu miesiąca Andrew przeprowadził się do Montany. Wynajął pokój w domu dwojga ludzi, właścicieli rancza. Potrzebowali oni pomocy przy prowadzeniu gospodarstwa, więc go zatrudnili. Wydarzenia następowały jedno po drugim. Czas mijał i Andrew nauczył się pracować mniej głową a więcej rękami, co było dla niego zupełnie nowym doświadczeniem. Gdy nadszedł okres urlopu, zdecydował się pozostać ze swoimi nowymi przyjaciółmi i nie odwiedzać wschodu, skąd pochodził. Właściciele rancza mieli córkę, która przyjechała z wizytą na Boże Narodzenie. W lecie następnego roku Andrew ożenił się z tą dziewczyną i w ciągu następnych pięciu lat nauczył się, jak zarządzać okazałym ranczem, które on i jego żona w przyszłości odziedziczą.

Kierując się swoim snem, świadomie lub nie, Andrew uczynił siebie wolnym człowiekiem. Jego działania potwierdziły, że stawienie czoła nieznanemu jest dla niego ważniejsze niż bezpieczeństwo finansowe, zyskane kosztem utraty honoru. W zamian otrzymał od Nieba o wiele więcej niż mógł sobie wyobrazić.

Jak pokazuje przypadek Allena, nie jest łatwo prowadzić zdrowe życie seksualne, stojąc w obliczu wielu negatywnych przekazów na temat seksu, jakie obecne są w naszej kulturze.

Dwudziestoosmioletni Allen zgłosił się do mnie z prośbą o konsultację, twierdząc, że boi się kobiet i potrzebuje pomocy, aby zrozumieć przyczyny tego stanu. Przeprowadzając analizę intuicyjną, odebrałam wrażenie, że jest impotentem, i mocno poczułam, że uważa siebie za zbrojeńca, choć nie wydało mi się, by kiedykolwiek kogoś molestował. Jego energia nie świadczyła także, aby sam był obiektem molestowania seksualnego w dzieciństwie. Byłam zakłopotana. Podzieliłam się z nim swoimi spostrzeżeniami i zapytałam, dlaczego uważa siebie

za zbrodnicę. Odpowiedział, że kiedy był nastolatkiem, wraz z innymi chłopcami uczestniczył w grupowych masturbacjach. Pewnego dnia do pokoju niespodziewanie weszła matka jednego z chłopców. Gdy zobaczyła, co się dzieje, zwyzywała ich od zbrodniców i bezwstydników. Zadzwoiła do matek pozostałych uczestników zajęcia i opowiedziała o tym, co widziała. Następnie opowiedziała o tym dyrektorowi szkoły, do której uczęszczali chłopcy, twierdząc, że są zagrożeniem dla małych dzieci i dziewcząt. Plotka rozeszła się po całym mieście i przez następne lata nauki w szkole średniej wszyscy ich unikali. Gdy tylko skończył szkołę, Allen wyjechał z miasta. Był przeświadczony o tym, że jest zbrodnicem.

Przyznał, że jest impotentem i że jeszcze nigdy nie był z kobietą. Stwierdziłam, że grupowa masturbacja jest zjawiskiem tak rozpowszechnionym wśród nastolatków, że może być traktowana jak rytuał inicjacyjny. „Nie wierzę w to”, odpowiedział Allen. Ustaliliśmy, że zwróci się o pomoc do terapeuty, aby uwolnić się od swojego problemu i zrozumieć, że to doświadczenie nie świadczy o perwersji.

Po roku otrzymałam od Allena list, w którym opisał swoje postępy w terapii. Napisał, że zaczyna czuć się „normalny”, co jest dla niego zupełnie nowym doznaniem. Poznał także kobietę, z którą czuł się na tyle swobodnie, że mógł jej opowiedzieć o swoich dramatycznych przeżyciach. Jego przyjaciółka przyjęła to z wielkim zrozumieniem. Allen był przekonany, że wkrótce zostanie w pełni uzdrowiony.

Energie drugiej czakry w łagodny sposób przywołują do świadomości te wspomnienia, które potrzebują oczyszczenia i nieustannie rozbudzają w nas pragnienie działania w celu osiągnięcia pełni fizycznej i duchowej.

Etyka

O ile pierwsza czakra związana jest z prawami, o tyle za nasze postawy etyczne i moralne odpowiada czakra druga. Energia sefiry Jesod i sakramentu komunii pobudza nas wewnętrznie do tworzenia i przestrzegania zasad etycznych, do tworzenia osobistych relacji z innymi i uwrażliwia naszą intuicję na niebezpieczeństwo pogwałcenia owych zasad.

Narządy związane z drugą czakra zapamiętują te relacje, w których do czegoś się zobowiązujemy, „dajemy komuś słowo” lub przyjmujemy czyjeś obietnice. Ten obszar ciała przechowuje także obietnice, jakie składamy sami sobie, takie jak postanowienia noworoczne lub inne decyzje związane ze zmianą własnych wzorców postępowania. Osoby przestrzegające zasad moralnych emanują wyczuwalną energią.

Pierwsza czakra odpowiada za porządek fizyczny, który ma nam zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Posługuje się prawami, aby dać nam poczucie panowania nad otoczeniem. Zasady etyczne i moralne zawarte w drugiej czakrze tworzą język, za pomocą którego możemy wyrażać to, co akceptujemy, a czego nie w relacjach międzyludzkich. Zasady etyczne posiadają moc tworzenia silnych więzi; poszukujemy towarzystwa osób, które mają podobne do naszego pojęcie dobra i zła, a gdy ktoś postępuje niezgodnie z naszymi normami moralnymi lub etycznymi, często odrzucamy go jako nieodpowiedniego partnera. Uważamy też, że Bóg także powinien wyznawać określone zasady, i nieustannie staramy się odgadnąć, co w Jego mniemaniu jest dobre, a co złe, za co nas nagradza, a za co karze i dlaczego nieszczęścia przydarzają się „dobrym” ludziom. Skłaniamy się ku przekonaniu, że gdy zawodzi sprawiedliwość ludzka, sprawiedliwość Boska wynagrodzi nam wszystkie straty.

Ponieważ druga czakra zawiera w sobie wszystkie nasze lęki związane z przetrwaniem, dla bezpieczeństwa stworzyliśmy zewnętrzny system prawny, który pozwala utrzymać pozory sprawiedliwości. Taki system jest niezbędny dla naszego dobrego samopoczucia.

Stosowanie prawa lub chociażby języka prawa stanowi swoisty zawór bezpieczeństwa dla energii, która zbiera się w drugiej czakrze. System prawny, przynajmniej z założenia, ma orzekać o winie i karze. Uniewinnienie często jest sprawą honoru, a odszkodowanie, jakie otrzymuje ofiara, jest równoznaczne z odzyskaniem poczucia godności. Ta zależność jest

wyrazem prawdy: „Szanujcie siebie nawzajem” w rozumieniu społecznym.

Potrzeba uczciwości, prawa i porządku dotyczy także ciała i zdrowia. Tu także obowiązują zasady, takie jak właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, higiena psychiczna, umiar i porządek. Przestrzeganie tych zasad sygnalizuje naszemu ciału, że jesteśmy bezpieczni i ufamy środowisku. Dla porównania brak stabilności sprawia, że w organizmie utrzymuje się wysoki poziom adrenaliny i gotowość do uruchomienia mechanizmu: „walki lub ucieczki”. Ciało nie wytrzymuje długotrwałego stresu bez uszczerbku. Choroba wrzodowa i migrena należą do częstszych objawów świadczących o tym, że poziom nieładu w którymś życiu osiągnął stan krytyczny.

Czterdziestodwuletni prawnik o imieniu Paul zwrócił się do mnie z prośbą o konsultację, ponieważ twierdził, że wyczerpuje go stres zawodowy. W trakcie sesji odniosłam wrażenie, że jakaś toksyczna energia pragnie przeniknąć do drugiej czakry, jak gdyby ktoś lub coś chciało nim zawładnąć. Zauważyłam także, że Paul cierpi na przewlekłe bóle pleców, karku i barków oraz na migrenę.

Gdy opowiedziałam mu o swoich wrażeniach, Paul przyznał, że bóle o różnym stopniu nasilenia dokuczają mu już od dziesięciu lat. Próbował się leczyć, jednak bezskutecznie. Połykał garściami tabletki przeciwbólowe, co tłumaczyło moje wrażenie, że coś stara się nim zawładnąć. Obawiał się uzależnienia od leków. Powiedziałam, że przyczyna jego bólów leży w potrzebie kontrolowania, by wszystko przebiegało zgodnie z jego planami. Bez względu na to, co robił, zawsze musiał wygrywać. Dotyczyło to nie tylko pracy prawnika, ale także aktywności fizycznej, gry w karty czy kolejności dotarcia do umówionego miejsca. Przeraziła go możliwość utraty kontroli przez uzależnienie się od środków przeciwbólowych. Wierzył, że niezdolność do zachowania pełnej władzy nad swoim życiem oznacza kompromitację i utratę honoru.

Zasugerowałam Paulowi, że skoro jest prawnikiem, powinien zawrzeć ze sobą umowę, która pozwoliłaby mu zmienić jego życie. Podejmując współpracę z własną kontrolującą, lecz honorową naturą, mógłby przekształcić swoją potrzebę panowania. Energia, jakiej dostarczą mu sukcesy na tym polu, powinna zmniejszyć ból. Paul był zachwycony tym pomysłem. Powiedział, że od razu spisze umowę i przefaksuje mi jej kopię, co też zrobił następnego dnia.

Po trzech miesiącach Paul przesłał mi krótką wiadomość, w której napisał, że odkąd wywiązuje się z umowy, nastąpiła poprawa jego stanu. Aby zwalczyć u siebie potrzebę wygrywania, zabronił sobie zakładania się o cokolwiek. Potrzebę wygrywania akceptował tylko w sprawach zawodowych, i to jedynie, wtedy gdy było to podejście właściwe. Nigdy wcześniej nie zdawał sobie sprawy z tego, że wszyscy, którzy go znali, uważali jego potrzebę wygrywania za uciążliwy nawyk. Stopniowo następowało uzdrowienie; migrena pojawiała się coraz rzadziej, a bóle pleców ustąpiły na tyle, że ponownie zaczął ćwiczyć.

Przypadek Paula ukazuje symboliczne znaczenie wewnętrznej komunii - zawarcia porozumienia ze sobą w celu wprowadzenia równowagi i pełni we własne życie. Dopóki zaburzona część naszej istoty może oddziaływać negatywnie na resztę układu, naszą energię wyczerpują sprzeczności. Paul potrafił porozumieć się ze sobą, zawrzeć odpowiedni układ i wyzdrowieć.

Ponieważ naturą rodzaju ludzkiego jest dążenie do prawa i porządku, łatwo ulegamy wpływom ludzi, którzy powołując się na swój autorytet pragną kontrolować innych. W wyniku oddziaływania prawdy: „Szanujcie siebie nawzajem” instynktownie ufamy osobom, z którymi dzielimy życie i pracujemy; nienaturalna jest podejrzliwość względem tych, z którymi próbujemy coś wspólnie stworzyć. A jednak zdarza się, że ludzie zamiast do wspierania, wykorzystują swoją moc do kontrolowania innych.

W bliskich związkach powszechne jest ustalanie zasad, do których przestrzegania zobowiązują się obie strony, np. zasada dochowania wierności, nietolerowania oszustw czy konsultowania większych wydatków. Tworzenie określonych reguł w celu kontrolowania drugiej osoby na płaszczyźnie emocjonalnej, psychicznej czy duchowej jest szkodliwe energetycznie. Gdy partnerzy nie są zdolni do zmiany swoich zasad, uniemożliwiają rozwój i na ogół związek się

rozpada. Rodzice czasami stosują przemoc psychiczną i emocjonalną wobec swoich dzieci, narzucając im surowe reguły w celu zapewnienia sobie autorytetu.

Zemsta osobista jest jeszcze innym, niewłaściwym sposobem wykorzystywania energii drugiej czakry. Druga czakra jest ośrodkiem samoobrony (zauważcie, że broń zazwyczaj jest noszona w okolicy tej czakry). Akty samowolnego wymierzania sprawiedliwości z użyciem broni palnej, opisywane przez dzisiejsze gazety, są rezultatem indywidualnego, psychicznego i emocjonalnego „poczucia honoru”, domagającego się np. „wyrównywania rachunków”. Energia zemsty jest dla organizmu jedną z najbardziej toksycznych i wywołuje różnorakie skutki - od impotencji po raka narządów płciowych.

Osobista moc drugiej czakry

Oprócz takich form energii, jak kreatywność, erotyka, moralność i pieniądze, związanych z drugą czakrą, omówienia wymaga także pragnienie osobistej mocy. Moc jest przejawem energii życia. Potrzebujemy osobistej mocy, aby żyć, działać i się rozwijać. Choroba towarzyszy ludziom pozbawionym mocy. Tak naprawdę wszystko, co dotyczy naszego życia, ma związek z energią, którą nazywamy mocą.

Na poziomie pierwszej czakry poczucie mocy wiąże się z przynależnością grupową i z identyfikowaniem się z grupą. Unosi nas wspólna energia. Entuzjazm kibiców sportowych lub uczestników wieców politycznych jest przejawem tego rodzaju energii. Energia drugiej czakry wyraża się poprzez formy fizyczne - materializm, autorytet, dominację, poczucie własności, pociąg płciowy, zmysłowość, erotyzm i uzależnienia. Każda fizycznie kusząca forma, jaką może przyjąć moc, jest energetycznie powiązana z drugą czakrą. W przeciwieństwie do charakteru grupowego pierwszej czakry, druga czakra dotyczy relacji osobistych na płaszczyźnie: jednostka - jednostka. Każdy z nas jako indywidualna jednostka potrzebuje zbadania swojej relacji z siłami zewnętrznymi. Musimy dowiedzieć się, czy, jak i kiedy jesteśmy kontrolowani przez zewnętrzne przejawy siły, i określić te, którym ulegamy najczęściej.

Moc jest energią życiową. Urodziliśmy się z tą wiedzą. Od najmłodszych lat sprawdzamy siebie pod tym kątem, doskonalimy umiejętność rozpoznawania, co i kto posiada moc, jak możemy ją uzyskać i wykorzystać. Dzięki tym dziecięcym ćwiczeniom dowiadujemy się, czy potrafimy zapewnić sobie poczucie mocy. Jeżeli tak, to zaczynamy marzyć o tym, co moglibyśmy osiągnąć jako dorośli. Jeżeli jednak uznamy, że nie potrafimy przyciągać sił życiowych, zaczynamy żyć w stanie „niedoboru energetycznego”. Wyobrażamy sobie, że żyjemy dzięki energii innych ludzi, a nie dzięki swojej.

Ludzie, którzy są przeświadczeni o swoich możliwościach przyciągania mocy, potrafią przemienić zwykle marzenia w fantazje na temat swojej siły. W skrajnym wypadku wypełniają swoje umysły złudzeniem wielkości. Ich logiczny umysł zostaje owładnięty pragnieniem mocy, tracą umiar i dopuszczalne stają się wszystko, co służy osiągnięciu celu. Żądza mocy może się stać nałogiem i spowodować konflikt z wolą Boga. Pragnienie mocy dla niej samej jest tematem wielu przypowieści i mitów, gdzie w zetknięciu z wolą Boską istota ludzka ostatecznie ponosi klęskę.

Naszym przeznaczeniem jest nie tyle „celibat energetyczny”, ile osiągnięcie takiego poziomu wewnętrznej mocy, by móc swobodnie posługiwać się nią w świecie fizycznym bez konieczności wyrzekania się siebie. To właśnie oznacza: „być w świecie, lecz nie ze świata”. Fascynują nas osoby, które wolne są od pokus świata fizycznego, one stają się naszymi bohaterami społecznymi i duchowymi.

Ghandi we właściwy sposób posługiwał się mocą. Jego pragnienie poprawy życia mieszkańców Indii miało charakter ponadosobowy. Natomiast w życiu osobistym cierpiał z powodu niepanowania nad mocą, szczególnie w sferze seksu. Cierpienie osobiste dodawało jednak wiarygodności jego globalnym osiągnięciom. Potrafił rozpoznać swoje słabości i świadomie oddzielić je od pracy na rzecz społeczeństwa, dzięki której mógł rozwijać się duchowo.

Filmowy bohater Forrest Gump podbił serca milionów ludzi głównie ze względu na wierność sobie i jednoznaczny stosunek do mocy w relacjach ze światem zewnętrznym. Interesujący jest fakt, że Gump nie dążył świadomie do rozwoju duchowego, nie odrzucał seksu, sławy ani pieniędzy. Wszystkie te atrybuty drugiej czakry osiągnął dzięki swojej niewinności i nieustępliwości wobec nieczystości ziemskiego życia. Nie zważając na lęki czy samotność, pozostał wierny swoim zasadom.

Gdy w trakcie warsztatów proszę uczestników o to, by opisali swój stosunek do mocy, atmosfera zazwyczaj ulega nagłej zmianie. Napięcie rośnie, co powoduje, że tym bardziej pragnę dążyć tę kwestię. Większość osób zmienia pozycję, ukrywając swoją drugą czakrę - pochyla się do przodu, opierając łokcie na udach, podpira głowę lub zakłada nogę na nogę. Patrzą na mnie i swoim spojrzeniem mówią: „To bardzo intrygujące pytanie, ale lepiej zostaw mnie w spokoju”.

Odpowiedzi, jakich mi udzielają, dotyczą głównie umiejętności radzenia sobie i panowania nad otoczeniem. W drugiej kolejności moc opisywana jest jako zdolność samokontroli. Charakterystyczne jest to, że pojęcie mocy dotyczy zawsze jakiegoś obiektu, czegoś, co istnieje w świecie zewnętrznym lub w nas samych. Choć za ideał uważa się moc wewnętrzną, w rzeczywistości jest ona mało popularna. Po pierwsze, nie jest tak praktyczna, jak moc zewnętrzna, a po drugie - w pewnym sensie wymaga oderwania się od świata fizycznego.

Możemy zauważyć, że na obecnym poziomie ewolucji moc zewnętrzna lub fizyczna jest niezbędna dla zdrowia, zarówno ze społecznego, jak i jednostkowego punktu widzenia. Zdrowie jest bezpośrednim rezultatem stosowania w życiu własnych lub związanych z terapią zasad. Zarówno współczesna duchowość, jak i psychologia podkreślają zasadnicze znaczenie osobistej mocy dla sukcesu materialnego i równowagi wewnętrznej. Moc włączona jest bezpośrednio w tworzenie osobistego świata a także zdrowia.

David Chetlahe Paladin opowiedział mi o swoim życiu w 1985 roku, zmarł w rok później. Jego życie jest świadectwem ludzkich możliwości w opanowaniu siły wewnętrznej, która pozwala pokonywać ograniczenia świata fizycznego. Gdy go poznałam, promieniował niespotykanym poczuciem mocy. Zapragnęłam się dowiedzieć, w jaki sposób udało mu się osiągnąć to, do czego dąży tak wielu. David był jednym z moich największych nauczycieli, osobą, która opanowała uniwersalną prawdę: „Szanujcie siebie nawzajem” w stopniu najwyższym i która emanowała w pełni energią sefiry Jesod i sakramentu komunii.

David był Indianinem z plemienia Navaho. Dorastał w rezerwacie w latach dwudziestych i trzydziestych. W wieku jedenastu lat był alkoholikiem. Mając kilkanaście lat opuścił rezerwat i udał się na kilkumiesięczną wędrowkę. W wieku piętnastu lat, podając się za starszego, zaciągnął się na statek handlowy.

Na statku zaprzyjaźnił się z młodym Niemcem i innym Indianinem. Razem odbywali rejsy do różnych portów w rejonie Pacyfiku. W wolnym czasie David szkicował. Między innymi bunkry, które Japończycy budowali na różnych wyspach Morza Południowego. Był rok 1941.

Rysunkami Davida zainteresowało się wojsko amerykańskie. Miał zamiar zostać artystą, jednak zamiast tego został powołany do wojska. Armia wykorzystywała Indian z plemienia Navaho (i innych szczepów) do działań w sieci szpiegowskiej. David był wysyłany za linie wroga w Europie, skąd przesyłał informacje do baz wojskowych. Wykorzystanie Indian i ich języka zapewniało poufność, ponieważ istniało ryzyko, że transmisje radiowe mogą być podsłuchane.

David został schwytyany przez grupę hitlerowskich żołnierzy. Hitlerowcy torturowali go, między innymi przybijając mu gwoździami stopy do podłogi i zmuszając, by stał tak przez wiele dni. W końcu został wysłany do obozu zagłady, ponieważ należał do „niższej rasy”. Podczas załadunku do wagonu jakiś żołnierz uderzył go kolbą w zębra, rozkazując, by szybciej się ruszał. Gdy David odwrócił się w jego stronę, rozpoznał swojego niemieckiego przyjaciela ze statku handlowego, na którym razem pracowali.

Przyjaciel postarał się, aby David został przeniesiony do obozu dla jeńców wojennych, gdzie pozostał do końca wojny. Gdy obóz został wyzwolony, David był nieprzytomny i umierający.

Przewieziono go do Stanów Zjednoczonych i umieszczono w szpitalu wojskowym w Battle Creek w stanie Michigan, gdzie pozostawał w stanie śpiączki przez dwa i pół roku. Gdy odzyskał świadomość, był tak słaby, że nie mógł utrzymać się na nogach. Dopasowano mu ciężki aparat ortopedyczny stabilizujący nogi, w którym o kulach mógł przemieszczać się na niewielkich dystansach.

David postanowił wrócić do rezerwatu, aby pożegnać się ze swoimi bliskimi, a następnie na stałe przenieść się do ośrodka dla weteranów i pozostać tam do końca życia. Gdy dotarł do rezerwatu, rodzina i przyjaciele przerazili się tym, co zobaczyli. Zwołali radę, aby ustalić, jak można mu pomóc. Po naradzie podeszła do niego starszyzna plemienia; zerwano mu z nóg aparat ortopedyczny, obwiązano w pasie liną i wrzucono go na głęboką wodę. „Davidzie, przywołaj swojego ducha! W twoim ciele nie ma ducha. Jeżeli nie zdołasz go przywołać, pozwolimy ci umrzeć. Nikt nie może żyć bez ducha. Duch jest twoją siłą”.

- Sprowadzenie mojego ducha było najtrudniejszym zadaniem, z jakim się zmierzyłem w życiu - powiedział David. - To było trudniejsze niż znoszenie bólu stóp przybitych do podłogi. Zobaczyłem twarze hitlerowców i obraz obozu jenieckiego. Wiedziałem, że muszę odrzucić gniew i nienawiść. Z trudem utrzymywałem się na wodzie, modliłem się żarliwie, aby gniew opuścił moje ciało. Prosiłem tylko o to i moja modlitwa została wysłuchana. David odzyskał pełną władzę w nogach, został szamanem, pastorem chrześcijańskim i uzdrowicielem. Zaczął znowu rysować i zdobył rozgłos jako utalentowany artysta.

David Chetlahe Paladin promieniował mocą, którą odbierało się jak błogosławieństwo. Zetknął się z najciemniejszą stroną mocy, pokonał ciemność i poświęcił resztę życia uzdrawianiu i pomaganiu ludziom w odzyskiwaniu siły życiowej, jakiej na skutek różnych doświadczeń pozbawione zostało ich ciało.

Najważniejszą sprawą w jednoczeniu przeciwstawnych energii pojawiających się w naszych relacjach jest wzajemny szacunek. Wykorzystując energię drugiej czakry, twórczą moc sefiry Jesod i symboliczne znaczenie sakramentu komunii, możemy nauczyć się pielęgnować święte unie, które w trakcie życia tworzymy z innymi.

To, jak reagujemy na wyzwania świata zewnętrznego, zależy od sposobu, w jaki traktujemy samych siebie. Obok związków, które tworzymy z innymi, musimy stworzyć zdrową i pełną miłości relację z samymi sobą. To zadanie należy do obszaru trzeciej czakry.

Odpowiedz na pytania:

1. Co dla Ciebie oznacza kreatywność? Czy uważasz siebie za osobę twórczą? Czy realizujesz swoje twórcze pomysły?
2. Jak często wykorzystujesz swoją twórczą energię w sposób negatywny? Czy zmieniasz lub upiększasz fakty, aby służyły Twoim interesom?
3. Czy jesteś zadowolony/a ze swojego życia erotycznego? Jeżeli nie, to jak możesz uzdrowić ten obszar? Czy w sferze seksu wykorzystujesz innych dla własnej przyjemności, czy czujesz się sam(a) wykorzystywany/a? Czy jesteś wierny/a swoim poglądom na temat seksu?
4. Czy dotrzymujesz słowa? Jakie są Twoje zasady etyczno-moralne? Na czym polega Twoje osobiste poczucie godności? Czy odstępujesz od tych zasad w zależności od sytuacji?
5. Czy postrzegasz Boga jako siłę wymierzającą Ci sprawiedliwość?
6. Czy dominujesz w relacjach z innymi? Czy zmagasz się energetycznie w swoich związkach? Czy potrafisz jasno określać swoje stanowisko w sprawach dotyczących mocy i pieniędzy?
7. Czy pieniądze kontrolują Twoje życie? Czy idziesz na ustępstwa i sprzeniewierzasz się sobie, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo finansowe?
8. Czy lęki związane z egzystencją i przeżyciem mają wpływ na Twoje decyzje? Jak często?
9. Czy jesteś wystarczająco silny/a, aby zapanować nad lękami dotyczącymi bezpieczeństwa finansowego i fizycznego, czy też one kontrolują Ciebie i Twoją postawę?
10. Jakich celów nie udało Ci się dotąd osiągnąć? Co stoi na przeszkodzie ich realizacji?

Rozdział 3

Czakra trzecia: osobista moc

Energia trzeciej czakry uaktywnia się i zaczyna dominować w okresie dojrzewania. Przyczynia się do większej indywidualizacji, pobudza proces tworzenia własnego ja, „ego” - osobowości, która jest niezależna od odziedziczonej tożsamości grupowej. Ośrodek energetyczny trzeciej czakry związany jest z rozwojem osobistej mocy i zaufania do siebie. Czakra osobistej mocy jest trzecim i ostatnim ośrodkiem w układzie energetycznym człowieka, który dotyczy zewnętrznych aspektów mocy. Podczas gdy pierwsza czakra odpowiada za zbiorową energię grupy lub wspólnoty, a druga kieruje przepływem energii pomiędzy jednostkami, trzecia czakra reprezentuje naszą wewnętrzną moc w relacjach ze światem zewnętrznym.

Umiejscowienie: splot słoneczny

Odpowiedniki fizyczne: żołądek, trzustka, nadnercza, jelito cienkie, pęcherzyk żółciowy, wątroba, odcinek kręgosłupa na wysokości splotu słonecznego.

Powiązania energetyczne z emocjami i umysłem: Trzecia czakra, często nazywana czakra splotu słonecznego, jest ośrodkiem naszej osobistej mocy, rdzeniem naszej osobowości, naszym ego. Typowe dla tego ośrodka choroby mają związek z odpowiedzialnością za siebie, poczuciem własnej wartości, lękiem przed odrzuceniem i nadmierną wrażliwością na krytykę.

Znaczenie symboliczne: Energia tej czakry pośredniczy pomiędzy zewnętrzną świadomością (która jest głównie atrybutem pierwszej i drugiej czakry) a świadomością wewnętrzną. Punkt odniesienia pierwszej czakry leży na zewnątrz w świadomości grupy. Także energia drugiej czakry jest skupiona na zewnątrz, na naszych relacjach i ich oddziaływaniu na nas. Energia trzeciej czakry ma charakter częściowo wewnętrzny; ogniskuje się na tym, jak rozumiemy samych siebie i jak się do siebie odnosimy.

Powiązanie z sakramentami i sefirami: Sefira Necach odpowiada za Boską cechę *wytrwałości*, a sefira Hod za Boski *majestat* (lub pełnię). W układzie czakr te dwie wartości są ze sobą połączone, gdyż według tradycji kabały obie są odpowiedzialne za naszą silną pozycję jako jednostki. Dlatego też Necach i Hod są przedstawiane jako nogi. Uważane są także za źródło prorocstwa i umiejętności interpretacji języka symboli. Znaczenie symboliczne sefir Necach i Hod jest duchowo sprzężone z sakramentem bierzmowania. Bierzmowanie oznacza wyłonienie się „świadomego ja” lub tej części ludzkiej osobowości, która jest wieczna i w naturalny sposób połączona z boskością.

Główne lęki: Lęk przed odrzuceniem, krytyką, kompromitacją i niemożnością wywiązania się ze swoich zobowiązań; kompleksy dotyczące wyglądu: otyłości, łysienia, starzenia się; obawa, że inni odkryją nasze tajemnice itp.

Podstawowe wartości: Zaufanie do siebie, poczucie własnej godności, dyscyplina wewnętrzna, ambicje, zdolność do działania i radzenia sobie z trudnościami, gotowość do podejmowania ryzyka, hojność, zasady etyczne i siła charakteru.

Uniwersalna prawda: Święta prawda trzeciej czakry brzmi: „Szanuj siebie”. Wspierają ją duchowe energie sefir Necach (wytrwałość) i Hod (majestat), symboliczne znaczenie sakramentu bierzmowania i moc trzeciej czakry. Energie, które spotykają się w trzeciej czakrze, służą jednemu celowi: stworzeniu dojrzałej relacji z samym sobą poprzez lepsze zrozumienie siebie i uświadomienie sobie tego, na ile jesteśmy niezależni i potrafimy troszczyć się o siebie. Duchową treścią sakramentu bierzmowania jest szacunek do siebie. Bierzmowanie symbolizuje także zakończenie dzieciństwa i wkroczenie w dorosłość. Wszyscy doświadczyliśmy lub doświadczymy sytuacji, w której odkrywamy, że nasze siły i słabości nie zależą od innych. W duchowej naturze trzeciej czakry leży tworzenie tożsamości, która jest niezależna od świadomości grupowej.

Budowanie poczucia własnej wartości

Wszystkie trzy strumienie energii duchowej łączą się, tworząc intuicyjny głos splotu słonecznego. Gdy tworzymy obraz siebie, nasza intuicja staje się naturalnym i stałym źródłem przewodnictwa.

Stosunek, jaki mamy do siebie, to, czy siebie szanujemy, stanowi o jakości naszego życia, zdolnościach do odnoszenia sukcesów w pracy, w związkach, w uzdrawianiu i w dziedzinie intuicji. Stworzenie więzi z samym sobą poprzez zrozumienie i akceptację siebie ma rozstrzygające znaczenie w wielu kwestiach. Jeżeli nie lubimy siebie, nie będziemy potrafili właściwie decydować. W tej sytuacji odpowiedzialność za podejmowanie decyzji oddamy w ręce kogoś innego, kogoś, na kim chcemy zrobić wrażenie, lub o kim sądzimy, że podporządkowanie się jemu zapewni nam fizyczne bezpieczeństwo. Ludzie nie mający oparcia w sobie przyciągają osoby i tworzą sytuacje zawodowe, które odzwierciedlają tę słabość.

Pewien mężczyzna powiedział mi, iż nigdy nie oczekiwał, że żona będzie go kochała. Ożenił się dla towarzystwa, sądząc, że miłość przydarza się tylko ludziom wybranym, niepodobnym do niego. Nikt nie rodzi się w pełni przekonany o swojej wartości. Na tę cechę musimy zapracować, stawiając czoła wszystkim kolejnym wyzwaniom życiowym.

Trzecia czakra w sposób szczególny związana jest z naszymi cechami fizycznymi. Czy jesteśmy fizycznie silni, czy słabi? Zdolni czy ograniczeni? Piękni czy brzydki? Za wysocy czy za niscy? Z duchowego punktu widzenia wszystkie fizyczne cechy i ograniczenia są iluzoryczne i stanowią charakteryzację na scenie życia. Jednak ich akceptacja jest warunkiem osiągnięcia duchowej dojrzałości. Z perspektywy duchowej świat fizyczny jest szkolną klasą. Naszym zadaniem w tej klasie jest zdanie sobie sprawy z tego, że bez względu na to, jak wygląda nasze ciało, jakie mamy przekonania i w jakim żyjemy środowisku, możemy podejmować decyzje, które wzmacniają ducha, lub takie, które pozwalają iluzji świata materialnego panować nad nami i pozbawiać nas energii. Podkreślam raz jeszcze, wyzwania związane z trzecią czakrą zmuszają nas do jasnego określenia swojego stosunku do siebie i własnej mocy w relacjach ze światem zewnętrznym.

Rozważmy np. wyzwania związane z trzecią czakrą u osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim. Fakt, że świat fizyczny jest iluzją, nie oznacza, że wózek nie istnieje czy że jej fizyczny problem nie jest rzeczywisty. Oznacza on, że nic w świecie fizycznym nie może powstrzymać lub ograniczyć mocy ducha ludzkiego. Ta osoba może nigdy nie odzyskać władzy w nogach, lecz dzięki swojej mocy może zdecydować, czy kalectwo ogarnie także jej *ducha*. Jeżeli postanowi w pełni wykorzystać swoje życie, nie tylko podejmie ważną psychicznie decyzję, lecz rozpocznie duchowy proces, który wyzwoli energie sefir Necach i Hod.

W trakcie trwających tydzień warsztatów w Meksyku poznałam kobietę o imieniu Ruth. Ruth zatrzymała się w tym samym hotelu co ja. Nie była uczestniczką warsztatów. Z powodu zwyrodnienia stawów była skazana na wózek. Nigdy wcześniej nie spotkałam się z przypadkiem tak skrajnego kalectwa. Któregoś ranka wstałam wyjątkowo wcześnie. Z kubkiem kawy w ręku wyszłam na patio z zamiarem zrobienia notatek w związku z zaplanowanym na ten dzień wykładem. Zauważyłam Ruth siedzącą samotnie i słuchającą muzyki klasycznej ze starego magnetofonu. Poznałam ją poprzedniego dnia, jednak tego ranka nie mogłam oderwać od niej wzroku. Wpatrywałam się w nią, sądząc, że tego nie zauważy, gdyż była odwrócona do mnie plecami. Zastanawiałam się, jak daje sobie radę ze swoim strasznie okaleczonym ciałem, które na dodatek było otyłe z powodu braku ruchu. Nagle Ruth odwróciła głowę i uśmiechnięta powiedziała: „Zastanawiasz się, jak udaje mi się żyć w tym ciele, nieprawdaż?”

Byłam tak zaskoczona, że nie potrafiłam się wycofać. Odparłam: „Nakryłaś mnie, Ruth. Właśnie nad tym się zastanawiałam”.

„Podejdz tu do mnie, to Ci powiem”.

Gdy przysunęłam do niej swoje krzesło, siedemdziesięciopięcioletnia Ruth zapytała mnie: „Lubisz muzykę New Age?”

Przytaknęłam, a ona powiedziała: „Dobrze, więc włączę tę kasetę, a potem opowiem Ci o sobie”. Z muzyką Kitaro w tle ta zadziwiająca Żydówka opowiedziała mi swoją historię: „Owdowiałam, gdy miałam trzydzieści osiem lat. Zostałam sama z dwoma wymagającymi opieki córkami i niewieloma możliwościami. Stałam się najbardziej zaradną osobą, jaką możesz sobie wyobrazić. Nigdy niczego nie ukradłam, choć byłam tego bliska.

Gdy moja starsza córka miała dwadzieścia dwa lata, wstąpiła do wspólnoty buddyjskiej. Wychowałam swoje córki w Nowym Jorku, w duchu tradycji żydowskiej, a ona została buddystką! Za każdym razem, gdy mnie odwiedzała, powtarzałam: »Jak mogłaś mi to zrobić po tym wszystkim, co ja dla Ciebie zrobiłam?« Odbyłyśmy tę rozmowę chyba kilkaset razy. Potem, pewnego dnia zadała mi pytanie: »Mamo, czy mam brudne ubranie? Czy jestem zaniedbana? Czy w ogóle w jakiś sposób ciebie obrażam?«

Powiedziałam: »Na pewno bierzesz narkotyki. Tak, oni Cię do tego zmuszają«. Odpowiedziała: »Tak, próbowałam narkotyków«. I wiesz, co jej wtedy powiedziałam? »Daj mi trochę«. Tak też zrobiła. Przyniosła mi LSD. Miałam pięćdziesiąt pięć lat i wzięłam kwas.”

O mało co nie spadłam z krzesła. Nie potrafiłam sobie wyobrazić, jak Ruth bierze LSD.

Zapytała mnie: „Czy wierzysz w anioły?”

„Tak, oczywiście”, odpowiedziałam.

„Dobrze, bo to właśnie mi się przydarzyło. Wzięłam LSD i mój duch opuścił ciało. Lżejsza od powietrza, unosiłam się nad swoim ciałem. Wtedy pojawiła się pełna miłości żeńska istota i powiedziała, że jest moim aniołem. Skarzyła się: »Ruthi, Ruthi, czy wiesz, jak trudno jest być Twoim aniołem?«

Odpowiedziałam: »Nigdy o tym nie myślałam«, a istota anielska odrzekła: »Pozwól, że Ci pokażę, jak Cię widzę«. Następnie pokazała mi mojego sobowtóra, tyle że był on skrępowany tysiącami gumowych opasek. Istota powiedziała: »Tak wyglądasz w moich oczach. Każda z tych opasek jest lękiem, który Cię kontroluje. Masz ich tak wiele, że nie słyszysz, gdy staram się powiedzieć, że nad wszystkim panuję«.

Następnie dodała: „Masz tu nożyczki. Możesz przeciąć wszystkie te opaski i uwolnić siebie«. Tak właśnie uczyniłam. Po kolei brałam w palce każdą z nich i przecinałam. Było to niesamowite uczucie, gdyż z każdym cięciem moje ciało zalewała fala ożywczej energii. Wtedy moja anielica zapytała: »Czy teraz nie czujesz się lepiej?« Odpowiedziałam jej, że czuję się lżejsza od powietrza i szczęśliwa jak nigdy dotąd. Nie mogłam powstrzymać radości. A ona powiedziała: »Za chwilę będziesz musiała wrócić do swojego ciała, lecz zanim to nastąpi, muszę Ci coś pokazać«.

