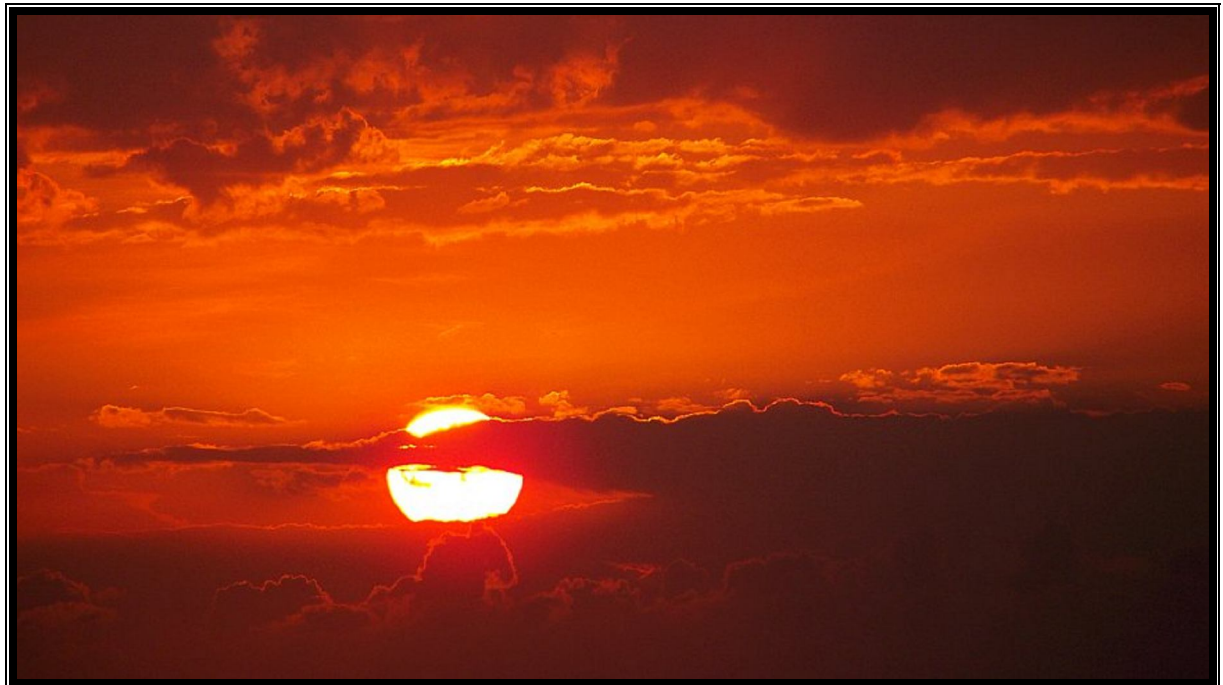


Rafał Seremet

Podstawy relaksacji, medytacji i odmiennych stanów świadomości



Spis treści:

1. O autorze
2. Wprowadzenie autora
3. Relaksacja
4. Medytacja
5. Odmiennie stany świadomości
6. Zakończenie

1. O autorze

Rafał Seremet jest autorem książek dotyczących wewnętrznego rozwoju, prowadzi warsztaty z zakresu rozwoju osobistego potencjału, jak również prowadzi terapię indywidualną, a także komponuje muzykę relaksacyjno-terapeutyczno-medytacyjną.

Od kilkunastu lat zajmuje się technikami rozwoju świadomości i metodami kultury energii wewnętrznej.

W swojej działalności muzycznej Rafał od długiego czasu zajmował się komponowaniem muzyki – początkowo ballad i muzyki pokrewnej bardziej bluesowi i jazzrockowi, potem jednak połączył swoje zainteresowania i doświadczenia dotyczące rozwoju świadomości z dźwiękiem, tworząc muzykę „głębi świadomości” i muzykę terapeutyczną, a także nagrania lektorskie z obszaru relaksacji i pracy z umysłem.

Rafał Seremet praktycznie i teoretycznie zapoznał się zarówno z zachodnimi technikami psychoterapii i relaksacji (najpierw poprzez osobisty indywidualny trening, a potem poprzez formalne akademickie studia z zakresu rozwoju psychicznego i kulturowego człowieka), jak i ze wschodnimi technikami rozwijania wewnętrznego potencjału i medytacji (joga, zen, tantra, qi-gong).

łącznie przez 2 lata przebywał w Azji (Korea Pd., Tajwan, Chiny, Japonia), gdzie zgłębiał zarówno metody poszerzania świadomości, jak i techniki wzmacniania swojej energii wewnętrznej i zdrowia.

W ramach metod poszerzania swojej świadomości, oprócz relaksacji i intuicyjnej formy medytacji stosowanej w Zen, interesuje się on także aktywnymi technikami pracy z umysłem i wyobraźnią, w tym wizualizacją oraz metodami jogi indyjskiej i tybetańskiej.

Z zakresu pracy z oddechem i kultury energii zdrowia, Rafał Seremet prowadzi zajęcia Qi Gong (chińskich ćwiczeń leczniczych) oraz indywidualną terapię Shia-tsu (polegającą na udrażnianiu przepływu energii życiowej w ciele).

Od pewnego czasu aktywnie współpracuje z portalem rozwoju świadomości Spojrzenie (<http://spojrzenie.com.pl/>).

2. Wprowadzenie autora

Witaj Czytelniku. Właśnie czytasz mój darmowy poradnik napisany specjalnie dla serwisu Spojrzenie (<http://spojrzenie.com.pl/>).

Poradnik ten jest szczególny z dwóch powodów:

- 1) układ i zestaw treści, jaki tu znajdziesz jest w pewnym sensie niepowtarzalny, bo takie całościowe (z lotu ptaka) spojrzenie na rozwój duchowy i rozwój wewnętrznego potencjału, napisałem w zasadzie po raz pierwszy – właśnie teraz dla serwisu Spojrzenie,
- 2) treści, które tu zebrałem, są w równym stopniu rezultatem teoretycznego zagłębiania się w tą tematykę, jak i są wynikiem mojego praktycznego, wieloletniego treningu osobistego. Są więc zarówno uporządkowaną teorią, jak i wynikają z praktyki.