Pokazała mi przyszłość i zobaczyłam, jak artretyzm wykręca moje ciało. Nie mogła mi powiedzieć, dlaczego będę musiała tego doświadczyć, tylko że tak będzie. Zapewniła mnie, że będzie przy mnie przez cały czas, a następnie sprowadziła z powrotem do ciała. Opowiedziałam o wszystkim córce, potem śmiałyśmy się z tego niemal przez dwa miesiące. Po tym wydarzeniu stałyśmy się sobie bardzo bliskie. Kiedy przed dwoma laty pojawiła się choroba, pomyślałam sobie, że to nie jest prawdziwe kalectwo; byłam bardziej kaleką, gdy chodziłam - tak bardzo się bałam samotności i samodzielności, że próbowałam zatrzymać przy sobie córkę, żeby się o mnie troszczyła. Jednak po tamtym doświadczeniu przestałam się lękać. Wierzę, że mój stan fizyczny przypomina mi, abym nigdy się nie bała. Teraz codziennie rozmawiam ze swoim aniołem i nadal się śmieję.”

Miałam ochotę zabrać ze sobą Ruth, aby mogła opowiadać swoją historię na każdym z moich warsztatów. Ruth i jej anioł były dla mnie jak bliźniaczki. Ruth jest przykładem wiary w to, że niefizyczny, Boski świat energii jest silniejszy od fizycznego świata formy i materii. Ruth zdecydowała, że coś, co mogło być ograniczeniem, stało się źródłem inspiracji. Ograniczenia

stały się jej atutem. Na tym polega oddziaływanie sefir Necach i Hod, naszych duchowych „nóg”.

Potęgowanie siły wewnętrznej

Możemy przeobrazić własne życie, przedkładając rzeczywistość ducha nad iluzję uwarunkowań fizycznych. Każde postanowienie, jakie podejmujemy, decyduje o tym, czy jeszcze bardziej wplątujemy się w iluzoryczny świat materii, czy zwiększamy moc ducha. Na poziomie każdej z siedmiu czakr uczymy się tej podstawowej prawdy w inny sposób. Za każdym razem, kiedy postanawiamy zwiększyć wewnętrzną moc, ograniczamy władzę świata zewnętrznego nad swoim życiem, ciałem, zdrowiem, umysłem i duchem. Każda decyzja, która zwiększa moc naszego ducha, wzmacnia także nasze pole energetyczne, a im silniejsze ono się staje, tym mniej przyciągamy negatywnych osób i doświadczeń.

Poznałam Penny na warsztatach. Penny już wcześniej zaczęła aktywnie przeobrażać swoje życie. Zamężna od osiemnastu lat, wspólnie z mężem prowadziła firmę. Była mózgiem przedsięwzięcia, lecz niestety także alkoholiką. Jej mężowi taka sytuacja była na rękę, ponieważ sam także był alkoholikiem. Pragnął, by piła, ponieważ utrzymywanie żony w stanie półświadomym pozwalało mu sprawować większą kontrolę nad małżeństwem i wspólnym biznesem.

Codziennie po pracy Penny wracała do domu, zajmowała się psami i gospodarstwem domowym. Potem mąż nalewał jej lampkę wina i mówił: „A teraz chodź i odpocznij. Ja zajmę się obiadem.” Gdy obiad był gotowy, Penny była już wstawiona.

Po siedemnastu latach takiego życia Penny zauważyła, że ma problem. Zamierzała pójść na spotkanie anonimowych alkoholików, jednak się nie odważyła. „Żyjemy w małym miasteczku - tłumaczyła - gdyby dowiedzieli się o tym znajomi, to byłby koniec świata”. Wielokrotnie mijała miejsce spotkań, jednak nigdy nie weszła do środka. Wtedy się załamała. Jednak zamiast zwrócić się do męża, zadzwoniła do przyjaciółki i powiedziała: „Pomóż mi! Potrzebuję pomocy!” Dzięki przyjaciółce trafiła na swoje pierwsze spotkanie AA. Trzeźwość zmieniła jej życie. Gdy odzyskała świadomość, stwierdziła, że w jej życiu nic nie funkcjonuje, a szczególnie małżeństwo. Mimo ogromnego lęku odeszła od męża, tracąc tym samym pracę. Przeprowadziła się do innej części kraju. Nadal uczęszczała na spotkania AA, a także na zajęcia związane z rozwojem osobistym. W ten sposób się poznałyśmy. Zmieniła styl ubierania, fryzurę i zrzuciła dziesięć kilogramów. Wkrótce wróciła do życia. Postanowiła się rozwieść, nie zważając na to, że pogorszy to jej sytuację finansową, ponieważ, jak powiedziała, „tego potrzebuje moja dusza, aby odzyskać wolność”. Kiedy rozwód stał się faktem, wspólnie zastanawiałyśmy się nad kolejnymi działaniami i ich wpływem na jej życie i samopoczucie. Jako że rozwód pogorszył jej sytuację finansową, Penny postanowiła przekonać się, czy będzie potrafiła samodzielnie zapewnić sobie utrzymanie. Uznała, że ma dość wiary w siebie, aby stało się to możliwe. Postanowiła zostać nauczycielem programowania neurolingwistycznego (NLP). Po jakimś czasie poznała Jamesa, wspaniałego mężczyznę, który odpowiadał jej nowym wymaganiom dotyczącym zdrowia i rozwoju osobistego. Wkrótce się pobrali i teraz wspólnie prowadzą seminaria związane z rozwojem osobistym w Europie.

Historia Penny ukazuje nieograniczony potencjał, jaki posiada każdy z nas, a który przy odpowiedniej determinacji i poczuciu osobistej odpowiedzialności pozwala zmienić życie. Ta moc zawarta jest w trzeciej czakrze. Zaangażowanie Penny w proces własnego uzdrowienia odzwierciedla symboliczne znaczenie sakramentu bierzmowania. Penny potrafiła zerwać ze szkodzącymi jej osobami i przyzwyczajeniami, odzyskała ducha i odkryła, że posiada niewyczerpaną wytrwałość (Jesod) i godność (Hod), dzięki którym może przeobrazić swoje życie. Ponieważ potrafiła stawić czoła swoim lękom, pokonała je odzyskując siłę, zdrowie i powodzenie.

Im silniejszy jest nasz duch, tym mniej zależni jesteśmy od linearnego przebiegu czasu. Do pewnego stopnia czas linearny jest iluzją świata fizycznego, związaną z fizyczną energią trzech

pierwszych czakr. Aby funkcjonować w świecie fizycznym, potrzebujemy tej fizycznej energii, aby np. wykonać odpowiednie czynności, gdy chcemy zrealizować jakiś pomysł i nadać jakiejś myśli kształt. Jednak w odniesieniu do uzdrowienia nasze pojęcie czasu powinno ulec zmianie.

Przekonanie, że do wyzdrowienia potrzeba „dużo czasu”, jest fikcją, choć jest mocno zakorzenione w naszej kulturze. Wiara w uzdrowienie czyni je rzeczywistością. W księdze rodzaju Jahwe „tchnął w nozdrza jego dech życia. Wtedy stał się człowiek istotą żywą”. Przyjmując jakieś przekonanie, tchniemy w nie dech życia i dajemy mu władzę nad sobą.

W naszej kulturze uważa się, że uleczenie bolesnych wspomnień z dzieciństwa wymaga wielu lat psychoterapii, jednak wcale nie musi tak być. Jeżeli potrafimy w to uwierzyć, to uleczenie ran z przeszłości i pozbawienie ich władzy nad naszym życiem może nastąpić bardzo szybko.

Czas, jaki zajmuje odzyskanie zdrowia, zależy od wzorców zakodowanych w świadomości zbiorowej. W świadomości społecznej istnieje pogląd, że niektóre postacie raka zabijają w ciągu sześciu miesięcy, że ludzie chorzy na AIDS mogą żyć sześć do ośmiu lat, że pogodzenie się ze śmiercią małżonka trwa rok, a ze śmiercią dziecka można nigdy sobie nie poradzić. Jeżeli zgadzamy się z tymi stwierdzeniami, pozwalamy świadomości grupowej kierować naszym życiem i nie korzystamy z własnej mocy. Jeżeli posiadasz wystarczająco dużo siły duchowej, aby oprzeć się grupowemu przekonaniu, możesz zmienić swoje życie. Wyjątkowo pięknym przykładem takiej zmiany jest Margaret.

Poznałam ją na warsztatach w New Hampshire. Margaret określiła swoje wychowanie jako „surowe, solidne i zwyczajne”. Jej rodzice sprawowali kontrolę nad tym, co czytała i decydowali o tym, z kim może się przyjaźnić. Nie pozwalano jej na nic, co jej rodzice określiliby jako zbyt „radykalne”. Czasami ukradkiem czytała gazetę. Dorastała kontrolowana przez lęk swoich rodziców przed nieznanym. Rodzice powiedzieli jej, że ma do wyboru dwa zawody, nauczyciela lub pielęgniarki.

Margaret zdecydowała się na zawód pielęgniarki. Po ukończeniu nauki w szkole pielęgniarskiej poślubiła mężczyznę, który, używając jej słów, był „surowy, solidny i zwyczajny”. W ten sposób powieliła wzorec swoich rodziców.

Wraz z mężem przeniosła się do małego miasteczka, gdzie zajmowała się pielęgowaniem pacjentów, którzy pozostawali w swoich domach. Miasteczko charakteryzowało się sielankową atmosferą, lecz miało też postacie szczególne; jedną z nich była kobieta o imieniu Ollie. Ollie miała opinię kobiety „niebezpiecznej”. Nikt się do niej nie odzywał i nigdzie nie była zapraszana. Tradycyjnie co roku, od dziesięciu lat, była dręczona przez dzieci w święto Halloween.

Pewnego dnia Ollie zadzwoniła z prośbą o pomoc do ośrodka opieki domowej. Oprócz Margaret nikt nie chciał odpowiedzieć na jej wezwanie. Margaret nie czuła się pewnie wchodząc do domu Ollie, jednak gdy znalazła się w środku, ujrzała, jak to określiła, „samotną, nieszkodliwą, bardzo potrzebującą uczucia pięćdziesięcioletnią kobietę”. W trakcie wizyt kobiety się zaprzyjaźniły. Margaret, gdy poczuła się dość pewnie, zapytała Ollie, czym ta zasłużyła sobie na swoją reputację. Zapadła cisza, po czym Ollie powiedziała, że kiedyś, gdy była dzieckiem, niespodziewanie wypełniła ją energia, która posiadała moc leczenia ludzi. Jej ojciec dostrzegł w tym interes i zaczął sprzedawać jej usługi tym, którzy potrzebowali uzdrowienia. W ten sposób zarobił sporo pieniędzy, aż któregoś dnia energia odeszła. Ojciec uznał, że córka się uparła, biciem próbował ją zmusić do odzyskania energii, co jednak nie nastąpiło.

Gdy dorosła, wyprowadziła się i zamieszkała w mieście, gdzie nikt jej nie znał. Pracowała jako sprzątaczką i wyszła za mąż mając trzydzieści dwa lata. Urodziła dwójkę dzieci. Młodsze dziecko poważnie zachorowało na białaczkę. Lekarz kazał rodzicom przygotować się na najgorsze, gdyż śmierć była nieunikniona. Wtedy, jeden jedyny raz, Ollie opowiedziała mężowi o mocy, jaką posiadała w dzieciństwie, i poprosiła go, aby wraz z nią pomodlił się o odzyskanie tej zdolności choćby na chwilę, aby pomóc synkowi. Ollie uklękła przy łóżku dziecka, modliła się, a następnie położyła na nim swoje ręce. W ciągu dwóch dni nastąpiła poprawa, a po

tygodniu dziecko zaczęło powracać do zdrowia. Po dwóch miesiącach całkowicie wyzdrowiało. Lekarz zapytał rodziców, jakiej kuracji poddali swoje dziecko. Choć Ollie prosiła męża, by zachował w tajemnicy to, czego był świadkiem, on, nie zważając na Ollie, dokładnie wszystko zrelacjonował. Lekarz stwierdził, że Ollie jest „niebezpieczna”, i poradził mężowi, by był z nią „ostrożny”, gdyż nie wiadomo, co w niej siedzi.

Pięć miesięcy później, gdy Ollie wróciła z pracy, odkryła, że mąż ją opuścił, zabierając ze sobą dwójkę dzieci. Otrzymał rozwód ze względu na jej „niepoczytalność”. Ollie była zdruzgotana. Próby odnalezienia dzieci nie przyniosły rezultatów. Nie widziała ich od tamtego czasu.

Przyjaźń między Margaret i Ollie pogłębiała się z każdą wizytą. Energia, której doświadczyła Ollie, zainspirowała Margaret do czytania książek o uzdrowicielach, uzdrawiających energiach i duchowości. Ollie otworzyła przed nią inny świat. Im więcej się dowiadywała, tym bardziej myślała o swoich rodzicach, ich lęku przed tym, co nowe i nieznane, i o ich staraniach, aby poznawała tylko to, co zwyczajne i związane ogólnie z uznanym stylem życia.

Próbowała podzielić się nową wiedzą z mężem sądząc, że również dla niego okaże się ona ciekawa i inspirująca. Mąż poczuł się jednak zagrożony przez Ollie i nowe pomysły Margaret. Pewnego dnia zabronił żonie spotykać się z Ollie.

W tym czasie Margaret pragnęła spotkań z przyjaciółką nie tylko dlatego, że ta była jej bliska, ale także dlatego, że opowiadała jej o mocy uzdrawiania - energii miłości pochodzącej z Boskiego źródła. Tym razem postanowiła, że nie pozwoli na to, by kierowały nią lęki innych. Tym samym weszła w najtrudniejszy okres swojego życia, nie tylko z powodu Ollie, lecz także dlatego, że znalazła się pomiędzy dwoma światopoglądami. Wiedziała, że niezależnie od tego, czy będzie się spotykała z Ollie, nie będzie mogła powrócić do swoich wcześniejszych przekonań na temat uzdrawiania i duchowości. Pragnęła się dalej rozwijać i powiedziała mężowi, że bez względu na jego zdanie nadal będzie wypełniała swoje obowiązki zawodowe wobec Ollie.

Wtedy mąż zaczął wyrażać swoje podejrzenia w rodzaju: „Ta kobieta rzuciła na ciebie urok” oraz „zastanawiam się, co jeszcze razem robicie”. Atmosfera w domu stała się nie do zniesienia i Margaret wyprowadziła się. Miała nadzieję, że czasowa separacja uzdrowi jej małżeństwo.

Koledzy i koleżanki z pracy, a także jej przyjaciele stanęli po stronie męża. Twierdzili, że Margaret poświęciła swoje małżeństwo dla starej wariatki. Nikt nie rozumiał motywów jej postępowania. Modliła się i prosiła o Boską interwencję, była gotowa przyjąć każde rozwiązanie, byle ta sytuacja się zmieniła.

Po czterech miesiącach mąż poprosił Margaret o spotkanie. Myślała, że chodzi mu o rozwód, jednak okazało się, że stwierdzono u niego raka okrężnicy. Był przerażony, lecz stał się cud, bo przypomniał sobie o Ollie. Zapytał, czy mogłaby mu pomóc. Margaret drżała z emocji. Od razu poszli do domu Ollie.

Ollie powiedziała mężowi Margaret, że jej moc pochodzi od Boga i żeby o tym pamiętał. Położyła na nim swoje dłonie i trzymała je tak przez niecałe dziesięć minut. Mężczyzna wyzdrowiał w ciągu trzech miesięcy. Z zapalem zaczął opiekować się Ollie. Troszczył się o nią do tego stopnia, że namówił ją, aby przeprowadziła się do ich domu, gdzie pozostała aż do śmierci.

„Teraz mój mąż przechodzi sam siebie w troszczeniu się o mnie i innych. Prowadzimy w domu seanse uzdrawiania, podczas których wspólnie się modlimy. Tych, którzy tego chcą, uczymy uzdrawiania. Gdyby ktoś wcześniej opowiedział mi o tym, co będę robiła, nigdy bym mu nie uwierzyła. Sama nie wiem już, ile razy mąż powtarzał: „Codziennie w swoich modlitwach dziękuję Bogu za to, że miałaś odwagę mi się przeciwstawić i pozostać wierna swoim poglądom. Dzięki tobie żyję”.

Nie ma wątpliwości, że nasze wspomnienia z dzieciństwa mogą być źródłem ogromnego bólu. Jednak jako dorośli, podobnie jak Margaret, możemy doświadczyć okoliczności, które sprawią, że stanie się on inspiracją do wprowadzenia zmian.

Wiara w siebie i intuicja

Gdy zaczynałam uczyć słuchania przewodnictwa intuicyjnego, opierałam się na pracy wewnętrznej i medytacjach. Jednak większość praktykujących skarżyła się na brak postępów w rozwijaniu intuicji. Podczas jednego z warsztatów zdałam sobie sprawę z tego, że nawiązanie kontaktu z intuicją nie stanowi problemu. Większość uczestników była już z nią połączona, jednak zupełnie nie rozumiała jej charakteru.

Wszystkie osoby myliły intuicję ze zdolnością prorokowania. Myślały, że intuicja oznacza umiejętność przepowiadania przyszłości. Jednak nie jest ona ani sposobem na przewidywanie przyszłych wydarzeń, ani nie pozwala uniknąć kłopotów finansowych czy trudnych relacji. W rzeczywistości jest umiejętnością korzystania z informacji energetycznych w *chwili* podejmowania decyzji. Informacje energetyczne to emocjonalne, psychiczne i duchowe części składowe określonej sytuacji. Są związane z konkretnym czasem i miejscem, a nie jakimiś pozazmysłowymi przekazami z przyszłości.

Informacje dostępne dla intuicji pojawiają się zazwyczaj pod postacią uczucia niepewności, depresji i lęku lub, w skrajnie przeciwnym przypadku, poprzez utratę kontaktu z rzeczywistością i „odpłynięcie”; pojawia się wtedy wrażenie odcięcia od własnych uczuć. W snach o charakterze intuicyjnym widzimy symbole zmian i chaosu. Pojawiają się one zazwyczaj w pełnych napięcia, przełomowych okresach. Doznania energetyczne i intuicyjne sygnalizują, że w życiowej wędrówce dotarliśmy do rozstaju i że poprzez swoje wybory możemy teraz, przynajmniej częściowo, wpłynąć na to, co nastąpi.

Intuicja i niezależność, które są atrybutami trzeciej czakry, pozwalają nam podejmować ryzyko i podążać za przeczuciami. Dwudziestoosmioletni Evan skontaktował się ze mną z powodu ciężkiego wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Badając jego energię ujrzałam obraz konia wyścigowego, który jest prowadzony na start, jednak nigdy nie uczestniczy w gonitwie. Trzecia czakra Evana była jak otwór, z którego uchodziła energia. Wyglądało na to, że nie starcza mu sił, aby pozostać wiernym sobie. Chował się przed możliwościami, jakie dawało mu życie, ponieważ obawiał się porażki. Nie dawał sobie najmniejszej szansy na to, aby sprawdzić swoje przeczucia. Evan sam przyznał, że jego życie było serią falstartów. Planował różne przedsięwzięcia, jednak na nic się nie zdecydował. Ciągłe analizował giełdę, szukając doskonałego wzoru, który pozwoliłby mu przewidywać ruchy cenowe. Owładnięty tą ideą, skrzętnie gromadził statystyki. I rzeczywiście, po pewnym czasie był bardzo dobry w typowaniu tych akcji, których cena wzrosnie. Gdy zapytałam go, dlaczego nie pójdzie o krok dalej i nie zainwestuje w niektóre z nich, odpowiedział: „Wzór nie jest jeszcze dopracowany. Musi być doskonały”. Był jednak rozgoryczony faktem, że nie zarobił pieniędzy, co byłoby łatwe, gdyby posłuchał swojego głosu wewnętrznego. Stałby się bogaty. Powiedziałam, że skoro udało mu się to na papierze, to równie dobrze może powtórzyć to w rzeczywistości. Odpowiedział, że rynek papierów wartościowych jest zmienny i nigdy nie może mieć pewności, że jego przeczucia się sprawdzą.

Niezdolność do postępowania w zgodzie ze swoimi przeczuciami powodowała w ciele Evana rozdarcie, którego objawem były owrzodzenia jelita grubego. Nie potrafił zainwestować nawet małej sumy. Lęk przed podjęciem ryzyka wyniszczał jego ciało, choć pasją Evana był zawód, który polega głównie na podejmowaniu ryzyka. Zalecenie temu młodemu mężczyźnie, by stosował relaksację, dałoby taki sam efekt, jak powiedzenie nastolatкови, żeby wracał do domu na czas. Evan potrzebował uwolnienia od komputerowego sposobu myślenia i odwołania się do swojej intuicji. Upierał się jednak, że przeczucia nie dają „pewności”, a jedynie pokazują możliwości.

Uczestnicy moich warsztatów także obcowali ze swoją intuicją - przyjęli jednak, że intuicja to konkretne wskazania, a nie wyczucie. Sądzieli, że dzięki intuicji można znaleźć jedno doskonałe

rozwiązanie, dzięki któremu w ich życiu zapanuje porządek i osiągną harmonię i szczęście. Intuicja nie zaprowadzi nas do ziemi obiecanej. Podążanie za intuicją oznacza, że *ufamy sobie* w stopniu wystarczającym do tego, by rozpoznać, że poczucie dyskomfortu czy dezorientacja dane są nam po to, abyśmy wzięli odpowiedzialność za własne życie i dokonali wyborów, które nas wyprowadzą ze stagnacji czy cierpienia.

Osoba o niskiej samoocenie nie potrafi kierować się przeczuciami, gdyż sparaliżowana jest lękiem przed porażką. Intuicja, podobnie jak inne dziedziny opierające się na wycuciu, przynosi doskonale wyniki *wtedy i tylko wtedy*, gdy mamy odwagę i siłę, aby podążać za impulsami, jakich nam dostarcza. Przewodnictwo wymaga działania i nie gwarantuje bezpieczeństwa. O ile my swój sukces mierzymy poziomem wygody i bezpieczeństwa, o tyle dla Nieba liczy się to, czego się uczymy. Dopóki bezpieczeństwo i wygoda stanowią nasze kryteria, dopóty będziemy bali się i odrzucali przewodnictwo intuicyjne, ponieważ w jego naturze leży uczenie nas poprzez doświadczenia, które czasami bywają trudne.

Na jednym z moich warsztatów poznałam Sandy. Sandy z dumą opowiadała o tym, jak przez sześć lat mieszkała w aszramie w Indiach, gdzie doskonaliła się w technice medytacji. Co dzień, rano i wieczorem, podczas godzinnej medytacji otrzymywała jasne przekazy duchowe. W prywatnej rozmowie zapytała mnie, czy nie mam jakiegoś pomysłu na to, czym mogłaby się zajmować i gdzie zamieszkać. Powiedziałam, że poradnictwo zawodowe nie jest moją specjalnością i spytałam, dlaczego nie otrzymuje takich przekazów podczas swojej medytacji. Odpowiedziała, że jej przewodnictwo jest natury duchowej. „Ależ praca jest częścią Twojego życia i dlatego też częścią Twojej duchowości”, zaproponowałam. Powtórzyła, że nie otrzymuje tego typu informacji. Wtedy zapytałam: „Jaki najgorszy przekaz intuicyjny na ten temat gotrafisz sobie wyobrazić?” Odpowiedziała bez wahania: „To proste - wrócić do pracy w szkole w centrum Detroit. Mam koszmarne sny na ten temat”. Powiedziałam: „Na Twoim miejscu rozważyłabym tę możliwość. To mi wygląda na przewodnictwo”.

Po roku otrzymałam od Sandy list, w którym napisała, że po moim warsztacie miała uporczywe myśli dotyczące powrotu do pracy w szkole. Próbowала je zagłuszyć, w końcu zaczęła cierpieć na migrenę i zaburzenia snu. W tym czasie zaczęła pracować jako sprzedawczyni w księgarni, jednak to, co zarabiała, nie starczało na utrzymanie. Kiedy więc otrzymała propozycję zastępstwa w szkole, w której kiedyś pracowała, zgodziła się. W ciągu dwóch miesięcy zorganizowała pozalekcyjne zajęcia z medytacji dla uczniów szkoły średniej, które odbywały się dwa razy w tygodniu. Zajęcia cieszyły się takim powodzeniem, że w następnym roku zostały włączone do programu nauczania, a Sandy z zadowoleniem podpisała kontrakt nauczycielski. Migrena i kłopoty ze snem wkrótce ustały.

Zaufanie do siebie jest niezbędne dla odzyskania zdrowia. Zanim zdałam sobie sprawę ze znaczenia, jakie dla rozwoju umiejętności intuicyjnych ma samoocena, twierdziłam, że najważniejszym dla uzdrowienia czynnikiem jest wiara. Obecnie wiarę, samoocenę oraz siłę wewnętrzną uznaję za jednakowo ważne. Niska samoocena świadczy o braku zaufania do siebie i mocy świata niewidzialnego. Nie ulega wątpliwości, że wiara jest ważna w radzeniu sobie z wyzwaniem życia codziennego.

Niespełna trzydziestoletnia Janice skontaktowała się ze mną, ponieważ pragnęła lepiej radzić sobie z dolegliwościami. Miała ich bardzo wiele. Nie pytała, dlaczego musi je wszystkie znosić; interesowało ją jedynie rozpoczęcie procesu uzdrowienia.

Jako nastolatka była operowana z powodu niedrożności jelita grubego. Gdy ją poznałam, była mężatką i miała dziecko, Przeżyła siedem operacji brzucha. Pozbawiona była większej części przewodu pokarmowego i miała wytworzony chirurgicznie sztuczny odbył. Mogła przyjmować tylko płynne pożywienie poprzez cewnik umieszczony w klatce piersiowej. Tak miało pozostać do końca życia. Przed snem musiała się podłączać do podajnika płynnego pożywienia, a w nocy podczas snu pokarm powoli spływał do jej ciała. Ponieważ ten sposób odżywiania, zwany hiperalimentacją, wprowadzono do leczenia niedawno, ubezpieczenie nie pokrywało jego

kosztów. Podróże, nawet weekendowe wycieczki, były dla Janice ciężką przeprawą, gdyż musiała brać ze sobą ogromną ilość sprzętu medycznego. Na dodatek, z powodu długów zaciągniętych na pokrycie kosztów leczenia, Janice i jej mąż znajdowali się w katastrofalnej sytuacji finansowej.

Jadąc do szpitala, spodziewałam się zobaczyć kobietę przytłoczoną chorobą i pełną obaw o swoją przyszłość. Jednak okazało się, że Janice promieniuje energią i pozytywnym nastawieniem. Aby poprawić swój stan, chciała się nauczyć technik pracy z energią, takich jak medytacja i wizualizacja. W trakcie rozmowy powiedziała: „Gdy założono mi cewnik, zaczęłam się nad sobą użalać. Czułam się na dodatek winna wobec męża, dla którego stanowiłam jedynie obciążenie finansowe i dla którego byłam nieprzydatna jako partnerka. Jednak kiedy przeszedłam się po korytarzach szpitala i zobaczyłam to, z czym muszą żyć inni, uznałam, że moja sytuacja nie jest taka zła, i postanowiłam, że dam sobie radę”.

Po ostatniej operacji Janice wróciła do szkoły pielęgniarstwa, aby zakończyć naukę i otrzymać dyplom. Właśnie kiedy wracała do życia, mąż poprosił ją o rozwód. Zadzwoiła do mnie i umówiłyśmy się na spotkanie. W trakcie rozmowy stwierdziła: „Wcale mnie nie dziwi, że Howard chce się rozwieść. Wspierał mnie jak umiał przez ostatnie dwanaście lat, mimo że nasze życie w niczym nie przypominało małżeństwa. Nie mogę mieć do niego żalu. Mam syna, który mnie potrzebuje, i jestem głęboko przekonana, że negatywne uczucia tylko pogłębiłyby moje problemy-Nie wiem jednak, jak sobie teraz poradzę. Czy jest jakaś wizualizacja na odwagę wewnętrzną?”

Uznałyśmy, że przeprowadzenie rozwodu jest w tej chwili sprawą najważniejszą i że powinna otrzymywać przez najbliższe miesiące jak najwięcej wsparcia. Gdy proces rozwodowy miał się ku końcowi, Janice dostała pracę w miejscowym szpitalu. Wspólnie z dziesięcioletnim synem przeprowadziła się do nowego mieszkania i podjęła starania, aby zdobyć nowych przyjaciół. Życie duchowe postawiła na pierwszym miejscu i każdego ranka wspólnie z synem wizualizowali swoje życie jako pełne i szczęśliwe. Działaniem tym dotykała energii związanych z trzecią czakrą: energii wytrzymałości, wytrwałości i szacunku do siebie. Była zdecydowana radzić sobie ze swoją trudną sytuacją. Ostatecznie udało się jej. Stan zdrowia Janice ustabilizował się, a po roku poznała wspaniałego mężczyznę i ponownie wyszła za mąż. Jej przykład dobrze ilustruje zdolności ducha ludzkiego do pokonywania ograniczeń fizycznych i problemów osobistych dzięki odważnemu postępowaniu. Janice miała ciężkie dni, jednak zrozumiała, że litowanie się nad sobą szkodzi jej bardziej niż choroba. Dzięki dobremu nastawieniu i codziennej praktyce duchowej utrzymywała swoje ciało i umysł w równowadze. Wspierały ją w tym energie sefir Necach i Hod oraz sakramentu bierzmowania.

W znaczeniu *symbolicznym* sakrament bierzmowania jest przebudzeniem wewnętrznym, które jest wynikiem uaktywnienia wewnętrznej siły. Poczucie własnej wartości i świadoma, wewnętrzna moc są czasami źródłem jakiegoś niezapomnianego wydarzenia, które staje się naszą inicjacją do dojrzałości duchowej. Być może kiedyś zdałeś sobie nagle sprawę z tego, że potrafisz sprostać jakiemuś zadaniu, które wcześniej wydawało się nazbyt trudne, lub poczułeś siłę i zrozumiałeś, że jesteś w stanie zrealizować różnorakie cele, od zdobycia sprawności fizycznej po sukces finansowy.

Wiara w zdolność osiągania swoich celów jest jednym z wewnętrznych przejawów wzrastającej mocy osobistej. Jednocześnie mogą nastąpić równie głębokie zmiany w życiu duchowym lub w sferze symbolicznej. Rozbudzenie sił wewnętrznych przenosi środek ciężkości z zewnątrz do wewnątrz, co jest oznaką dojrzenia duchowego.

W większości kultur młodzież przechodzi inicjację - ceremonię, która symbolizuje wejście w wiek ducha. W kulturze żydowskiej jest to bar miewa, a w chrześcijaństwie bierzmowanie. W tradycji Indian, przynajmniej w przeszłości, młodzi mężczyźni opuszczali wspólnotę, aby przez pewien czas zmagać się w samotności z naturą; po tym okresie przechodzili inicjację na wojowników. Ceremonie te dla młodej osoby symbolicznie oznaczają wydostanie się spod

chroniącej energii wspólnoty i przejęcie odpowiedzialności za własne życie fizyczne i duchowe. Taki rytuał oznacza także, że wspólnota uznaje ten fakt. Rodzina i przyjaciele oczekują od osoby po inicjacji bardziej dojrzałego zachowania.

Poczucie własnej mocy może się także rozwijać etapami, w cyklu małych inicjacji rozłożonych na okres całego życia. Za każdym razem, gdy choćby w małym stopniu umacniamy wiarę w siebie, powodujemy zmianę okoliczności zewnętrznych naszego życia. W większości przypadków nie lubimy zmian, jednak inicjacja wiąże się z ich koniecznością. Zmiany mogą dotyczyć związku, jeżeli staliśmy się silniejsi i potrzebujemy silniejszego partnera, lub pracy, jeśli musimy się uwolnić od bezpiecznych i znanych wzorców, aby wypróbować własną kreatywność. Zbyt wiele szybko następujących po sobie zmian może nas przytłoczyć, dlatego staramy się opanowywać naszą moc stopniowo, mierząc się z jednym wyzwaniem na raz. Zmiany, którym podlegamy na drodze zwiększania osobistej mocy, przebiegają według określonego wzorca.

Cztery stopnie osobistej mocy

Wiara w siebie stała się popularnym określeniem w latach sześćdziesiątych, okresie rewolucyjnym, który trwale zmienił nasze pojęcie siły wewnętrznej. Dopiero wtedy poczucie własnej wartości uznane zostało za istotny czynnik wpływający na zdrowie zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Samo pojęcie zdrowia zostało poszerzone i zaczęło się odnosić w równym stopniu do ludzkiej psychiki, emocji, ducha, jak i ciała.

Każda z kolejnych dekad rozwijała pojęcie wiary w siebie. Trendy społeczne w okresie od lat sześćdziesiątych do dziewięćdziesiątych w symboliczny sposób odzwierciedlają etapy rozwoju osobistej mocy, przez które wszyscy przechodzimy. Po rewolucji lat sześćdziesiątych nastąpiły lata siedemdziesiąte - dekada inwolucji. Surowa energia uwolniona w latach sześćdziesiątych, która przełamała bariery zewnętrzne, doprowadziła do przełamywania barier wewnętrznych w latach siedemdziesiątych. Była to dekada, w której *psychoterapia* stała się codziennością.

W latach siedemdziesiątych nastąpiło połączenie dwóch sił psychicznych. Po pierwsze, to niezmiernie silne słowo, jakim jest „ja”, zostało uwolnione od purytańskiego rozumienia go w kontekście samolubności i egocentryzmu. Przez wieki jego znaczenie negatywne było wystarczająco silne, aby powstrzymać zdecydowaną większość ludzi od jakiegokolwiek formy rozwoju osobistego. W latach siedemdziesiątych określenia odnoszące się do pojęcia indywidualności zaczęto stosować w sposób nieskrępowany. Pojawiło się wiele nowych terminów, jak np. motywowanie siebie, samouzdrawianie, świadomość siebie. Ta prosta zmiana oznaczała uzyskanie dostępu do „zaczarowanego ogrodu” naszego wnętrza, po którym mogliśmy, z niewielką pomocą, nauczyć się chodzić samodzielnie.

Fascynacja „ja” doprowadzona została do skrajności. Aby sprawdzić, jak daleko zaprowadzi nas nasze nowe „ja”, tematem lat osiemdziesiątych uczyniliśmy *pobłażanie sobie*, czyli narcyzm. Narcystyczna atmosfera tego okresu sprawiła, iż uznaliśmy, że bez ograniczeń możemy zaspokajać wszystkie nasze fizyczne potrzeby. Próbowaliśmy wszystkiego: Jak szybko możemy się wzbogacić? Jak szybko przekazać informację? Jak szybko uda nam się przeistoczyć Ziemię w stechnicyzowany świat? Jak szybko możemy schudnąć? Jak szybko możemy wyzdrowieć? Nawet oświecenie, które do tej pory było uświęconym zadaniem i wymagało wielu wyłożonych starań, rozłożonych na liczne wcielenia, uznano za coś, co można osiągnąć w tydzień, jeżeli wystarczająco dużo zapłacimy.

Jednak z nastaniem lat dziewięćdziesiątych nasyciliśmy się już pobłażaniem sobie, a wahadło ponownie wychyliło się w stronę świata wewnętrznego. W centrum uwagi znalazła się osobista ewolucja, której celem stało się stworzenie jaźni wystarczająco silnej, aby „być w świecie, lecz nie ze świata” i która może rozkoszować się cudownością świata materialnego bez niebezpieczeństwa, że ulegnie jednej z wielu jego osłabiających ducha iluzji.

Rewolucja, inwolucja, narcyzm i ewolucja są czterema etapami budowania poczucia własnej

wartości i osiągnięcia dojrzałości duchowej. Podejmując codzienne decyzje, osoba duchowo dojrzała w niezauważalny sposób korzysta ze swoich wewnętrznych osiągnięć duchowych. Duchowe myślenie i praktyki są ściśle powiązane z innymi obszarami życia; wszystko staje się jednością.

Tempo przechodzenia kolejnych etapów może być różne. Jednak bez względu na to, czy kolejny etap zajmie nam kilka miesięcy, czy kilka lat, napotkamy te same wyzwania związane z naszym usposobieniem, moralnością i poszanowaniem siebie.

Naszym zadaniem jest odkrywanie siebie, zrozumienie, dlaczego coś ukrywamy, czemu mamy nałogi i dlaczego winą za własne błędy obarczamy innych. Dlaczego sprawia nam trudność przyjmowanie lub prawienie komplementów lub dlaczego się wstydzimy. Musimy się nauczyć być dumni ze swojego charakteru i osiągnięć. Musimy poznać własną naturę, to, na jakie ustępstwa jesteśmy gotowi pójść, gdzie są nasze granice i czy my sami je ustaliliśmy. Tworzenie tożsamości indywidualnej jest procesem odkrywania siebie i nie dotyczy dziedziczenia biologicznego ani kulturowego. Pierwszym stopniem na tej drodze jest rewolucja.

Stopień pierwszy: rewolucja

Rozwinięcie poczucia własnej wartości wymaga rewolucji lub kilku mniejszych przełomów, kiedy to przestajemy podzielać grupowy sposób myślenia i zaczynamy polegać na sobie. Nagle zaczynamy dostrzegać, że jesteśmy innego zdania niż nasza rodzina czy rówieśnicy. W obu tych przypadkach będziemy mieli trudności z uwolnieniem się od energii grupowej, których skala zależna jest od wielkości grupy i jej determinacji w przeciwstawianiu się przejawom indywidualności.

Wyrobienie sobie własnego zdania, choćby w wyniku małych rewolucji, ma ogromne znaczenie duchowe. O dojrzałości duchowej człowieka nie świadczy to, jak wyszukane są jego poglądy, lecz jego własna autentyczność, odwaga w wyrażaniu siebie i wierność swoim ideałom. Mówiąc o odwadze, nie mam na myśli nieustępliwości dwóch próbujących przelicytować się osób - ten rodzaj zachowania należy do gry energetycznej związanej z drugą czakrą. W przeciwieństwie do tego rodzaju postawy dojrzałość duchowa to umiejętność obrony swojego stanowiska wyrażającego autentyczne wewnętrzne przekonanie.