Niekiedy na wiele rzeczy w życiu patrzy się inaczej po latach, przechodząc często najpierw okres wstępnej fascynacji, potem okres pewnej rutyny, a następnie dochodząc do jakiegoś urzeczywistnienia danej metody i swobodnego zintegrowania jej ze swoim życiem.

Wydaje mi się, że moje całościowe spojrzenie na rozwój psychiczny, rozwój wewnętrznego potencjału i rozwój duchowy, które tutaj znajdziesz, może być dla Ciebie Czytelniku bardzo użyteczne.

Z jednej strony stanowić może ono pewną mapę wewnętrzną, by swoje poszczególne ćwiczenia i etapy widzieć w pewnym szerszym kontekście, a z drugiej strony – spojrzenie to zawiera szereg praktycznych spostrzeżeń, uwag i porad, mogących Cię zainspirować.

Niezależnie od tego, czy pewnymi metodami zajmujesz się już bardzo długo, czy stawiasz swoje pierwsze kroki na tej drodze – istotne jest Twoje świeże i autentyczne nastawienie, dzięki któremu jesteś otwarty oraz głęboko przytomny i obecny w tym, co robisz właśnie teraz.

Materiał tego skrótowego poradnika podzieliłem na trzy główne części: techniki relaksacyjne, techniki medytacyjne i techniki wyzwalania odmiennych stanów świadomości. Szczególny nacisk położony jest na opanowanie relaksacji.

Także rozdział o odmiennych stanach widomości – w moim przekonaniu – zawiera wiele interesujących spostrzeżeń.

Chociaż oczywiście poradnik ten nie wyczerpuje całej tematyki, to jednak wspomniane „spojrzenie z lotu ptaka” może stanowić cenną inspirację i pomoc w lepszej orientacji w tej tematyce.

Istotne jest także, byś nie pozostał jedynie biernym czytelnikiem, zagłębiającym się jedynie w teorii, ale abyś sam wypróbował niektóre metody.

Aby podnieść jakość swojego życia i odkryć swój wewnętrzny potencjał – istotna jest także praktyka. Znając najróżniejsze metody pracy nad swoim wnętrzem – warto wybrać kilka takich, w które zagłębisz się szczególnie głęboko.

Niektórzy (chyba słusznie) przyrównują ten proces rozwoju swojego potencjału do kopania studni: ważne jest, aby chociaż w jednym miejscu kopać bardzo głęboko, aż do dotarcia do ukrytej wody. Podobnie jest w wewnętrznym rozwoju – nie warto poprzestać na powierzchownym poznaniu wielu metod; warto wybrać to, co szczególnie czujemy i zagłębić się w daną rzecz szczególnie głęboko. Jeśli znasz tylko teorię, to jest to podobne do czyjejś wiedzy, że w tym miejsc – np. około 4 metry pod ziemią – znajduje się woda. Ale nadal jej nie posiadasz. Powinieneś zatem się do nie dokopać. Niestety, jeżeli dana osoba poprzestanie jedynie na samej tylko informacji teoretycznej – nigdy nie będzie mogła cieszyć się dobrodziejstwem swobodnego dostępu do świeżej wody (oczywiście to przenośnia).

Nasz rozwój wewnętrzny, w którym dzięki relaksacji i innym technikom pracy nad sobą poznajemy stan *alfa*, *theta* i *delta* (oprócz stanu umysłu *beta* – typowego dla zwykłej aktywności mentalnej) można porównać właśnie do okrycia wewnętrznego źródła świeżości, wytchnienia, inspiracji i wewnętrznej mocy.

Dodatkowa uwaga

Na koniec jeszcze jedna porada dla Ciebie – wielu autorów zwraca uwagę na korzystną postawę, iż nie tyle ważne jest szukanie, co odkrywanie. Oznacza to, że do swojego rozwoju osobistego podchodzisz z zaufaniem do samego siebie.

Jesteś już kompletny, ale potrzebujesz odkrywać i rozwijać swój potencjał. Już teraz jesteś wartościową jednostką, po prostu dlatego że jesteś.

Akceptując siebie i doceniając swoją wartość, jednocześnie jest Ci łatwiej akceptować innych i doceniać ich.

Nie myśl, że czegoś Ci brakuje i musisz czegoś poszukiwać na zewnątrz siebie.

Potrzebujesz raczej odkrywania tego, co już w Tobie jest, ale czego jeszcze nie zauważasz dostatecznie wyraziście: wszystkie metody, trenerzy, nauczyciele i autorytety – wszystko to jest po to, by wspierać Twoje wewnętrzne odkrywanie.

Szukając nadmiernie na zewnątrz siebie – zapomniabyś o swoim wewnętrznym potencjale. Bez polegania na sobie nie osiągnąbyś prawdziwego spokoju.

Zagłębiając się praktycznie w poszczególne metody (prezentowane tutaj, lub w innych źródłach) odkrywaj swój naturalnie wrodzony potencjał – odkrywaj swoje wewnętrzne światło, swoją głęboką obecność, miłość, moc i wiarę w swoje możliwości.

To poleganie na swojej kompletności jest zarówno dobrą podstawą dla naszego zdrowia psychicznego (jest sednem efektywnej psychoterapii), jak i odnaleźć można je w wielu głębszych przesłaniach poszczególnych ścieżek rozwoju (np. w chrześcijaństwie – m.in. w stwierdzeniu „Królestwo Niebieskie jest w was”, w jodze – w stwierdzeniu „atman jest brahmanem”, czy w mahajanie jako „wrodzona każdemu natura Buddy”).

O moich nagraniach

Mam takową nadzieję, że moje nagrania (dużą ich część znajdziesz w sklepie Spojrzenie) wypływają z mojej wewnętrznej obecności i przejrzystości. Muzyka może być zarówno czymś bardziej intelektualnym, jak i czymś bardziej intuicyjnym – staram się, by ten drugi element był u mnie szczególnie obecny.

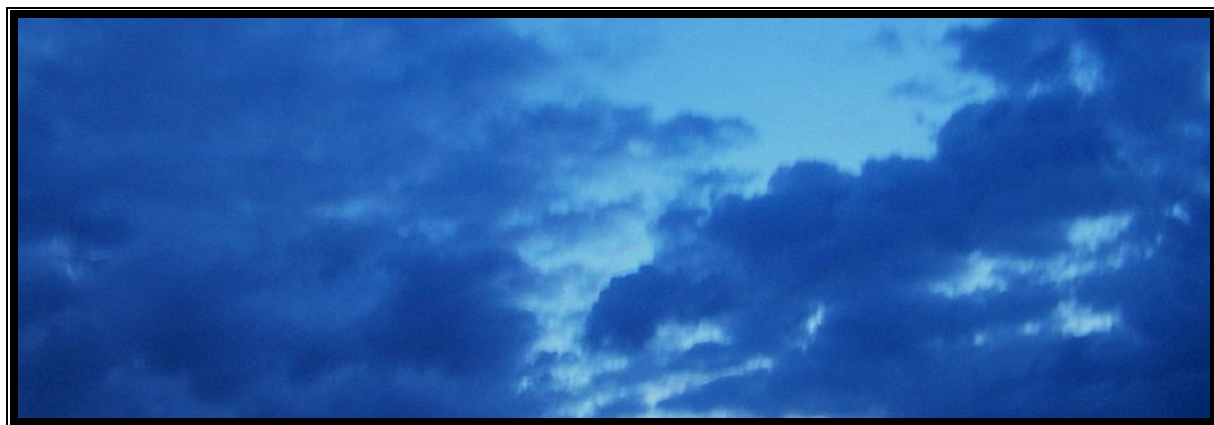
Ponieważ osobiście od długiego czasu zajmuję się technikami wewnętrznego wglądu i poszerzania swojej świadomości, znajduje to swój wyraz w mojej twórczości. Zwracam uwagę, by to co robię, było płynne i harmonijne oraz szczególny nacisk kładę na stan umysłu podczas tworzenia.

Jeżeli w momencie powstawania danego utworu przebywam w głębokiej relaksacji i medytacji, to jest duża szansa, że przeniesie się to na dany produkt i także słuchacz będzie czuł się zainspirowany i wspierany w kierunku doświadczenia głębszego wymiaru siebie i rzeczywistości.

Wiele zaawansowanych ścieżek duchowych zwraca uwagę, że ten głęboki stan naszej obecności jest poza definicjami i intelektualnym opisem. Pojawia się, kiedy nasz umysł jest czysty i jasny jak lustro, a wszystko odbija się nim – wypełnione najwyższym blaskiem i świeżością.

Podczas prowadzonych przeze mnie warsztatów bardzo często prowadzę różne formy grupowej relaksacji, medytacji i pracy z umysłem. Wielu uczestników zwracało mi wtedy uwagę, że szczególnie dobrze odpowiada im mój sposób prowadzenia tego typu zajęć, prosząc mnie, by nagrywać takie ćwiczenia na płytach, w celu dalszego popularyzowania.

Czując ten temat „dobrze” – od jakiegoś czasu wcielam ten pomysł w życie. Jestem w trakcie realizacji większego projektu moich nagrań lektorskich, i mam nadzieję, że duża ich część będzie ukazywać się w Spojrzeniu.



3. Relaksacja

Istnieją bardziej i mniej znane techniki relaksacyjne. Najbardziej znane techniki relaksacyjne to zapewne: metoda Jacobsona i trening autogenny Schultza. Metody te są obecnie (od wielu dziesięcioleci) powszechnie używane w psychoterapii, niekiedy także w psychiatrii, a także jako narzędzia rozwoju kreatywności i wewnętrznego potencjału jednostki.

Sam autor pierwszej metody – żyjący prawie 100 lat – Edmund Jacobson (1888-1983) był zarówno psychologiem, jak i psychiatrą, a jednocześnie – jako fizjolog – badał zjawiska powiązania psychiki i ciała.

Z kolei Johannes Schultz był niemieckim psychiatrą. Opublikował swoją metodę w roku 1932 - szczególnie spopularyzował ją w Stanach Zjednoczonych. Obie te metody są w pewnym stopniu wzorowane na procesach występujących w medytacji i praktyce jogi.

Metody te (metoda Jacobsona i trening autogenny Schultza) aktywizują autonomiczny układ nerwowy człowieka – tę sferę naszego układu nerwowego, która bardziej związana jest z podświadomością człowieka.

Ponieważ zasadniczo nasza kultura Zachodu w małym stopniu posługiwała się zjawiskami aktywizacji autonomicznego układu nerwowego, a w większości koncentrowała się na funkcjach centralnego (wolicjonalnego) układu nerwowego – metody te stały się czymś niezwykle odkrywczym i przyniosły rewelacyjne rezultaty na gruncie psychoterapii i pracy z psychiką człowieka, a także w leczeniu wielu dolegliwości fizycznych występujących na gruncie psychosomatycznym.

Obie te techniki, zaprezentowane przeze mnie w bardzo przystępny i praktyczny sposób, znajdziecie w sklepie Spojrznie w nagraniu: Relaksacja Jacobsona (http://sklep.spojrznie.com.pl/product_info.php/products_id/114).

Oto bliższe zaprezentowanie mechanizmów działania tych metod:

Spojrzenie na powiązanie ciała i umysłu

Ogólnie można powiedzieć, że obie te metody (Jacobsona i trening autogenny) polegają na poprawieniu relacji pomiędzy naszym ciałem i umysłem. Wywołuje to poprawienie komunikacji pomiędzy wolicjonalnym (świadomym) układem nerwowym i autonomicznym (podświadomym) układem nerwowym.

Poprawienie relacji pomiędzy ciałem i umysłem zarówno sprzyja zdrowiu fizycznemu i psychicznemu człowieka, jak i jest znakomitym gruntem do samorozwoju.

Jak już wspominałem poprzednio – wcześniej w naszej europejskiej kulturze (poprzez stulecia) mieliśmy skłonność do faworyzowania centralnego (wolicjonalnego, świadomego) układu nerwowego, pomijając rozumienie roli podświadomości.