Jeny poprosił mnie o konsultację, ponieważ cierpiał na wrzody. W trakcie sesji odebrałam silne wrażenie, że jest związany z kobietą, która łamie wyznawane przez niego zasady moralne. Czułam, że ma potrzebę troszczenia się o nią, ale jednocześnie jest nią rozczarowany. W takim samym stopniu był rozczarowany samym sobą, ponieważ nie potrafił powiedzieć jej o swoich uczuciach. Gdy podzieliłam się z nim swoimi odczuciami, powiedział, że Jane, jego partnerka, jest narkomanką. Poznał ją, gdy już nie brała narkotyków. Po miesiącu znajomości wprowadziła się do niego. Przez następne dwa miesiące wszystko wydawało się być dobrze, jednak potem zachowanie Jane uległo zmianie. Zapytał ją, czy zaczęła ponownie coś brać, ona jednak zaprzeczyła, twierdząc, że ma zły humor, ponieważ zamierza odejść z pracy i jeszcze nie wie, co później będzie robiła. Z początku jej wierzył, jednak po pewnym czasie zauważył, że z jego portfela znikają pieniądze. Gdy jej o tym powiedział, Jane przyznała, że potrzebowała pieniędzy na prowadzenie domu i przeprosiła, że nie powiedziała mu o tym wcześniej. Opowiadania Jerry'ego o kłamstwach Jane trwały pół godziny.

Poprosiłam go, żeby wyciągnął wnioski. Odpowiedział, że wcześniej, zanim poznał Jane, nie miał wrzodów. Powiedziałam, iż jego problemem nie jest Jane, tylko fakt, że usilnie pragnie powiedzieć jej o tym, że jej nie wierzy. Zamilkł na chwilę, po czym odparł, że nie chciał myśleć, że wrzody pojawiły się w związku z Jane. Ponieważ uważał, że nie powinno się opuszczać osoby w potrzebie, postanowił się nią opiekować. W związku z tym bał się, że gdy powie jej o swoich odczuciach, ona odejdzie. „Co wolisz utracić, zdrowie czy Jane?“, zapytałam dodając, że w istocie mówi jej o swoich uczuciach za pośrednictwem wrzodów. Dwa dni po naszym spotkaniu zadzwonił do mnie i poinformował, że poprosił Jane, żeby się wyprowadziła. Ze zdziwieniem

stwierdził, że odczuł ulgę. „Nie myślałem, że się na to zdobędę, ale dłużej nie potrafiłem tego ciągnąć. Już wolę być sam niż żyć w kłamstwie”.

Dla Jerry'ego sprzeciwienie się Jane było osobistą rewolucją. Dzięki temu doświadczeniu nauczył się, że musi szanować to, w co wierzy, i że w związku z tym ma odwagę potrzebną do podejmowania odpowiednich decyzji.

Gdy rozwijamy tego rodzaju moc wewnętrzną, choćby w niewielkim stopniu, łatwiejsze stają się introspekcja i rozpoznanie siebie. W ten sposób zastępujemy świadomość grupową własnym wewnętrznym lub intuicyjnym przewodnictwem. Gdy zatem proces budowania poczucia własnej wartości zostanie zapoczątkowany, po nim następuje etap inwolucji.

Stopień drugi: inwolucja

Każde spotkanie lub nowe zajęcie wymaga od wewnętrznego „ja” dookreślenia: „W co naprawdę wierzę? Czego jeszcze o sobie mogę się dowiedzieć?”. Dzięki każdej nowej sytuacji do naszego wnętrza napływają informacje. W fazie inwolucji świat zewnętrzny oceniamy pod kątem własnych potrzeb. Często w trakcie tego wewnętrznego rozpoznania pojawia się potrzeba uregulowania stosunku do Boga i zastanowienia się nad celem życia, wcześniej jednak musimy znaleźć w sobie oparcie i wytrwałość, aby sprostać konsekwencjom rozpoznania wewnętrznego. Gdy na warsztatach zadawałam pytania pobudzające do refleksji, część uczestników przyznała, że woli się wycofać i nie chce aż tak dobrze siebie poznać. Mówili wtedy np. „Nie wiem, nigdy się nad tym nie zastanawiałem”, na co odpowiadałam: „No, to teraz się zastanów!” Dlaczego tak często występuje tego typu reakcja? Ponieważ poznanie siebie prowadzi do podjęcia decyzji i działania, a większość ludzi nie czuje się na to gotowa.

Na jednym z warsztatów poznałam Emmę, kobietę około sześćdziesiątki, która właśnie zakończyła chemioterapię z powodu raka okrężnicy. Miała sześcioro dzieci, z których wszystkie były już dorosłe. Powiedziała mi, że rak był dla niej inspiracją. W trakcie terapii zrozumiała, że choć dzieci serdecznie ją kochają, to największym uczuciem darzą tę jej część, która im pomaga. Smutkiem przejmowało ją to, że czworo z jej dzieci stwierdziło, że teraz muszą znaleźć kogoś innego do pomocy na jej miejsce; pytały ją, kiedy będzie mogła znowu chodzić. Emma zrozumiała, że musi na nowo określić, jaką chce spełniać rolę we własnym życiu i co jest jej potrzebne, aby wyzdrowieć. Po rewolucji nastąpił okres inwolucji, kiedy to czytała wiele książek na temat samouzdrawiania i świadomości siebie. Zdała sobie sprawę, że żyła dla dzieci, lecz teraz pragnie żyć dla siebie. Minęło kilka miesięcy, zanim wreszcie odważyła się zmienić zasady obowiązujące do tej pory w domu. Oznajmiła dzieciom, że nie mają już co liczyć na nią, jeżeli chodzi o ciągłą opiekę nad niemowlętami, że od tej pory nie będzie już przygotowywała głównych posiłków i nie będzie przerywała tego, czym jest zajęta, żeby załatwiać ich sprawy. Niedługo potem przyznała sobie prawo do mówienia „nie”. Jej dzieci były tak bardzo zaniepokojone, że zwołały zebranie rodzinne (zebranie wspólnoty), aby się do tego ustosunkować. Emma wytrwała przy swoim postanowieniu i powiedziała dzieciom, że będą musiały pogodzić się z faktem, że jest zarówno matką, jak i indywidualną osobą, a jako matka przechodzi od teraz na stałe na emeryturę.

Historia Emmy pokazuje, jak po etapie inwolucji wyłania się nowy, narcystyczny obraz siebie.

Stopień trzeci: narcyzm

Mimo że narcyzm nie wywołuje dobrych skojarzeń, bywa wyjątkowo potrzebną energią w budowaniu silnego poczucia własnego ja. Tworzenie nowego obrazu siebie poprzez zmianę fryzury czy sposobu ubierania się, a także dzięki treningowi świadczy o tym, że zmiany zachodzą również w nas samych. Znajdując się w tym stanie, podatni na zranienie, jesteśmy narażeni na silne reakcje krytyczne ze strony naszej wspólnoty. Energia narcyzmu daje nam jednak oparcie, umożliwiając kontynuowanie procesu przemiany i ustalanie nowych granic, mimo sprzeciwów. Zmiany zachodzące na tym etapie przygotowują nas do ważniejszego

przeobrażenia wewnętrznego.

Ten etap bardzo ładnie opisał Gary, uczestnik jednego z warsztatów. Gary był muzykiem i występował na scenie. Do tej pory zawsze nosił na koncertach dzinsy i podkoszulki, nagle jednak zaczął ubierać się uroczyście. Choć oblewał go zimny pot na samą myśl, że łamie zasady obowiązujące w jego grupie, postrzegał tę zmianę jako ważny krok na drodze rozwoju osobistego, gdyż postanowił spróbować, jak to jest być podziwianym. W rzeczywistości nie chodziło mu o podziw, lecz o uwolnienie się spod presji, jaką wywierali na niego jego przyjaciele podtrzymujący jego skromny wizerunek. Gary powiedział także, że jest homoseksualistą. Gdy zapytałam, czy w tej kwestii jest szczery wobec swojej rodziny, odpowiedział: „Jeszcze nie. Gdy nabiorę wystarczająco dużo pewności, by się ubierać tak jak chcę, zacznę zbierać siły, by być tym, kim chcę być. Wierzę w siebie coraz bardziej”. Stawanie się sobą jest charakterystyczne dla czwartego stopnia: ewolucji.

Stopień czwarty: ewolucja

Ostatni stopień budowania poczucia własnej wartości ma charakter wewnętrzny. Osoby, które potrafią dochować wierności swoim zasadom, zachować poczucie godności i wiarę, zachowując jednocześnie pełną moc własnego ducha, są osobami rozwiniętymi wewnątrz. Przykładem takiego rozwoju są: Gandhi, Matka Teresa i Nelson Mandela. Świat oczywiście pełen jest osób mniej sławnych, które osiągnęły ten poziom wiary w siebie, jednak duch tych trzech przejął kontrolę nad otoczeniem, dając wyraz swojej mocy.

Nawiasem mówiąc, każdą z nich w pewnym okresie ich rozwoju uważano za narcystyczną. Matkę Teresę, na przykład, w młodości dwa razy zmuszono do opuszczenia zakonu, gdyż jej wizja służenia

biednym była odmienna i nie do przyjęcia dla sióstr. Sądzono o niej, że jest narcystyczna, skupiona tylko na sobie. Musiała przejść przez etap głębokiej refleksji duchowej, a gdy przyszedł odpowiedni czas, posłuchała intuicji. Podobnie jak Gandhi i Mandela, weszła w okres ewolucji, w czasie którego jej osobowość stała się „personą” - archetypową siłą, z której miliony ludzi mogły czerpać inspirację. Kiedy duch przejmuje kierownictwo, świat podporządkowuje się jego sile.

Wyzwania na drodze ku osobistej mocy

Nie tak łatwo jest zrozumieć siebie, osiągnąć niezależność i rozwinąć szacunek dla siebie, choć na proces ten składają się tylko cztery stopnie. Trzecia czakra jest pełna ambicji, poczucia odpowiedzialności i szacunku względem swoich dobrych cech i słabości, ale także lęków i tajemnic, którym jeszcze nie jesteśmy gotowi stawić czoła. Ponieważ często jesteśmy rozdarci przez wewnętrzne konflikty, ze strachem stajemy przed zadaniem „stania się pustymi, abyśmy mogli na nowo zostać napełnieni”, przed próbą wyzbycia się starych przyzwyczajzeń i wyobrażeń na własny temat, aby z drzeniem narodzić się na nowo. Niezależność i dojrzałość są czymś o wiele głębszym niż zdrowie psychiczne. Kroczenie drogą samopoznania i nauki języka symboli jest istotnym zadaniem duchowym, które prowadzi do wzrostu poczucia własnej wartości.

Opowiem Wam historię Chucka, którą uwielbiam, gdyż doskonale pokazuje, na czym polega szacunek do siebie. Chuck pochodzi z pielęgnującej tradycję wschodnioeuropejskiej rodziny. Wpływ rodziny był bardzo silny na wszelkich płaszczyznach: od społecznej po religijną. Wymagano od dzieci, by, gdy dorosną, były podobne do rodziców. Chuck nie przystawał do rodziny, nie interesowały go ani sport, ani spotkania przy piwie. Pociągały go idee liberalne i osoby, które te idee wyznawały. Już w okresie szkoły średniej prowadził podwójne życie, oddzielając swoje zainteresowania i przyjaźnie od życia domowego. Pod koniec szkoły uświadomił sobie, że jest gejem, co wzmocniło w nim potrzebę odseparowania życia osobistego od rodzinnego, ponieważ wiedział, że rodzina nie poradzi sobie z jego homoseksualizmem. Odszedł z domu i wyjechał za granicę, gdzie pracował jako nauczyciel i poznał kilka języków.

Gdy na stałe powrócił do miasta rodzinnego, miał na swoim koncie duże osiągnięcia akademickie, nieustannie jednak odczuwał przygnębienie. Gdy go poznałam, miał wyraźną potrzebę zakończenia podróżowania i zagłębienia się w siebie. Rozmawialiśmy o jego życiu patrząc na nie z symbolicznego punktu widzenia; ustaliliśmy, że motywacją do wyjazdu za granicę była opinia wyrzutka, jaką miał w rodzinie. Rozpaczliwie pragnął być przez nią akceptowany, wiedział jednak, że najpierw sam musi siebie zaakceptować. Nadal nie mógł żyć otwarcie jako gej, co go niepokoiło, gdyż jak stwierdził: „Nie mogę powiedzieć, że zaakceptowałem fakt bycia homoseksualistą, jeżeli jedynymi osobami, które o tym wiedzą, są moi znajomi, również geje. Najbardziej boję się tego, że kiedy się przyjrę swoim uczuciom, to może się okazać, że tak naprawdę nie akceptuję sam siebie. Co wtedy zrobić?”

Chuck z zapałem studiował mistycyzm i wiódł życie duchowe, które obejmowało modlitwę, medytację i praktyki religijne w kościele. Zaproponowałam, aby odbył pielgrzymkę do miejsc, o których lubił czytać, i żeby akceptację siebie uczynił swoim celem duchowym. Zacytował swojego przyjaciela, który powiedział: „Pielgrzymka jest mistycyzmem zewnętrznym, podobnie jak mistycyzm jest pielgrzymką wewnętrzną”.

W lecie Chuck poleciał do Europy, aby odwiedzić Fatimę, Lourdes oraz inne miejsca, które uważał za święte. W każdym z nich przeprowadził rytuał duchowy, w trakcie którego symbolicznie uwalniał bolesną część przeszłości i prosił o zdolność do pełnego zaakceptowania siebie. Powrócił do domu odmieniony. Był wolny i pełen życia. Zrzucił z siebie cień i miało się wrażenie, że bije od niego blask. Pierwszą rzeczą, którą zrobił po powrocie, było zaproszenie rodziny po to, by powiedzieć jej, że jest gejem. Był przygotowany na różne reakcje, jednak ku jego radości rodzina zaakceptowała tę wiadomość. Duchowa podróż Chucka przyniosła mu uwolnienie od przeszłości i lęków o przyszłość, a także głęboką wiarę w siebie.

Wszyscy odbywamy swojego rodzaju pielgrzymkę, choć zapewne nie jest konieczne fizyczne podróżowanie do świętych miejsc i przeprowadzanie rytuałów w celu uwolnienia od przeszłości. Konieczne jest jednak podróżowanie duchowe w celu zrzucenia z siebie ciężaru lęków, które uniemożliwiają nam dostrzeżenie piękna naszego życia, a także odcinają nas od uzdrowienia i akceptacji siebie. W ten sposób możemy podróżować codziennie w modlitwach i medytacjach.

Nieżyjąca już poetka Dorothy Parker stwierdziła kiedyś: „Nienawidzę pisania. Kocham to, co napisałam”. To samo można powiedzieć o rozwoju mocy osobistej - gdy ją osiągamy, czujemy się jak w niebie, lecz droga, która do niej prowadzi, jest długa i uciążliwa. Życie nieubłagane każe nam zrozumieć znaczenie słów Poloniusza „Sobie wierny bądź”. Życie pozbawione mocy osobistej jest doświadczeniem przerażającym i bolesnym.

Kierowanie się intuicją nie zwalnia nas z obowiązku przyjrzenia się swoim lękom. W procesie stawania się pełną osobą nie ma drogi, która wiodłaby na skróty. Umiejętność kierowania się intuicją nie jest rozwiązaniem naszych problemów. Jest naturalną konsekwencją poczucia własnej godności.

Biologicznie jesteśmy przygotowani na przyjęcie prawdy, że ciało korzysta, gdy korzysta nasz duch. Trzecia czakra reprezentuje uniwersalną prawdę: „Szanuj siebie”, którą swoim symbolicznym znaczeniem wspierają sefiry Necach i Hod oraz sakrament bierzmowania. Gdy mamy już siłę i wytrwałość płynące z życia pełnego poczucia własnej godności, zdolności intuicyjne pojawiają się samoistnie.

Odpowiedz na pytania:

1. Czy lubisz siebie? Jeżeli nie, to określ, czego w sobie nie lubisz i dlaczego? Czy jesteś zaangażowany/a w zmianę tego, czego w sobie nie lubisz?
2. Czy jesteś szczery/a? Czy zawsze obiektywnie przedstawiasz prawdę? Jeżeli nie, to dlaczego?
3. Czy krytykujesz innych? Czy obwiniasz innych po to, aby chronić siebie?
4. Czy potrafisz przyznać się do błędu? Czy jesteś otwarty/a na uwagi kierowane pod Twoim adresem?

5. Czy potrzebujesz uznania innych? Jeżeli tak, to dlaczego?
6. Czy uważasz siebie za osobę silną czy słabą? Czy dbasz o siebie? Jeżeli nie, to dlaczego?
7. Czy związałeś/aś się kiedyś z osobą, której w rzeczywistości nie kochałeś/aś, po to, aby uniknąć samotności?
8. Czy szanujesz siebie? Czy potrafisz zdecydować się na wprowadzenie zmian w swoim życiu, a następnie wytrwać w tym postanowieniu?
9. Czy boisz się odpowiedzialności? Czy czujesz się odpowiedzialny/a za wszystkich i za wszystko?
10. Czy często myślisz o prowadzeniu innego życia? Jeżeli tak, to czy robisz wszystko, aby zmienić swoje życie, czy się poddałeś/aś?

Rozdział 4

Czakra czwarta: moc uczuć

Czwarta czakra zasila cały układ energetyczny człowieka. Jako czakra środka pośredniczy pomiędzy ciałem i psychiką decydując o ich sile i zdrowiu. Jej energia ma charakter uczuciowy i stymuluje rozwój emocjonalny. Czwarta czakra jest odpowiedzialna za doświadczenia, dzięki którym uczymy się miłości i współczucia, a także zaczynamy rozumieć, że największą siłą jest miłość.

Umiejscowienie: środek klatki piersiowej.

Odpowiedniki fizyczne: serce i układ krążenia, żebra, piersi, grasic, płuca, barki, ramiona, dłonie, przepona.

Energetyczne powiązania z emocjami i umysłem: Czwarta czakra odpowiada za uczucia, które w większym stopniu niż doznania umysłowe wpływają na jakość życia. Jako dzieci wyrażamy nasz stosunek do otoczenia poprzez różne uczucia i emocje: miłość, współczucie, zaufanie, nadzieję, rozpacz, nienawiść, zazdrość i lęk. Jako dorośli stajemy przed zadaniem stworzenia wewnątrz siebie trwałego środowiska emocjonalnego, które zapewni nam oparcie i pozwoli działać świadomie i ze współczuciem.

Znaczenie symboliczne: Czwarta czakra, bardziej niż pozostałe ośrodki energetyczne, odpowiada za naszą zdolność do „wybaczenia” i „dopuszczenia Boga”. Pod wpływem jej energii dostrzegamy, że osobiste wyzwania emocjonalne, przed jakimi stajemy, są częścią Boskiego planu, którego celem jest rozwijanie naszej świadomości. Uwalniając ból emocjonalny i rezygnując z dociekania, dlaczego dzieje się tak, jak się dzieje, osiągamy stan wewnętrznego spokoju. Jednak aby doświadczyć tego spokoju, musimy dopuścić do siebie uzdrawiającą energię wybaczenia i zrezygnować z domagania się ludzkiej sprawiedliwości.

Powiązanie z sakramentami i sefirami: czwarta czakra odpowiada sefirze Tiferet, aspektom takich cech Boskich, jak piękno i współczucie. Jej energia symbolizuje serce Boga, nieprzerwany strumień ożywczej energii życia. Sakrament małżeństwa jest zgodny z energią czwartej czakry. Jako *archetyp*, małżeństwo oznacza przede wszystkim więź ze sobą, wewnętrzny związek z duszą.

Zadanie, jakie się wiąże z czwartą czakrą, jest podobne do zadania łączącego się z trzecią czakrą, z tą różnicą, że ma bardziej duchowy charakter. Trzecia czakra koncentruje się na poznaniu siebie w kontekście relacji ze światem zewnętrznym, natomiast czakra czwarta dotyczy naszego świata wewnętrznego, emocjonalnych reakcji na własne myśli, pomysły, postawy i natchnienie, a także tego, w jaki sposób zaspokajamy swoje potrzeby emocjonalne. Opanowanie tego poziomu ma decydujące znaczenie w tworzeniu zdrowych relacji z innymi.

Główne lęki: lęk przed samotnością, zaangażowaniem i podążaniem za „głosem serca”. Obawa przed niezdolnością do obrony siebie, lęk przed urazem emocjonalnym, słabością emocjonalną i zdradą. Utrata energii w czakrze czwartej może wywołać zazdrość, rozgoryczenie, złość, nienawiść i niezdolność do wybaczenia sobie i innym.

Podstawowe wartości: miłość, przebaczenie, współczucie, zaangażowanie, natchnienie, nadzieja, zaufanie, zdolność do uzdrawiania siebie i innych.

Uniwersalna prawda: Ponieważ „Miłość jest siłą Boską”, czwarta czakra jest centralnym punktem układu energetycznego człowieka. Panuje ogólny pogląd, że inteligencja lub „energia umysłowa” pełni rolę nadrzędną w stosunku do uczuć, jednak w rzeczywistości to energia emocjonalna jest motorem dla ludzkiego ciała i ducha. Miłość w najczystszej postaci jest bezwarunkowa i stanowi istotę boskości z jej niewyczerpaną zdolnością wybaczenia i odpowiadania na nasze modlitwy. Nasze serca stworzone są do tego, aby wyrażać piękno i współczucie, aby wybaczać i kochać. Postępowanie innego rodzaju jest sprzeczne z naturą duchową.

Nie rodzimy się z umiejętnością kochania, lecz uczymy się jej przez całe życie. Energia miłości

jest czystą mocą. Miłość w równym stopniu pociąga nas, jak i przeraża. Miłość nas napędza, kontroluje, inspiruje, uzdrawia i niszczy. Jest paliwem dla ciała fizycznego i duchowego. Każde wyzwanie życiowe jest lekcją miłości. To, jak odpowiadamy na te wyzwania, jest zapisywane w naszej tkance, zdrowie więc jest konsekwencją decyzji życiowych.

Opanowanie mocy miłości

Ponieważ miłość posiada wielką moc, dlatego odkrywamy ją stopniowo. Każda lekcja wprowadza nas na kolejny poziom jej intensywności; poznajemy różne jej formy: wybaczenie, współczucie, wspaniałomyślność, życzliwość, troskę o siebie i innych. Te stopnie odpowiadają budowie układu czakr. Najpierw poznajemy miłość w naszej wspólnotie, otrzymując ją od członków rodziny. Miłość wspólnoty potrafi być bezwarunkowa, jednak na ogół jest związana z oczekiwaniem lojalności i wspierania grupy. W rozumieniu wspólnoty miłość jest energią, którą wymienia się w jej obrębie.

Gdy budzi się druga czakra i poznajemy więzi przyjaźni, miłość się rozrasta i zaczyna obejmować osoby „z zewnątrz”. Wyrażamy miłość poprzez dzielenie się nią i troszczenie o osoby, z którymi nie łączą nas więzy krwi. A gdy budzi się czakra trzecia, odkrywamy miłość do rzeczy zewnętrznych, związanych z naszymi potrzebami osobistymi, fizycznymi i materialnymi, które mogą dotyczyć sportu, nauki, mody, spotkań, przyjaźni, pracy, domu i ciała.

Trzy pierwsze czakry dotyczą miłości w świecie zewnętrznym. W przeszłości do życia w naszej kulturze wystarczały te trzy rodzaje miłości. Bardzo niewiele osób potrzebowało czegoś więcej ponad miłość wspólnoty i partnera. Wraz z pojawieniem się psychoterapii i ruchów duchowych zaczęto dostrzegać, że miłość wpływa na sprawność biologiczną, a być może nawet ją określa. Miłość pomaga uzdrawiać siebie i innych.

Kryzysy życiowe, które w swej istocie dotyczą miłości, takie jak rozwód, śmierć ukochanej osoby, wykorzystywanie emocjonalne, porzucenie lub cudzołóstwo są często przyczyną choroby, a nie tylko przypadkowym wydarzeniem, które ją poprzedza. Uzdrowienie fizyczne wymaga i często domaga się uleczenia sfery uczuć.

Czterdziestosiemioletni cieśla Jack zainwestował wszystkie swoje oszczędności w interes swojego kuzyna Grega. Powiedział, że sam nie zna się na biznesie, a Greg zawsze sprawiał wrażenie, jakby dokładnie wiedział, w co zainwestować pieniądze, ponadto obiecał mu, że to duże przedsięwzięcie przyniesie zyski, które pozwolą Jackowi przejść na wcześniejszą emeryturę. Żona Jacka, Lynn, nie była przekonana do pomysłu zainwestowania wszystkich wspólnych oszczędności w projekt, który nie gwarantował zwrotu pieniędzy, jednak Jack ufał swojemu kuzynowi i czuł, że wszystko będzie przebiegało zgodnie z planem.

Po czterech miesiącach okazało się, że inwestycja się nie powiodła, a Greg zniknął. Dwa miesiące po tym wydarzeniu Jack uległ w pracy wypadkowi i uszkodził sobie krzyż. Zaczął cierpieć na nadciśnienie, zamknął się w sobie i przejawiał objawy depresji. Pojawił się na jednym z moich warsztatów razem z Lynn, która zdesperowana zmusiła go do przyjscia, szukając sposobu na wyrwanie męża ze stanu odrętwienia.

Przyczyny niektórych dolegliwości są tak oczywiste, że każda osoba postronna potrafi powiązać je z konkretnymi wydarzeniami. Problemy finansowe Jacka w połączeniu z poczuciem wykorzystania przez kuzyna zawładnęły jego psychiką, powodując osłabienie krzyża i nerwu kulszowego. Gniew przyczynił się do rozwoju nadciśnienia. Zadręczał się wyrzutami sumienia, że tak naiwnie uwierzył w obietnice kuzyna. Choroba serca Jacka była spowodowana oszustwem Grega i poczuciem, że sprawił żonie zawód.

Gdy poruszyłam temat wybaczenia, Jack stał się tak rozdrażniony, że przerwał mi i zapytał, czy może wyjść. Nie chciałam, żeby wychodził, bo wiedziałam, jak ważne są wskazówki, które chciałam mu przekazać, lecz spojrzawszy na jego twarz zrozumiałam, że gdyby pozostał dłużej, poczułby się jeszcze bardziej skrępowany. Zamiast mnie do Jacka zwróciła się Lynn, zachowując się tak, jakby nikogo poza nimi nie było w pomieszczeniu. Wzięła go za rękę i po-

wiedziała, że chociaż Jack potępia siebie za coś, co uznał za głupotę, to jednak jego działanie wpływało z miłości. „Nie wierzę, że akt miłości może być ukarany bólem - kontynuowała - jestem pewna, że gdy spojrzysz na to z innej strony i zobaczysz, że swoim działaniem wspierałeś kogoś, kogo kochasz, wtedy się okaże, że to jest w jakiś sposób dla nas dobre. Nie chcę, aby złość, jaką czujesz do kuzyna, zniszczyła nasze życie. Proszę, postarajmy się żyć dalej”.

Jack rozplakał się, prosząc o wybaczenie i dziękując żonie. Inni uczestnicy warsztatów byli także głęboko poruszeni. Zrobiliśmy przerwę, aby Jack i Lynn mogli mieć chwilę dla siebie. Gdy wychodziłam z sali, Lynn przywołała mnie i powiedziała: „Myślę, że już pójdziemy. Wiem, że damy sobie radę”.

Kilka miesięcy później ponownie nawiązałam z nimi kontakt, aby się dowiedzieć, co u nich słychać. Lynn powiedziała, że Jack wrócił do pracy i że krzyż nadal sprawia mu trochę kłopotów, choć nie boli już tak bardzo. Ciśnienie krwi unormowało się, a depresja minęła. Oboje czuli się wyjątkowo dobrze w obliczu finansowego niepowodzenia, ponieważ wybaczyli sobie i kuzynowi i skoncentrowali się na swoim życiu. „Greg się nie odezwał, jednak podejrzewamy, że to wydarzenie daje mu teraz więcej do myślenia niż nam”.

Ta historia jest przykładem oddziaływania duchowej energii ośrodka serca. Miłość, jaka płynęła z serca Lynn do ciała Jacka, pomogła mu wybaczyć sobie i kuzynowi i pogodzić się z życiem.

Droga do boskości wiedzie poprzez miłość do siebie

Stwierdzenie: „Nie możesz kochać innych, jeżeli nie potrafisz kochać siebie” jest ogólnie znane. Jednak dla większości osób kochanie siebie jest pojęciem mglistym. Miłość do siebie najczęściej wyrażamy w sposób materialny - poprzez kupowanie sobie różnych rzeczy lub organizowanie ekstrawaganckich wakacji. Nagradzanie siebie wycieczkami i zabawkami jest jednak miłością trzeciej czakry - korzystaniem z przyjemności fizycznej w celu wyrażenia akceptacji siebie. Mimo że nagradzanie siebie jest czymś przyjemnym, może nas odciągać od wysłuchania głosu serca wówczas, gdy istnieje potrzeba przyjrzenia się sytuacji w związku partnerskim, w pracy lub innej trudnej okoliczności, która ma wpływ na nasze zdrowie. Kochanie siebie jest zadaniem związanym z czwartą czakrą i oznacza słuchanie uczuć i wskazań duchowych wpływających z serca. Gdy istnieje potrzeba uzdrowienia, serce kieruje naszą uwagę najczęściej na archetyp „zranionego dziecka”.

„Zranione dziecko” w każdym z nas przechowuje zaburzone lub zablokowane wzorce emocjonalne, bolesne wspomnienia, negatywne postawy i zaburzone wyobrażenia na nasz temat, które mają swoje źródła w dzieciństwie i wieku młodzieńczym. Jako dorośli, nieświadomie nadal możemy stosować te wzorce, aczkolwiek w innej formie. Na przykład lęk przed opuszczeniem staje się zazdrością, a wykorzystanie seksualne - zaburzoną relacją do seksu, często powodującym powtórzenie takich samych ataków gwałtu na własnych dzieciach. Negatywny wizerunek własnej osoby może się stać później przyczyną anoreksji, otyłości, alkoholizmu i innych uzależnień, a także obsesyjnego lęku przed niepowodzeniem. Takie wzorce mogą zniszczyć nasze związki uczuciowe, życie osobiste i zawodowe, a także zdrowie. Kochanie siebie polega przede wszystkim na konfrontacji z siłą archetypową, jaką jest w naszej psychice zranione dziecko, i zniesieniu władzy, jaką nad nami posiada. Jeżeli ta sytuacja nie zostanie uzdrowiona, poczucie zranienia nie pozwoli nam się uwolnić od przeszłości.

Derek jest trzydziestosiemioletnim biznesmenem. Uczestniczył w jednym z moich warsztatów, ponieważ chciał sobie poradzić z bolesnymi wspomnieniami z dzieciństwa. Jako dziecko Derek był maltretowany. Bito go i nie dawano mu jedzenia, gdy był głodny. Karano, zmuszając do noszenia za małych butów.

Derek odszedł z domu po ukończeniu szkoły średniej, skończył studia i został przedstawicielem handlowym. Gdy go poznałam, prowadził udane życie małżeńskie i miał dwójkę małych dzieci. Powiedział, że nadszedł czas na to, by się uporać ze wspomnieniami z dzieciństwa, wobec których do tej pory udawało mu się utrzymać dystans, tak jak do rodziców. Niedawno zmarł jego

ojciec, a matka chciała ponownie nawiązać z nim kontakt. Derek zgodził się z nią spotkać. Gdy byli razem, domagał się od matki, by mu powiedziała, dlaczego w dzieciństwie był tak okropnie traktowany.

Początkowo matka temu zaprzeczyła, później stwierdziła, że gdyby wiedziała, że był nieszczęśliwy, na pewno by mu jakoś pomogła. Ostatecznie jednak całą winą za te „kilka incydentów” obarczyła ojca. W końcu zdenerwowała się na Dereka, że jest zbyt dla niej surowy, szczególnie po tym, jak została wdową. Takie zachowanie wobec własnego dorosłego dziecka jest typowe dla „toksycznego” rodzica.

Derek z uwagą wysłuchał mojego wykładu na temat wspomnień indywidualnych i grupowych. Nie uważał, aby jego rodzice byli źli, postrzegał ich jako osoby przerażone, które nie zdawały sobie sprawy z konsekwencji swojego zachowania. Pod koniec warsztatów Derek powiedział, że jest za nie bardzo wdzięczny i że dały mu one wiele do myślenia.

Po czterech czy pięciu miesiącach Derek przysłał mi krótki list, w którym stwierdził, że życie jest zbyt krótkie, aby się rozwodzić nad bolesnymi wspomnieniami, i wyraził przekonanie, że pojawienie się matki w jego życiu jest dobrą okazją do tego, aby poprzez własne małżeństwo i partnerstwo pokazać jej inny, oparty na miłości sposób życia. Regularnie spotykał się z matką i wierzył, że wkrótce wszystko „będzie dobrze”.

Historia Dereka opowiada o uzdrawiającym przewodnictwie, którego źródłem jest sefira Tiferet, a które powiedziało mu, że powinien na nowo określić swoje uczucia związane ze wspomnieniami z dzieciństwa. Tak samo jak u Dereka, to przewodnictwo pojawia się u każdego z nas, gdy jesteśmy wystarczająco dojrzały, aby za nim podążyć. Słuchanie intuicji jest najlepszą metodą zapobiegania chorobom. Energie duchowe, obecne w sercu Dereka, ostrzegły go, że negatywne wspomnienia zagrażają jego zdrowiu fizycznemu. Każdy posiada intuicyjny system ostrzegania - rzadko zdarza się, aby nie uprzedził nas on o negatywnych prądach, które mogą nas zranić, i by nie pokazał nam, jak możemy się uwolnić od negatywnych energii, aby zapobiec chorobie fizycznej.

Uzdrowienie może nastąpić poprzez wybaczenie. Życie i nauki Jezusa pokazują, że wybaczenie jest aktem nie tylko duchowego wyzwolenia, ale także fizycznego uzdrowienia. W procesie zdrowienia wybaczenie nie jest więc tylko pewną możliwością, z której możemy skorzystać lub nie, lecz absolutną koniecznością. Jezus u swoich pacjentów zawsze najpierw leczył uczucia, a uzdrowienie fizyczne następowało w sposób naturalny. Chociaż wielu teologów i nauczycieli religii uważa, że uzdrowienia, jakich dokonał Jezus, były nagrodą za przyznanie się do winy, to jednak wybaczenie jest istotnym aktem duchowym, bez którego chory nie będzie mógł przyjąć uzdrawiającej mocy miłości. Kochanie siebie oznacza troskę o siebie polegającą na wybaczeniu ludziom, którzy nas kiedyś zranili, tak by te wydarzenia przestały nam szkodzić. Krzywdy te bowiem nie szkodzą im, lecz nam samym. Uniezależnienie się od przeszłych wydarzeń pozwala nam zmienić naszą relację z Bogiem - z dziecięcej, związanej z pierwszymi trzema czakrami, na taką, w jakiej współdziałamy z Bogiem, wyrażając miłość i współczucie związane z czakrą czwartą.

Energie czwartej czakry wspierają dojrzewanie duchowe oraz pozwalają nam wyjść poza ograniczenia relacji z Bogiem, która opiera się na schemacie: rodzic - dziecko i na modlitwach o zrozumienie przyczyn wydarzeń. Zranione dziecko postrzega Boga jako system karząco-nagradzający, gdzie wszystkie bolesne doświadczenia mają swoje logiczne, w rozumieniu człowieka, wytłumaczenie. Zranione dziecko nie rozumie, że w każdym doświadczeniu, jakkolwiek by było bolesne, zawarte jest przesłanie duchowe. Dopóki nie przestaniemy myśleć jak zranione dzieci, nasza miłość będzie uwarunkowana i będzie jej towarzyszył strach przed utratą.

Cała nasza kultura ewoluuje, zmieniając sposób postrzegania urazów i cierpień. Gdy identyfikujemy się z energią własnych bolesnych przeżyć, trudno jest nam wyrwać się spod ich negatywnego wpływu, zostać uzdrowionym i nabrać mocy. Nastąpiła „epoka czwartej czakry”,

jednak nasza kultura nie uleczyła jeszcze swoich ran i nie osiągnęła dojrzałości duchowej.

Rozbudzenie samoświadomości

Możemy opanować czwartą czakrę ucząc się związanych z nią lekcji. Gdy udajemy się do wnętrza naszego serca, musimy odłożyć na bok utarte wzorce myślowe, które były związane z trzema niższymi czakrami, w szczególności z czakrą wspólnoty. Nie chronią nas już zwyczajowe stwierdzenia, takie jak np. „Moim priorytetem są potrzeby rodziny” lub: „Nie mogę zmienić pracy, ponieważ dzięki niej zapewniam żonie poczucie bezpieczeństwa”. U wrót serca wita nas jedno, jedyne pytanie: „A co ze mną?”

Staje się ono wezwaniem, które pozwala odżyć stłumionym, choć skrętnie przechowywanym przez lata uczuciom. Potrafią one w jednej chwili nadać nowy kierunek naszemu życiu. Możemy usiłować odzyskać poczucie bezpieczeństwa, jakie dawała nam świadomość grupowa, jednak nie jest już ona w stanie nas zadowolić.

Stajemy przed przerażającym zadaniem poznania siebie przez odkrywanie swej emocjonalnej natury. Dzieje się to w relacji z samym sobą, bez możliwości odniesienia się do kogokolwiek lub czegokolwiek. Z pomocą lub bez, musimy odpowiedzieć sobie na pytania: Co lubię? Co kocham? Co daje mi poczucie szczęścia? Czego potrzebuję dla utrzymania równowagi? Jakie są moje mocne strony? Czy mogę na sobie polegać? Jakie są moje słabości? Dlaczego robię właśnie to, co robię? Dlaczego potrzebuję uwagi i uznania innych? Czy jestem dość silny, aby być z drugą osobą, szanując jednocześnie własne potrzeby emocjonalne?

Te wartości różnią się od wyznawanych przez świadomość grupową, która każe nam pytać: Co lubię *w porównaniu z innymi*? Na ile mogę być niezależny, pozostając nadal atrakcyjnym *dla innych*? Czego potrzebuję *od innych*, aby być szczęśliwym? Co muszę w sobie zmienić, aby *ktoś* mnie pokochał? Z trudnością przychodzi nam badanie kwestii dotyczących nas samych, ponieważ wiemy, że znalezienie odpowiedzi będzie wymagało wprowadzenia zmian. Zanim nastąpiły lata sześćdziesiąte, ten rodzaj poznawania siebie był przywilejem jedynie wąskiej grupy społecznej: mistyków, artystów, filozofów i innych ludzi twórczego ducha. Poznawanie własnego ja powoduje przemianę świadomości, w efekcie której wielu artystów i mistyków przeżywało osobiste dramaty. Nierzadko doświadczali oni depresji, rozpacz, halucynacji, wizji, myśli samobójczych i emocjonalnego zamętu, ale także stanów poszerzonej świadomości w połączeniu z ekstazą fizyczną i duchową. Panował wówczas pogląd, że rozbudzenie duchowe jest drogą dla „wybranych” i że dla normalnego człowieka podążanie nią oznacza zbyt wiele wyrzeczeń, a korzyści są wątpliwe.