Ta skłonność sprzyjała nadmiernemu oddzielaniu umysłu od ciała. Gdy skupiamy się bardzo mocno jedynie na treści swoich myśli i traktujemy swoje ciało, jak gdyby było od nas czymś całkowicie oddzielnym – wywołuje to pewne wewnętrzne rozdarcie.

Relaksacja i medytacja z jednej strony zmierzają do lepszej komunikacji między ciałem i umysłem, a z drugiej strony uczą większej samoświadomości swoich myśli – przestajemy wtedy widzieć swoje myśli

jako coś absolutnego i zaczynamy uświadamiać sobie, że jesteśmy ich autorami.

Weźmy tu za przykład skojarzenie myśli z lękiem lub agresją. Przypuśćmy, że ktoś bardzo boi się pajaków, lub też intensywnie myśli o tym, że nie znosi „pana X-ińskiego”.

Dzięki technikom relaksacyjnym – z jednej strony możesz dotrzeć do podświadomości, gdzie tkwią te emocjonalne energie lęku i agresji (i poprzez relaks i obserwację – stopniowo je przetransformować), a z drugiej strony również uczysz się obserwować mechanizm tworzenia przez siebie myśli, a wtedy wybierać i wzmacniać te myśli, które zmieniają twoje życie w pozytywnym kierunku.

Inny przykład: nikt w zachodniej kulturze nie dziwi się, że potrafi sobie coś świadomie planować, czy np. myśleć o tym co lubi, a czego nie lubi itd., ale większość ludzi dziwi możliwość, że potrafiliby siłą swoich myśli np. zwalniać rytm swojego serca.

Dlaczego tak się dzieje?

Jest tak dlatego, że do planowania swoich działań (i szeregu innych świadomych procesów myślowych) posługujemy się wolicjonalnym i centralnym układem nerwowym.

Natomiast rytm naszego serca sterowany jest poprzez autonomiczny układ nerwowy, który nie jest układem wolicjonalnym, tzn. jest on sterowany podświadomie.

Relaksacja polepsza kontakt pomiędzy ciałem i umysłem, pomiędzy wolicjonalnym i autonomicznym układem nerwowym, dlatego otwiera drogę m.in. do lepszego odczuwania rytmu swojego serca, czy np. zwalniania go w celu regeneracji i uspokojenia się.

Z pozoru możliwość zwalniania akcji swojego serca poprzez siłę swoich myśli wydaje się nieco dziwna, ale po głębszej analizie okazuje się, że brak takiej możliwości byłby jeszcze bardziej dziwny i całkowicie nienaturalny.

Chodzi tutaj o pytanie: czy istnieje jakieś powiązanie pomiędzy naszym ciałem a umysłem, czy istnieje jakieś powiązanie pomiędzy wolicjonalnym i autonomicznym udem nerwowym.

Inaczej jest to pytanie: „czy my mamy jakiś związek ze swoim ciałem”?

Oczywiście: tak!

I tu powoli zbliżyliśmy się do bardzo ciekawego paradoksu naszej kultury, na który mało kto zwraca uwagę.

Otóż z jednej strony bardzo przejmujemy się swoim ciałem: dbamy o swój wygląd, chcemy być atrakcyjni, chcemy jeść smaczne potrawy; jest nam miło, gdy ktoś nam powie „ładnie dzisiaj wyglądasz”, „masz ładną fryzurę”, czy: „jesteś bardzo przystojny”, lub: „jesteś atrakcyjną kobietą” itd., a z drugiej strony zakładamy, że my (nasz umysł, nasza psychika, nasza świadomość) nie mają żadnego dostępu do ciała i jego procesów, że nie ma powiązania pomiędzy ciałem i umysłem, że – w zasadzie – na naszym ciele nie powinno nam zupełnie zależeć, skoro nie mamy z nim żadnego związku.

To założenie oznaczałoby w istocie, że żyjemy tylko jako nasze myśli, a ciało jest czymś, z czym nie mamy żadnego połączenia. Choć brzmi to nieco dziwnie, to jednak – gdybyśmy nie potrafili w żaden sposób sterować procesami fizjologicznymi naszego ciała, oznaczałoby to, że nasz wolicjonalny i autonomiczny układ nerwowy (a także centralny i obwodowy układ nerwowy – czyli inaczej: umysł i ciało) nie mają ze sobą żadnego powiązania.

Tymczasem tak nie jest. Kiedy np. uderzymy się w nogę – to czujemy ból.

Podobnie w drugą stronę: dział medycyny o nazwie psychosomatyka podkreśla, że wiele schorzeń i dolegliwości fizycznych ma swoje źródło w naszej psychice i naszych myślach.

W praktyce: polepszenie komunikacji pomiędzy ciałem i umysłem, jest zarówno możliwe, jak i stosunkowo proste, a jednocześnie – bardzo użyteczne w naszym codziennym życiu. Poprawia stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego, zwiększając jednocześnie naszą dojrzałość, odporność na

stres i kreatywność.

To, jaką mamy relację ze swoim ciałem – zależy od naszych nawyków myślowych i wzorców kulturowych, jednak wykonując nawet średnio intensywny trening – stosunkowo szybko zauważymy cenne zmiany, podnoszące jakość naszego życia.

Ciekawe jest tutaj jeszcze pytanie: jak postrzegano relację pomiędzy ciałem a umysłem w niektórych metodach Wschodu, np. w jodze, czy w systemie sztuk walki w Shaolin itp.

W pewnym sensie powstała tam sytuacja przeciwna do zachodniej: w myśli indyjskiej uważa się, że nie jesteśmy ciałem, że nasze ciało jest tylko czymś, co jest dodane do naszej duszy (naszej świadomości), a jednocześnie uważa się, że ciało i umysł (ciało i dusza, ciało i świadomość) są ze sobą powiązane – tak długo, jak żyjemy jako istoty ludzkie – jedno i drugie (ciało i umysł) oddziałują nawzajem na siebie. Zrelaksowanie napięć w ciele korzystnie wpłynie na nasze samopoczucie i jasność myślenia, a wyciszenie i lepsze skupienie swojego umysłu (poprawienie stanu psychicznego samopoczucia) zmniejszy ilość blokujących napięć w mięśniach i całym ciele (zredukuje dolegliwości fizyczne powstałe na tle psychosomatycznym).