Jednak rewolucja lat sześćdziesiątych sprawiła, że miliony ludzi zaczęły zadawać sobie pytanie: „A co ze mną?”. Dzięki nowym dążeniom do rozbudzenia ludzkiej świadomości nasza kultura przekroczyła symboliczny próg czwartej czakry. Ruch ten wydobył na światło dzienne tajemnice naszego serca, szczególnie bolesnych doświadczeń z dzieciństwa, które kształtują dorosłą osobowość.

Nie dziwi fakt, że wraz z wejściem w obszar czwartej czakry pojawiła się fala rozwodów. Miejsce archetypu małżeństwa zajęło partnerstwo. Współcześni partnerzy oczekują od siebie silnego poczucia ja, a nie wyrzeczenia się siebie, charakterystycznego dla małżeństwa tradycyjnego. W znaczeniu symbolicznym sakrament małżeństwa to przede wszystkim silny związek z samym sobą, własnym duchem i osobowością. Tylko wtedy, kiedy dobrze rozumiemy siebie, możemy stworzyć udany związek z drugą osobą. Wzrost liczby rozwodów wynika zatem bezpośrednio z otworzenia się na energię czwartej czakry, która po raz pierwszy kieruje ludzi ku poznaniu samych siebie. Wielu ludzi za przyczynę rozkładu swojego małżeństwa podaje to, że ich partnerzy nie pomagali im w realizacji potrzeb emocjonalnych, psychicznych i intelektualnych. W rezultacie ludzie ci postanowili szukać prawdziwego partnerstwa.

Otworzenie czwartej czakry spowodowało także zmianę naszych poglądów na temat zdrowia, leczenia i przyczyn chorób. Wcześniej źródeł schorzeń dopatrywano się w genach i zarazkach -

elementach trzech pierwszych czakr. Teraz za ich przyczyny uważa się toksyczny poziom stresu emocjonalnego. Uzdrawienie zaczyna się od naprawienia szkód emocjonalnych. Nasze medyczne podejście do zdrowia zostało zmienione w wyniku oddziaływania energii czakry serca.

Poniższa historia ilustruje tę zmianę. Na jednych z moich warsztatów poznałam lekarza o imieniu Perry. Perry dużo czasu poświęcał pacjentom, w związku z czym cierpiał na typowe w takich wypadkach objawy stresu. Gdy do świata medycznego coraz częściej zaczęły docierać informacje o teoriach i praktykach alternatywnych, Perry trochę o tym poczytał, jednak nadal kierował pacjentów na leczenie konwencjonalne, gdyż nie posiadał dostatecznej wiedzy, potrzebnej do zalecania nowych metod.

Pięć lat wcześniej Perry zdecydował się na uczestniczenie w seminarium poświęconym alternatywnym formom terapii. Był nie tylko pod wrażeniem naukowej solidności prezentowanego materiału, lecz także zaskoczony opisami przypadków, przedstawionymi przez innych lekarzy. Po powrocie do pracy zmienił swoje podejście do pacjentów i zaczął inaczej ich traktować. Podczas badania pytał o ich problemy życiowe. Czytał książki traktujące o holistycznym podejściu do zdrowia i uczestniczył w następnych wykładach i seminariach, których tematem były emocjonalne aspekty chorób, co wydawało mu się rzeczą najbardziej interesującą. Stopniowo Perry zaczął tracić przekonanie do leczenia konwencjonalnego. Chciał się podzielić swoimi wątpliwościami z kolegami, jednak nie wykazywali oni żadnego zainteresowania. Osiągnął punkt, w którym już nie czuł się dobrze, wypisując recepty i skierowania, jednocześnie nie miał jeszcze dostatecznej wiedzy, by zalecać pacjentom inne metody. Coraz mniej chętnie przychodził do pracy i myślał o zerwaniu z praktyką medyczną.

Pewnego dnia, kiedy przygotowywał się do wizyty kolejnego pacjenta, pięćdziesięciodwuletni Perry przy własnym biurku doznał zawału serca. W trakcie leczenia poprosił o spotkanie z psychoterapeutą i konsultantem duchowym. Przez kilka miesięcy brał udział w zaleconych przez nich terapiach, po czym wystąpił o zgodę na zawieszenie praktyki. W tym czasie studiował alternatywne metody opieki zdrowotnej. Efektem tych działań było założenie ośrodka terapeutycznego, gdzie potrzeby fizyczne pacjenta były traktowane na równi z emocjonalnymi, psychicznymi i duchowymi.

„Miałem bardzo ciężki zawał i jestem przekonany, że odzyskałem zdrowie dzięki terapii, która pomogła mi się połączyć z własnym wnętrzem. Nie przypuszczałem, że moje serce może cierpieć z powodu praktyki medycznej, dopóki rzeczywiście nie zachorowało. Czy jest coś bardziej oczywistego? Przez wzgląd na siebie samego muszę traktować pacjentów z troską i uwagą, ponieważ uważam, że tego właśnie potrzebują. Zacząłem także inaczej traktować siebie; nie pracuję już tak długo jak kiedyś. Teraz w pierwszej kolejności troszczę się o siebie. Całe moje życie stało się zdrowsze, odkąd uwierzyłem, że zawał był czymś więcej, niż tylko efektem patologii tętnic wieńcowych.”

Przełamanie języka cierpienia

Jako społeczność czwartej czakry w bliskich związkach używamy języka krzywd. W okresie poprzedzającym lata sześćdziesiąte w rozmowach dopuszczalne były tylko tematy związane z pierwszą, drugą i trzecią czakrą, dotyczące nazwiska, pochodzenia, pracy i hobby. Niezwykle rzadko ujawniano szczegóły pragnień seksualnych lub głębi cierpienia psychicznych i emocjonalnych. W naszej kulturze nie było wtedy przyjęte prowadzenie konwersacji na te tematy i brakowało odpowiedniego słownictwa.

Odkąd wkroczyliśmy w obszar czwartej czakry, staliśmy się biegli w dziedzinie psychoterapii, rozwijając w kontaktach osobistych nowy język, który nazywam „językiem bolesnych doświadczeń” (ang. *woundology*). Korzystamy z tego objawienia, wymieniając się doświadczeniami krzywd, czyniąc je sednem rozmów i w gruncie rzeczy spoiwem naszych związków. Uczyniliśmy własne urazy walutą, z której korzystamy, aby kontrolować sytuacje i

ludzi. Wiele grup wsparcia, tworzonych w celu pomocy w radzeniu sobie z przeszłością, kiedy to ich członkowie doświadczyli np. wykorzystania, kazirodztwa, uzależnień lub przemocy, służy jedynie rozwijaniu języka bolesnych doświadczeń jako płaszczyzny porozumienia we współczesnych związkach. W mającej dobre intencje grupie jej członkowie zaznają akceptacji swoich bolesnych przeżyć, często po raz pierwszy w życiu. Fala współczucia ze strony grupy jest jak szklanka zimnej wody podana w suchy i upalny dzień.

Kilka lat temu uświadomiłam sobie wszechobecność języka bolesnych doświadczeń, a było to przy okazji obiadu, na który umówiłam się ze swoją znajomą, Mary. Czekałam na nią, pijąc kawę w towarzystwie dwóch mężczyzn, Iana i Toma. Gdy pojawiła się Mary przedstawiłam ich sobie. Chwilę później podszedł do nas inny mężczyzna, który zapytał Mary, czy dysponuje czasem ósmego czerwca, ponieważ ich społeczność spodziewa się ważnego gościa i potrzebują kogoś do oprowadzenia po ośrodku. Zauważcie, że pytanie brzmiało: „Czy masz czas ósmego czerwca?“, na które odpowiada się prostym „tak” lub „nie”.

Natomiast Mary odpowiedziała w sposób następujący: „Ósmego czerwca? Powiedziałaś: ósmego czerwca? To niemożliwe. Każdego innego dnia, tylko nie ósmego czerwca. Ósmego czerwca idę na spotkanie ofiar kazirodztwa, a my nigdy nie sprawiamy sobie zawodu. Wspieramy się i bez względu na wszystko, zawsze jesteśmy gotowi siebie wysłuchać. Tego dnia nie mogę. Będziesz musiał poszukać kogoś innego. Nie mogę zawieść grupy. Wszyscy przeżyliśmy już zawód i nie chcemy traktować siebie lekceważąco.”

Mężczyzna, który zadał pytanie, odpowiedział po prostu: „Dobrze, dziękuję” i odszedł. Ja byłam jednak oszołomiona, podobnie jak Iana i Tom. Gdy poszliśmy na umówiony obiad i zostałyśmy same, zapytałam: „Mary, chciałabym się dowiedzieć, dlaczego udzieliłaś Waynowi takiej szokującej odpowiedzi, pytał Cię przecież tylko o to, czy jesteś wolna ósmego czerwca? Wydaje się, że bardzo zależało Ci na tym, aby Iana i Tom, w ciągu tych dwunastu sekund, które spędziliśmy wspólnie, dowiedzieli się o tym, że w dzieciństwie byłaś ofiarą kazirodztwa i że nadal jesteś zła z tego powodu. Z mojego punktu widzenia chodziło Ci o to, by Twoje przeżycie zdominowało rozmowę przy stole. Chciałaś, aby ci dwaj mężczyźni traktowali Cię w szczególny sposób i Ci współczuli. Przekazałaś wszystkie te informacje, choć Wayne chciał tylko wiedzieć, czy masz czas ósmego czerwca. Należało tylko odpowiedzieć: »nie«. Dlaczego tak postąpiłaś?”

Mary popatrzyła na mnie, jakbym ją zdradziła, i odpowiedziała: „Ponieważ *jestem* ofiarą kazirodztwa.”

„Wiem o tym, ale dlaczego musiałaś wszystkim o tym powiedzieć?” Mary stwierdziła, że najwidoczniej nie wiem, na czym polega wspieranie, jakiego szczególnie potrzebują ofiary kazirodztwa. Wytlumaczyłam jej, że zdaję sobie sprawę z tego, że doświadczyła bolesnego przeżycia, ale według mnie uzdrowienie polega na przewyciężeniu bólu, a nie jego rozgłaszaniu. Jako jej przyjaciółka musiałam powiedzieć, że zamiast zaleczyć rany, pozwala kontrolować się swojej przeszłości. Odpowiedziała mi, że powinnyśmy się zastanowić nad tym, czy warto kontynuować naszą przyjaźń, a kiedy skończyłyśmy obiad, skończyła się także nasza znajomość.

Zajście, którego byłam świadkiem, nie dawało mi jednak spokoju. Mary nie odpowiedziała na moje pytanie. Jej uwagę tak bardzo pochłaniało bolesne doświadczenie, że stało się treścią jej życia towarzyskiego. Uważała, że z powodu trudnego dzieciństwa zasługuje na szczególne traktowanie: na przywilej zwalniania się z pracy, gdy musi zaleczyć swoje rany, na finansową pomoc ze strony ojca za to, co jej uczynił, i niekończące się wsparcie emocjonalne od swoich „przyjaciół”. Według Mary prawdziwi przyjaciele to takie osoby, które rozumieją jej kryzysy i są gotowe przejąć jej obowiązki, gdy stają się one dla niej ciężarem.

Następnego dnia miałam wygłosić wykład dla tej społeczności. Przyjechałam wcześniej i usiadłam obok kobiety, która przyszła go wysłuchać. Powiedziałam: „Cześć, jak się nazywasz?” Kobieta, nie odwracając głowy w moją stronę, odpowiedziała: „Mam pięćdziesiąt sześć lat i jestem ofiarą kazirodztwa. Oczywiście damę sobie z tym radę, ponieważ należę do grupy

wsparcia i wzajemnie siebie wspieramy. Dzięki tym ludziom moje życie nabrało sensu". Byłam wstrząśnięta. Nie tylko tym, że się powtórzyła sytuacja z poprzedniego dnia, ale także dlatego, że nie otrzymałam odpowiedzi na swoje pytanie.

Urazy stały się elementem łączącym ludzi w związkach osobistych i terapeutycznych grupach wsparcia. Nie jest przesadą stwierdzenie, że obecnie, aby stworzyć miłosny związek, *wymagane* jest posiadanie urazów. Typowy rytuał nawiązywania znajomości wygląda mniej więcej tak: Dwie osoby widzą się po raz pierwszy, przedstawiają się sobie i wymieniają kilka informacji: skąd pochodzą, jakie są ich korzenie religijne i etniczne (dane dotyczące pierwszej czakry). Następnie rozmowa przechodzi na tematy drugiej czakry: praca, związki, małżeństwo, dzieci, rozwody, no i może finanse. Następnie przychodzi czas na trzecią czakrę i rozmowa przechodzi w dziedzinę osobistych upodobań dotyczących jedzenia, aktywności fizycznej, działań poza pracą i, ewentualnie, udziału w programach rozwoju osobistego. Jeżeli rozmówcy pragną stworzyć zażyły stosunek, przechodzą do czakry czwartej. Jedna z osób ujawnia ranę z przeszłości, z którą nadal „pracuje”. Jeżeli druga osoba chce „zbliżenia”, wspomina o czymś, co ma podobny charakter. Gdy następuje zestrojenie, osoby stają się „towarzyszami w cierpieniu”. Ich związek będzie się opierał na następujących niewypowiedzianych zasadach:

1. Będziemy zawsze gotowi wspierać się w obliczu bolesnych wspomnień.
2. To wsparcie oznacza gotowość do poświęcenia własnego życia towarzyskiego, a nawet zawodowego.
3. Jeżeli zaistnieje taka potrzeba, przejmujemy obowiązki zranionego partnera, aby potwierdzić nasze zaangażowanie.
4. Będziemy zawsze zachęcać partnera, aby z nami pracował nad swoimi urazami i by poświęcał temu tyle czasu, ile potrzebuje.
5. Pokornie zaakceptujemy wszelkie słabości i niedoskonałości partnera wynikające z jego bolesnego przeżycia, ponieważ akceptacja ma podstawowe znaczenie dla uzdrowienia.

Mówiąc w skrócie, więź oparta na bolesnych doświadczeniach daje pełną gwarancję, że zranieni partnerzy zawsze będą siebie potrzebowali i że zawsze mają otwartą drogę do wnętrza drugiej osoby. W kategoriach komunikacji taka więź nadaje całkowicie nowe znaczenie pojęciu miłości, która staje się ukierunkowana na pomoc i podtrzymywanie wzajemnego zaangażowania w proces uzdrowienia. Z punktu widzenia energii partnerzy nigdy wcześniej nie mieli tak łatwego dostępu do swoich słabych punktów ani tyle ogólnego przyzwolenia na wykorzystanie urazów w celu kontrolowania swoich relacji. Język bolesnych doświadczeń całkowicie zmienił obraz bliskich relacji.

Związki opierające się na urazach z przeszłości znalazły ogromne poparcie i potwierdzenie w środowisku holistycznego podejścia do zdrowia, a w szczególności w literaturze poświęconej wpływom urazów emocjonalnych na zdrowie i ich leczeniu. Powstały grupy wsparcia dla osób z każdą możliwą formą urazu emocjonalnego, począwszy od ofiar kazirodztwa i pedofilii, przemocy w rodzinie po członków rodzin osób odsiadujących więzienne wyroki. Stacje telewizyjne z upodobaniem publicznie rozgłaszają szczegóły życia bolesnie doświadczonych osób (nie tylko konfrontujemy się z własnymi ranami, lecz dla rozrywki rozdrapujemy rany innych). System prawny nauczył się przeliczać urazy na pieniądze: reklamy telewizyjne zachęcają ludzi do wkraczania na drogę prawną w celu poradzenia sobie z bolesnymi przeżyciami.

Do lat sześćdziesiątych dojrzałość i siła wiązały się z utrzymaniem swojego bólu i ran w tajemnicy. Współcześnie oznaczają zdolność do otwierania swoich ran przed innymi. Grupy wsparcia powstały z myślą służenia ludziom pomocą w sytuacjach kryzysowych; ich celem nie miało być towarzyszenie w całym procesie pokonywania trudności, a tym bardziej leczenie. Miały stanowić ratunek w okresie najcięższych przeżyć.

Jednak gdy kryzys mijał, tylko nieliczni byli gotowi zrezygnować ze wsparcia. Większość

uczestników etap przejściowy uczyniła swoim stylem bycia. Gdy ludzie poznawali język bolesnych doświadczeń, niechętnie rezygnowali z przywilejów, jakie daje im bycie ofiarą w społeczeństwie czwartej czakry.

Nie mając planu terapii, ryzykujemy uzależnienie się od tego, co uważamy za pomoc i współczucie; zaczynamy wierzyć, że potrzebujemy coraz więcej czasu na zagojenie ran. Ponieważ osoby zranione tak długo czekały na zrozumienie, otrzymując je w grupie wsparcia trzymają się jej kurczowo, uświadamiając sobie i innym: „Nigdy stąd nie odejdę, ponieważ to jest jedyne miejsce, w którym znajduję współczucie. W zwykłym świecie nie ma dla mnie zrozumienia. Dlatego będę trwał „w procesie” i wśród ludzi, którzy wiedzą, przez co przeszedłem”.

Trudność tego systemu pomocy polega na konieczności powiedzenia komuś, że otrzymał wystarczająco dużo wsparcia i że musi żyć dalej. W dużym stopniu problem ten odzwierciedla nasze skrzywione pojmowanie współczucia. Współczucie jest uczuciem związanym z czwartą czakrą i jedną z duchowych energii zawartych w sefirze Tiferet i oznacza poszanowanie cierpienia drugiej osoby, gdy ta przechodzi proces odzyskiwania sił. Uznając, że nie ma takiej potrzeby, nasza kultura przez bardzo długi czas nie dawała szansy na to, aby serce mogło zostać uzdrowione. Teraz rekompensujemy sobie te braki poprzez wydłużanie procesu uzdrowienia. Istnieje potrzeba stworzenia zdrowego modelu bliskości, która z jednej strony dopuszczałaby do głosu bolesne wspomnienia, z drugiej zaś - pomagała odzyskać utraconą moc. Obecnie *zdrowie* jest rozumiane jako przeciwieństwo bycia w *potrzebie*, a za osobę w pełni zdrową uważa się taką, która jest samowystarczalna, zawsze pewna siebie, szczęśliwa i niezależna. Nic więc w tym dziwnego, że niewielu uważa siebie za zdrowych.

Droga do silnego serca

Uzdrowienie jest sprawą prostą, lecz niełatwą. Obejmuje kilka etapów i wymaga dużego wysiłku.

Etap pierwszy: Bądź zdeterminowany, aby dotrzeć do źródła bólu. Skieruj się do wnętrza i dotknij bolesnych miejsc.

Etap drugi: Będąc w swoim wnętrzu, rozpoznaj urazy. Czy mają wpływ na twoje życie? Jeżeli dałeś im władzę, zastanów się, co może Cię powstrzymać przed uzdrowieniem. Skonsultuj się z terapeutą lub przyjacielem, aby potwierdzić swoje urazy i ich wpływ na Twój rozwój.

Etap trzeci: Gdy rozpoznasz i nazwiesz bolesne miejsca, zastanów się, czy wykorzystujesz je, aby wpływać na ludzi lub manipulować nimi (a także sobą). Czy zdarza Ci się np., że gdy chcesz odwołać spotkanie, usprawiedliwiasz się swoim złym samopoczuciem związanym z dawnymi krzywdami, choć w rzeczywistości masz się nieźle? Czy kiedykolwiek manipulowałeś innymi twierdząc, że ich postępowanie przypomina Ci Twoich rodziców? Czy zdarza Ci się wycofać z jakiegoś działania lub nie podjąć wyzwania, gdyż wolisz się rozwodzić nad przeszłością i otworzyć wrota depresji? Czy boisz się, że uzdrowienie może zakończyć pewne Twoje bliskie związki lub że będzie wymagało wprowadzenia zmian w tym, do czego przywykłeś? To są pytania, na które będziesz musiał sobie szczerze odpowiedzieć, ponieważ dotyczą najczęstszych przyczyn, dla których ludzie obawiają się odzyskania zdrowia.

Obserwuj, jak dobierasz słowa, czy stosujesz żargon terapeutyczny i czy jesteś biegły w posługiwaniu się językiem bolesnych doświadczeń. Następnie stwórz nowe wzorce postępowania w relacjach z innymi, które nie będą się opierały na urazach z przeszłości. Zmień swój sposób odnoszenia się do innych, a także do siebie. Jeżeli napotkasz na trudności przy zmianie tych wzorców, wiedz, że czasami o wiele trudniej jest zrezygnować z mocy, jaką czerpie się z cierpienia, niż zaleczyć rany z przeszłości. Osoba, która nie potrafi uwolnić energii zbudowanej na przykrych doświadczeniach, jest od niej uzależniona i, jak wszystkie

uzależnienia, jest to trudne do pokonania. Nie obawiaj się zwrócić o pomoc do terapeuty, aby przejść przez ten lub inny etap.

Etap czwarty: Rozpoznaj korzyści, jakie wynikły lub mogą wynikać dla Ciebie z bolesnego doświadczenia. Zaczynaj żyć w atmosferze pokory i wdzięczności, a jeżeli na razie nie potrafisz robić tego szczerze, udawaj. Rozpocznij praktykę duchową, pozostań jej wierny i zachowaj dyscyplinę.

Etap piąty: Gdy uda Ci się zakorzenić w świadomości wdzięczność i akceptację, możesz się zająć wybaczeniem. W teorii wybaczenie jest bardzo atrakcyjne, natomiast w praktyce dla większości ludzi jest mało pociągające, głównie z powodu niezrozumienia jego prawdziwego charakteru. Wybaczenie nie polega, jak to się wydaje większości ludzi, na powiedzeniu: „W porządku, nic się nie stało”. Jest natomiast złożonym, świadomym aktem, który uwalnia psychikę i duszę od potrzeby zemsty i postrzegania siebie jako ofiary. Wybaczenie jest czymś więcej niż uwolnieniem od winy osoby, która nas zraniła; jest wyzwoleniem siebie spod kontroli, jaką sprawuje nad naszą psychiką poczucie bycia ofiarą. To uwolnienie jest efektem świadomego wzniesienia się na wyższy poziom odczuwania i nie jest teoretyczne, lecz dotyczy sfery energii i naszej fizjologii. Efekty autentycznego wybaczenia graniczą z cudami. W moim pojęciu wybaczenie zawiera energię, która może być źródłem cudów.

Oceń, co powinieneś zrobić, aby wybaczyć osobie, która wobec Ciebie zawiniła, a także sobie, jeżeli jest to konieczne. Jeżeli zamierzasz się z kimś spotkać i przeprowadzić poważną rozmowę, upewnij się, że nie nosisz w sobie chęci obwiniania, w przeciwnym razie oznacza to, że nie jesteś naprawdę gotów do tego, aby wybaczyć i pójść dalej. Jeżeli uznasz, że powinieneś się podzielić swoimi przemyśleniami listownie, także upewnij się, że zamierzasz odzyskać energię z przeszłości, a nie po raz kolejny wyrazić swoją złość.

Na końcu przeprowadź formalny rytuał, podczas którego odzyskasz swojego ducha, który utknął w przeszłości. Uwolnij się spod negatywnego oddziaływania wszystkich bolesnych wspomnień. Obojętnie, czy zdecydujesz się na rytuał, czy na indywidualną modlitwę, wyraż swoje wybaczenie w sposób jak najbardziej „oficjalny”, aby ostatecznie zakończyć sprawę i umożliwić nowy początek.

Etap szósty: Żyj miłością, doceniaj życie i bądź wdzięczny. Dokonaj w swoim życiu zmian, chociażby poprzez swoje nastawienie. Nieustannie przypominaj sobie przesłanie wszystkich wielkich mistrzów duchowych: „Utrzymuj swojego ducha w terażniejszości”, co w naukach Buddy wyraża stwierdzenie: „Istnieje tylko teraz”, a w języku Jezusa słowa: „Zostaw umarłych i żyj dalej”.

Ciekawą rzeczą jest to, że w zależności od tego, z kim rozmawiasz, możesz dojść do wniosku, że uzdrowienie jest rzeczą bardzo prostą albo bardzo skomplikowaną.

Czwarta czakra to centrum ludzkiego układu energetycznego. Wszystko w naszym życiu związane jest z energią serca. Wszyscy doświadczymy „złamania serca”, nie lekkiego, lecz zupełnego. Bez względu na to, co je „złamię”, pytanie pozostaje takie samo: Co uczynię ze swoim bólem? Czy użyję go jako usprawiedliwienia, by dać lękom jeszcze więcej władzy nad moim życiem, czy potrafię zerwać z kontrolą, jaką sprawuje nade mną świat fizyczny i zdecyduję się na wybaczenie? To pytanie, wpisane w czwartą czakrę, będzie ciągle ponawiane w Twoim życiu, aż odpowiedź, której udzielisz, Cię oswobodzi.

Przenikliwe energie sefiry Tiferet i sakramentu małżeństwa nieustannie pobudzają nas do odkrywania i kochania siebie. Miłość jest kluczem do szczęścia, o którym myślimy, że znajduje się na zewnątrz nas, a które można znaleźć tylko wewnątrz, o czym przypominają nam teksty duchowe. Wiele osób nie chce siebie poznać, ponieważ boi się, że w ten sposób straci obecnych przyjaciół i partnerów i będzie musiało żyć w samotności. Początkowo poznanie siebie może spowodować trudne do zaakceptowania zmiany, jednak później to rozwój, a nie lęk, da nam poczucie spełnienia. Nie ma sensu rozwijać wrażliwości intuicyjnej, a następnie nie dopuszczać jej do głosu. Jedyna ścieżka do duchowości prowadzi przez serce.

Prawda ta nie podlega dyskusji. Jeżeli chcemy poznać Boga, to nie ma znaczenia, którą tradycję duchową wybierzemy, ponieważ to „Miłość jest siłą Boską”.

Odpowiedz na pytania:

1. Jakie Twoje bolesne wspomnienia wymagają uleczenia?
2. Jakie relacje w Twoim życiu wymagają uzdrowienia?
3. Czy wykorzystujesz własne krzywdy, aby manipulować ludźmi lub sytuacjami? Jeżeli tak, opisz, w jaki sposób to robisz.
4. Czy kiedykolwiek dopuściłeś/aś do tego, by manipulowała Tobą inna osoba, wykorzystująca swoje bolesne doświadczenia? Co czujesz, gdy pomyślisz, że miałyby się to powtórzyć? Co jesteś gotów/owa zrobić, aby uchronić się przed taką manipulacją?
5. Jakie lęki wywołuje u Ciebie perspektywa odzyskania pełnego zdrowia emocjonalnego?
6. Czy uważasz, że będąc emocjonalnie zdrowy/a, nie będziesz potrzebował bliskich związków?
7. W jaki sposób rozumiesz wybaczenie?
8. Komu musisz jeszcze wybaczyć? Co powstrzymuje Cię od uwolnienia się od bólu związanego z tymi osobami?
9. Które z Twoich uczynków wymagają wybaczenia? Kto ma Ci coś do wybaczenia?
10. Co dla Ciebie oznacza bliski, zdrowy związek? Czy jesteś gotów/owa zrezygnować z wykorzystywania swoich bolesnych wspomnień, aby otworzyć się na właśnie taką relację?

Rozdział 5

Czakra piąta: moc woli

Piąta czakra jest źródłem wyzwań związanych ze zrzeczeniem się osobistej woli i oddaniem w ręce Niebios. Z perspektywy duchowej najwyższym celem naszego istnienia jest zawierzenie. Jezus, Budda i wielu innych wielkich nauczycieli to postacie będące przykładem opanowania tego stanu świadomości, który polega na pełnym połączeniu się z Boską wolą.

Umiejscowienie: gardło

Odpowiedniki fizyczne: gardło, tarczyca, tchawica, przelyk, przytarczyca, podwzgórze, część szyjna kręgosłupa, usta, szczęka i zęby.

Powiązania energetyczne z emocjami i umysłem: Piąta czakra odpowiada za liczne emocjonalne i umysłowe zmaganie związane z poznawaniem natury wyboru. *Każda* choroba jest powiązana z tą czakra, ponieważ kwestie wyboru dotyczą każdego szczegółu naszego życia, a zatem i każdej choroby.

Znaczenie symboliczne: Wyzwanie związane z tą czakra polega na konieczności poddania woli procesowi dojrzewania. Proces ten to przejście od poglądu, że władzę nad nami sprawuje grupa i otoczenie, poprzez wiarę w to, że jedynie my sami decydujemy o sobie, aż po uznanie, że prawdziwie słuszne jest zestrojenie się z wolą Boga.

Główne lęki: Lęki związane z siłą woli pojawiają się na poziomie każdej z czakr i są dla każdej z ich charakterystyczne. Boimy się, że nie będziemy mieli możliwości decydowania lub dokonywania wyboru. Początkowo lęki te dotyczą związków z grupą, następnie relacji osobistych i zawodowych. Potem obawiamy się utraty panowania nad sobą w reakcjach dotyczących rzeczy materialnych, pieniędzy, mocy i emocjonalnej kontroli innych osób nad nami. W końcu boimy się woli Boga. Dla osoby dążącej do rozbudzenia świadomości myśl o wyrzeczeniu się własnej woli na rzecz mocy Boskiej wiąże się z największym wysiłkiem.

Podstawowe wartości: Wiara, znajomość siebie, panowanie nad swoim życiem, zdolność do podejmowania świadomych i wiążących decyzji.

Powiązanie z sakramentami i sefirami: Piąta czakra powiązana jest z sefirami Chesed i Gewurą, które reprezentują miłość i miłosierdzie Boga oraz Boski osąd. Przedstawiane są jako prawa i lewa ręka Boga i ilustrują zrównoważony charakter Boskiej woli. Głoszą, że Bóg jest miłosierny i że tylko On posiada prawo oceniania naszego postępowania. Sefira Chesed przypomina nam, abyśmy komunikując się z innymi używali słów pełnych miłości, a Gewura - byśmy mówili z szacunkiem i głosili prawdę. Z piątą czakrą łączy się sakrament spowiedzi, który podkreśla znaczenie odpowiedzialności, jaka związana jest z korzystaniem z wolnej woli. Dzięki sakramentowi spowiedzi mamy możliwość odzyskania tej części ducha, której przydzieliliśmy „zadanie negatywne”, myśląc lub działając w sposób negatywny.

Uniwersalna prawda: Piąta czakra jest ośrodkiem karmy duchowej - podejmowania decyzji i doświadczania ich skutków. Każde działanie, które wybieramy, każde uczucie i każda myśl są aktami mocy, które wpływają na nasze ciało, życie, otoczenie, a także powodują konsekwencje globalne. Jesteśmy tam, gdzie kierujemy nasze myśli, dlatego ponosimy osobistą odpowiedzialność za to, co myślimy i w co angażujemy swoją energię.

Jak byśmy postępowali, znając skutki energetyczne naszych decyzji? Możemy uzyskać dostęp do tego rodzaju wiedzy, przestrzegając uniwersalnej prawdy: Zrezygnuj z własnej woli na rzecz woli Boga. Lekcje duchowe związane z piątą czakrą uczą nas, że najlepsze rezultaty osiągamy wtedy, kiedy nasze działania wynikają z osobistej woli, która opiera się na Boskim prowadzeniu. Myśli i postawy mogą być inspirowane wyższym przewodnictwem. Pewna kobieta po tym, jak doświadczyła śmierci klinicznej, zaczęła żyć ze świadomością, że każda decyzja, jaką podejmuje, ma energetyczny wpływ na wszelkie życie. W chwili, gdy znalazła się w stanie pomiędzy życiem fizycznym a niefizycznym, przed jej oczami zaczęły się przewijać obrazy wszystkich decyzji, jakie kiedykolwiek podjęła, wraz z ich konsekwencjami, ukazanymi w

kontekście jej własnego życia, życia innych ludzi i całości istnienia. Pokazano jej, że przewodnictwo zawsze chciało przeniknąć do jej świadomego umysłu. Żadna decyzja, bez względu na to, czy dotyczyła np. ubrania czy pracy, nie była zbyt błaha, aby została niezauważona przez Boga. Zobaczyła, jak zakup sukienki pociąga za sobą natychmiastowe konsekwencje energetyczne dotyczące długiego łańcucha osób uczestniczących w jej wytworzeniu i dystrybucji. Teraz prosi o przewodnictwo przed podjęciem każdej, choćby najmniejszej decyzji.

Zrozumienie skutków energetycznych naszych działań, ale także własnych myśli i przekonań, może wymagać od nas większej szczerości. Okłamywanie siebie lub innych nie powinno wchodzić w grę. To naprawdę jest tak, że pełne uzdrowienie nie może się obejść bez bycia ze sobą szczerym. Nieszczerość hamuje powrót do zdrowia tak samo jak brak wybaczenia. Szczerość i wybaczenie przywracają nam energię - naszego ducha - z rzeczywistości nazywanej „przeszłością”. Piąta czakra i związane z nią lekcje duchowe pokazują nam, że osobista moc zależy od naszych myśli i postaw.

Konsekwencje lęku

Najpoważniejsze konsekwencje energetyczne powodują decyzje kierowane lękiem. Nawet jeżeli takie działania służą osiągnięciu tego, czego pragniemy, zawsze mają niekorzystne skutki uboczne. Rozczarowania uczą nas, że kierowanie się lękiem jest niezgodne z Boskim przewodnictwem. Wszyscy żyjemy w iluzji, że sami decydujemy o swoim życiu. Pragniemy pieniędzy i wyższej pozycji społecznej, aby mieć więcej możliwości wyboru i aby nie musieć podporządkowywać się innym. Idea, że rozwój świadomości wymaga rezygnacji z własnej woli na rzecz woli Boskiej stoi w jawnej sprzeczności z naszym pojęciem silnej osobowości.

W związku z tym możemy popaść w schemat przeplatających się lęków i rozczarowań, który przetrwa aż do chwili, gdy z naszego wnętrza wypłynie modlitwa, w której powiemy: „ly decyduj, a ja posłucham”. Dopiero gdy o to poprosimy, w naszym życiu będzie mogło się pojawić przewodnictwo zapewniające niekończący się łańcuch sprzyjających wydarzeń i przypadków - doświadczymy w pełni Boskiej interwencji.

Emily, trzydziestopięcioletnia nauczycielka szkoły podstawowej, krótko po ukończeniu studiów z powodu nowotworu straciła nogę. Na okres rehabilitacji zamieszkała z powrotem w domu swoich rodziców. Z czasem rodzice Emily zaczęli się obawiać, że jej pobyt w domu przeciągnie się na lata, ponieważ zamiast odzyskiwać siły, była coraz bardziej przygnębiona i przerażona perspektywą samodzielnego życia. W rezultacie ograniczyła do minimum ruch, tak że sił starczało jej jedynie na okrażenie domu. Z każdym mijającym rokiem Emily coraz bardziej wycofywała się w zacisze domu rodziców, rezygnując nawet z przyjemnych wycieczek.

Rodzice namawiali Emily na terapię, ona jednak nie była tym zainteresowana. Jak powiedziała mi jej matka, Emily przez cały czas użalała się nad sobą, twierdząc, że utrata nogi odebrała jej szansę na założenie rodziny i prowadzenie samodzielnego życia. Czuła się napiętnowana poprzez swoje doświadczenie i czasem mówiła, że chciałaby, żeby choroba wróciła i dokończyła swoje dzieło.

Pragnąc pomóc córce, matka zaczęła się interesować alternatywnymi metodami leczenia. Kiedy ją poznałam, wraz z mężem zbierała siły, aby poprosić córkę, żeby się wyprowadziła i zamieszkała sama. Emily musiała się nauczyć sama zaspokajać własne potrzeby fizyczne i radzić sobie ze swoim stanem psychicznym. Musiała się ponownie nauczyć, że może na sobie polegać.

Rodzice wynajęli i umeblowali mieszkanie, do którego niezadowolona i przerażona Emily się przeprowadziła. Powiedziała im, że czuje się przez nich odrzucona. Po miesiącu pobytu w nowym mieszkaniu Emily poznała sąsiadkę, Laurę, która samodzielnie wychowywała dziesięcioletniego syna, T.J. Laura pracowała. T.J. wcześniej kończył szkołę i przez trzy godziny był w domu sam. Emily co dzień słyszała, jak T.J. chodzi po mieszkaniu, ogląda telewizję i je przekąski, czekając na powrót matki.

Pewnego popołudnia, wracając z zakupami, Emily spotkała Laurę. Zaczęły rozmawiać o chłopcu. Laura wspomniała, że martwi się o jego naukę i o to, że na tak długo pozostawiony jest sam sobie. Nagle Emily zaproponowała, że może dotrzymać chłopcu towarzystwa, a na dodatek pomoże mu w odrabianiu lekcji, gdyż jest dyplomowanym nauczycielem. Laura z wdzięcznością przystała na propozycję i od następnego popołudnia Emily zaczęła się opiekować T.J.

W ciągu kilku tygodni po osiedlu rozniosła się wieść o „cudownej nauczycielce”, która opiekuje się dziećmi po szkole i pomaga im w odrabianiu lekcji. Emily została zasypana propozycjami ze strony pracujących rodziców. Udała się do zarządcy osiedla z prośbą o udostępnienie jakiegoś pomieszczenia na trzy godziny po południu. Pomieszczenie się znalazło, Emily ustaliła wynagrodzenie i, po trzech miesiącach od chwili opuszczenia domu rodziców, odżyła.

Gdy Emily opowiadała mi swoją historię, kilkakrotnie wspomniała o spontaniczności, z jaką zaproponowała swoją pomoc matce T.J. Jak powiedziała, słowa same z niej wypłynęły; nie miała nawet czasu, aby się zastanowić. Gdyby zaczęła o tym myśleć, nigdy nie zaproponowałaby pomocy. Ponieważ ten gest był dla niej tak nietypowy, pomyślała, że to Niebo dało jej znak, aby zajęła się chłopcem.

W rezultacie Emily zaczęła wierzyć, że jej przeznaczeniem było opiekować się T.J. i jedenaściorciem innych dzieci do chwili, kiedy ponownie zaczęła uczyć w szkole.

Z jakiegoś powodu Emily miała szczęście rozpoznać przewodnictwo. Gdy tylko zaczęła się troszczyć o innych, jej własny lęk przed opuszczeniem osłabł. Stwierdziła, że sama jest żyjącym przykładem tego, iż Bóg zwraca uwagę na potrzeby wszystkich ludzi. To przekonanie odbudowało jej wiarę.

Wiara

Istotą piątej czakry jest wiara. Bez względu na to, czy wierzymy osobie, idei, czy lękowi, przekazujemy im część własnej energii. W wyniku tego nasze życie, umysł i serce ponoszą określone konsekwencje. Wiara i wola są mocą twórczą. Jesteśmy naczyniami, dzięki którym energia staje się materią.

Dlatego jest nam przeznaczone odkrywać, co motywuje nas do podejmowania decyzji i czy ufamy temu, co Boskie, czy wolimy wierzyć lękom. Wszyscy musimy znaleźć odpowiedź na to pytanie albo poprzez dialog wewnętrzny, albo w chorobie. Wszyscy dochodzimy do punktu, w którym pytamy: kto odpowiada za nasze życie? Dlaczego nie dzieje się tak, jak byśmy tego chcieli? Bez względu na to, jak dobrze sobie radzimy, nadchodzi chwila, kiedy stajemy się świadomi faktu, że czegoś nam brakuje. Jakieś nieprzewidziane wydarzenie, relacja lub choroba pokazuje nam, że sami nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z trudnościami. Musimy zrozumieć, że nasza osobista moc jest ograniczona; zastanowić się, czy w życiu działa jeszcze jakaś inna „siła” i dlaczego dzieje się tak, jak się dzieje? Czego ode mnie oczekujesz? Co powinienem zrobić? Co jest moim przeznaczeniem? Jaki jest cel mojego życia?

Zdanie sobie sprawy z własnych ograniczeń pozwala nam wziąć pod uwagę możliwości, o jakich nie pomyślelibyśmy w innej sytuacji. Właśnie wtedy, gdy sądzimy, że życie najbardziej wymyka się nam spod kontroli, możemy się otworzyć na przewodnictwo, którego nie przyjęlibyśmy w innych okolicznościach. W rezultacie nasze życie może obrać zupełnie nowy i niespodziewany kierunek. Większość z nas po czasie stwierdza: „Nigdy bym nie pomyślał, że będę robił to, co robię, lub żył tu, gdzie żyję, jednak tak się stało i wszystko jest dobrze”.

Pomocne w osiągnięciu stanu zawierzenia jest dostrzeżenie symbolicznych znaczeń i potraktowanie życia jako *wyłącznie* duchowej podróży. Wszyscy słyszeliśmy o ludziach, którym się udało wyjść z opresji dzięki temu, że zawierzyli sile Boskiej. Każda z tych osób w pewnym momencie powiedziała: „Nie moja, lecz Twoja wola”. Jeżeli wystarczy ta prosta modlitwa, to dlaczego tak się boimy?

Lękamy się, że rezygnując z własnej woli na rzecz Boskiej, utracimy wszystko to, co zapewnia

nam komfort fizyczny. Tak więc używamy swojej woli, aby się przeciwstawić Boskiemu przewodnictwu. Zapraszamy je, jednocześnie nie dopuszczając go do siebie. Na moich warsztatach spotykam wiele osób, które mają ten dylemat. Z jednej strony pragną intuicyjnego przewodnictwa, a z drugiej boją się tego, co powie im wewnętrzny głos.

Pamiętaj, że życie materialne i duchowe to jedno i to samo. Doświadczenie w życiu przyjemności jest równie ważnym celem duchowym, jak zdrowie fizyczne. Jedno i drugie wynika z działania w wierze oraz z kierowania się Boskim przewodnictwem przy wyborze sposobu życia. Poddanie się Boskiemu autorytetowi oznacza uwolnienie się od iluzji świata fizycznego, a nie od przyjemności i komfortu życia.

Duchowe energie piątej czakry prowadzą nas do zawierzenia. Sefira Chesed przekazuje do naszej piątej czakry Boską energię wielkości, którą osiąga się poprzez miłość. Chesed inspiruje nas do tego, by kochać ze wszystkich sił, we wszystkich okolicznościach. Czasami największym aktem miłości jest powstrzymanie się przed osądzaniem kogoś lub siebie. Na wiele sposobów jesteśmy upominani, że osądzanie jest duchową pomyłką. Stosując dyscyplinę wewnętrzną w odniesieniu do woli, możemy się powstrzymać od myślenia w sposób negatywny o innych i o sobie. Nie oceniając, osiągamy mądrość i pokonujemy lęki. Sefira Gewura uczy nas rezygnacji z potrzeby dowiedzenia się, dlaczego dzieje się tak, jak się dzieje, i pozwala zaufać, że wszystko, niezależnie od przyczyny, jest elementem większej duchowej całości.

Marnie ma czterdzieści cztery lata i posiada dar uzdrawiania. Zaczęła od uzdrowienia samej siebie w trakcie trwającej siedem lat „ciemnej nocy duszy”. Mając trzydzieści lat, była pracownikiem socjalnym w Szkocji, prowadziła aktywny tryb życia, miała przyjaciół i czerpała ogromną satysfakcję z pracy. Wtedy stwierdzono u niej „nierozpoznawalną” chorobę.

Marnie odczuwała coraz to silniejsze bóle. Czasami pojawiały się w plecach, czasami jako migrena, kiedy indziej w nogach. W końcu zmusiły ją do przerwania pracy. Prawie dwa lata spędziła, odwiedzając różnych specjalistów, z których żaden nie potrafił określić przyczyny przewlekłych bólów i zaburzeń równowagi ani przepisać skutecznej terapii.

Popadła w pogłębiającą się depresję. Przyjaciele poradzili jej, żeby poszukała pomocy u terapeutów stosujących alternatywne metody leczenia. Marnie nie wierzyła w takie metody. Pewnego dnia przyjaciel przyniósł jej kilka książek na temat niekonwencjonalnych sposobów leczenia, wśród których znalazły się teksty Sai Baby - nauczyciela duchowego, który mieszka w Indiach. Marnie przeczytała je, lecz uznała za nonsens, w który może uwierzyć jedynie „opanywany manią kultu nieszczęśnik”.

Po kolejnych sześciu miesiącach bólu Marnie zmieniła zdanie i wyruszyła w podróż do Indii, mając nadzieję, że uda jej się spotkać z Sai Babą na prywatnej audiencji. Spędziła w jego aszramie trzy tygodnie, jednak nie zdołała zobaczyć się z nim prywatnie. Wróciła do Szkocji jeszcze bardziej przybita niż była przed wyjazdem. Jednak wkrótce po powrocie do domu miała serię snów, w których za każdym razem pojawiała się jedno i to sam pytanie: Czy możesz przyjąć to, co Ci dałem?

Początkowo Marnie myślała, że jej sny są efektem podróży do Indii i wielu rozmów na temat Boskiej woli i jej znaczenia w życiu człowieka, jakie tam prowadziła. Jeden z przyjaciół poradził jej jednak, by potraktowała sen jak prawdziwe zapytanie duchowe. Marnie pomyślała: „Dlaczego nie, przecież nie mam nic do stracenia”.

Następnym razem, gdy pojawiło się pytanie, odpowiedziała: „Tak, przyjmę to, co mi dałeś”. W chwili, gdy powiedziała „tak”, poczuła, jak zalewa ją światło, i po raz pierwszy od lat dręczący ją ból ustał. Po przebudzeniu sądziła, że choroba minęła, jednak tak się nie stało - w rzeczywistości przez kolejne cztery lata było coraz gorzej. Wielokrotnie myślała o nocnym wydarzeniu, wierząc, że było ono czymś więcej niż zwykłym snem, jednak nadal była zła i zrozpaczona; nie raz wydawało jej się, że Bóg każe jej cierpieć bez powodu.

Szlochając pewnej nocy, Marnie osiągnęła stan, który określiła „zawierzeniem”. Myślała, że była w nim od czasu tamtego snu, jednak tej nocy uświadomiła sobie, że była to rezygnacja, a nie

zawierzenie. „Żyłam z nastawieniem: »Dobra, zrobię, co chcesz, ale teraz Ty popraw za to moje samopoczucie«, lecz tamtej nocy zdałam sobie sprawę, że może nigdy nie poczuję się lepiej, a jeżeli tak miałyby być, to co powiem potem Bogu? Zawierzyłam w pełni. Powiedziałam: »Jakikolwiek masz wobec mnie zamiary, niech tak się stanie. Daj mi tylko siłę«".

Ból natychmiast osłabł, a jej dłonie stały się gorące - nie ciepłem fizycznym, lecz gorącym duchowym. Od razu wiedziała, że ma ono moc uzdrawiania, choć, na ironię losu, sama być może nigdy nie będzie mogła „napić się z tej studni". Poczowała rozbawienie. Powiedziała: „Moja sytuacja przypominała mi opowieści o dawnych mistykach, które kiedyś czytałam. Kto by pomyślał, że mnie to spotka?".

Marnie jest obecnie kochaną i bardzo cenioną uzdrowicielką. Bóle w zasadzie ustąpiły, nadal miewa jednak trudne chwile. Marnie twierdzi: „W obliczu świadomości i wiedzy, jaką posiadam, zgodziłabym się raz jeszcze przejść przez to wszystko, aby dostąpić przywileju pomagania innym w sposób, w jaki mogę to robić". Jej opowieść jest dla mnie szczególnie interesująca, ponieważ tak jasno ukazuje różnicę pomiędzy zawierzeniem i rezygnacją, a także dlatego, że obala mit, wedle którego wszystkie troski mają zniknąć w chwili, gdy powiemy Bogu „tak". Zaakceptowanie swojego stanu jest zawierzeniem częściowym, po którym może, ale nie musi nastąpić poprawa. Dopiero zgoda na to, by Bóg wybierał odpowiedni czas, czyni je całkowitym.

Spowiedź uwalnia naszego ducha od skutków wcześniejszych wyborów. Poznając istotę własnej energii, zauważamy, jak bardzo duch przywiązuje się do negatywnych przeżyć i myśli, dotyczących teraźniejszości i przeszłości. Spowiedź jest czymś więcej niż publicznym przyznaniem się do popełnienia grzechu. W znaczeniu symbolicznym spowiedź jest uświadomieniem sobie lęku, który nami kieruje, a tym samym zapanowaniem nad nim. Tak pojmowana spowiedź uwalnia duszę od obaw i negatywnych wzorców myślowych z przeszłości. Pielęgnowanie negatywnych przekonań i wspomnień zatruwa umysł, duszę, tkanki i życie.

Energetyczną i fizyczną konsekwencją decyzji jest karma. Negatywne wybory powracają do nas poprzez wydarzenia, które uczą nas dokonywania właściwych wyborów. Gdy zrozumiemy taką lekcję i zaczniemy podejmować właściwe postanowienia, sytuacja przestanie się powtarzać, gdyż duch uwolni się od wcześniejszych negatywnych postaw, które były przyczyną lekcji. Zachodnia kultura także dostrzega ten rodzaj karmicznych związków, wyrażając je w powiedzeniach typu: „Jak posiejesz, tak zbierzesz" lub: „Nie unikniesz przeznaczenia". Akt spowiedzi wewnętrznej polega na uznaniu swojej odpowiedzialności za wszystko, co stworzyliśmy, oraz zauważeniu błędnie podjętych decyzji. W języku energii ten rytuał wyzwala ducha z cyklu bolesnych doświadczeń i nauki i kieruje nas ku twórczej i pozytywnej energii życia.

Spowiedź wewnętrzna jest tak znacząca dla zdrowia umysłowego, fizycznego i duchowego, że nie jest możliwe jej uniknięcie. Potrzeba uwolnienia duszy od poczucia winy jest silniejsza od naszej potrzeby spokoju. Pewna osoba, która pracuje w więzieniu, powiedziała mi tak: „Wielu przestępców udaje się złapać dlatego, że czują potrzebę powiedzenia komuś o tym, co zrobili. I choć czasami może przyjąć to formę przechwałki, jest swoistą spowiedzią, którą nazywam uliczną".

Współczesnymi spowiednikami stali się psychoterapeuci. Przy ich pomocy staramy się rozwiązywać problemy psychiczne i emocjonalne, otwarcie badamy ciemne strony natury i władające nami obawy. Słodka energia uzdrowienia napływa do ciała, gdy wyzwalamy się spod jarzma lęku, wypełniając powstałą w ten sposób lukę większą pewnością siebie. Z punktu widzenia spowiedzi taki postęp w terapii oznacza odwołanie ducha z negatywnej misji, do której go wcześniej przeznaczaliśmy.

Skoro piąta czakra uczy nas, jak kierować się wolną wolą i zapamiętuje polecenia, które dajemy duchowi, to w jaki sposób możemy sobie radzić z zadaniami, jakie przed nami stawia?

Pomiędzy sercem a umysłem

Ponieważ ośrodek woli znajduje się między sercem i umysłem, powinniśmy się nauczyć

odnajdywać między nimi równowagę. Już jako dzieci, pod wpływem innych osób, skłaniamy się ku faworyzowaniu jednej z tych dwóch energii; chłopcy są zazwyczaj zachęceni do kierowania się swoim umysłem, a dziewczynki sercem.

Energia umysłu napędza świat zewnętrzny, podczas gdy serce zasila obszary wewnętrzne. W naszej kulturze przez wieki panował pogląd, że uczucia osłabiają zdolność do podejmowania szybkich i koniecznych decyzji, a energia umysłu jest niemal bezużyteczna w sprawach uczuć i emocji. Przez stulecia nie kwestionowano tego podziału. Dopiero w latach sześćdziesiątych umysł spotkał się z sercem; zaczęto definiować równowagę wewnętrzną jako tę, która pozwala działać zgodnie sercu i umysłowi.

Jeżeli umysł i serce jasno się ze sobą nie komunikują, jedno z nich zaczyna dominować. Cierpimy, gdy przewagę zdobywa umysł, ponieważ zaczynamy traktować uczucia jak wroga. Próbuje kontrolować emocje, wszystkie sytuacje i relacje. Jeżeli prym wiedzie serce, skłaniamy się ku iluzji, że wszystko jest dobrze. Obojętne, czy przewagę ma serce, czy umysł, naszą wolą kieruje lęk lub daremne pragnienie kontrolowania, a nie poczucie wewnętrznego oparcia.

Brak równowagi pomiędzy głową a sercem czyni z ludzi nałogowców. W aspekcie energetycznym wszystkie rodzaje zachowania wynikające z lęku przed wewnętrznym wzrostem zalicza się do uzależnień. Każda aktywność, nawet taka, która jest uważana za zdrową, jak np. sport czy medytacja, może stać się uzależnieniem, jeżeli służy unikaniu bólu i poznania prawdy na swój temat. Każda dziedzina może stać się zamierzoną barierą pomiędzy naszym świadomym a nieświadomym umysłem w myśl zasady: „Pragnę przewodnictwa, ale nie przyjmę żadnych złych wiadomości”. Nie cofamy się nawet przed manipulowaniem przewodnictwem, którego tak pragniemy. W rezultacie żyjemy w ciągłym stanie niemożności zrealizowania pragnień mentalnych, ponieważ powstrzymują nas przed tym obawy emocjonalne.

Jedyny sposób na przełamanie tego schematu polega na podjęciu decyzji opartych na połączonych siłach serca i umysłu. Łatwo jest trwać przy utartym wzorcu twierdząc, że nic nie da się zrobić. Jednak rzadko jest to prawdą. Jeżeli tkwimy w powtarzającym się schemacie, to tylko dlatego, że dokładnie wiemy, jakie należy podjąć działanie, tyle że się go obawiamy. Wyjście z tej sytuacji wymaga jednej stanowczej decyzji, ukierunkowanej na przyszłość, a nie na przeszłość. Akt woli polegający na tym, że mówimy: „Koniec, nie będę brał więcej tych środków” lub: „Nie zostanę tu ani chwili dłużej - odchodzę”, wynika z połączenia mocy serca i umysłu. Pod wpływem decyzji podjętej z taką mocą życie zaczyna się zmieniać niemal natychmiastowo. To prawda, że zerwanie z czymś, co do tej pory stanowiło treść naszego, choćby nawet bardzo nędznego, życia, jest aktem przerażającym. Przerażająca jest perspektywa zmiany, a niepewność związana z oczekiwaniem na nowe jest źródłem jeszcze większej udręki. Jednak jedynym sposobem na uzyskanie poczucia bezpieczeństwa i radości życia jest przejście przez wir zmian.

Eileen Caddy, jedna z trojga założycieli wspólnoty duchowej „Findhorn” w północnej Szkocji, miała interesujące, pełne wyzwań i punktów zwrotnych życie, w którym nauczyła się zawierzać i ufać Boskiemu przewodnictwu. Słuchając wewnętrznego głosu, który uważała za Chrystusowy, odeszła od pierwszego męża i piątki swoich dzieci i stworzyła nowy związek z Peterem Caddym. Choć posłuchała przewodnictwa, kolejne lata jej życia były niespokojne, po części dlatego, że Peter był wtedy jeszcze żonaty. Ostatecznie rozwiódł się, ożenił ponownie z Eileen i został kierownikiem podupadłego hotelu w miejscowości Forres na północy Szkocji. Mieli trójkę dzieci. Słuchając przewodnictwa, jakie otrzymywała Eileen, Peter przekształcił hotel niskiego standardu w czterogwiazdkowy. Przez kilku lat Eileen prawie nie miała kontaktu z piątką swoich dzieci z poprzedniego małżeństwa, choć przewodnictwo mówiło jej, że ostatecznie się z nimi pogodzi - tak też się stało. Przewodnictwo Eileen, jak oboje stwierdzili, miało głęboko duchowy charakter.

Gdy hotel był u szczytu sukcesu, ku zaskoczeniu wszystkich Peter został zwolniony. Peter i

Eileen byli tym faktem porażeni. Biorąc pod uwagę swój wkład, nie spodziewali się, że zostaną tak odprawieni. Wtedy przewodnictwo Eileen poinstruowało ich, aby wynajęli przyczepę na pobliskim placu campingowym, zwanym Findhorn. Powiedziano im, by założyli ogród. Zważywszy na panujący tam klimat, położenie i niedostatek światła słonecznego, nie była to lukratywna propozycja. Mimo to posłuchali przewodnictwa. Wkrótce dołączyła do nich Dorothy McLean.

Podobnie jak Eileen, Dorothy zajmowała się channelingiem, z tą różnicą, że jej przewodnictwo pochodziło od „energii przyrody”. Energie te przekazały jej informacje na temat tego, jak można z nimi współpracować w sposób twórczy. Powiedziały jej, że przez najbliższe siedem lat w ogrodzie będą rosły znacznie większe niż zwykle rośliny. Dzięki temu ludzie zobaczą, co można osiągnąć, kiedy współdziałają siły natury, ducha i ludzi.

Tak jak obiecały energie przyrody, ogród zaczął rozkwitać. Wegetacja osiągnęła niespotykany, przekraczający wszelkie standardy poziom. Sława „magicznego” ogrodu szybko się rozniosła i do tego odległego miejsca zaczęli przybywać ludzie z całego świata. Chcieli zobaczyć ten cud na własne oczy. Nikt nie był rozczarowany, nawet najbardziej sceptycznie nastawieni ogrodnicy musieli przyznać, że ogród był spektakularny. Gdy pytano ich o źródła tak wspaniałych wyników, Dorothy, Peter i Eileen odpowiadali: „Postępujemy w zgodzie z wolą Boga”.

W rezultacie wokół ogrodu zaczęła powstawać wspólnota. W tym czasie praktyka medytacji Eileen przybrała niezwykłą formę. Eileen medytowała od godziny dwunastej w nocy do szóstej rano. Z powodu braku miejsca robiła to w ogólnodostępnej łazience, która jako jedyna zapewniała jej chwile spokoju i odosobnienia. Ich mała przyczepka, która ledwo starczała jednej osobie, teraz miała sześciu mieszkańców. Każdego ranka, po medytacji, w przyczepie pojawiała się Eileen i przekazywała Peterowi instrukcje, jakie otrzymała w nocy. Peter dokładnie je realizował, a dzięki jego kierowniczym zdolnościom inni podążali za nim. Powstawały budynki, tworzone zasady; życie wspólnoty zaczęło kwitnąć.

Po upływie siedmiu lat, tak jak zostało to przepowiedziane, wegetacja powróciła do normalnych rozmiarów. Eileen została poinformowana, że Peter nie będzie od tej pory otrzymywał od niej przewodnictwa i że musi sam odnaleźć drogę do swojego głosu wewnętrznego. Ta wiadomość obciążała ich związek i spowodowała, że Peter zaczął szukać przewodnictwa u innych osób. Wkrótce ludzie próbujący wpłynąć na Petera zaczęli konkurować ze sobą. Powstał chaos i Eileen popadła w depresję. W końcu Peter postanowił rozwieść się z Eileen i opuścić wspólnotę. Powiedział jej, że tak naprawdę nigdy jej nie kochał. Dotknięta rozwodem i wyznaniem Petera, Eileen nie mogła zrozumieć, jak mogła zostać tak skrzywdzona, skoro słuchała Boskiego przewodnictwa.

Dziś Eileen mówi, że jej zmagania i rozpacz, a nawet rozwód, wynikały z „opierania się Bogu”. Uważa, że choć słuchała przewodnictwa, to robiła to wbrew sobie, w wyniku czego przez większość czasu była w wewnętrznym konflikcie. Brakowało jej wiary i zaufania do własnego połączenia z „Chrystusową świadomością”, jak określa źródło swojego przewodnictwa. Jej osobistym zadaniem duchowym było zrozumienie tego.

Eileen mówi, że Boska obecność jest teraz jej rzeczywistością wewnętrzną i że prowadzi ją przez cały czas. Z oddaniem służy innym i czuje, że jej wysiłek jest wynagradzany po stokroć. „Mam rodzinę w znaczeniu archetypowym. Żyję wśród ludzi, którzy są moją rodziną. Mam piękny dom, pełne miłości relacje ze wszystkimi moimi dziećmi i osobisty kontakt z Bogiem. Czuję, że s pływa na mnie Boża łaska.”

Więc Eileen z energią „Chrystusa” oddaje współczesne podejście do mistycyzmu. Jej życie stanowi połączenie starej i nowej ścieżki rozwoju duchowego. Dawniej przywódca duchowy żył skromnie i w samotności oddawał się kontemplacji, pośrednicząc między Bogiem a ludźmi. Obecnie osoba taka żyje razem ze społecznością duchową. Podążanie za Boskim przewodnictwem stawia Eileen w obliczu prób, ale jest także wynagradzane i przynosi błogosławieństwa. Pełne jest cudów i zbiegów okoliczności.

Zrzeczenie się własnej woli na rzecz Boskiego przewodnictwa oprócz tego, że przynosi wspaniałe objawienia, może się wiązać z trudnymi doświadczeniami. Pewne etapy życia, jak małżeństwo lub praca, mogą się boleśnie zakończyć. Jednak nie spotkałam jeszcze osoby, która powiedziała, że połączenie się z Boską wolą, jakie ostatecznie następuje, nie byłoby tego warte. Żadna inna historia nie opisuje lepiej tego doświadczenia, jak biblijna przypowieść o lekcji zawierzenia Hioba.

Hiob był mężczyzną zamożnym i wielkiej wiary, co dawało mu powód do dumy. Szatan zapytał Boga, czy mógłby wystawić Hioba na próbę, utrzymując, że potrafi odebrać mu wiarę. Bóg się zgodził. Szatan najpierw pozbawił Hioba majątku i dzieci. Wierząc, że taka jest wola Boga, Hiob pozostał Mu wierny i przyjął wszystko z pokorą. Następnie Szatan pozbawił go zdrowia. Choć żona nakłaniała go, aby w obliczu mnożących się nieszczęść wyrzekł się Boga, Hiob pozostał Mu wierny. Potem stracił żonę.

Wtedy Hioba odwiedzili trzej przyjaciele: Elifaz, Bildad i Sofar, aby okazać mu swoje współczucie i porozmawiać na temat Boskiej sprawiedliwości. Przyjaciele uważali, że Bóg nie karze „przypadkowych ludzi”, w związku z czym Hiob musiał czymś obrazić niebiosa. Hiob bronił swojej niewinności twierdząc, że jego cierpienie jest ogólnym brakiem sprawiedliwości w świecie. Kiedy Hiob coraz bardziej utwierdzał się w poglądzie, że zsyłając na niego cierpienia Bóg okazał się niesprawiedliwy, dołączył do nich młody mężczyzna o imieniu Elihu. Elihu skarcił mężczyzn za to, że sądzą, iż znają sposób myślenia Boga i że Bóg powinien wyjawiać im powody swoich decyzji.

W końcu Bóg przemówił do Hioba, wyjaśniając mu różnicę pomiędzy wolą ludzką a wolą Boga. Bóg zapytał: „Gdzie byłeś, gdy zakładałem Ziemię?” i „Czy kiedykolwiek, odkąd żyjesz, powołałeś świt, a zorzy wskazałeś jej miejsce?”

Hiob uświadomił sobie szaleństwo związane z próbą zrozumienia woli Boga i poczuł skruchę. Obwieścił swoim przyjaciołom poznana prawdę: żaden śmiertelnik nie jest w stanie poznać umysłu Boga, a prawdziwa wiara polega na zaakceptowaniu wszystkiego, czego Bóg od nas wymaga, oraz że Bóg nie jest winien śmiertelnikom wyjaśnień dotyczących powodów swoich decyzji. Następnie w akcie zawierzenia Hiob przekazał swoją wolę w ręce Boga słowami: „Raz mówiłem i więcej nie będę”. Bóg dał Hiobowi nową rodzinę i podwoił jego ziemski majątek.

Podkreślam to raz jeszcze: wyzwania, jakie pojawiają się w naszym życiu, mają sprawić, abyśmy zadawali sobie pytanie: „Co Bóg dla mnie zaplanował?” Często myślimy, że Bóg wymaga od nas wykonania konkretnego zadania, pracy lub zdobycia mocy, z której będziemy mogli korzystać. W istocie jednak wola Boska kieruje nas głównie ku poznaniu istoty ducha i Boga.

Największym aktem woli, na jaki może zdobyć się nasz duch, jest życie w zgodzie z następującymi zasadami:

1. Nie osądzaj.
2. Nie miej oczekiwań.
3. Porzuć potrzebę wiedzy, dlaczego dzieje się tak, jak się dzieje.
4. Zaufaj, że nieprzewidziane wydarzenia są formą przewodnictwa duchowego.
5. Miej odwagę dokonywania właściwych wyborów, zaakceptuj to, czego zmienić nie możesz, i naucz się odróżniać jedno od drugiego.

Odpowiedz na pytania:

1. Jak sądzisz, na czym polega siła woli?
2. Kto ma wpływ na podejmowane przez Ciebie decyzje i dlaczego?
3. Czy starasz się kontrolować innych? Jeżeli tak, to kogo i dlaczego?
4. Czy potrafisz się wyrażać w sposób szczery i otwarty, gdy jest taka potrzeba? Jeżeli nie, to dlaczego?
5. Czy jesteś w stanie poczuć, że właśnie otrzymałeś przewodnictwo, za którym powinieneś/naś

podążyc?

6. Czy ufasz przewodnictwu, które nie gwarantuje spodziewanych rezultatów?

7. Czego się obawiasz w związku z Boskim przewodnictwem?

8. Czy prosisz Boga o pomoc przy realizacji swoich osobistych planów i czy potrafisz powiedzieć: „Zrobię to, co wskaże mi Niebo”?

9. Co powoduje, że tracisz kontrolę nad własną wolą?

10. Czy ociągasz się, kiedy wiesz, że musisz się zmienić?

Jeżeli tak, określ te sytuacje. Dlaczego odwlekasz działanie?

Rozdział 6

Czakra szósta: moc umysłu

Szósta czakra dotyczy intelektu i logicznego sposobu myślenia, a także umiejętności oceny własnych poglądów i postaw. Czakra umysłu jest sprzężona z energią psychiki - uświadomionymi i nieświadomionymi psychologicznymi aspektami nas samych. W duchowej literaturze Wschodu szósta czakra określana jest mianem „trzeciego oka” i uznawana za ośrodek duchowy, w którym wzajemne oddziaływanie intelektu i psychiki może doprowadzić do widzenia intuicyjnego i mądrości. Szósta czakra jest ośrodkiem mądrości.

Energia tego ośrodka pobudza nas do otworzenia umysłu, rozwinięcia nieosobowej świadomości, wycofania swojej energii z fikcyjnych lub „falszywych prawd”, do nauki działania w oparciu o wewnętrzne przewodnictwo i rozróżniania pomiędzy myślami opartymi na poczuciu mocy a tymi, które wynikają z lęku i iluzji.

Umiejscowienie: środek czoła

Odpowiedniki fizyczne: mózg i cały układ nerwowy, przysadka mózgowa, szyszynka, a także oczy, uszy i nos.

Energetyczne powiązania z emocjami i umysłem: Szósta czakra łączy nas z umysłem, inteligencją i psychiką. Nasza psychika jest swoistym zespoleniem tego, co wiemy i w co wierzymy -niepowtarzalną kombinacją faktów, obaw, osobistego doświadczenia i wspomnień, które pozostają aktywne w polu energetycznym umysłu.

Znaczenie symboliczne: Szósta czakra jest źródłem lekcji, które prowadzą nas do mądrości. Mądrość wynika zarówno z życiowego doświadczenia, jak i stosowania pewnego szczególnego rodzaju percepcji, związanej z nieprzywiązywaniem się. Umiejętność odczytywania symbolicznego znaczenia jest częściowo uzależniona od opanowania sztuki nieprzywiązywania się - wyższego stanu świadomości wyzbytego tożsamości osobowej, który otwiera przed nami możliwość korzystania z mocy i wnikliwości „nieosobowego”, otwartego umysłu.

Powiązanie z sakramentami i sefirami: Szóstej czakrze przyporządkowane są sefiry Bina i Chochma. Sefira Bina reprezentuje Boskie zrozumienie, a Chochma Boską mądrość. Sefira Bina jest łonem Boskiej matki, przyjmującej zapładniające nasienie od Chochmy, która jest uważana za „początek”. Połączenie tych dwóch sił tworzy niższe sefiry. Bina i Chochma odzwierciedlają Boską prawdę, wedle której forma następuje po myśli, w związku z czym każdy akt twórczy ma swój początek w świecie energii.

Bina i Chochma przypominają, aby być świadomym tego, co się tworzy; aby nadając energii formę, świadomie korzystać z mocy umysłu. To przesłanie łączy je z chrześcijańskim sakramentem kapłaństwa.

W znaczeniu symbolicznym kapłaństwo oznacza powołanie do służenia innym. Jest rozpoznaniem przez innych naszej szczególnej wnikliwości i mądrości, dzięki której możemy służyć ludziom - jako matka, uzdrowiciel, nauczyciel, sportowiec czy oddany przyjaciel. Tradycyjnie kościelny sakrament kapłaństwa kojarzony jest z rolą księdza. W znaczeniu symbolicznym wyświęcenie to każdy akt, w którym społeczność uznaje nasz wkład lub wyraża wdzięczność za korzyści, jakie czerpie z tego, że podążamy skierowaną do wnętrza drogą służby. Ten aspekt obustronnej korzyści jest charakterystyczny dla symbolicznego powołania. Piękno symbolicznie pojmowanego kapłaństwa polega na tym, że każdy może wносить dobro do życia innych, nie tyle poprzez spełnianą funkcję, co poprzez to, co sobą reprezentuje. W tym ujęciu nasz duchowy wkład w życie innych ma o wiele większe znaczenie niż określone czynności.

Główne lęki: Niechęć do spojrzenia w głąb siebie i do rozpoznania swoich lęków; obawianie się prawdy, kiedy umysł jest zmacony; lęk przed zdrową, realistyczną oceną; lęk przed poleganiem na cudzej radzie i przed wprowadzeniem dyscypliny; lęk przed ciemną stroną własnej natury i jej przejawami.

Podstawowe wartości: Zdolności intelektualne i sprawność umysłowa, właściwa ocena świadomych i nieświadomych wglądów, inspiracja, wielka kreatywność i intuicyjne pojmowanie - inteligencja emocjonalna.

Uniwersalna prawda: Szósta czakra reprezentuje świętą zasadę: „Dąż wyłącznie do prawdy”. Nieodparcie nakłania nas do rozróżniania pomiędzy prawdą a iluzją - siłami, które są obecne w każdej chwili życia. Oddzielenie prawdy od iluzji jest zadaniem dla umysłu, a nie dla mózgu. Mózg kieruje zachowaniem ciała fizycznego, podczas gdy umysł kieruje ciałem energetycznym, które jest wyrazem myśli i sposobu odbierania rzeczywistości. Mózg jest instrumentem fizycznym, dzięki któremu zamieniamy myśli w działanie, natomiast nasza percepcja i wszystko, co się z nią wiąże, np. poszerzanie świadomości, jest cechą umysłu. Rozwijając świadomość, możemy zerwać z subiektywnym widzeniem spraw i w każdej sytuacji dostrzec prawdę lub symboliczne przesłanie. Brak przywiązania nie oznacza beztroski. Oznacza natomiast uciszenie lęków. Osoba, która osiągnęła stan „nieprzywiązania”, posiada tak pełne poczucie siebie, że siły zewnętrzne nie mają wpływu na jej świadomość. Taka klarowność i poczucie własnego ja jest opoką mądrości, która jest jednym z Boskich atrybutów szóstej czakry.

Stosowanie nieprzywiązania

Jak wygląda brak przywiązania w praktyce? Historia Pete opowiada o jednym ze sposobów korzystania z tej umiejętności. Pete zgłosił się do mnie z prośbą o konsultację w związku poważnym kryzysem osobistym. Żona, z którą przeżył siedemnaście lat, oznajmiła mu, że już go nie kocha i że pragnie się rozwieść. Pete był załamany, podobnie jak czwórka ich dzieci. Zachęciłam go, by chociaż przez chwilę spojrzeć na swoje życie z perspektywy nieprzywiązania. Miałam wrażenie, że jego żona postanowiła zerwać z rolą troskliwej matki, jaką pełniła przez większą część życia. Już jako dziewczynka musiała się opiekować młodszym rodzeństwem, a za mąż wyszła w wieku siedemnastu lat. W rok po ślubie urodziła pierwsze dziecko. Teraz, gdy miała już lat czterdzieści, obudziła się w niej potrzeba zatroszczenia się o siebie i swoje potrzeby. Powiedziałam Pete, że jego żonę prawdopodobnie przeraża to, co czuje, i że gdyby dysponowała odpowiednim słownictwem, wyjaśniłaby mu swój stan emocjonalny, zamiast od niego uciekać. Nawiązała romans, który stanowił próbę uwolnienia się od tego, co działo się wewnątrz niej samej. Prawdopodobnie wcale nie zależało jej na tym mężczyźnie, mimo że nie była tego w pełni świadoma. Postanowiła mieć romans, ponieważ nie potrafiła sobie wyobrazić lepszego sposobu, żeby odejść od męża i dzieci. Skorzystanie z pomocy terapeuty było obce jej myśleniu i kulturze.

Powiedziałam Pete, że choć może to być dla niego trudne do zaakceptowania, jego żona postąpiłaby tak samo, bez względu na to, kto byłby jej mężem, ponieważ przechodziła proces odkrywania siebie, który nie ma nic wspólnego z partnerem. Nie wiedziała, że wchodzi w okres „ciemnej nocy duszy”. Zasugerowałam, by nie traktował jej złości i odrzucenia osobiście, choć to on był obiektem jej wybuchów emocjonalnych. O wiele bardziej niż on denerwował ją zamęt, jaki miała w głowie.

Pete potrafił przyjąć i wykorzystać tę informację. Choć jego małżeństwo się rozpadło, za każdym razem, gdy ogarniała go złość i poczucie bólu, potrafił z większym dystansem patrzeć na to doświadczenie. Wkrótce po naszej pierwszej rozmowie Pete odkrył, że żona miała krótkotrwały romans z jego przyjacielem. Zrozumiał, że nie kochała tego mężczyzny, a jedynie szukała ujścia dla emocji, które wprowadzały ją w zamęt. Wyraziłam wtedy pogląd, że była żona będzie próbowała znaleźć nowego partnera, gdyż sądzi, że w ten sposób uda się jej rozwiązać własne problemy, lecz że nie zda to egzaminu. Każdy jej związek skazany jest na niepowodzenie, gdyż wiąże się z ponownym przejęciem roli opiekunki, co w żaden sposób nie pomoże jej załagodzić bólu.

Będąc nieprzywiązanym i świadomym, pewne spostrzeżenia przekazujemy z umysłu do ciała. Oznacza to połączenie się z takim sposobem postrzegania, który oddaje prawdę, i stosowanie go,

aż stanie się częścią naszej natury.

Weźmy np. prawdę: „wszystko się zmienia”. Umysłowo potrafimy ją z pewnym wysiłkiem zaakceptować. Jednak gdy zmiana pojawia się w naszym życiu - gdy zauważamy, że się starzejemy, a ludzie, których kochamy, umierają, lub gdy nasze relacje zmieniają się z ciepłych i ciepłych w oschłe - ta prawda nas przeraża. Potrzebujemy lat, aby sobie poradzić z niektórymi zmianami, ponieważ mieliśmy nadzieję, że to coś, czymkolwiek było, pozostanie takie samo. Wiedzieliśmy, że zmiany muszą nastąpić, ulegliśmy jednak złudzeniu, że energia zmian ominie ten obszar naszego życia.

Choć prawda: „wszystko się zmienia” może się wydawać wrogiem, który pozbawia nas źródeł szczęścia, jednak nasze osamotnienie dobiegnie końca i rozpoczniemy nowy cykl życia. Obietnica: „wszystko się zmienia” oznacza, że po rozstaniu zawsze następuje nowy początek.

Świadomość jest umiejętnością rozstawania się z tym, co przemija, aby móc przyjąć nowe, i zrozumieniem, że wszystkie rzeczy zaczynają się i kończą we właściwym dla siebie czasie. Trudno jest żyć ze świadomością tej prawdy, ponieważ istoty ludzkie szukają stabilności - braku zmian. Dlatego świadome życie oznacza pełne zaangażowanie w chwilę obecną i wiedzę, że nic nie będzie jutro dokładnie takie samo, jak dziś. Jak radzi Tao Te Ching, powinniśmy postrzegać zmiany jako naturalny element życia i starać się „płynąć” ich nurtem, a nie przeciwstawiać się im. Wymaganie, aby nic się nie zmieniało, jest pozbawione sensu i niemożliwe do spełnienia. Naszym zadaniem jest uczestniczyć w każdej sytuacji w sposób najpełniejszy z możliwych, ze świadomością, że mamy wpływ na to, czego doświadczymy w przyszłości, choć o tym nie decydujemy.