Rezultat połączenia ciała i umysłu

Można powiedzieć, że uczynienie kroku w kierunku poprawienia relacji ze swoim ciałem (poprawienie łączności i komunikacji pomiędzy ciałem a umysłem) sprzyja otwarciu drogi do bardziej głębokiego i świadomego życia.

Pomaga zarówno w poprawieniu codziennego funkcjonowania, jak i podnosi jakość życia wewnętrznego (duchowego).

Rozwija dojrzałość psychiczną i odporność na stres i sytuacje trudne, jak i zwiększa wiarę w swoje możliwości i kreatywność w świadomym kształtowaniu swojego życia.

Dzięki relaksacji możesz stać się osobą bardziej dojrzałą i szczęśliwą, bardziej odpowiedzialną za swoje myśli i emocje, możesz tworzyć bardziej głębokie i autentyczne relacje z innymi ludźmi.

Równowaga pomiędzy ciałem i umysłem, pomiędzy świadomością i podświadomością, sprawia iż lepiej się rozwijamy i lepiej funkcjonujemy.

Gdybyśmy przyrównali człowieka do metafory domu, to piwnica reprezentowałaby podświadomość, pierwsze piętro – naszą racjonalną świadomość, a poddasze i dach – sferę naszej duchowej intuicji. Polepszenie relacji pomiędzy ciałem i umysłem, pomiędzy świadomością i podświadomością byłoby natomiast jak wybudowanie schodów, czy też windy pomiędzy poszczególnymi kondygnacjami budowli.

Dopiero dzięki tym schodom budynek staje się w pełni funkcjonalny.

Podobnie nasze życie – dopiero po stworzeniu dobrej komunikacji pomiędzy: ciałem, emocjami, umysłem i intuicją duchową – zyskuje odpowiednią jakość.

Właśnie tego możemy nauczyć się dzięki relaksacji.

Mechanizm działania relaksacji w metodzie Jacobsona

Edmund Jacobson, jako jeden z pierwszych naukowców zachodnich, rozpoczął badania nad zjawiskami elektrycznymi w naszych mięśniach. Nieco podobne badania (dochodząc do zbliżonych wniosków) prowadził na terenie USA austriacki psychiatra Wilhelm Reich.

W uproszczeniu, wnioski te były następujące: stres emocjonalny i negatywne stany umysłu wpływają na

zwiększanie się napięcia w mięśniach – zwiększanie oporności elektrycznej mięśni i jednocześnie zmniejszanie ich przewodności elektrycznej.

Mówiąc jeszcze prościej:

nasz układ mięśniowy – pod wpływem nadmiernego stresu, negatywnych emocji i negatywnych stanów umysłowych – usztywnia się i blokuje.

Jeżeli zatem nasze mięśnie są sztywne (np. „jak kamień”), to oznacza to, że słabo przewodzą elektrycznie i wskazują bardzo dużą oporność (blokują przewodzenie impulsów neuronowych – w tkance nerwowej).

W praktyce oznacza to, że sytuacja taka stwarza dla nas duży dyskomfort – nie tylko zewnętrzny (fizyczny), ale także dyskomfort wewnętrzny: powstaje gorsze samopoczucie psychiczne i osłabienie funkcji naszej świadomości.

Napięcia fizyczne sprzyjają pojawianiu się negatywnych emocji.

Jeżeli natomiast rozluźnimy w jakiś sposób to nadmierne napięcie i usztywnienie w mięśniach, to poprawi się przewodność elektryczna, co jednocześnie wpłynie na poprawę naszego samopoczucia psychicznego i rozjaśni (wzmocni) naszą świadomość.

Podobnie jak wytarcie brudnych szyb w oknach powoduje, że przepuszczają one więcej światła, tak rozluźnienie napięć fizycznych w ciele pozwala lepiej działać naszej świadomości.

Gdy rozluźnisz spięcie i usztywnienie w swoich mięśniach, to negatywne emocje zaczynają się uspokajać i transformować w kierunku życzliwej akceptacji, a myśli stają się bardziej jasne, przenikliwe i samoświadome.

Edmund Jacobson opracował stosunkowo łatwą i prostą metodę polegającą na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu swoich mięśni, co doprowadza do ustąpienia chronicznego napięcia i zablokowania mięśni.

Dzięki temu osiągał bardzo pozytywne rezultaty – nie tylko przy leczeniu wielu dolegliwości psychicznych, ale także przy leczeniu wielu schorzeń cielesnych. Jest tak dlatego, że wiele chorób i dolegliwości ma podłoże w naszej psychice, a ponadto metoda Jacobsona poprawia także dokrwienie tkanek, poprzez co dotlenia je, odżywia i odmładza.

Bliższe omówienie tej techniki znajduje się w kolejnym ustępie tego tekstu, natomiast praktyczne jej zastosowanie znajdziesz w nagraniu Relaksacja Jacobsona (http://sklep.spojrzenie.com.pl/product_info.php/products_id/114).

Skupmy się teraz na podstawowej zasadzie działania relaksacji.

Relaksacja polega na rozluźnianiu napięć blokujących poszczególne poziomy naszej osobowości (i naszego funkcjonowania) – jest to rozluźnienie napięć:

fizycznych,
emocjonalnych,
mentalnych.

Niektórzy nieco błędnie wyobrażają sobie relaksację, jako doprowadzenie do stanu zbliżonego do jakiejś „martwoty”, „uśpienia” i „zmniejszenia świadomości”. Tymczasem relaksacja jest raczej doprowadzeniem do stanu równowagi pomiędzy pobudzeniem i spokojem, który to stan jest optymalny dla dobrego funkcjonowania i przytomności umysłu.

Relaksacja praktyce zwiększa naszą świadomość (daje poczucie większej przytomności i łatwości myślenia), jak i doprowadza do odczuwania większej witalności w ciele.

Łatwo to zrozumieć śledząc mechanizmy zachodzące w mięśniach człowieka, badane przez Jacobsona. Nadmierne napięcie w mięśniach powoduje ich usztywnienie, co skutkuje zwiększeniem oporności i zmniejszeniem przewodnictwa elektrycznego.