W trakcie moich warsztatów na temat nieprzywiązywania się uczestnicy często wyrażają pogląd, że brak przywiązania jest stosunkiem zbyt chłodnym i bezosobowym. Jednak nie jest to właściwy sposób pojmowania braku przywiązania. Na jednym z warsztatów poprosiłam uczestników, aby opisali jakąś sytuację, która wydaje im się szczególnie przerażająca. Pewien mężczyzna powiedział, że przeraża go wizja, w której przyszedłszy do biura dowiaduje się, że został zdegradowany. Powiedziałam mu, żeby sobie wyobraził, że jest wolny od przywiązania do swojej pracy i że posiada wszelkie możliwości. Poprosiłam, żeby stworzył obraz, w którym jego praca przestaje być oceanem energii zasilającym jego życie, a staje się jej kroplą, i że wypełnia go energia twórcza. Następnie powiedziałam, żeby sobie wyobraził, że wchodzi do biura i dowiaduje się, że został zwolniony. Gdy zapytałam go, jak się teraz czuje, śmiejąc się powiedział, że z takim obrazem siebie, jaki w tej chwili ma w umyśle, wyrzucenie z pracy nie miałoby żadnego znaczenia. Wcale by mu to nie przeszkadzało, ponieważ w każdej chwili mógłby przyciągnąć nową pracę.

Nieprzywiązywanie się polega na zdaniu sobie sprawy z tego, że żadna osoba ani grupa ludzi nie posiada mocy decydowania o Twoim życiu. Kiedy w Twoim życiu pojawia się zmiana, to dzieje się tak dlatego, że większa siła pcha Cię do przodu. Czasami może się wydawać, że straciłeś pracę w wyniku zmowy kilku osób - jednak jest to iluzja. Jeżeli postanowisz wierzyć w tę iluzję, staniesz się jej zakładnikiem, być może na całe życie. Gdyby to nie był odpowiedni moment na zmianę w Twoim życiu, ta „zmowa” nie powiodłaby się. Taka jest prawda dotycząca zmian, a zdolność dostrzegania symbolicznego znaczenia, która towarzyszy stanowi „nieprzywiązania”, pozwala ją zrozumieć.

Oczywiście nikt z nas nie może obudzić się pewnego ranka i stwierdzić: „Sądzę, że dziś stanę się osobą świadomą”. Mamy wrodzone pragnienie poszerzania horyzontów umysłowych poprzez poznawanie tajemnic życia. Wszyscy doświadczamy i będziemy doświadczać związków i wydarzeń, które stymulują zmianę naszego sposobu widzenia rzeczywistości. Konstrukcja umysłu zmusza nas do zastanawiania się nad tym, dlaczego jest tak, a nie inaczej, choćby powodowało to wielki zamęt.

Danny poprosił mnie o pomoc, ponieważ wykryto u niego raka prostaty. Zapytał mnie tylko o jedno: „Proszę, powiedz mi, co takiego robię lub myślę, z czym powinienem skończyć”.

Analizując jego energię stwierdziłam, że Danny nałogowo wszystkim pomaga, zupełnie ignorując własne potrzeby. Zapytałam, na co miałby w tej chwili największą ochotę. Odpowiedział: „Chciałbym rzucić pracę handlowca, wyjechać na wieś, uprawiać ogródek i pracować jako cieśla.” Zaczęliśmy więc omawiać ewentualne konsekwencje takiej decyzji; Danny posiadał zobowiązania wobec firmy, w której pracował; brał aktywny udział w pracy kilku grup, a jego rodzina przywykła do wysokiego standardu życia. Wszystko to uległoby zmianie. Wtedy Danny powiedział: „Od bardzo dawna czuję, że nie chcę, by moją głowę zaprzętały wyniki sprzedaży. Pragnę myśleć o innych rzeczach, np. o przyrodzie. Oczywiście natura nie zapłaci moich rachunków, dlatego też niczego nie zmieniałem. Coś mi jednak podpowiada, że powinienem zmienić swoje życie. To uczucie stało się teraz szczególnie intensywne”. Powiedziałam mu, że otrzymał przewodnictwo, którego powinien posłuchać, bo kiedy zacznie za nim podążać, otworzy się przed nim nowy świat, w którym doświadczy odrodzenia fizycznego. Danny skontaktował się ze mną po dwóch miesiącach i poinformował, że jego rodzina jest przychylnie nastawiona do pomysłu przeprowadzki i że następnego lata zamierzają się przenieść na południowy zachód. Dodał, że nigdy wcześniej nie czuł się tak dobrze i że wie, że żaden złośliwy nowotwór nie pojawi się więcej w jego ciele.

Danny był gotów i potrafił zerwać z życiem, jakie prowadził będąc handlowcem, i wyjść naprzeciw nowemu. Uwalniając się od swojego dotychczasowego wizerunku i pracy, uwolnił się także od przeświadczenia, że posiada ograniczoną moc w świecie fizycznym. Podążając za swoim głosem wewnętrznym, otworzył się na swoją wewnętrzną rzeczywistość i spróbował znaleźć odpowiedzi na pytania: „Na czym polega życie?”, „Co powinienem robić?”, „Czego powinienem się nauczyć?” Danny potrafił powiedzieć: „Świat zewnętrzny nie ma nade mną aż takiej władzy. Postanawiam słuchać swego wnętrza.”

W taki właśnie sposób stajemy się świadomi - otrzymujemy przekaz, podejmujemy działanie, i pojawia się następny przekaz. Gdy staramy się zatrzymać ten proces, wchodzimy w stan zawieszenia, coraz bardziej oddalając się od życiodajnych sił ducha. Przeistoczenie umysłu osobowego w stan nieprzywiązania może jednak przebiegać w sposób łatwy i naturalny. Karen, którą poznałam na jednym ze swoich warsztatów, trzykrotnie w ciągu roku była zwalniana z pracy. Powiedziała, że postanowiła się zastanowić, co jest przyczyną tej sytuacji. Gdy raz postawiła to pytanie, musiała znaleźć odpowiedź. Znalazła czas na to, by lepiej siebie poznać, i stwierdziła, że sama jest źródłem swoich problemów. Żadna z tych trzech prac, z których została zwolniona, jej nie interesowała. Tak naprawdę pragnęła zmiany zawodu. Stwierdzenie tego było dla niej ogromnym odkryciem. Dziś Karen zajmuje się różnymi sprawami i z każdym doświadczeniem odkrywa w sobie nowe upodobania i niechęci, ambicje i lęki. Dla niej jest to naturalny sposób postępowania w świadomym życiu. Gdy wspomina swoje życie z okresu poprzedzającego jej „ośnienie”, dziwi się, jak w ogóle mogła żyć, nie zastanawiając się nad tym, co nadaje jej życiu sens. „Brak świadomości to coś, z czego w ogóle nie zdajesz sobie sprawy; po prostu niczego nie jesteś świadoma. Myślisz o podstawowych sprawach, jak jedzenie, ubranie i pieniądze, i nie przychodzi Ci na myśl, żeby się zastanowić nad celem, do którego została stworzona. Gdy w końcu zapytasz o sens, nie możesz przestać pytać, gdyż każda odpowiedź odkrywa przed Tobą coraz to nową prawdę”.

Związek świadomości ze zdrowiem

W okresie ostatnich czterdziestu lat otrzymaliśmy ogromną ilość informacji dotyczących wpływu umysłu na zdrowie. Nasze nastawienie odgrywa wielką rolę w procesie tworzenia lub niszczenia zdrowia. Depresja na przykład nie tylko opóźnia proces leczenia, ale bezpośrednio osłabia nasz układ odpornościowy. Gniew, rozgoryczenie, złość i urazy utrudniają odzyskanie zdrowia lub zupełnie je uniemożliwiają. Doniosłe znaczenie ma wola wyzdrowienia; ciało pozbawione tej mocy zazwyczaj jest bezbronne wobec choroby. Wraz z tymi odkryciami oficjalnie została uznana rola świadomości, którą uwzględnia się w medycznym modelu

zdrowia.

Zadziwiająco jest, że dla bardzo wielu osób choroba stanowi impuls do tego, by skierować się do wnętrza i dokładnie przyjrzeć się swoim postawom i trybowi życia. Swoją drogą powrót do zdrowia chorzy opisują w zasadzie tak samo jak przemianę świadomości, od indywidualnej do nieosobowej.

Na początku, gdy poznają diagnozę, są przerażeni. Gdy powraca spokój, przyznają jednak, że już wcześniej czuli, że coś jest nie w porządku, jednak pełni obaw woleli oddalić od siebie tę myśl. To zjawisko jest bardzo charakterystyczne, ponieważ przewodnictwo wewnętrzne zawsze sygnalizuje nam utratę energii. Wiele osób, które przeszły chorobę, relacjonuje, że gdy lęk stopniowo ustępował, kierowało swoją uwagę do wnętrza, badając treść swoich umysłów. W taki sposób rozpoczynali proces zestrzajania własnych myśli i emocji lub uświadamiali sobie dystans, jaki dzieli ich myśli od uczuć. Uzdrowienie wymaga zgodności serca i umysłu, przy czym to zazwyczaj umysł wymaga dostrojenia do naszych uczuć, które zbyt często ignorowaliśmy przy podejmowaniu codziennych decyzji.

Tak więc ludzie często opowiadają o tym, jak zmieniali swoje życie, aby dać uczuciom możliwość twórczego w nim uczestniczenia. Opowieść Sylwii pokazuje drogę do świadomości, która dotyczy zarówno serca, jak i umysłu. Z powodu raka Sylwia straciła obie piersi. Nowotwór przerzucił się także na część węzłów chłonnych. Czymś naturalnym byłoby, gdyby Sylwia zaczęła nieustannie myśleć o chorobie, ona jednak nie poddała się i skoncentrowała się na napięciach, które zaburzały jej energię. Przyjrzała się swoim lękom i temu, w jaki sposób kontrolują jej psychikę; stwierdziła, że przeraża ją samotność. Rak rozwinął się wkrótce po tym, jak się rozwiodła. Także w tym przypadku nikt by się nie zdziwił, gdyby Sylwia skupiła się na swojej samotności i rozgoryczeniu związanym z rozwodem; ona jednak postanowiła, że codziennie będzie odkrywała w swoim życiu coś cennego. Zdecydowała się skończyć z przeszłością, docenić wszystko to, co było dobre w jej dotychczasowym życiu, i puścić w niepamięć bolesne doświadczenia, także rozwód. Często czuła smutek w związku ze swoją sytuacją, jednak zamiast w nim żyć, postanowiła go wypłakać i iść naprzód. Z czasem Sylwia zaangażowała się w pomoc ludziom leczonym na raka, co nadało jej życiu nowego sensu i znaczenia. W rozumieniu symbolicznym została „wyświęcona” - moc, którą przekazywała innym, powróciła do niej w formie uznania i wdzięczności. Nigdy wcześniej nie czuła się tak przydatna. W ciągu sześciu miesięcy jej organizm uwolnił się od raka.

Jednym z aspektów świadomości jest życie w chwili obecnej i docenianie każdego dnia. Sylwia potrafiła się uwolnić od swojej przeszłości i znaleźć w swoim życiu sens i cel. Na tym polega nieosobowy stosunek do problemów życiowych. Choć wcześniej stworzyła warunki sprzyjające rozwojowi raka, udowodniła, że zdrowy duch może zapanować nad chorym ciałem. Wielokrotnie obserwowałam, że uzdrowienie jest kwestią świadomości - nie świadomości choroby, lecz sił życiowych, które do tej pory nigdy nie były wykorzystane.

Świadomość i śmierć

Czy to oznacza, że ludziom, którzy nie odzyskali zdrowia, nie udało się poszerzenie świadomości? Absolutnie nie. Pogląd, że śmierć oznacza porażkę, jest kwestią sporną w holistycznym podejściu do zdrowia. Nasz umysł ma skłonność do oceniania wszystkich sytuacji w kategoriach dobra lub zła, wygranej lub przegranej. Gdy jakaś osoba nie odzyskuje zdrowia, ludzie błędnie wnioskujeją, że nie starała się o to wystarczająco mocno.

Śmierć nie oznacza przegranej. Śmierć jest nieodłączną częścią życia. Wiele osób umiera, odzyskawszy zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Przypadek Jacksona pokazuje, co znaczy umrzeć świadomie. Jackson zgłosił się do mnie z prośbą o diagnozę z powodu złośliwego guza mózgu. Skarżył się na silne, nieustające bóle. Postanowił zrobić wszystko, co pozwoli mu „odzyskać pełnię”, bez względu na to, czy przeżyje. Omówiliśmy wszystkie niedokończone sprawy, które Jackson rozpoznał w swoim życiu, od

kwestii, które wymagały wyjaśnienia z innymi, po lęki, którym musiał stawić czoła. Pamiętał nawet o podziękowaniach, jakie powinien był wcześniej wysłać. Jackson nie koncentrował się na zakończeniu życia, lecz na sprawach, które domagały się uzupełnienia. Stale zadawał sobie pytanie: „Czego mam się w życiu nauczyć?” Za każdym razem, kiedy pojawiała się odpowiedź lub gdy uzyskiwał wgląd w swoje życie, podejmował odpowiednie kroki. Zauważył na przykład, że nigdy nie wyjaśnił swojej byłej żonie, dlaczego poprosił o rozwód. Pewnego dnia po prostu oznajmił jej, że ma dosyć małżeństwa i, jak to ujął, chce być zwolniony z przysięgi małżeńskiej. Wiedział, że swoją decyzją spowodował zamęt w psychice żony i doprowadził do jej załamania. Choć prosiła go o wyjaśnienie, on umyślnie jej odmawiał.

Zdał sobie sprawę z tego, że w podobny sposób zranił jeszcze inne osoby i że takie postępowanie stanowi w jego życiu powtarzający się wzorzec. Jego żona była osobą, która najbardziej z tego powodu ucierpiała. Jackson przyznał, że sprawiało mu satysfakcję posiadanie przewagi nad drugą osobą i że uzyskiwał ją poprzez zamęt, jaki wywoływał swoim odejściem. Zdolność powodowania chaosu sprawiała, że czuł się ważny. Jednak teraz postanowił zaprowadzić porządek. Do każdej z osób, które uznał za ofiary swojego nawyku, wysłał list z wyjaśnieniem i prośbą o przebaczenie. Jackson wytrwale badał ciemną stronę swojego charakteru i podejmował każde działanie potrzebne do tego, aby wprowadzić do niego światło. Jednak wyglądało na to, że umrze. Powiedział mi, że mimo to jest zadowolony, ponieważ wierzy, że zakończył wszystkie lekcje życiowe.

Celem dążenia do świadomości nie jest uniknięcie śmierci ani uodpornienie się na choroby, lecz poradzenie sobie ze wszystkimi zmianami, jakie zachodzą w życiu i ciele w sposób wolny od lęku, z zamiarem zrozumienia przesłania, jakie niesie ze sobą każda zmiana. Poszerzanie świadomości np. przez medytację w celu zapobiegania chorobom jest wypaczeniem. Celem rozwoju duchowego nie jest opanowanie fizyczności, lecz ducha. Świat fizyczny i ciało fizyczne pełnią jedynie rolę nauczycieli.

Zgodnie z tym punktem widzenia uwolnienie się od lęku przed śmiercią i umieraniem służy osiągnięciu spokoju, który jest ważnym aspektem w rozwoju świadomości. Gdy ludzie, którzy swoją świadomością objęli także sferę przejścia z tego świata do następnego, wypowiadają się swobodnie na temat ciągłości życia, niektóre z naszych lęków ustępują natychmiast. Miałam okazję doświadczyć tego dzięki Scottowi i Helen Nearingom. Przytaczam tutaj historię tej wspańskiej pary ze względu na jej wkład w moje poznawanie natury ludzkiej świadomości oraz zrozumienie mocy, dzięki której możemy zmieniać poglądy odcinające nas od prawdy.

Scott i Helen Nearing

Scott i Helen Nearing są znani z działań na rzecz ochrony środowiska naturalnego i propagowania samowystarczalności. Ponieważ ich styl życia opierał się na powrocie do natury, co było rzeczą zupełnie niesłychaną w latach trzydziestych, gdy rozpoczynali współpracę, uznano ich za buntowników. Własnoręcznie zbudowali dom i odżywiali się wyhodowanymi przez siebie owocami i warzywami. Żyli w harmonii z przyrodą przez ponad siedemdziesiąt lat. Po śmierci Scotta Helen kontynuowała ten styl życia aż do roku 1995, kiedy to zmarła. Napisali ogromną liczbę artykułów i innych publikacji na temat szacunku do środowiska i samowystarczalnego sposobu życia, między innymi książkę *Living the Good Life*, w której opisują korzyści płynące z życia w stanie ciągłego poszanowania obfitości przyrody. Ich świadomość i koncepcje dotyczące boskiego cyklu przyczyny i skutku nadal inspirują rzesze ludzi. Scott zmarł na początku lat osiemdziesiątych w wieku stu lat. Miałam przywilej poznać Helen na jednym z moich warsztatów. Helen opowiedziała mi o odejściu swojego męża. Scott podjął tę decyzję świadomie, w poczuciu, że nie może już żyć w sposób, który daje mu możliwość rozwoju duchowego.

„Pewnego dnia Scott wrócił do domu z drewnem na opał. Odłożył drewno i oznajmił, że nadszedł jego czas. Oświadczył, że wie o tym, ponieważ nie jest w stanie wywiązywać się ze

swoich obowiązków. Powiedział, że na bardzo głębokim poziomie „uświadomił” sobie, że pora umrzeć. Powiedział także, że chciałby umrzeć, zaprzestając jedzenia. Towarzyszyłam mu przez okres trzech tygodni, kiedy to leżał w łóżku, nie przyjmując pożywienia. Nie próbowałam zachęcać go ani do jedzenia, ani do zmiany zdania, gdyż rozumiałam ostateczność jego decyzji”. Scott Nearing odszedł po trzech tygodniach od momentu podjęcia decyzji spowodowanej niezdolnością do prowadzenia samodzielnego życia. Helen dodała: „Zamierzam postąpić w ten sam sposób, kiedy nie będę mogła się już o siebie troszczyć. Nie należy się bać śmierci. Kiedy pojawia się uczucie, że nadszedł Twój czas, akceptujesz je i współdziałasz z nim, przestając jeść. Potem opuszczasz ciało. To nic strasznego”.

Postawa i świadomość Scotta i Helen mogą budzić kontrowersje, jednak wzbudzało je całe ich życie. Sposób umierania, na jaki się zdecydowali, kłóci się z głęboko zakorzenionymi zbiorowymi przekonaniem o nieingerowaniu w proces umierania i z religijnym stanowiskiem, według którego tylko Bóg określa moment śmierci. Być może tak jest, jeżeli jednak potrafimy rozpoznać, że nadszedł nasz czas, czyż nie mamy prawa współdziałać z tą świadomością? Możliwe, że Scott, w efekcie swojego dążenia do życia w prawdzie, otrzymał łaskę, dzięki której wiedział, że jego czas już nadszedł. Zamiast załamać się w obliczu choroby, współdziałał z intuicją i rozstał się z życiem, zachowując do ostatniej chwili pełnię władz umysłowych. Czyż nie na tym polega świadomość? Świadoma śmierć jest jednym z wielu błogosławieństw prowadzenia świadomego życia. W czasie gdy pisałam tę książkę, we wrześniu 1995 roku odeszła także Helen. Prowadząc samochód, doznała zawału. W trakcie naszej rozmowy powiedziała mi, że nie odejdzie, zanim nie skończy książki, którą pisała, i dotrzymała słowa. Lęk przed śmiercią jest tak silnie obecny w umysłach zbiorowych, że temat ten jest często zdominowany przez przesady. Powinniśmy zachować w pamięci przykład Scotta i Helen, nie tylko za ich wkład w uświadomienie nam naszej samowystarczalności, ale także za ich niezachwianą wiarę w ciągłość życia, zachowaną także poza formą fizyczną.

Sogyal Rinpocze

Sogyal Rinpocze jest autorem znanej książki pt. *Tybetańska księga życia i umierania*. Ze względu na ogromne poczucie humoru znany jest na całym świecie jako „śmiejący się Rinpocze”.

Poznałam Sogyala w jego domu w Paryżu w 1984 roku. Nigdy wcześniej nie przebywałam w towarzystwie lamy, wiele jednak czytałam o nauczycielach tybetańskich i byłam bardzo ciekawa, czy to, czego się dowiedziałam, jest prawdą. Przeczytałam, na przykład, że wielu mistrzów tybetańskich potrafi pokonać prawa fizyki: lewitować lub biegać z prędkością ponad sześćdziesięciu kilometrów na godzinę. Czytałam także, że mistrz tybetański zapytany o swoją „moc” zawsze będzie kierował uwagę na jakiegoś innego mistrza.

W drodze do jego rezydencji zastanawiałam się, co poda na obiad. Ponieważ nie miałam pojęcia o zwyczajach tybetańskich zastanawiałam się na przykład, czy przed jedzeniem będziemy godzinami medytować. Okazało się, że Sogyal zamówił chińszczyznę, którą jedliśmy bezpośrednio z jednorazowych pojemników siedząc na podłodze w jego biurze.

Gdy tylko atmosfera stała się odpowiednia do prowadzenia poważnej rozmowy, zapytałam Sogyala: „Czy to prawda, że potrafisz kwitować?” Zaczął się głośno śmiać, prawie histerycznie, po czym powiedział: „Ja nie, ale mój mistrz potrafił”. Następnie: „Czy to prawda, że dzięki praktyce medytacji potrafisz biegać z niezwykłą prędkością?” Na moje pytanie znowu odpowiedział śmiechem, po czym dodał: „Ja nie, ale mój mistrz potrafił”. Jego słowa dokładnie pasowały do tego, co przeczytałam; mistrz tybetański w rozmowie zawsze podkreśla zasługi kogoś innego. Wtedy przyszło mi na myśl, że może Sogyal czyta w moich myślach i dokładnie wie, skąd się wzięły moje pytania. W końcu powiedziałam: „Nie mam więcej pytań. Czy jest coś, co chciałbyś mi powiedzieć od siebie?”

„Chciałbym Ci opowiedzieć o tym, jak umarł mój mistrz”, powiedział. „Wezwał swoich

astrologów, kazał sporządzić dla siebie horoskop i określić najlepszy czas na wycofanie swojego ducha z ziemskich energii. Jego duch posiadał ogromną moc, więc mistrz nie chciał swoim odejściem spowodować żadnych zakłóceń energetycznych. Pewnie o tym nie wiesz, lecz zawsze, gdy jakaś dusza opuszcza Ziemię, ma to wpływ na całe pole energetyczne planety. Gdy odchodzi bardzo silna dusza, oddziaływanie na Ziemię jest bardzo silne.

Tak więc astrologowie wyznaczyli najodpowiedniejszy dzień i godzinę na odejście mistrza. Mistrz przekazał tę informację swoim uczniom. Tego dnia medytował z uczniami, a gdy nadeszła wyznaczona godzina, pobłogosławił ich, następnie zamknął oczy i uwolnił swojego ducha".

Zapytałam Sogyala, czy jego mistrz postanowił umrzeć, bo był chory. Moje pytanie znowu spowodowało u niego niekontrolowany wybuch śmiechu, po którym powiedział: „Chory? A co to ma wspólnego z chorobą? Tak samo jak pojawiajemy się na świecie w najlepszym dla nas momencie, tak samo opuszczamy go w najodpowiedniejszej chwili. Mój mistrz nie był chory, był w pełni sił. Naszym przeznaczeniem nie jest umierać w bólu i chorobie. Umysł świadomy jest w stanie uwolnić ducha bez konieczności doświadczania bólu i rozkładu fizycznego. Każdy może tak umrzeć".

Sogyal opisał mistrzostwo duchowe jako stan świadomości, który „nie zna konfliktu z tym, co Boskie”; w którym osobiste decyzje są zgodne z Boskimi. Według Sogyala jego mistrz żył na takim poziomie świadomości, na którym nie istnieje dylemat wyboru -gdzie każda decyzja jest dobra. Sogyal powiedział, że jego mistrz był przykładem oświeconego umysłu - zarówno podczas życia, jak i w chwili śmierci.

Rozwijanie świadomości nieosobowej i umiejętności odczytywania symbolicznego znaczenia

Zarówno Nearingowie, jak i Sogyal Rinpocze weszli w sferę świadomości nieosobowej. Niełatwo jest opisać świadomość słowami. Jak mówi koan zen: „Jeżeli możesz to opisać, to nie jest to".

Przypominam sobie pewną profesor, która zapoznała mnie z ideami buddyzmu i hinduizmu. W ramach egzaminu końcowego zabrała mnie i czwórkę innych studentów na weekendowe odosobnienie. Wprowadziła zakaz mówienia i korzystania z zegarków. W nocy budziła nas, kazała przyjmować określone pozycje jogi, a następnie zadawała pytania: „Jak chrześcijanin pojmuje naturę Boga? Jak buddysta rozumie naturę rzeczywistości? Na czym polega życie wieczne? Jaki jest cel ziemskiego życia?" Pytania dotyczyły kwestii głębokich i poważnych. Profesor nie oceniała jednak poprawności naszych odpowiedzi, lecz stopień przywiązania do określonych światopoglądów. Jeżeli miała wrażenie, że ktoś jest przywiązany do określonej formy prawdy, uznawała, że osoba ta nie opanowała jej przesłania: że prawda jest tylko jedna. To, że prawda się zmienia w zależności od kultury, jest iluzją. Na tym polegała według niej istota świadomości: poszukiwanie prawdy niezależnej od norm społecznych czy kulturowych. Te zajęcia stworzyły podstawę dla moich zdolności odczytywania symbolicznych treści.

W jaki sposób możemy uwrażliwić umysł na prawdę i nabrać wprawy w przenikaniu iluzji? Jak zawsze, aby osiągnąć dobre wyniki, potrzebna jest pewna dyscyplina. Następny przykład pokazuje niewłaściwe podejście do kwestii rozwijania świadomości.

Oliver odnosił duże sukcesy jako biznesmen. W pewnym momencie uznał jednak, że pragnie zrobić coś bardziej znaczącego. Uczestniczył w realizacji wielu społecznie użytecznych projektów. Jednak żaden nie wydawał mu się dostatecznie ważny. Modlił się o przewodnictwo. W końcu umówił się na spotkanie ze światowej sławy mistrzem duchowym. Spotkanie trwało dziesięć minut, w jego trakcie duchowy mistrz powiedział, że zadanie Olivera polega na „czekaniu i przygotowywaniu się". Tak więc Oliver „czekał". Czekał w Paryżu, czekał w

Rzymie i na Wschodzie. Czekał w hotelach pierwszej kategorii, popijając cappuccino na Riwierze. W końcu uznał, że polecenie, aby „czekał”, jest bezużyteczne. Ponownie zaczął się angażować w różne projekty i wypisywać czeki na pokrycie związanych z nimi wydatków. Jego serce pozostało jednak puste. Moim zdaniem, mistrz duchowy dał mu zadanie, którego nie mógł wykonać za pomocą pieniędzy. Gdyby potrafił „czekać” w sensie duchowym, zagłębił się w sobie i przyjął każdą, choćby najskromniejszą wskazówkę, znalazłby odpowiedzi na swoje pytania.

Duchowe „oczekiwanie” i stawanie się inną osobą przynosi światu większe korzyści niż sfinansowanie nowego szpitala. Może wydawać się to trudne do pojęcia, gdyż nie przywykliśmy przywiązywać wagi do rzeczy niewidzialnych i nie potrafimy dostrzec mocy, jaką emanuje zdrowa psychika. Dlatego też ci, których praca polega na „czekaniu i stawaniu się”, uważani są często za bezużytecznych.

Jednak „czekanie i stawanie się” w ujęciu symbolicznym jest „powołaniem do służenia” i polega na pozwalaniu siłom Boskim, by obudziły tę część naszej duszy, która jest zdolna ofiarować coś światu i nam samym. Życie kobiety znanej jako Peace Pilgrim (w tłumaczeniu: *Pielgrzym pokoju*) jest przykładem procesu duchowego, jaki ma miejsce, gdy pozwolimy, by siły Boskie wskazały nam drogę.

Peace Pilgrim to imię, którego ta kobieta używała przez ostatnie dwadzieścia pięć lat życia. Żyła skromnie, stale modląc się, by pokazano jej drogę służenia. W wieku pięćdziesięciu dwóch lat posłuchała głosu wewnętrznego i rozpoczęła wędrówkę po kraju w imię pokoju. Na tym polegało jej „wyświęcenie”. Szła, aż otrzymywała miejsce na spoczynek i pożywienie. Jej życie stało się potwierdzeniem tego, że Bóg zaspokaja wszystkie nasze potrzeby.

W czasie trwającej dwadzieścia pięć lat pielgrzymki swoją wywołującą lęk i podziw relacją z Bogiem poruszyła serca setek tysięcy ludzi. Słyszałam, jak opowiadała o sobie dwie historie, które bardzo mnie wzruszyły. Kiedyś, gdy szła wiejską drogą, nagle zaczęło się bardzo ochładzać. Nie była przygotowana na zmianę pogody i zaczęła okropnie marznąć. W pobliżu nie było żadnego miejsca, gdzie mogłaby się schronić. Wtedy usłyszała głos: „Wejź pod najbliższy most”. Pod mostem znalazła skrzynię, na tyle dużą, że mogła się w niej pomieścić. Wewnątrz znajdowały się koc i poduszka. Opowiadając tę historię, dała mi do zrozumienia, że te rzeczy zostały jej podesłane przez Boga.

Peace Pilgrim wyjaśniła, że jej życie podlegało pewnym cyklom, w czasie których poznawała naturę konfliktów. Najpierw doświadczyła konfliktu zewnętrznego, a następnie wewnętrznego. Gdy wreszcie zawierzyła Bogu, otrzymała łaskę uczenia się bez konieczności doświadczenia konfliktów. Peace Pilgrim stała się niewyczerpanym źródłem mądrości, która jest atrybutem sefiry Chochmy, oraz Boskiego zrozumienia, istoty sefiry Biny. Stała się ucieleśnieniem wyświęconego ducha, biegle władała językiem symboli i żyła w pełnej harmonii i zaufaniu do Boga. Zgodnie z naturą prawdy jej wskazania dla innych były niezmiernie proste. Mówiła: „Nie jem byle czego i nie myślę byle czego”, co w przenośni oznacza: „Sznuj swoje ciało, swój umysł i swojego ducha”.

Rozwijanie świadomości nieosobowej jest zadaniem na całe życie, częściowo ze względu na to, że jest tak wielkim wyzwaniem, a częściowo dlatego, że ujawnia nasze najskrytsze lęki i iluzje. Aby doświadczyć przemiany, musimy zacząć od naszego wnętrza. W naszym życiu zawsze następuje wtedy wiele zmian. Nie spotkałam nigdy osoby, która na ścieżce świadomego przebudzenia nie przechodziłaby przez okres „oczekiwania”, kiedy to jej wnętrze ulega przemianie. Jak w przypadku wszystkich spraw ducha, także z tej drogi nie ma powrotu.

Poniższe wskazówki stanowią punkt wyjścia rozwoju świadomości nieosobowej, umiejętności wnikania w symboliczną naturę rzeczywistości i rozpoznawania ukrytej za kulisami iluzji energii. Pisząc te wskazówki, utrzymywałam w świadomości energie sefir Chochmy i Biny, które współbrzmiały z szóstą czakrą. Zastosowanie się do tych porad pozwoli Ci rozwinąć zdolność odczytywania symbolicznego znaczenia i rozumieć Boskie motywy.

- Wyrób w sobie nawyk introspekcji i pracuj nad uświadomieniem sobie tego, w co wierzysz i dlaczego.
- Bądź otwarty/a i naucz się rozpoznawać, kiedy Twój umysł się zamyka.
- Uświadom sobie, że przyjmując postawę obronną, nie dopuszczasz do siebie prawdy.
- Miej na uwadze, że wszystkie sytuacje i relacje mają znaczenie symboliczne, nawet jeżeli nie od razu potrafisz je rozpoznać.
- Otwórz się na wglądy i przewodnictwo, jakie pojawiają się w snach.
- Uwolnij się od myśli, które sprawiają, że uzalasz się nad sobą, złościsz lub obwiniasz innych za coś, co Cię spotkało.
- Ucz się nie przywiązywać. Podejmuj decyzje w oparciu o możliwie najmądrzejszą ocenę, na jaką Cię stać w danej chwili, a nie z myślą o osiągnięciu określonego rezultatu.
- Powstrzymuj się od wszelkiej oceny, nie tylko w stosunku do ludzi i sytuacji, ale także zasięgu i znaczenia Twoich zadań. Zamiast tego pamiętaj o głębszej prawdzie, zgodnie z którą jest mało prawdopodobne, abyś znał(a) wszystkie aspekty i szczegóły danej sytuacji i mógł/mogła przewidzieć długoterminowe konsekwencje swoich działań.
- Naucz się rozpoznawać, kiedy działasz pod wpływem lęku. W takiej sytuacji natychmiast się od niego zdystansuj, koncentrując się na obserwowaniu wpływu lęku na Twój umysł i emocje. Następnie podejmij takie decyzje, które osłabiają jego siłę.
- Uwolnij się od wszelkich przekonań, wedle których sukces w życiu zależy od osiągnięcia określonych celów. Zamiast tego za sukces uważaj postęp w zdobywaniu kontroli nad sobą i zdolność radzenia sobie z wyzwaniami, jakie niesie życie. Niech Twój sukces ma charakter wewnętrzny, a nie materialny.
- Działaj w oparciu o przewodnictwo wewnętrzne i uwolnij się od potrzeby posiadania „dowodów” na potwierdzenie jego prawdziwości. Im bardziej pragniesz dowodu, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo, że otrzymasz przewodnictwo.
- Skup uwagę na chwili obecnej; powstrzymuj się od rozwodzenia się nad przeszłością i od martwienia o przyszłość. Naucz się bardziej ufać temu, co jest ukryte przed ludzkim wzrokiem, niż temu, co widzisz.

Stawanie się świadomym

Stawanie się świadomym nie jest łatwe. Moje życie było o wiele prostsze, zanim zdałam sobie sprawę z odpowiedzialności, jaka wiąże się z podejmowaniem decyzji. Przekazanie odpowiedzialności za swoje decyzje jakiejś sile zewnętrznej może się wydawać prostszym rozwiązaniem, przynajmniej na jakiś czas. Kiedy się jednak zrozumie, o co w tym wszystkim chodzi, nie można już siebie oszukiwać.

Całym sercem jestem z tymi, którzy ciężko pracują nad uwolnieniem się od negatywnych postaw i bolesnych wspomnień. Nie raz proszono mnie o pomoc słowami: „Powiedz mi jak, a ja tak zrobię”. Nieustannie szukamy jakiejś medytacji lub ćwiczenia, które zdejmie zasłonę z naszych oczu. Jednak w przypadku świadomości to nie skutkuje. O dziwo, istnieje prosta metoda, choć nie jest ona łatwa, a brzmi: Daruj sobie! Daruj sobie myślenie o tym, jak powinno wyglądać Twoje życie i przyjmij je, bo ono na swój sposób samo stara się przemówić do Twojej świadomości.

Tak wiele osób, które pragną kroczyć własną drogą znajduje się w niepokojącym, choć koniecznym stanie oczekiwania. Jakaś ich częśćka pragnie usilnie przekazać siłom Boskim kierownictwo, jednak męczy je obawa, że jeżeli zawierzą to utracą wszelkie przyjemności, jakich dostarcza im życie. Osoby takie trwają więc w zawieszaniu, aż staną się na tyle silne, by pokonać lęk i przyjąć głęboką prawdę, która mówi: „wszystko będzie dobrze” - być może nie w

rozumieniu ludzkim, ale na pewno Boskim.

Toby zgłosił się do mnie, ponieważ cierpiał na głęboką depresję, artretyzm i impotencję. Badając jego energię, odebrałam wrażenie, że stan jego zdrowia uległ nagłemu pogorszeniu, gdy skończył pięćdziesiąt lat. Był przekonany, że najlepsze lata ma za sobą. Gdy powiedziałam mu o swoich odczuciach, odpowiedział: „No tak, rozejrzyj się, czy widzisz jakieś szanse zawodowe dla mężczyzny w moim wieku? Żyję w ciągłym lęku, że ktoś młodszy odbierze mi pracę. Co wtedy zrobić?”

Zaproponowałam mu, by skoncentrował się na odbudowaniu sił fizycznych i zaczął regularnie ćwiczyć. Potrzebował poczucia, że do jego ciała powracają siły, a co za tym idzie, także do jego życia. Ku mojemu zaskoczeniu był otwarty na tego rodzaju sugestię. Już wcześniej myślał o zapisaniu się do jakiegoś klubu, więc się zgodził.

Dodatkowo kazałam mu czytać buddyjskie teksty na temat iluzji i w takich kategoriach myśleć o starzeniu się i o czasie. Ta wskazówka wprawiła Toby'ego w osłupienie. - Jak czas może być iluzją? - zapytał.

- Możesz postanowić, że nie będziesz się starzeć według ustalonego wzorca. Możesz wyrzucić kalendarz i codziennie dawać z siebie wszystko, co najlepsze - odpowiedziałam.

Toby zaczął się śmiać.

- Chciałbym, żeby to było takie proste - powiedział.

- Więc spróbuj - odrzekłam. - Zawsze możesz przerwać i znów stać się starcem. Ta możliwość istnieje zawsze. Ale najpierw spróbuj.

Ponieważ usłyszałam w głosie Toby'ego pogodne nuty, zapytałam:

- Czy zauważyłeś, że na te kilka chwil wyrwałeś się z depresji? Toby zawahał się przez chwilę, po czym powiedział:

- Masz rację. Zupełnie o niej zapomniałem.

- Czy w tej chwili dokuczają ci artretyzm? - spytałam.

- Właściwie teraz to nie, ale on zwykle się pojawia i znika.

- Ale w tej chwili, gdy myślisz o dobrym samopoczuciu i wolności, nie czujesz bólu ani depresji, prawda?"

- Prawda - odpowiedział.

- Tak więc przyjmijmy, że gdy dopuścisz do siebie więcej pozytywnych myśli i będziesz podejmował więcej pozytywnych działań, będziesz się lepiej czuł i odzyskasz energię, łącznie z energią seksualną.

- No dobrze, ale co będzie, jeżeli nie uda mi się utrzymać pozytywnego podejścia do życia? Wtedy wszystko wróci, prawda?"

- Oczywiście.

- Twierdzisz więc, że ode mnie zależy moje samopoczucie i mój artretyzm i że depresja zwiększa ból. Uważasz, że mam wpływ na to wszystko?"

- Na to wygląda - powiedziałam.

- Powinnaś była zostać prawnikiem. Dałaś mi wiele do myślenia. - Po czym dodał: - Zrobię co w mojej mocy.

Cztery miesiące później otrzymałam od Toby'ego kartkę. Wraz z żoną wybrał się w podróż statkiem. Na kartce napisał: „Świetnie się bawimy, w dzień i w nocy ...”

Nieczęsto się zdarza, by jedna rozmowa tak gruntownie zmieniła czyjeś postępowanie, jednak Toby był gotów przyjrzeć się swojemu podejściu do życia i zauważyć, że widzi je w negatywnym świetle. Gdy ktoś tak chętnie przyjmuje energię mądrości, nie mogę się oprzeć wrażeniu, że siły duchowe obecne w naszym polu energetycznym, jak np. Chochma, sefira mądrości, tylko czekają na możliwość przeniknięcia do naszej świadomości.

Trzydziestoczteroletnia Carrie przedstawiła się przez telefon w taki oto sposób:

- Coś jest ze mną nie tak.

- Co takiego? - spytałam.

- Nie mogę pracować. Nie mogę myśleć. Nic już nie mogę robić. - powiedziała.

Gdy badałam jej energię, od razu zauważyłam, że jej świadomość, w ujęciu symbolicznym, znajdowała się „poza” ciałem. Umysł miała wypełniony obrazami, które nie miały nic wspólnego z jej obecnym życiem i dotyczyły samotności w jakimś odległym miejscu na wsi.

- Co czytasz? - zapytałam.

Carrie wymieniła szereg książek na temat duchowości, po czym powiedziała:

- Wydaje mi się, że moim miejscem jest Nowy Meksyk. Byłam tam w zeszłym roku na odosobnieniu i całą sobą czułam, że mogłabym tam zamieszkać. Nie znam tam nikogo, jednak nie mogę przestać o tym myśleć.

W trakcie rozmowy o intensywności jej odczucia, opierając się na symbolicznym znaczeniu sakramentu kapłaństwa, wytłumaczyłam jej, że niektórzy są powoływani do życia w określonych miejscach i że dobrze jest posłuchać takiego wewnętrznego głosu.

Carrie zaczęła płakać, tłumacząc, że w równym stopniu boi się pojechać, jak zostać. - Czuję, że moje życie tutaj się skończyło i powinnam wyjechać, ale nie wiem, co mnie tam spotka.

Zapytałam, czym się kierowała, decydując się na odosobnienie, o którym wspomniała.

Odpowiedziała, że zainspirowała ją do tego historia pewnej kobiety, która powiedziała Bogu: „Pokaż mi prawdę, bo na niczym innym mi nie zależy” i od tamtej chwili zaczęła prowadzić niezwykle życie. - Nie jestem misjonarką - powiedziała Carrie - ale chcę żyć prawdziwym życiem. Nie czuję, abym prowadziła takie życie tutaj, w Detroit, pracując jako adwokat. Szanuję ludzi, dla których pracuję, i jestem wdzięczna za możliwość pomagania im, jednak wewnętrznie czuję się strasznie pusta i nie mogę tego dłużej znieść.”

Carrie zerwała z praktyką prawniczą i przeniósła się na stałe do Nowego Meksyku. Ku swojemu zaskoczeniu poczuła, że chce zostać akuszerką, co w Detroit nie przyszyłoby jej nigdy do głowy. Kilkakrotnie informowała mnie o tym, co dzieje się w jej życiu. Za każdym razem donosiła, że do jej ciała powraca życie. W jednym ze swoich listów napisała: „Za każdym razem, gdy zbliżam się do kobiety ciężarnej, czuję napływ energii. Zaczynam rozumieć, czym ona jest. Kiedy mieszkałam w Detroit, uważałam takie rzeczy za wytwór fantazji, jednak teraz wierzę w istnienie świadomej siły, która nieustannie podtrzymuje życie i która przepływa także przez nas”. Jak sądzę, Carrie odnalazła swoje powołanie. Zawsze jestem do głębi poruszona życiem ludzi, którzy podążają za przewodnictwem.

Droga do świadomości jest zazwyczaj mniej atrakcyjna w praktyce niż wydaje się w teorii. Teoretyczne zajmowanie się świadomością za pomocą książek i rozmowy pozwala nam fantazjować na jej temat bez konieczności dokonywania zmian we własnym życiu. Już sama myśl o tym stanie może wywołać przypływ dobrego samopoczucia. Osoby „uzależnione” od warsztatów postępują częściowo w taki właśnie sposób - doznają uniesienia w trakcie rozmowy, po czym powracają do swojego dotychczasowego, w niczym nie zmienionego życia.

Brytyjski pisarz, Graham Green, czekał kiedyś dwa i pół roku na piętnastominutowe spotkanie z mistykiem katolickim, Ojcem Pio, który mieszkał w klasztorze we Włoszech. Z wielu powodów Ojciec Pio już za życia zdobył reputację świętego, między innymi (i głównie) dlatego, że nosił stygmaty - „rany chrystusowe”, które pojawiły się na jego ciele, gdy był młodym księdzem. W dniu, kiedy Green miał się spotkać z mistykiem, udał się najpierw na mszę, którą odprawiał Ojciec Pio. Spotkanie miało odbyć się po mszy. Jednak Green wyszedł z kościoła, pojechał na lotnisko i odleciał z powrotem do Londynu. Zapytany, dlaczego nie poszedł na spotkanie, odpowiedział: „Nie byłem gotowy na zmiany, jakie ten człowiek mógł spowodować w moim życiu”.

W końcu jednak nasz umysł nasycy się informacjami i przychodzi dzień, kiedy nie możemy już dłużej żyć w dwóch rzeczywistościach. Choćbyśmy nie wiem jak bardzo się starali, nie potrafimy długo sporadycznie „odwiedzać” prawdy, a następnie powracać do iluzji. W pewnym momencie proces zmiany samoistnie popycha nas do przodu.

Przed kilku laty poznałam mężczyznę o imieniu Dan, który uczestniczył w zajęciach na temat

świadomości i praktyki biznesu. Powiedział, że bardzo go zainspirował wykład, który dotyczył stosowania zasad zdrowia holistycznego w biznesie, takich jak pozytywne nastawienie i połączenie mocy umysłu i serca. Przez kilka tygodni po zakończeniu seminarium Dan opowiadał swoim kolegom z pracy o tym, czego się dowiedział. Wierzył, że jego entuzjazm okaże się zaraźliwy i że wszyscy zechcą bardziej świadomie podchodzić do swoich obowiązków.

Testem dla jego optymizmu było rozpoczęcie w firmie prac nad nowym projektem. Zachęcił swoich współpracowników, by „wizualizowali” powodzenie i obfitość. Udało mu się nawet zorganizować wspólną medytację w dniu startu przedsięwzięcia. Po tym spotkaniu szef poprosił Dana do siebie i powiedział, aby swoje „cudowne” metody praktykował poza firmą. Kiedy się okazało, że realizacja planu się nie powiodła, Dan i jego idee stały się obiektem bezlitosnej krytyki. W efekcie Dan zrezygnował z pracy w tej firmie. Po czterech miesiącach się załamał. Pewnego dnia zadzwoniła do niego była koleżanka z pracy i umówiła się z nim na spotkanie. Powiedziała wtedy, że kiedy Dan opowiadał o swoich nowych pomysłach, kilka osób wyraziło przypuszczenie, że został członkiem jakiejś sekty.

Dzięki tej rozmowie zdał sobie sprawę z błędu, jaki popełnił. Dojrzawszy do tego, by wprowadzić w życie nowe zasady, zakładał, że inni także są gotowi. Jednak w rzeczywistości było inaczej. Chciał, by jego koledzy z pracy stali się żywym przykładem koncepcji, które poznał na seminarium - głównie dlatego, że wiedział, iż trudno mu będzie pracować i pozostawać w zgodzie z nowymi zasadami wewnętrznymi, tak innymi od zasad zewnętrznych panujących w firmie. Uświadomił sobie, że otrzymał dar największy z możliwych - impuls do zmiany swojej sytuacji i do znalezienia odpowiedniejszej pracy. Wkrótce zaczął nowe życie.

Pogłębianie świadomości oznacza zmianę życiowych zasad i przekonań. Wspomnienia i nastawienie stanowią wzorzec, który określa jakość życia, a także nasze relacje z innymi. Każda zmiana w świadomości wymaga okresu izolacji i samotności, w którym przyzwyczajamy się do nowego poziomu prawdy w życiu. Potem znajdujemy nowych towarzyszy. Nikt nie pozostaje sam na długo.

Ekspansja w sferę świadomości zawsze opiera się na energiach sefir Chochmy i Biny oraz na wewnętrznym pragnieniu odkrycia swojego powołania - ścieżki służby, dzięki której w pełni będziemy mogli wykorzystać potencjał naszego umysłu, ciała i ducha.

Odpowiedz na pytania:

1. Jakie poglądy sprawiają, że negatywnie oceniasz postępowanie innych?
2. Jakie negatywne wzorce zachowania powtarzają się w Twoich relacjach z innymi?
3. Jakie postawy życiowe pozbawiają Cię energii?
4. Jakie przekonania pielęgnujesz, choć wiesz, że nie odpowiadają prawdzie?
5. Czy oceniasz? Jeżeli tak, to jakie sytuacje lub relacje wyzwalają w Tobie tę skłonność?
6. Czy usprawiedliwiasz swoje negatywne zachowanie?
7. Czy przypominasz sobie, że gdy wszedłeś/aś w kontakt z prawdą na głębszym niż zazwyczaj poziomie, to wywołało to Twój niepokój?
8. Jakie poglądy i postawy chciał(a)byś w sobie zmienić? Czy jesteś gotów/owa zobowiązać się do dokonania tych zmian?
9. Czy potrafisz bez trudu myśleć o swoim życiu w sposób nieosobowy?
10. Czy boisz się zmian, jakie mogłyby nastąpić w Twoim życiu, gdybyś przyjął/ęła w pełni świadomy styl życia?

Rozdział 7

Czakra siódma: nasz łącznik duchowy

Siódma czakra łączy nas z naszą naturą duchową. Pozwala uczynić duchowość przewodnikiem i nieodłączną częścią życia. Podczas gdy cały układ energetyczny ciała ludzkiego ożywiany jest przez ducha, siódma czakra dąży do bezpośredniego kontaktu z boskością. Jest to ośrodek modlitwy. Stanowi także nasze „konto łaski”, na którym gromadzimy energię wytworzoną przez dobre myśli i uczynki, a także akty wiary i modlitwę. Pozwala rozbudzić naszą świadomość wewnętrzną poprzez medytację i modlitwę. Siódma czakra jest połączeniem z pozazmysłowym wymiarem życia.

Umiejscowienie: czubek głowy

Odpowiedniki fizyczne: siódma czakra jest centrum życiowej siły człowieka - energii, która z wyższej rzeczywistości, Boga lub Tao, nieprzerwanie napływa do naszego układu energetycznego, zasila ciało, umysł i ducha. Rozprzestrzenia się w organizmie i położonych niżej sześciu ośrodkach energetycznych, łącząc całe ciało z siódmą czakra. Energia siódmej czakry ma wpływ na najważniejsze układy w ciele: ośrodkowy układ nerwowy, układ mięśniowy i skórę.

Energetyczne powiązania z emocjami i umysłem: Siódma czakra zawiera energię, która jest odpowiedzialna za oddanie, inspirację, myśli prorocze, wzniosłe idee i związki mistyczne.

Znaczenie symboliczne: Siódma czakra zawiera najczystsza energię łaski lub inaczej *prane*. Przechowuje energię wytworzoną przez modlitwę i medytację i pozwala odczytywać symboliczne przesłania. Jest ośrodkiem intuicji, wizji i wglądów duchowych, przekraczających możliwości zwykłej ludzkiej świadomości. Należy do sfery mistycznej, tworzy rzeczywistość, w której następuje świadome zespolenie z boskością.

Główne lęki: Obawy natury duchowej związane np. z „ciemną nocą duszy”, lęk przed duchowym osamotnieniem, utratą tożsamości, kontaktu z życiem i otoczeniem.

Podstawowe wartości: Wiara w obecność siły Boskiej i we wszystko, co z wiarą jest związane: przewodnictwo wewnętrzne, wglądy, uzdrowienie, a także zaufanie, które usuwa w cień ludzkie lęki, oraz oddanie.

Powiązanie z sakramentami i sefirami: Z siódmą czakrą związana jest sefira Keter, która oznacza „koronę”. Tradycje duchowe Wschodu określają siódmą czakrę mianem czakry koronnej. Keter reprezentuje „nicość” - energię źródła, w której świat fizyczny ma swój początek. Energia ta uważana jest za wieczną, nie posiadającą początku ani końca. Z siódmą czakrą związany jest chrześcijański sakrament ostatniego namaszczenia, którego udziela się osobie umierającej. Symbolicznie sakrament ostatniego namaszczenia oznacza odzyskanie własnego ducha z różnych „zakamarków” życia, które stanowią „sprawy niezakończone”; oznacza też wyrażenie ubolewania w związku ze sprawą, która obciąża naszą świadomość i dotyczy czegoś, co np. należało powiedzieć, a czego nie powiedzieliśmy, lub co powiedzieliśmy niepotrzebnie. Niedokończone sprawy to także związki, których nie zakończyliśmy tak, jak byśmy tego chcieli, lub możliwości, których nie wykorzystaliśmy, i teraz tego żałujemy. Pod koniec życia świadomie przywołujemy te wspomnienia, pracujemy nad nimi, akceptując podjęte wcześniej decyzje i uwalniając się od poczucia, że coś mogło lub powinno się potoczyć inaczej. Na tym polega „odzyskanie własnego ducha”, dzięki któremu po opuszczeniu tego świata w pełni możemy powrócić do rzeczywistości duchowej.

Być może ten sakrament zapoczątkowały ostatnie słowa Jezusa. Wisząc na krzyżu, powiedział do matki: „Niewiasto, oto syn Twój.”, a do ucznia Jana: „Oto matka Twoja”. Następnie zwrócił się do Boga ze słowami: „Ojcze, odpuść im, bo nie wiedzą, co czynią” i „Dokonało się. Ojcze, w ręce Twoje polecam ducha mego”. Ten opis pokazuje świadome zakończenie ziemskiego życia i przygotowanie się na powrót do wiecznej, duchowej tożsamości.

Z perspektywy symbolicznej, ostatnie namaszczenie stanowi rytuał, który powinien być nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Na różnych etapach życia stajemy na rozstaju i powinniśmy pozwolić „umrzeć” jego wcześniejszej fazie. Im mniej jesteśmy przywiązani do świata fizycznego, tym łatwiej jest nam świadomie czerpać z energii sefiry Keter lub czakry koronnej, naszego połączenia z Bogiem.

Uniwersalna prawda: Energia siódmej czakry zachęca nas do odwoływania się do sił Boskich we wszystkim, co robimy. Duchowe połączenie z Bogiem jest w istocie czymś innym niż religijność. Religia jest przede wszystkim doświadczeniem grupowym i służy *ochronie grupy* - głównie przed zagrożeniami fizycznymi: chorobą, ubóstwem, śmiercią, kryzysami społecznymi lub nawet wojną. Religia ma korzenie w energii pierwszej czakry. Natomiast duchowość jest doświadczeniem *indywidualnym*, ukierunkowanym na pozbycie się lęków związanych ze światem materialnym i na stworzenie relacji z Bogiem. Święta prawda siódmej czakry brzmi: *Żyj tu i teraz.*

Poszukiwanie osobistego połączenia duchowego porusza nas do głębi. Świadoma lub nieświadoma modlitwa, w której wyrażamy pragnienie bezpośredniego poznania Boga, brzmi mniej więcej tak: „Już nie chcę, by chroniła mnie grupa. Pragnę osobiście odbierać przewodnictwo, bez pośredników. Pragnę, byś Ty pojawił się w moim życiu i usunął wszelkie przeszkody, które uniemożliwiają osobisty kontakt z Tobą, bez względu na to, czy dotyczy to osoby, miejsca czy wykonywanej pracy. W swoim kazaniu *Dusza jest zjednoczona z Bogiem* Mistrz Eckhart napisał, że ostatecznym celem mistycyzmu jest rozpoznanie, iż „Bóg jest miłością, a kto jest w miłości, jest w Bogu, a On w nim.”

Dążąc do połączenia z boskością, prosimy o to, aby z naszego życia zostały usunięte wszelkie iluzje dotyczące świata materialnego, psychiki, uczuć i emocji. Gdy rozpoczyna się proces oczyszczania, budzi się w nas wewnętrzny autorytet, który zaczyna konkurować z autorytetami zewnętrznymi, co może spowodować wewnętrzny zamęt lub nawet „duchową schizofrenię”.

Pewnego razu zgłosił się do mnie mężczyzna, pracownik socjalny, który wyczuwał wokół siebie obecność aniołów. Miał poczucie, że tak naprawdę nie robi niczego dobrego dla biednych i zrozpaczonych ludzi na rzecz których pracował. „Pewnego wieczoru, gdy wróciłem do domu, padłem na kolana i zapytałem Boga: »Czy Ty w ogóle jesteś z tymi ludźmi? Czy słyszysz ich modlitwy? Oni potrzebują pomocy, a ja się czuję taki bezsilny.« Nazajutrz, gdy siedziałem z jedną z takich osób, próbując jej pomóc w życiowych trudnościach, zobaczyłem przy niej anioła. Anioł się uśmiechał. Byłem oszołomiony. Nadal prowadziłem rozmowę, jak gdyby nic się nie działo, jednak nie mogłem się oprzeć śmiesznemu uczuciu uniesienia, jakie mnie ogarniało. Próbowałem przekonać moją rozmówczynię, powtarzając w kółko: »Uwierz mi, wiem, że wszystko będzie dobrze«, a ona powiedziała: »Wiesz co, wierzę Ci, naprawdę Ci wierzę«, po czym się uśmiechnęła i wyszła. Teraz wszędzie widzę anioły. Chciałbym przekazać ludziom, że są pod opieką niebios. Przed tym doświadczeniem byłem taki zrozpaczony. Była we mnie wiara, ale także rozpacz. Wiem, że to brzmi jak sprzeczność, jednak nią nie jest. Pragnąłem jedynie, w głębi mego serca, móc więcej działać.”

Przebudzenie duchowe

Na temat osobistej wędrówki duchowej powiedziano już wiele. Najbardziej znana jest jedna z pierwszych prac na ten temat: *Noc ciemna*, napisana w szesnastym wieku przez św. Jana od Krzyża.

W tym klasycznym dziele zostały opisane stopnie, jakie trzeba przejść, aby się oddzielić od (używając mojej terminologii) świadomości zbiorowej (lub grupowej), by stworzyć w pełni świadomą więź z boskością. Na każdym ze stopni doznamy cudownych, mistycznych przeżyć, jak również załamań, szaleństwa i poczucia skrajnej izolacji, nieznanego zwykłemu ludzkiemu doświadczeniu.

Osobom związanym z Kościołem katolickim praca św. Jana od Krzyża w pewnym stopniu

pozwoili na oddzielanie si od grupowego dowiadczenia religijnoici i na poszukiwanie indywidualnej drogi rozwoju duchowego. Zycie klasztorne pozwoilo przekszalci „zwykle” religijne podejscie do Boga w bezposredni kontakt z boskoscia. W nastepnych stuleciach, w miare jak Europejczycy poznawali inne kultury, stalo sie jasne, ze szczerza modlitwa, poznawanie siebie i wewnetrzna dyscyplina prowadza do dozna mistycznych, bez wzgledu na korzenie religijne czy kulturowe.

Podobnie jak oficjalni przywodcy religijni, duchowosc ukrywala sie za dobrze strzezonymi murami klasztorow i aszramow. Osoby, ktore przyznawaly, ze maja wizje, slysza glosy, dowiadcza wyjatkowej komunikacji telepatycznej i uzdrawiaja modlitwa lub przez dotyk, jednoczesnie poscily az do skrajnego wyczerpania, medytowaly nieprzerwanie tygodniami i popadaly w depresje, ktore zwyklych smiertelnikow doprowadzilyby na skraj samobojstwa. Osoby postronne, nawet jezeli same mieszkaly w klasztorach, trzymaly sie z daleka od niektorych z tych mistykow, nie chcac zwrócic „uwagi Boga” na siebie. Powszechnie wiadano bowiem, ze niewielu moze zniec bezposrednie obcowanie z Niebem.

W 1960 roku wraz z II soborem watykańskim nastapil przelom w swiecie religijnym Zachodu. Na zjezdzie tym hierarchia Kościoła rzymskokatolickiego zerwala z czescia wielowiekowej tradycji, wprowadzajac nowa wolnosc duchowa dla wszystkich, bez wzgledu na korzenie religijne. Samo slowo „katolicki” oznacza „powszechny”, co w sposob symboliczny sugeruje, ze religia rzymskokatolicka byla pierwotnym Kościołem chrześcijańskim. Poprzez II sobor watykański ta pierwotna struktura oglosila przeslanie ogolnego wyzwolenia duchowego.

Na calym swiecie ludzie zaczeli dostrzegac ograniczenia swoich tradycji religijnych i otwierac sie na inne przekazy duchowe. Kobiety poczuly powolanie, chrześcijanie podrozowali do buddyjskich klasztorow Zen i hinduistycznych aszramow. Buddysci i Hindusi poznawali nauki chrześcijaństwa, a przywodcy duchowi z roznych stron swiata organizowali wspolne oficjalne spotkania. Bariery pomiedzy Wschodem i Zachodem byly przełamywane nie tylko przez zbuntowane osoby swieckie, lecz takze przez uczonych, jak np. niezujacego juz mnicha trapiste, Thomasa Mertona, ktory w swoim klasycznym dziele pt. *Dziennik azjatycki* wyrazil potrzebe poszukiwania wspolnych prawd buddyzmu i chrześcijaństwa.

Dla osob poszukujacych duchowosci ta nowa wolnosc oznacza przelom w mozliwosciach „poznawania” Boga, rewolucje, jakiej swiat nie widzial od czasu buntu Marcina Lutera. Od kiedy „niewyswieceni” posiadli umiejetnosc interpretowania pism, oslabla rola kaplanow i oficjalnych przywodcow kościelnych. Mury klasztorow, ktore do tej pory stanowiły najsilniejsze zrodlo swiatla duchowego w rozumieniu symbolicznym legly w gruzach. W latach piecdziesiatych dwudziestego stulecia Chinczycy dokonali inwazji na Tybet, zmuszajac Dalajlamę do ucieczki z jego klasztornej ojczyzny. Choc wygnanie duchowego przywodcy bylo najbardziej bolesnym wydarzeniem w historii Tybetu, nauki Dalajlamy i wielu innych utalentowanych nauczycieli rozprzestrzenily sie i wplynely na wspolnoty duchowe na calym swiecie. Boskie Swiatlo stalo sie dostepne dla niezliczonych „nieklasztornych” mistykow - osob swieckich, ktore indywidualnie i samodzielnie przyjely niezwykle nauki duchowe.

Przejscie od religii do duchowosci jest czymś wiecej niz trendem kulturowym. Jest archetypowa przemiana ziemskiej spolecznosci, ktora dzieki umiejetnosc symbolicznego interpretowania rzeczywistosci uzyskala dostep do prawd uniwersalnych. Odczytywanie symbolicznych tresci angazuje szosty zmysl - intuicje, ktora wyczuwa polaczenie, jakie istnieje pomiedzy wszystkimi zyjacymi ukkladami energii.

Na jednym z moich warsztatow pewna kobieta opowiedziala o swoim związku z przyroda. „Za kazdym razem, gdy sie przygotowuje do pracy w ogrodzie, odmawiam modlitwe, aby sprowadzic pomoc istot duchowych, ktore opiekuja sie przyroda. Wtedy natychmiast zaczynam odczuwac przy sobie ich obecnośc. Gdyby ktos przed laty opowiedzial mi o takich rzeczach, uznalabym go za wariata. Gdy przed osmioma laty bylaam swiadkiem katastrofy ekologicznej, ogarnelo mnie poczucie gniewu, jakiego nie dowiadczylam nigdy wcześnie. Nie moglam sobie

poradzić z tym uczuciem. Jednak pewnego dnia, gdy wędrowałam przez las, usłyszałam głos, który wydawał się pochodzić od kogoś, kto sięgał mi tylko do kolan. Powiedział: „Pomóż nam”. Łzy napłynęły mi do oczu, gdyż całą sobą wiedziałam, że przemawia do mnie królestwo przyrody. Tego wieczoru skontaktowałam się z moim szefem i poinformowałam go, że odchodzę z pracy, w której byłam kierownikiem sklepu. Nawet przez chwilę nie zastanawiałam się nad tym, z czego będę żyła. Po prostu wiedziałam, że muszę posłuchać tego głosu. Następnie poprosiłam w modlitwie, aby pokazano mi w jaki sposób mogę pomagać naturze. Dwa tygodnie później osoba, którą znałam tylko przelotnie, zaproponowała mi zajęcie się uprawą i sprzedażą roślin leczniczych. W ten sposób rozpoczęłam nowe życie.”

Odczuwając intuicyjnie to połączenie, ludzkość zmierza ku *pełniejszemu* rozumieniu zdrowia i choroby, środowiska naturalnego i jego różnorodności oraz społecznej służby i dobroczynności. Ogólny ruch w kierunku współdziałania jest efektem uwolnienia Boskiego Światła. Wygląda na to, że ludzkość wzywana jest do tego, aby dojrzeć duchowo i osiągnąć poziom holistycznego zrozumienia i służenia. Abyśmy mogli podjąć te wyzwania, otwierają się przed nami niezliczone nowe drogi i możliwości służenia.

Jednym ze współczesnych mistyków, którzy pracują na poziomie globalnym na rzecz jednoczenia się ludzi i krajów oraz poprawy warunków życia na Ziemi, jest czterdziestoczteroletni Jim Garrison, przewodniczący Fundacji Gorbaczowa, Międzynarodowego Stowarzyszenia Polityki Zagranicznej oraz prezes i dyrektor Korporacji Diomedesa. Jim jest także teologiem, który zrobił doktorat na Uniwersytecie Cambridge. To on namówił Michaiła Gorbaczowa do założenia Fundacji, stworzył możliwości współpracy dla kosmonautów amerykańskich i rosyjskich i zainicjował Pierwsze Forum Światowe, w którym, obok wielu liczących się przywódców politycznych, jak George Bush, Margaret Thatcher i Michaił Gorbaczow, uczestniczyły autorytety duchowe m.in. Deepak Chopra i Thich Nhat Hanh. Celem zgromadzenia było stworzenie nowej wizji społeczności globalnej. Jimowi dodaje sił jego wizja i moc ducha.

Jim urodził się w Chinach, w rodzinie amerykańskich misjonarzy. Swoje pierwsze doświadczenia duchowe opisuje w następujący sposób: „Kiedy miałem pięć lat, poszedłem do świątyni buddyjskiej, w małej wiosce na Tajwanie, gdzie po raz pierwszy w życiu zobaczyłem medytującego mnicha. Przyglądając mu się zauważyłem, że po jego twarzy chodzi mucha. Zafascynowało mnie to, że mnich nie reagował. Mucha na chwilę odleciała, po czym znowu usiadła na jego twarzy, a on nawet nie drgnął. Wtedy zrozumiałem, że przebywa w innym miejscu. Siedziałem w świątyni i przyglądałem mu się, cały czas się zastanawiając, gdzie on jest”.

Następnej niedzieli, gdy mój ojciec wygłaszał kazanie w trakcie nabożeństwa, uświadomiłem sobie, że nie wierzę w to, co mówi. Zdałem sobie sprawę, że Orient jest skarbnicą prawdy i że kultura Wschodu powinna być szanowana, a nie nawracana. Później zostałem posłany do protestanckiej szkoły z internatem, gdzie jako siedmioletni chłopiec byłem wielokrotnie bity, gdyż nie zgadzałem się z tym, czego o Bogu próbowali nauczyć mnie misjonarze. W tym trudnym okresie powracał do mnie obraz medytującego mnicha, przypominając mi o miejscu poza czasem i przestrzenią, do którego możemy się udać. Ten obraz pomógł mi przetrwać okres szkolny.

Gdy miałem dziewięć lat, zacząłem wygłaszać swoje zdanie w kwestiach dotyczących teologii. Przypominam sobie, jak stanąłem w obronie katolickiej dziewczynki o imieniu Jackie, która była uczennicą w tej samej szkole. Inni uczniowie mówili jej, że pójdzie do piekła, ponieważ jest katoliczką, a ja powiedziałem, że nikt, kto wierzy w Boga, nie pójdzie do piekła, a to, że jest katoliczką, nie ma znaczenia. Z tego powodu zostałem na dwa tygodnie zamknięty w izolatce. Wkrótce po tym wydarzeniu jedna z opiekunek zwołała wszystkie inne dzieci, aby dać im cukierki. Z sąsiedniego pomieszczenia słyszałem, jak proponowała im dodatkowe cukierki w zamian za obietnicę, że nie będą się ze mną bawiły do czasu, aż przyjmę Chrystusa. Wtedy

znowu zobaczyłem obraz mnicha, który przypominał mi, że istnieje miejsce poza wszelkimi okolicznościami, do którego można się udać, aby wytrwać w świecie zewnętrznym.

Gdy nauczyłem się docierać do tego miejsca, dowiedziałem się, że w obliczu małości i ograniczonego myślenia naszym zadaniem jest utrzymanie światła - stawanie w obronie słabszych i przeciwstawianie się tym, którzy mają negatywne poglądy. Wraz z tym zrozumieniem pojawiła się wizja sprawiedliwości społecznej, której teraz służę swoim życiem. Wierzę, że jesteśmy narzędziami, poprzez które działa Duch, umożliwiając ludzkości rozwój. Całe swoje życie poświęciłem tej wizji, co jest, jak wierzę, rezultatem mego wczesnego doświadczenia z mnichem. W jakiś sposób musiałem wtedy udać się do tego wewnętrznego miejsca razem z nim. Tamto wydarzenie zmieniło moją świadomość i nigdy nie powróciłem do zwykłego myślenia. Jestem przekonany, że nasza praca polega czasem na medytacji, czasem na modlitwie, a czasem na zmierzeniu się z wyzwaniem, jakie stawia nam życie. Kiedy indziej powinniśmy wielbić stworzenie i różnorodności przejawów boskości. Na tym polega praca duchowa."

Jim jest współczesnym mistykiem. Zwołując przywódców świata na Pierwsze Światowe Forum z zamiarem „wspólnego rozważenia kolejnego etapu w rozwoju ludzkości”, stał się wzorem potencjału ludzkiego ducha i siły, jaką posiada przepelniona wiarą jednostka, która pozwala dokonać pozytywnych zmian na skalę światową.

Kryzysy duchowe i potrzeba oddania

Symptomy kryzysów duchowych są bardzo podobne do objawów załamań psychicznych. Ponieważ kryzys duchowy dotyczy także sfery psychiki, „początkujący mistyk” może nie być świadomy jego duchowej natury i sądzić, że jego dylematy mają podłoże psychologiczne. Kryzysy duchowe różnią się jednak od załamań psychicznych i charakteryzują się trzema rodzajami symptomów.

Zaczynają się zazwyczaj poczuciem *braku sensu i celu* w życiu, któremu nie są w stanie zaradzić żadne zewnętrzne zabiegi i zmiany. Pragnienie ma o wiele głębsze podłoże i nie zaspokaja go perspektywa podwyżki, awansu, małżeństwa czy nowej znajomości. Zwykle rozwiązania wydają się mało atrakcyjne. Oczywiście, jest wiele osób, które nigdy nie czuły sensu i celowości w swoim życiu, one jednak prawdopodobnie błędnie oczekują, że samo życie dostarczy „sens” do ich stóp. Ludzie, którzy ciągle narzekają lub są pozbawieni ambicji, nie przechodzą kryzysów duchowych. Ci, którzy doświadczają duchowych rozterek czują, że coś się w nich budzi, nie wiedzą tylko, jak to rozpoznać.

Nowe, nieznane lęki są drugim objawem kryzysów duchowych. Lęki te nie są „zwyčajne”, jak np. lęk przed opuszczeniem czy starzeniem się, lecz wiążą się z utratą poczucia *siebie* lub *własnej tożsamości*. „Nie wiem już, kim jestem, i czego chcę od życia” - to najczęstsze stwierdzenie w przypadku osoby, którą przepelnia energia siódmej czakry.

Trzecim symptomem jest potrzeba *poświęcenia się* czemuś większemu od siebie. W ogromnej liczbie dostępnych obecnie tekstów psychologicznych rzadko się wspomina o podstawowej ludzkiej potrzebie: o oddaniu. Wszyscy, zarówno fizycznie, jak i energetycznie mamy potrzebę kontaktu ze źródłem mocy, które jest wolne od ludzkich ograniczeń i zamętu. Pragniemy obcować ze źródłem nadziei i cudów. Oddanie sprawia, że część naszej świadomości wiąże się z naszą nieosobową, wieczną tożsamością, która jest połączona bezpośrednio z Boską obecnością. Nawet krótki i przelotny kontakt z tą obecnością i jej nieskończoną mocą pozwala świadomie uwolnić się od lęków związanych z życiem, a nasza uwaga przestaje być przyciągana przez ludzką moc.

Stworzyliśmy wiele nieodpowiednich zamienników potrzeby oddania się większej mocy: oddanie firmie, partii politycznej, drużynie sportowej, technice ćwiczeń lub gangowi. Wszystkie te ziemskie namiastki ostatecznie zawodzą. Bez względu na to, jak wiele będziemy ćwiczyć, i tak się zestarzejemy. Możemy zachować zdrowie, ale nieuchronnie będziemy coraz starsi. Wiele

osób cierpi, gdy się je zwalnia z firm, którym przez lata lojalnie służyły, nieświadomie zaspokajając w ten sposób swoją potrzebę poświęcenia. Oczekujemy, że nasze ziemskie oddanie sprawom i ludziom da nam w zamian siłę, dzięki której unikniemy wszelkich nieszczęść, jednak żadna istota ludzka ani organizacja nie dysponuje taką mocą. Żaden ksiądz, guru ani pastor nie jest w stanie, przez dłuższy czas, kierować energią oddanej mu osoby bez wywołania skandalu. Nie jesteśmy stworzeni do tego, by się oddawać innej istocie ludzkiej; oddanie powinno być skierowane ku górze, dokąd ma nas doprowadzić.

Brak poczucia własnej tożsamości i sensu w życiu oraz potrzeba oddania są najwyraźniej szymi oznakami tego, że osoba wchodzi w okres „ciemnej nocy”. Z pewnością te symptomy są podobne do zwykłych zaburzeń psychologicznych, jakich doświadczają ludzie. Gdy jednak mają podłoże duchowe, osoba *nie czuje potrzeby obwiniania innych* za ten stan. Co więcej, zdaje sobie sprawę z tego, że przyczyna kryzysu ma charakter wewnętrzny. Negatywna ocena zewnętrznych okoliczności w życiu takiej osoby jest *wynikiem* kryzysu duchowego, a nie jego *przyczyną*.

Wprawny doradca duchowy może pomóc w przejściu przez „ciemną noc duszy”. Wiele trudnych wyzwań z nią związanych jest natury psychicznej. Typowa pomoc psychologa polega na przyjrzeniu się negatywnym wzorcom w relacjach z innymi, poczynawszy od dzieciństwa aż do chwili obecnej. Chociaż rozpoznanie tych negatywnych wzorców jest pomocne także w poradnictwie duchowym, jednak ono przede wszystkim bada kwestie dialogu wewnętrznego dotyczącego spraw ducha, jak np.

W jaki sposób próbowałeś/aś zrozumieć sens swojego życia?

Które z Twoich lęków dotyczą pojmowania Boga?

Czy oceniając swoje życie w kontekście duchowym, uważasz je za bezwartościowe?

Czego dotyczą Twoje marzenia związane z duchowością? Czy sądzisz np., że podążanie ścieżką rozwoju duchowego czyni Ciebie lepszym/a od innych lub że Bóg jest bardziej przychylny Tobie niż tym, którzy mniej angażują się w rozwój duchowy?

Czy prosiłeś/aś w myślach lub modlitwie o pomoc w zrozumieniu, dlaczego tak trudno Ci jest zaufać Bogu?

Czy czujesz, że w jakiś sposób zawiodłeś/aś, podejmując takie, a nie inne decyzje?

Czy uświadamiasz sobie, że zdarzyło Ci się złamać własne zasady duchowe?

Czy kiedykolwiek pragnąłeś/aś uzdrowienia?

Czy pragnąłeś/aś głębiej poznać Boga?

To nie są zwykłe pytania psychologiczne. Łatwiej można uzyskać na nie odpowiedzi, gdy wprowadzi się w swoje życie zmiany, które zniosą ograniczenia umysłowe i emocjonalne. Takie przeobrażenie najpierw pogorszy samopoczucie osoby, która doświadcza „ciemnej nocy”, gdyż otworzy przed nią jej serce i umysł, odkrywając lęki i negatywne przekonania i pozwalając na stawienie czoła swojej ciemnej stronie i swoim fałszywym bogom; fałszywe przekonania nie poddadzą się bez walki i nie zrezygnują ze swojej dominacji nad ludzką psychiką.

Choroba często sprzyja duchowej przemianie i „ciemnej nocy”. Per, który teraz ma czterdzieści dziewięć lat, projektuje okręty pasażerskie. Zdobył uznanie i odniósł ogromny sukces finansowy. Przez wiele lat Per podróżował po świecie, zadawał się z ważnymi osobistościami świata biznesu i prowadził błyskotliwe życie towarzyskie. Jednak w wieku czterdziestu trzech lat stwierdzono u niego obecność wirusa HIV Rok później zmarła jego matka, z którą łączyła go bardzo silna więź. W wyniku tych dwóch dramatycznych przeżyć Per popadł w rozpacz i depresję.

Wcześniej Per nie poświęcał uwagi sprawom duchowym. Gdy zmarła jego matka, szukał wsparcia u pastora, nie znalazł jednak pocieszenia w religijnej tradycji rodziny.