Czyli mięsień napięty w jakimś sensie jest jakby bardziej „martwy” bardziej „uśpiony”.

Mięsień rozluźniony – zwiększa swoją przewodność elektryczną, czyli jest jakby bardziej „żywy”.

Relaksacja, jak i medytacja, są zatem procesami zmierzającymi do stanu większego przebudzenia i odblokowania ciała, emocji i świadomości.

Odblokowanie usztywnienia w mięśniach wpływa na poprawę funkcjonowania emocji, a to z kolei wpływa na poprawę funkcji mentalnych. Równowaga pomiędzy ciałem, emocjami i umysłem sprzyja z kolei przebudzeniu intuicji duchowej.

Zrelaksowanie napięć emocjonalnych może być rezultatem odprężenia mięśni, jak i może być wyzwalane poprzez uregulowanie oddechu, lub przeprowadzenie pozytywnej wizualizacji.

Powoduje ono uwolnienie się od toksycznych i blokujących emocji, takich jak: lęk, złość, niepokój, czy ogólny – trudny do zwerbalizowania – dyskomfort emocjonalny.

Rezultatem takiej relaksacji emocjonalnej jest pojawienie się doznania radości życia i pozytywnych emocji, takich jak życzliwość do innych ludzi i akceptacja siebie.

Podobnie relaksacja mentalna oznacza uwolnienie się od nadmiernego, blokującego napięcia na poziomie naszych myśli. Dzięki temu powraca stan większej jasności i świeżości myślenia.

Może ona być rezultatem poszerzania się relaksacji z poziomu mięśni i emocji na poziom mentalny, lub też może być rezultatem zastosowania wizualizacji, afirmacji, czy obserwowania własnych myśli.

W praktyce, ćwicząc relaksację możemy zastosować metodę Jacobsona, czy trening autogenny Schultza, lub np. relaksacyjne techniki oddechowe, świadome obserwowanie wizualizacji, czy też utrzymywanie przez pewien czas przytomnego stanu wewnętrznego wyciszenia.

Warto także, jako formy ćwiczeń relaksacyjnych, stosować codzienne aktywności takie jak: spacer, jogging, gimnastyka, pływanie, praca fizyczna, obserwacja pozycji ciała.

Nauczysz się techniki napinania i rozluźniania mięśni Jacobsona – możemy być świadomi stanu swojego ciała w poszczególnych codziennych sytuacjach naszego życia.

Metoda Jacobsona

Ogólnie można powiedzieć, że metoda Jacobsona ma dwa podstawowe cele:

- 1) uwolnienie swojego ciała od nadmiernego napięcia fizycznego i sztywności mięśni
- 2) nauczenie się lepszej świadomości swojego ciała i nauczenie się codziennego funkcjonowania w stanie, w którym czujemy dobrze swoje mięśnie, nie doprowadzając do powstawania w nich nieświadomych blokujących napięć.

Czyli metoda Jacobsona zarówno rozluźnia i uelastycznia mięśnie, jak i odblokowuje lepsze ich odczuwanie. Jednocześnie wpływa bardzo istotnie na stan zdrowia fizycznego (m.in. polepsza ukrwienie całego ciała) oraz – co szczególnie istotne – działa dobroczynnie na samopoczucie psychiczne.

Trening Jacobsona przywraca psychiczny komfort i poczucie bezpieczeństwa, uwalnia od stresu i nerwowości. Stan napięcia mięśni jest bardzo mocno związany z emocjami człowieka, dlatego technika

ta w istotnym stopniu równowazy i uzdrawia emocje.

Metoda Jacobsona ma zatem sprowadzić stan fizycznego i psychicznego komfortu i nauczyć nas funkcjonować w stanie takiego komfortu cały czas.

Jest ona zarówno wartościowym narzędziem psychoterapii – pomagając w wyjściu z nerwicy i przywróceniu stanu wewnętrznej równowagi, jak i może być też dobrym narzędziem pracy nad sobą. Pozwala utrzymywać ciało i umysł w równowadze i przygotowuje do bardziej zaawansowanych praktyk.

Jak wygląda trening wg metody Jacobsona?

Metoda ta polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu swoich mięśni. Zaleca się, aby podczas napinania i podczas rozluźniania jednocześnie oddychać świadomie – obserwować swój oddech, odczuwać stan mięśni i obserwować całe ciało.

W praktyce można wykonywać to w ten sposób:

- 1) przez około 5-10 sekund napinasz wybraną grupę mięśni (np. napinasz wszystkie mięśnie swojej prawej ręki). W tym czasie oddychasz świadomie – jednocześnie napinasz mięśnie ręki i oddychasz.
- 2) Potem puszczasz wszystkie napięcia w tym rejonie ciała i przez około 15 sekund obserwujesz rozluźnienie i odprężenie powstające w tym obszarze – jednocześnie odczuwając swój oddech i będąc go świadomym.

Po fazie napinania mięśni powstaje naturalna potrzeba ich rozluźnienia, dlatego gdy przestajemy je napinać (w drugiej fazie), wtedy stosunkowo łatwo jest wczuć się w rozluźnienie – ciało samo chce odpocząć po fazie wysiłkowej (po napinaniu).

Efekt relaksacyjny powstaje zarówno pod wpływem zmęczenia powstające przy napinaniu (ciało samo chce po pewnym czasie puścić napięcie), jak i pod wpływem porównywania i podświadomego zapamiętywania, jaka jest różnica (w doznaniach: czuciowych, energetycznych i emocjonalnych) pomiędzy mięśniami napiętymi a rozluźnionymi.

Zabieg napinania (przez ok. 10 sekund) i rozluźniania (przez ok. 15 sekund) poszczególnych partii ciała wykonuje się zazwyczaj po kolei z:

prawą ręką,
lewą ręką,
prawą nogą,
lewą nogą,
okolicą bioder i pośladków,
mięśniami brzucha,
plecami i grzbietem,
ramionami i szyją,
mięśniami twarzy.

Ponadto niektóre wersje zawierają także napinanie i rozluźnianie wykonywane z:

mięśniami palców u rąk,
mięśniami oczu,
mięśniami języka.