Per nadal pracował, nikomu nie mówiąc o swoim stanie fizycznym i duchowym. Zamknął się w sobie, pełen lęku, że ludzie dowiedzą się o jego chorobie. Takie połączenie lęku z samotnością doprowadziło do załamania. Zrezygnował z pracy i postanowił na jakiś czas wyprowadzić się z miasta. Wrócił więc do domu swojej matki, który położony był w dość odludnym miejscu w

górach. Aby się czymś zająć, zaczął remontować dom. Samotne wieczory mógł wypełnić jedynie czytaniem. Poszedł więc do księgarni w najbliższym mieście. W ten sposób zetknął się z alternatywnym podejściem do zdrowia i z literaturą duchową.

Wrócił do domu matki z dużą liczbą książek i przez kolejne kilka miesięcy doksztalał się w dziedzinie leczenia alternatywnego, w tym także medytacji i wizualizacji. W rezultacie zaczął medytować. Jednocześnie zmienił swoje nawyki żywieniowe, wprowadzając dietę leczniczą. Żył jak pustelnik - w odosobnieniu, oddając się medytacji i stosując dietę makrobiotyczną.

Z czasem pojawił się optymizm i nadzieja. Per uczył się utrzymywać swojego ducha „tu i teraz” i świadomie robił wszystko, aby pozamykać sprawy z przeszłości. Podczas medytacji zaczął doświadczać stanów rozszerzonej świadomości. Choć doznania były cudowne, nie miał pojęcia, co się z nim dzieje.

Zaczął więc czytać książki na temat mistycyzmu, w których znalazł opisy doświadczeń zbliżonych do jego stanów uniesienia. Jak powiedział, w trakcie jednej z medytacji „odwiedził Niebo”. Poczuł, jak jego duch oddzielił się od ciała i wchodzi w wymiar „ekstazy nieznanej ludzkiemu doświadczeniu”. W tym stanie wszystkie lęki Pera znikły i poczuł, że posiadał „życie wieczne”.

Po tym wydarzeniu wrócił do pracy. Z każdym dniem czuł się coraz silniejszy. Udał się do lekarza, aby powtórnie przeprowadzić badanie krwi i choć nie przestał być nosicielem HIV, jego układ odpornościowy odzyskał pełną sprawność. Per mówi, że teraz czuje się lepiej niż kiedykolwiek w przeszłości i że odkąd spojrzął śmierci w oczy, ma w sobie więcej życia. Jego życie skupiło się wokół praktyki duchowej, a jego kreatywność osiągnęła nowy poziom.

„Nie wiem, jak długo będę żył - powiedział mi Per - jednak, prawdę mówiąc, gdybym nie miał tego wirusa, też bym tego nie wiedział. Wierzę, że wirus uzdrowił mnie duchowo. Żyję pełniej i mam połączenie z miejscem, które jest o wiele bardziej rzeczywiste niż ta ziemia i to życie. Gdyby ktoś zaproponował mi wszystko to, co teraz wiem i czego doświadczam, twierdząc, że jedynym sposobem na osiągnięcie tego jest zarażenie się wirusem HIV, myślę, że zgodziłbym się, ponieważ to wewnętrzne miejsce swoją realnością przewyższa wszystko to, czego zaznałem wcześniej”.

Doświadczenia Pera nie tylko ukazują „ciemną noc duszy”, ale świadczą o mocy ducha, która jest w stanie pokonać ograniczenia ciała. W swojej wędrówce duchowej Per osiągnął coś, czego bardzo mu brakowało - oddanie sile potężniejszej od siebie.

Przetrwanie „ciemnej nocy duszy”

Aby przetrwać „ciemną noc”, potrzebujemy zaufania, modlitwy i gdy jest to możliwe, duchowego doradcy. Jeżeli nie znamy takiej osoby, możemy znaleźć pomoc w literaturze duchowej. Osoba, która rozumie naturę wędrówki duchowej, może stanowić deskę ratunku. Prowadź dziennik, zapisuj w nim swoje myśli i modlitwy i pamiętaj, że każda ciemna noc kończy się światłem, które wskazuje nową drogę.

Módl się codziennie w sposób, który jest dla ciebie najodpowiedniejszy. Oddanie, nie obsesja, jest bardzo kojącą i uzdrawiającą siłą. Módl się o określonych porach: po przebudzeniu, może w połowie dnia i wieczorem, przed snem. O jakości modlitwy decyduje nie czas jej poświęcony, lecz jej intensywność. Nawet pięć minut rano i wieczorem może się okazać wystarczające. Jeżeli odkryjesz, że jakiś rodzaj modlitwy przynosi Ci spokój, uczyn go częścią swojej codziennej praktyki oddania.

Ron, pięćdziesięciosiedmioletni były ksiądz katolicki, zdobył uznanie w Stanach Zjednoczonych dzięki zdolności uzdrawiania. Odkrył ją w sobie, gdy był młodym księdzem. Swoje pierwsze doświadczenie tego typu opisuje w następujący sposób:

„Wiosną 1976 roku poproszono mnie, abym dla grupy ludzi wyznających różne religie wygłosił wykład na temat mocy Boga. Zajmowałem się wtedy tworzeniem płaszczyzny porozumienia dla różnych tradycji duchowych. Pod koniec wykładu jakiś mężczyzna poprosił mnie, abym się

pomodlił za chore osoby, które znajdują się w grupie. Pomyślałem, że chodzi mu o to, bym pamiętał o nich podczas swojej osobistej modlitwy, więc zapewniłem go, że tak uczynię. Gdy mu odpowiedziałem, mężczyzna wszedł na podium i ogłosił: »Ron chciałby się pomodlić o uzdrowienie obecnych tu chorych«.

Serce niemal mi stanęło. Wierzyłem w teologicznie pojmowaną moc Boga, jednak Boska moc uzdrawiania - to było coś nowego. Około dwustu z czterystu obecnych osób podeszło do przodu, aby uczestniczyć w modlitwie. Nie wiedziałem, co mam robić, więc poprosiłem o przewodnictwo i intuicyjnie zacząłem kłaść na ludziach ręce, prosząc, by moc Boża uczyniła, co należy.

Dokładnie przypominam sobie kobietę, która jako pierwsza stanęła przede mną. Położyłem na niej jedną dłoń, drugą kreśląc z przyzwyczajenia znak krzyża. Nie czułem niczego poza strachem. Sprawnie przesuwalem się od jednej osoby do drugiej, aby jak najszybciej skończyć. Po około czterech miesiącach ta sama kobieta przyszła do mojego kościoła, aby opowiedzieć o tym, co od tamtego momentu wydarzyło się w jej życiu. Owego dnia poczuła, jakby błyskawica przeszła jej ciało. Usłyszała jednocześnie wewnętrzny głos, który powiedział jej, aby ponownie udała się do lekarza i przeprowadziła dodatkowe badania. Tak też zrobiła. Wyniki pokazały że nowotwór, na który chorowała, zniknął. Byłem zaskoczony.

Od tego czasu moje życie obrało kierunek, jakiego świadomie nie planowałem. Uzdrawianie duchowe znalazło się w centrum mojego życia. Ludzie zaczęli się zwracać do mnie o pomoc. Zastanawiając się nad tym, w jaki sposób mógłbym tej pomocy udzielić, przypomniałem sobie zdanie wypowiedziane w modlitwie przez świętego Franciszka: »Uczyń mnie narzędziem Twojego pokoju.« Czuję, że powinienem zawierzyć sile, która jest potężniejsza ode mnie, i przy jej udziale wykonywać swoją pracę. Mój udział polegałby na udostępnieniu tej sile duchowej siebie jako narzędzia, poprzez które mogłaby działać."

„Ciemna noc" Rona zaczęła się w 1987 roku, gdy zrozumiał, iż dłużej nie chce być duchownym. Różne wydarzenia wywołały w nim niechęć do politycznej atmosfery panującej w Kościele i przekonanie, że nauki głoszone przez Kościół są niezgodne z nauczaniem Jezusa.

„Byłem zrozpaczony, załamany i czułem się nie na miejscu. Jednak lęk przed tym, co powiedzą inni, szczególnie moja rodzina, nie pozwalał mi odejść. Bałem się wystąpić przeciwko świadomości grupowej - powiedział Ron - sprawy jednak tak się potoczyły, że gdy wreszcie podjąłem decyzję o odejściu, rodzina mnie w tym wspierała.

Z powodu tego, co robiłem, a co, jak szczerze wierzyłem, służy pogłębianiu mojej świadomości duchowej, wszedłem w głęboki konflikt z pewnym biskupem. Ta trudna sytuacja zmusiła mnie do przyjrzenia się sobie i określenia na nowo, gdzie jest moje miejsce. W tym samym czasie otrzymałem zaproszenie do wystąpienia w telewizyjnym programie Joan Rivers. Choć od dwudziestu pięciu lat byłem księdzem, Joan Rivers przedstawiła mnie jako uzdrowiciela duchowego, leczącego za pomocą modlitwy. W obliczu kryzysu tożsamości, jaki przechodziłem, to stwierdzenie było jak grom z jasnego nieba - jakby ktoś powiedział: »oto Twoja nowa tożsamość«. Wtedy właśnie światło zaczęło powracać do mojego życia.

Kiedy wracałem po programie samolotem z Nowego Jorku, postanowiłem, że zrezygnuję z roli duchownego. Wkrótce potem poznałem głęboko uduchowioną osobę - nauczyciela, który utwierdził mnie w przekonaniu, że gdy odejdę, uda mi się przełamać ograniczenia religii i zyskać większą wiarygodność, niż gdybym pozostał księdzem. Stwierdzenie tego bardzo mną wstrząsnęło, bo choć formalnie zrezygnowałem z funkcji księdza, czuję, że z powołania nadal nim jestem.

Wracając do życia, postanowiłem zostać uzdrowicielem duchowym. Uwolniłem się od wszelkich przywiązań, jakie udało mi się rozpoznać. Pozostałem wierny mistycznym prawdom, które poznałem jeszcze jako ksiądz, zerwałem jednak z naukami religijnymi. Niemal natychmiast pojawiły się nowe możliwości, np. współpracy ze światem medycznym."

Ron jest teraz czołowym uzdrowicielem, który znajduje uznanie nie tylko wśród osób

potrzebujących, lecz także tych, które pragną zostać uzdrowicielami. Dzięki swojemu zrozumieniu natury uzdrawiania poprzez modlitwę, stał się cennym źródłem informacji dla wszystkich.

Ron mówi: „Pozwólcie, że najpierw wyjaśnię, co to znaczy być uzdrowicielem z powołania. Taka osoba charakteryzuje się gotowością do przyjęcia energii Boga w modlitwie, aby następnie wykorzystać ją dla dobra poszczególnych osób, a także całej planety. Wiele osób określa siebie mianem uzdrowicieli i choć posiada dobre chęci, nie mogą nazwać ich uzdrowicielami z powołania. Uzdrowiciel z powołania ma za sobą doświadczenie »ciemnej nocy duszy« i opuszczenia przez Boga. Teraz rozumiem, że opuszczenie jest zapytaniem ze strony Boga: »Czy potrafisz wierzyć we mnie nawet w najciemniejszą z nocy?«

W czasie tego opuszczenia załamuje się Twój duch i zdajesz sobie sprawę, że jedynym sposobem przetrwania tego piekła jest zwrócenie się do Boga i zaakceptowanie Jego warunków, bez względu na to, o co odtąd zostaniesz poproszony. Zachowujesz w świadomości wspomnienie »ciemnej nocy«, stającej się punktem odniesienia, dzięki któremu pozostajesz w łączności z Bogiem - w pokorze i świadom, że zawsze możesz zostać wskrzeszony, bez względu na to, jak ciemna jest noc.

Jacy ludzie szukają mojej pomocy? Osoby umierające, w przeważającej części czujące, że Bóg je opuścił lub że zostały przez Niego ukarane. Choć ich słowa sugerują, że są w stanie zaakceptować Jego wolę, to z pewnością tak nie myślą. Ich konflikt wewnętrzny widać jak na dłoni, boją się jednak poznać przyczyny, z powodu których ich dusza tak cierpi. Niektórzy umieją zdobyć się na odwagę, by kiedy modłę się z nimi, powiedzieć Bogu: »Jestem gotów przyjąć Twoją łaskę i użyć jej jak Jezus to czynił, aby uzdrowić swoje lęki i wybaczyć tym, którym muszę wybaczyć«. Zazwyczaj otrzymują łaskę, pozwalającą pokonać chorobę fizyczną.

Na czym polega uzdrawianie przez modlitwę? Polega na przywołaniu energii Boga, aby mogła »dotknąć« nas w sposób, który pozwoli nam się poczuć silniejszymi od choroby.

Czy możliwe jest uzdrowienie? Oczywiście, że tak, co nie znaczy jednak, że każdy może być uleczony. Czasami osoba musi doświadczyć choroby, aby móc stawić czoła swoim lękom i swojej negatywnej energii. Czasami nadchodzi czas śmierci. To nie śmierć jest wrogiem, lecz lęk przed nią. Śmierć może być zakończeniem doświadczenia związanego z opuszczeniem. Dlatego staramy się skontaktować z tymi, którzy przeszli tę drogę przed nami – chcemy mieć pewność, że po drugiej stronie będzie czekał na nas komitet powitalny.

Czy uzdrawianie poprzez modlitwę zdobywa uznanie w wyniku wzrostu świadomości duchowej wywołanej przez ruch New Age? Tak, jeżeli potrafimy zrozumieć, na czym polega prawdziwa modlitwa. Modlitwa jest świadomym kontaktem z Bogiem. Prawdziwy kontakt to nie proszenie o coś, ale zwracanie się do Boga po to, aby z Nim być. Modlitwa nie polega na słowach, jakie kierujemy do Niego, lecz na życiu z Bogiem. Gdy to rozumiemy, modlitwa staje się »lekarstwem«.

Po rozstaniu ze mną ludzie muszą kontynuować bycie z Bogiem. Błędem jest myślenie, że mogę kogoś w czymś wyręczyć lub że mam moc, której ktoś sam nie posiada. To nieporozumienie wynika z przekonania, że ksiądz ma lepszy kontakt z Bogiem niż zwykły śmiertelnik. Tak nie jest. Jednostka musi rozwinąć osobiste i odpowiedzialne życie duchowe. Ja tylko »uruchamiam« te energie, a konkretna osoba musi utrzymać je w ruchu."

Ron powrócił do odwiecznej formy uzdrawiania: poprzez wiarę, tu i teraz.

Celem naszego pobytu na Ziemi jest przewyciężenie iluzji i odkrycie wewnętrznej mocy własnego ducha. Jesteśmy odpowiedzialni za to, co tworzymy; dlatego musimy się nauczyć działać i myśleć mądrze, w miłości, oraz służyć swoim życiem innym i całemu stworzeniu.

Odpowiedz na pytania:

1. Na jakie pytania szukałeś/aś odpowiedzi, modląc się lub medytując?
2. Jakie odpowiedzi na powyższe pytania wywołałyby największy lęk?

3. Czy targujesz się z Bogiem? Czy skarżysz się Bogu częściej, niż wyrażasz mu wdzięczność? Czy zwykłeś/aś prosić Boga, zamiast modlić się z pełną czcią?
4. Czy jesteś oddany/a jakiejś ścieżce duchowej? Jeżeli nie, to czy czujesz taką potrzebę? Czy znalazłeś/aś obiekty zastępcze dla swojej potrzeby oddania? Jeżeli tak, wymień je i określ swój stosunek do nich.
5. Czy uważasz, że Bóg Twojej religii jest prawdziwszy od tego, który jest obecny w innych tradycjach duchowych?
6. Czy oczekujesz, że Bóg wyjaśni Ci przyczyny Twoich bolesnych doświadczeń? Jeżeli tak, wymień jakich.
7. Gdyby nagle Bóg postanowił udzielić Ci wszystkich potrzebnych wyjaśnień, jak wpłynęłoby to na Twoje życie? A jak zareagował(a)byś, gdyby odpowiedź brzmiała: „Nie mam zamiaru ujawniać Ci czegokolwiek na tym etapie Twojego życia”? Co wtedy byś zrobił(a)?
8. Czy zacząłeś i przerwałeś praktykę medytacji? Jeżeli tak, dlaczego nie udało Ci się w niej wytrwać?
9. Których znanych sobie duchowych prawd nie przestrzegasz? Wymień je.
10. Czy obawiasz się wejść w głębszy kontakt z Bogiem z powodu zmian, jakie mogłyby nastąpić w Twoim życiu?

Posłowie

Przewodnik współczesnego mistyka

Wiem, że nie ja pierwsza głoszę, że żyjemy w niezwykle ciekawych czasach. Żaden z dotychczasowych okresów nie jest do nich podobny. Żyjemy pomiędzy dwiema formami rzeczywistości - wewnętrzną i niematerialną a zewnętrzną i fizyczną. Zmienia się coraz częściej nasz stosunek do mocy osobistej i duchowej. To przeobrażenie nieuchronnie obejmie wszystkie aspekty kultury globalnej, w myśl uniwersalnej prawdy: Wszystko jest jednością.

To, że społeczność światowa jest nękana kryzysami, które dotyczą każdego narodu, wszystkich „organów” i „systemów” naszego globalnego ciała, ma znaczenie symboliczne. Skażenie radioaktywne, zmniejszanie się zasobów wody pitnej, degradacja środowiska naturalnego i kurczenie się warstwy ozonowej są kilkoma z wielu zagadnień o ponadnarodowym wymiarze. Groźba katastrof globalnych wymaga od nas zjednoczenia sił, tak jak choroba pojedynczej osoby wymaga zmobilizowania i połączenia wszystkich sił organizmu i podporządkowania życia idei uzdrowienia. Wyczerpały się możliwości systemu działającego na zasadzie „dziel i rządź”. Jego miejsce zajmuje dążenie do połączenia sił wielu narodów w celu przetrwania i bezpiecznego wejścia w nowe stulecie. „Era komunikacji” jest symbolem nowej świadomości globalnej.

Technika informacyjna jest fizycznym odzwierciedleniem naszych powiązań energetycznym. Jest zewnętrznym wyrazem tego, co istnieje w naszych polach energetycznych. Informacja przekazywana drogą energetyczną wykorzystywana jest już wszędzie: w holistycznym podejściu do zdrowia, w programach dotyczących zdrowia i rozwoju, na seminariach uczących pozytywnego nastawienia czy w sporcie, gdzie odpowiednia postawa i umiejętność wizualizacji jest równie ważna jak trening fizyczny. Bez względu na to, czy chodzi o opanowanie choroby, sukces finansowy, sportowy czy w innej dziedzinie, ci, którzy na poziomie fizycznym osiągają najlepsze rezultaty, w swoich działaniach wykorzystują energię.

Z punktu widzenia pierwszej czakry energetyczny wiek cywilizacji określa się mianem „ery informacji”, charakteryzującej się komputeryzacją biznesu, szkół i domów. Jednak patrząc z poziomu czakry siódmej, zauważamy, że mamy do czynienia z erą świadomości, która wymaga od nas właściwych mistykom umiejętności pracy energią, czyli wykorzystywania modlitwy, medytacji i nieustającej analizy siebie i świadomości, że wszyscy stanowimy jedność. Choć wydaje się to dziwne, obie ery są jednym i tym samym; wszyscy kroczyliśmy tą samą ścieżką.

Wskazówki dla współczesnego mistyka

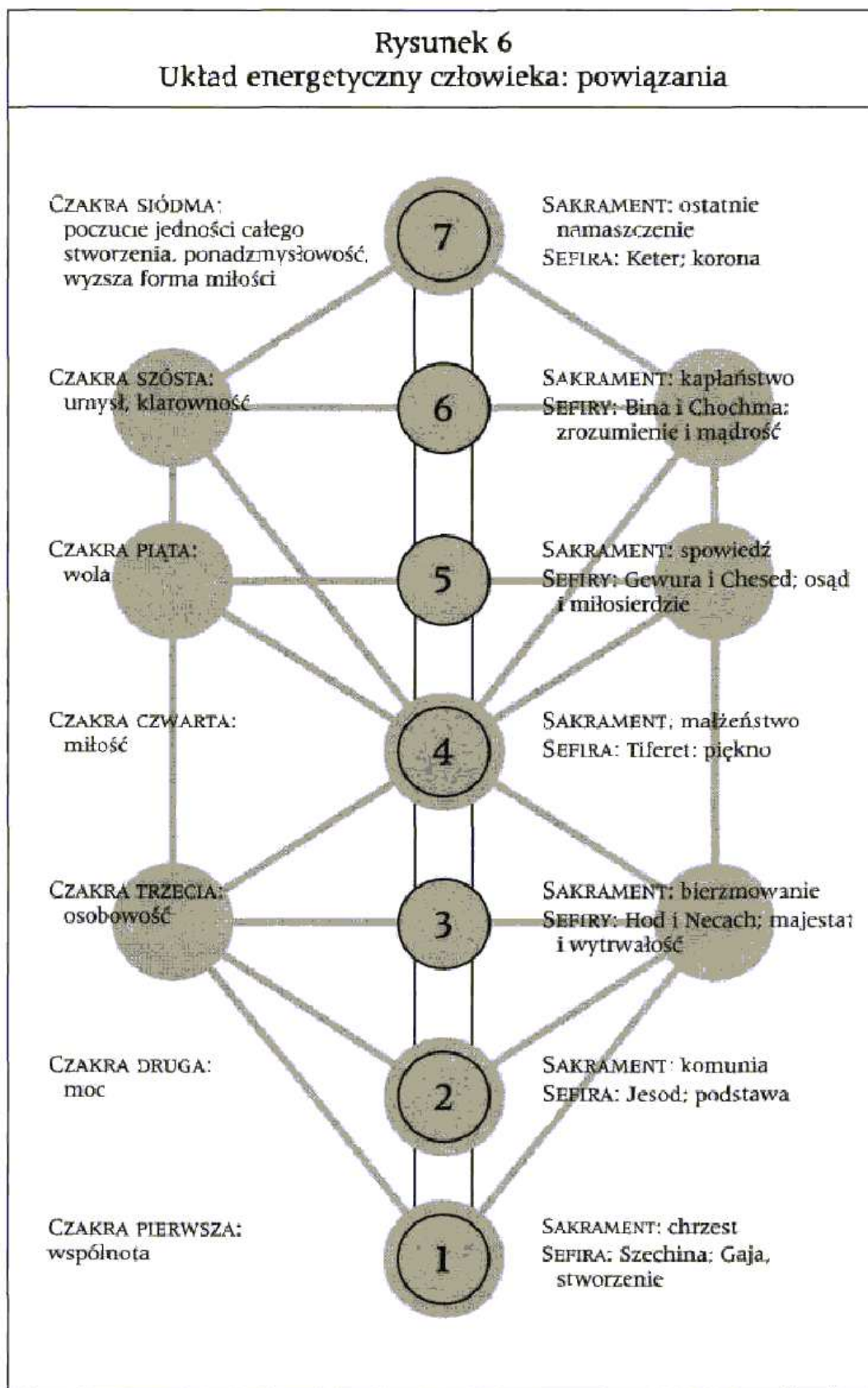
Myśl w kategoriach jedności. Patrz poprzez pryzmat symboliki. Pamiętaj, że wszystkie przeszkody są iluzoryczne, zarówno te fizyczne, jak i emocjonalne. W każdej sytuacji dopatruj się znaczenia energetycznego i nim się kieruj.

Analizuj wszystkie swoje decyzje, obserwując ich wpływ na własny układ energetyczny. W ten sposób rozpoznasz, kiedy tracisz energię w wyniku lęków i negatywnych myśli.

Aby uzyskać przewodnictwo, codziennie badaj swój układ energetyczny (zob. rysunek nr 6). Pamiętaj o siedmiu uniwersalnych prawdach dotyczących ciała i duszy:

1. Wszystko jest jednością
2. Szanujcie siebie nawzajem
3. Szanuj siebie
4. Miłość jest siłą Boską
5. Poddaj własną wolę woli Boga
6. Dąż wyłącznie do prawdy
7. Żyj tu i teraz

Rysunek 6
Układ energetyczny człowieka: powiązania



Te proste i pełne mocy prawdy pomagają ponownie zestroić umysł, ciało i ducha z Boską świadomością. Stosując te prawdy jako wyznaczniki, wykryjesz każde osłabienie. Uświadamiając sobie, której prawdy nie przestrzegasz, możesz odzyskać swojego ducha.

Codzienna medytacja

Dodatkowo, w codziennej medytacji koncentruj się kolejno na każdej z czakr. Rozpoczynając od pierwszej, postępuj w sposób następujący:

1. Zadaż sobie pytanie: „Czy tracę energię?”, i gdy odpowiedź jest twierdząca, zapytaj: „Jaki lęk pozbawia energii tę część ciała?” Po czym weź głęboki oddech i świadomie odłącz swoją energię od tego lęku.
2. Przywołaj odpowiadające danej czakrze ochronne energie sefiry lub sakramentu.
3. Skoncentruj się na energii danej czakry i poczuj, jak zwiększa się jej aktywność w tej części ciała.

Przechodź kolejno przez czakry, wykorzystując poniższe wskazówki:

Przy pierwszej czakrze skup się na energii sefiry Szechiny i poczuj, jak łączysz się z całym życiem. Następnie skoncentruj się na symbolicznym znaczeniu sakramentu chrztu, błogosławiąc życie, na jakie się zgodziłeś, a potem swoją rodzinę, także w szerszym znaczeniu.

Przy drugiej czakrze skoncentruj się na sefirze Jesod i poczuj energię, jaką uwalniasz z tego miejsca w aktach tworzenia. Jeżeli Twoja energia jest negatywna lub skażona lękiem, zastanów się nad swoimi intencjami. Następnie przywołaj do świadomości energię sakramentu komunii i zobacz, że obecność każdej osoby w Twoim życiu ma swoje Boskie przyczyny. Jeżeli nie potrafisz dostrzec tej prawidłowości, poproś, abyś mógł się pozbyć iluzji, które Tobą władają.

Przy trzeciej czakrze skoncentruj się na energii sefir Necach i Hod: wytrwałości i pełni. Zastanów się nad sposobem swojego postępowania i oceń, czy w jakiś sposób nie łamiesz ustalonych przez siebie zasad. Jeżeli tak, zastanów się głębiej nad znaczeniem honoru i poproś o pomoc, abyś mógł dochować wierności własnym zasadom. Następnie skieruj swoją uwagę na energię sakramentu bierzmowania i związany z nią obowiązek szanowania siebie.

Przy czwartej czakrze skoncentruj się na energii sefiry Tiferet - miłości i współczuciu. Oceń, czy w wystarczającym stopniu otaczasz miłością siebie i innych oraz czy wyrażasz miłość w aktach wybaczenia. Następnie zastanów się, czy w dostatecznym stopniu troszczysz się o siebie i wywiązujesz z zobowiązań, które podjąłeś względem siebie, co symbolizuje sakrament małżeństwa.

Przy piątej czakrze przywołaj energię sefir Chesed i Gewury, miłosierdzia i osądu, oraz przyjrzyj się swojemu sposobowi myślenia na temat innych i siebie. Zastanów się nad słowami, które wypowiadasz do innych, i jeżeli uznasz, że zraniłeś te osoby, wyślij do nich pozytywną energię. Jeżeli mówiłeś nieprawdę, zaakceptuj to, że oszukiwałeś innych, i określ, jaki lęk spowodował to zachowanie. Na tym polega wykorzystanie energii sakramentu spowiedzi. Poproś, by światło napłynęło do tego lęku i dało Ci siłę, abyś mógł uniknąć powtarzania tego negatywnego wzorca.

Przy szóstej czakrze skoncentruj się na energii sefir Chochmy i Biny, Boskiej mądrości i zrozumienia. Kontynuując analizę swojego codziennego życia, zwróć się o mądrość i zrozumienie sytuacji, która powoduje zamęt lub Cię przeraża. Przypomnij sobie o prawdzie związanej z sakramentem kapłaństwa: każdy z nas ma szczególny dar do ofiarowania życiu i każdy jest prowadzony ku jego realizacji. Nie jest możliwe, abyśmy rozminęli się z naszym życiowym celem.

Dla siódmej czakry przywołaj energię sefiry Keter - połączenia z boskością i sakramentu ostatniego namaszczenia, świadomie doprowadzając do końca niedokończone sprawy i uwalniając się od nich. Poprzez oddech pozwól Boskiej energii wejść do Twojego umysłu, ciała

i duszy.

Ta codzienna medytacja pozwoli Ci diagnozować stan zdrowia własnego ciała, umysłu i ducha. Łącząc się w ten sposób ze swoim ciałem i duchem, będziesz mógł wzmocnić poczucie równowagi w układzie energetycznym.

Dodatkowo regularnie przypominaj sobie archetyp ziemi obiecanej. Zadaniem tego obrazu nie jest zachęcanie nas do poszukiwania jednego, zewnętrznego rozwiązania dla wszystkich problemów, lecz skierowanie nas do wnętrza, gdzie możemy odkryć własną moc. W oparciu o siłę ducha możemy pokonać każdy problem; taka jest Boska obietnica.

Badając siebie w ten sposób, rozwinięsz umiejętność odczytywania energii i odczuwania prowadzenia intuicyjnego. Rozwijanie tych zdolności wymaga codziennej praktyki, a w trudnych okresach - przeprowadzania analizy nawet co godzinę. Ten prosty akt świadomości, w połączeniu ze szczerym pragnieniem uczenia się ze swoich doświadczeń, pozbawi siły Twoje lęki i wzmocni ducha.

Jednak przede wszystkim, ucząc się języka ducha, zbuduj system zasad, który będzie odzwierciedleniem Twojej istoty duchowej. Era świadomości nie polega na tworzeniu nowych teorii duchowych lub na prowadzeniu eksperymentów myślowych służących np. łączeniu zasad fizyki z buddyzmem Zen. Naszym zadaniem jest poznawanie siebie i osiągnięcie dojrzałości duchowej, aby móc i umieć żyć w sposób pełen znaczenia dla nas samych oraz dla osób z naszego otoczenia.

Mądrość jest zapisana w nas. Nosimy w sobie boskość. Jesteśmy nią. Jesteśmy kościołem, synagogą, aszramem. Musimy tylko zamknąć oczy i poczuć energię sakramentów, sefir i czakr, która zasila nasz układ biologiczny, stanowiąc źródło mocy. Gdy zrozumiemy, z jakiej gliny jesteśmy ulepieni, nie pozostaje nam nic innego, jak żyć w sposób duchowy.

Podziękowania

Jestem wdzięczna wielu osobom, które wspierały mnie w pracy i pisaniu tej książki. Głęboką wdzięczność czuję dla Neda Leavitta za zapoczątkowanie tego projektu oraz za jego niezależność i fachowość. Wiele zawdzięczam mojej redaktorce, Leslie Meredith. Jestem jej niezmiernie wdzięczna za jej niewyczerpany optymizm, niezwykle talent, ciepło i troskę, ale przede wszystkim za zrozumienie wizji, którą pragnęłam przelać na papier, zwłaszcza że w trakcie pracy zmieniłam koncepcję książki, co Leslie potrafiła w pełni zrozumieć. Podziwiam jej akademicki umysł i wielkie oddanie sprawie rozpowszechniania pracy autorów, z którymi współpracuje, w tym także mojej. Dziękuję także drugiej redaktorce, Karin Wood, za częste wspieranie mnie i ogromną pracowitość. Jestem także wielkim dłużnikiem Janet Biehl, dziękując jej za pracę korektorską. Z głębi serca dziękuję mojej kochanej, osobistej redaktorce Dorothy Mills -zarówno za jej profesjonalne wsparcie, jak i za przyjaźń, która nas łączy. Dorothy jest dla mnie skarbnicą siły i optymizmu, na zawsze pozostanę wdzięczna losowi za to, że wiele lat temu zetknął nas ze sobą.

Przez ponad dziesięć lat prowadziłam badania wspólnie z doktorem medycyny, C. Normanem Shealym. On także jest jednym z moich najdroższych przyjaciół, powiernikiem, doradcą i przewodnikiem. Gdyby nie on, nie sądzę, bym się zajmowała tym, co robię. Wdzięczność to za mało, by wyrazić to, co czuję w związku z tym, czym mnie obdarował. Wiele zawdzięczam także jego cudownej żonie, Mary-Charlotte, która została moją serdeczną przyjaciółką i członkiem naszego zespołu. Szczerze dziękuję za pomoc Robercie Howard, naszej wspaniałej sekretarce o umiejętnościach rodem spod znaku Panny.

Moje życie jest pełne przyjaciół, których kocham i podziwiam, których życie i praca są dla mnie źródłem nieustannego natchnienia. Utalentowana lekarka i pisarka, Christiane Northrup, pięć lat temu zaproponowała mi współpracę. Od tego czasu wspólnie się uczyliśmy. Niezmiernie cenię jej poczucie humoru i energię, a także oddanie medycynie holistycznej.

Dziękuję mgr Joan Borysenko za słowa wsparcia dla mojej pracy, którymi tak często mnie obdarowywała; nasze serca są jednym. Cudowna kobieta, wizjonerka, dr med. Mona Lisa Schulz, dodawała mi odwagi, kiedy najbardziej jej potrzebowałam. Wiele się nauczyłam od niej o uzdrawianiu. Utalentowany uzdrowiciel, Ron Roth, i drogi przyjaciel, Paul Fundson, zapewнили mi duchowe wsparcie, szczególnie w najcięższych okresach, których było wiele w ostatnich dwóch latach; zawsze będę ceniła ich pomoc.

Mgr Clarisse Pinkola Estes poznałam na krótko przed rozpoczęciem pisania tej książki. Znalazłam w niej przyjaciółkę na całe życie. Jestem jej wdzięczna za jej geniusz, wiedzę, głębię i dowcip. Łączy nas także wspólne dziedzictwo duchowe. Do Tami Simon, założycielki Sounds True Recording, czuję miłość i jestem wdzięczna za jej wsparcie, przyjaźń, siłę ducha i wspaniałomyślność.

Pragnę także podziękować Elmerowi Greenowi, ojcu techniki biofeedbacku, który służył mi fachową radą przy realizacji tego projektu. Dr Green zdobył światowe uznanie w dziedzinie badań ludzkiej świadomości i dlatego dumna jestem, że mogłam otrzymać jego nieustanne wsparcie.

Z całego serca dziękuję Nancy W. Barlett, komputerowej czarodziejce, która wiele razy odwiedzała mnie w domu, gdy potrzebowałam jej pomocy. Dziękuję za jej cierpliwość, którą okazywała wobec mojej komputerowej niewiedzy. Dziękuję także pracownikom Danny's Dęli za codzienne dostarczanie mi kawy cappuccino „bez cynamonu”. Wasze ciepło i gościnność pomogły mi znowu poczuć się u siebie po powrocie do miejsca, w którym dorastałam.

Swoją miłością otaczam M. A. Bjorkman, Rheę Baskin, Carol Simmons, Kathalin Walker i resztę zespołu The Conference Works. W Waszej organizacji spotkałam się z troską, która poruszyła mnie bardziej, niż potrafię to wyrazić słowami. Ze względu na Waszą uczciwość i niezłomne zasady współpraca z Wami jest czymś więcej niż przyjemnością. Jesteście moim błogosławieństwem.

Na zawsze pozostanę wdzięczna swoim serdecznym przyjaciółkom i przyjaciołom, którzy wzbogacają moje życie, a których obecności szczególnie potrzebowałam w trakcie pisania tej książki: Eileen Kee, Susie Marco, Kathy Musker, wielebnej Suzanne Fageol, Dawidowi Luce, Jimowi Garrisonowi, Penny Tomkins, Lynn Bell, Carole Dean, Carol Hasler, Ronowi Roth, Paulowi Fundsenowi, Tomowi Williamsowi, Peterowi Breyowi, Kaare Sorenson, Kevinowi Todeshi, Johnowi Mayowi, Sabinę Kurjo, Sisce Pothoff, Judy Butt-ner, Pauli Daleo, Fredowi Matzerowi, DeLacy Sarantos i wielu innym, którzy sprawiają, że moje życie utkane jest z przyjaźni.

Pragnę wyrazić ogromne uznanie dla wszystkich tych, którzy wspierali moją pracę uczestnicząc w warsztatach i wykładach. Żadne słowa nie wyrażą wdzięczności, jaką dla Was czuję. Stanowicie nieocenioną pomoc i inspirację. Bez Waszego zaangażowania i uwag nie potrafiłabym napisać tej książki.

Szczerze przepraszam wszystkich, których zaniedbywałam przez ostatnie dwa lata. Z powodu nawalu pracy nie mogłam odpisywać na Wasze listy i odpowiadać na telefony.

Najbardziej pragnę podziękować swojej rodzinie, od której zawsze otrzymywałam miłość i wsparcie, a w szczególności mojej drogiej mamie. Jest jednym z błogosławieństw, jakimi obdarował mnie Bóg. Jej troska, ogromna miłość, siła charakteru i niewyczerpana energia pomogły mi nie tylko napisać tę książkę, ale i uzdrowić samą siebie. Zawsze była otwarta na moje pomysły, bez względu na to, jak bardzo były szalone. Ciepło wspominam nasze rozmowy dotyczące moich koncepcji Boga, jakie prowadziłyśmy, gdy byłam na studiach, i które nieraz przeciągały się do późna w nocy. Matka nigdy nie zniechęcała mnie do poszukiwania prawdy. A jej postawa osoby, która zna siłę wiary, nadal mnie inspiruje. Źródłem wielkiej radości w moim życiu są moi bracia Edward i Joseph, ich żony Amy i Mary Pat oraz ich dzieci Sarah, Eddie Junior, Angela, Allison i Joey. Te wspaniałe osoby pomagają mi przetrwać trudne okresy. Wiedząc, że wszyscy jesteście nieodłączną częścią mojego życia, czuję wdzięczność za to, że

żyję. Jesteście moim „domem”.

Dziękuję swoim kuzynom i kuzynkom, których tak bardzo kocham, za wsparcie i otuchę, choć zdaję sobie sprawę z tego, że przez większość czasu nie mieli pojęcia o tym, czym się zajmuję. Dobrze jest żyć w świadomości, że bezwarunkowo akceptują to, co robię. Tak więc otaczam swoją miłością Marilyn i Mitcha, Chrissy i Ritchiego, Pam i Andiego, Wandę, Mitcha, ojca Len, ciotkę Virginię i wszystkich pozostałych, w tym także moją cudowną ciotkę Gen, która odeszła od nas do Nieba. Tak bardzo jestem wdzięczna, że siebie mamy.