Ta druga grupa mięśni jest użyteczna przy drugiej fazie ćwiczeń, gdy nauczyliśmy się wersji podstawowej – rozluźnianie tych okolic ma wtedy istotny wpływ na stan naszych emocji. Początkowo szczególnie istotne jest by nauczyć się uwalniać i rozluźniać napięcia w ramionach i

nogach.

Obserwacja oddechu w obu fazach (napinania i rozluźniania) pozwala lepiej odczuwać stan swoich mięśni. Oddech, emocje i stan napięcia mięśni – wszystko to jest ze sobą powiązane. Dzięki obserwowaniu oddechu proces napinania mięśni nie jest tak mechaniczny, ale bardziej świadomy – bardziej czujemy „co się w naszych mięśniach dzieje”.

Wykonując trening Jacobsona zazwyczaj zaczynamy od okolicy rąk i nóg, gdyż tymi mięśniami posługujemy się najczęściej i jest to najłatwiejsze.

Początkowo koncentrujemy się jedynie na różnicy pomiędzy stanem napięcia, a stanem rozluźnienia mięśni.

Jest to ważna umiejętność pozwalająca utrzymywać równowagę emocjonalną – zazwyczaj podczas toksycznych i stresujących emocji w naszych mięśniach powstają nieświadome napięcia, które z czasem kumulują się.

Nauczenie się świadomości energetycznego stanu swojej tkanki mięśniowej zwiększa naszą świadomość emocjonalną, pomaga nam powrócić do równowagi oraz sprawia, że czujemy się lepiej – zablokowana energia ponownie zaczyna płynąć. Dzięki temu mamy więcej sił do codziennego funkcjonowania.

Kolejnym krokiem w wykonywaniu treningu Jacobsona jest takie napinanie wybranej partii mięśni, by jednocześnie odczuwać, że pozostałe części ciała są rozluźnione.

Czyli: jeżeli wykonujesz trening Jacobsona już przez kilka tygodni, to np. podczas napinania mięśni prawej ręki odczuwaj, że tylko ten napinany rejon jest twardy i napięty, a pozostałe mięśnie na całym ciele są przyjemnie rozluźnione i zrelaksowane.

Jest to kolejny krok w rozpoznawaniu kontrastu pomiędzy napięciem i rozluźnieniem.

Dzięki tej umiejętności uczymy się coraz lepiej wprowadzać metodę Jacobsona do swojego życia codziennego.

Aby utrzymywać doznanie harmonii emocjonalnej i optymalny stan naszego funkcjonowania, powinniśmy nauczyć się napinać w życiu codziennym tylko te partie ciała, których praca w danej czynności jest niezbędna.

Przykłady zastosowania metody Jacobsona w życiu codziennym

Oto kilka przykładów:

I.

Przypuśćmy, że czytasz książkę, siedząc wygodnie w fotelu, czy też leżąc w swoim łóżku. Praktykując na poziomie zaawansowanym metodę Jacobsona, powinieneś podczas czytania jedynie używać mięśni gałek ocznych, w których pojawia się pewne napięcia, a wszystkie pozostałe mięśnie powinieneś odczuwać jako rozluźnione.

Podobnie, gdy coś piszesz – odczuwasz jak pracują niektóre mięśnie twojej ręki, a pozostałe grupy ciała odczuwasz jako zrelaksowane.

II.

Analogicznie zachowywać się możesz podczas wszelkich działań, ćwiczeń, czy codziennych aktywności. Pewne grupy Twojego ciała odczuwasz jako aktywne, czynne i pracujące w danej czynności, zaś

pozostałe rejony ciała – odczuwasz jako zrelaksowane.

III.

W dalszym materiale zostanie opisane ćwiczenie „pulsacja ciała”, które opiera się na tej samej zasadzie – napinaniu jedynie mięśni łydek podczas ćwiczenia, przy jednoczesnym całkowitym rozluźnieniu wszystkich pozostałych części. Pulsujesz przez pewien czas stojąc w miejscu – maksymalnie rozluźniając wszystkie mięśnie całego ciała; czujesz, że pracują tylko niewielki grupy mięśni w łydkach, a pozostałe partie i całe ciało odpręża się zupełnie.

Relaksacja Jacobsona jest bardzo użyteczną techniką relaksacji i wartościową metodą rozwoju osobistego. Jej główna zaleta polega na tym, że jako punkt wyjścia do wprowadzania harmonii w naszej psychice i umyśle bierze ciało fizyczne.

Dlatego można na powiedzieć, że pracuje ona z naszym potencjałem zaczynając od podstaw.

Metoda ta jest zrozumiała i czytelna dla szerokiej grupy użytkowników.

Każdy człowiek, nie mający nawet jakichś szczególnych zainteresowań czy uzdolnień psychicznych, ezoterycznych, czy duchowych – rozumie, co to znaczy napinać i rozluźniać mięśnie.

Praktyczne nauczenie się zwiększonej samoświadomości swoich mięśni wymaga pewnego treningu – podobnie jak w dzieciństwie nauka chodzenia, czy w późniejszym okresie: jazda na rowerze, czy nauka pływania.

Regularny trening wyraźnie zwiększa samoświadomość naszych mięśni, poprzez co zmniejsza blokujące napięcia. W efekcie – podnosi to radość życia i uwypatnia i pozytywne aspekty naszej osobowości.

Trening autogenny Schultza

Można powiedzieć, że metoda Jacobsona i trening autogenny Schultza nawzajem dopełniają się – pierwsza bardziej eksponuje ciało, a druga umysł. Obie te metody były szeroko stosowane w psychoterapii i psychiatrii.

Obie także mają swoje korzenie w szerszych systemach rozwijania potencjału człowieka (pokrewne techniki spotkać możemy m.in. w jodze, tai chi, qi gong, jak i w wielu innych ścieżkach).

Umiejętności lepszego panowanie nad swoim ciałem i umysłem uczą także niekiedy treningi dla tancerzy, aktorów, lektorów, menadżerów itd.

Obie metody są bardzo użyteczne zarówno w działaniach psychoterapeutycznych oraz w codziennym życiu, jak i w szerzej pojmowanym samorozwoju

Trening Jacobsona za podstawę pracy nad swoim stanem psychofizycznym bierze mięśnie (a dokładnie ich stan napięcia i ich energetykę, czyli naszą energię witalną i emocjonalną);
trening autogenny – za podstawę ćwiczeń bierze myśli i oddziaływanie umysłu.

Jak w praktyce wygląda trening autogenny Schultza?

Osoby znerwicowane zwykle rozpoczynają ćwiczenia od pracy z prawym i lewym ramieniem.

Metoda polega na monotonnym powtarzaniu przez jakiś czas (wielokrotnie) autosugestii w stylu „moja prawa ręka jest bardzo ciężka...”.

Po pewnym okresie powtarzania pozostajemy przez chwilę w milczeniu, obserwując tę część ciała. Odczuwamy wtedy ogólne uspokojenie.

Mechanizm treningu autogennego polega zasadniczo na dwóch elementach:

- 1) świadome kierowanie swoich myśli i swojej uwagi – gdy powtarzasz sugestię, to Twoje myśli zajmują się dokładnie tym, czym chcesz (zazwyczaj w codziennym życiu ludzkie myśli przeskakują chaotycznie z tematu na temat);
- 2) zawężenie pola świadomości zwiększa siłę umysłu podobnie jak skupienia światło słonecznego za pomocą soczewki (gdy jesteś skupiony przez jakiś czas tylko na prawej ręce, to jest trochę tak, jakby cały otaczający Cię świat przez chwilę dla Ciebie nie istniał).

Zawężając pole swojej świadomości (na jakiś czas oczywiście – w celu wywołania pozytywnych efektów terapeutycznych) skupiamy się na (tylko i wyłącznie) „prawym ramieniu/prawej ręce”, a następnie powtarzamy monotonicznie przez jakiś czas afirmacje/sugestię (taką lub zbliżoną):

„rozluźniam moją prawą rękę, rozluźniam moją prawą rękę...
moja prawa ręka staje się ciężka, coraz cięższa, coraz cięższa...
moja prawa ręka jest bardzo ciężka”.

Sugestie relaksujące może także powtarzać terapeuta, który prowadzi tę sesję dla drugich osób. Ilość powtórzeń nie jest jednoznacznie określona – możemy powtarzać jedną sugestię przez np. 2 minuty

(czyli rozluźnianie prawej ręki składa się z dwóch minut powtarzania autosugestii, po czym następuje krótki moment obserwacji tej okolicy ciała).

Następnie to samo wykonuje się z lewą ręką. Ciężar należy odczuwać w całej ręce – tzn. w dłoni, przedramieniu, łokciu, w okolicy bicepsu i w okolicy barku.

Dlaczego powtarza się sugestię ciężkości poszczególnych partii ciała?

Odczucie ciężkości związane jest z rozluźnieniem mechanicznych napięć w ręce.

Łatwo to zrozumiemy, jeżeli będziemy obserwować siebie podczas zasypiania; okazuje się, że kiedy nasze ciało bardzo się rozluźnia, wtedy poszczególne części ciała odczuwamy jako coraz cięższe (w jodze takie ćwiczenia nazywają się „pratyahara”, co oznacza właśnie „relaksację”).

Odczuwanie ciężaru poszczególnych części ciała sprzyja wywołaniu odprężenia w tkance mięśniowej. Odprężenie to następnie (poprzez kontynuowanie relaksacji) przenosi się na obszar emocji, a następnie na poziom mentalny (sferę myśli).

Bardziej zaawansowany trening autogeny może obejmować wywoływanie odczucia ciężaru w całym ciele (np. obie ręce, obie nogi, tułów, głowa), następnie obejmuje odczuwanie ciepła w okolicy splotu słonecznego (lub w poszczególnych częściach ciała), czy wreszcie odczucia przyjemnego chłodu na czole.

Szczegóły treningu autogennego

Warto postawić tutaj kilka pytań dotyczących tej metody.

Po pierwsze: w jaki sposób powtarzanie sobie sugestii wpływa na powstawanie odprężenia w mięśniach?

Jak już wcześniej zostało wyjaśnione: bliższa analiza funkcjonowania człowieka wskazuje na istniejące

związki między ciałem a umysłem.

Byłoby dziwne, gdyby nasza świadomość i ciało nie miały ze sobą powiązania. Stereotypowy i powierzchowny pogląd jest taki, że proces powiązania ciała i umysłu zachodzi w jedną stronę – kiedy np. coś nas boli (mamy zatrucie, ból głowy, czy skręcona kostkę itd.) – to sytuacja ta zakłóca nasze samopoczucie i skupienie, rozprasza nas – czyli oddziałuje niekorzystnie na świadomość.

Jest to dosyć oczywiste. Jednak proces ten zachodzi w obie strony.

Myśli – ich jakość i teść – w różny sposób oddziałują na nas i kształtują nas.

To my kształtujemy siebie i ponosimy odpowiedzialność za swoje życie.

Sedno sterowania samym sobą tkwi w myślach (w umiejętności kierowania swoimi myślami). Myśli oddziałują na nas zarówno świadomie, jaki podświadomie.

Nasze życie w istocie jest takie, jakie są nasze myśli;

jeśli chcesz bardziej świadomie żyć, to stań się bardziej świadomy swoich myśli

(stań się bardziej odpowiedzialny za swoje myśli – naucz się np. je wyciszać na chwilę, jak i naucz się myśleć dokładnie o tym, o czym chcesz).

Trening autogenny Schultza uczy nas świadomego posługiwania się swoimi myślami i umysłem.

Na marginesie - warto jeszcze raz wspomnieć tu o psychosomatyce – dziale medycyny, który bada zjawiska oddziaływania samopoczucia, psychiki i umysłu na nasze zdrowie; nieco podobne badania prowadzi psychoneuroimmunologia.

Wiele badań medycznych z tego obszaru wskazuje na ujemne oddziaływanie na zdrowie negatywnych stanów psychicznych i mentalnych.

Trening autogenny wykorzystuje te zjawiska w celach pozytywnych.

W metodzie tej wykorzystuje się pewien mechanizm, który doświadczalnie znano w wielu kulturach – m.in. w Europie wykorzystywano go w hipnozie. Mechanizm ten polega on na regulowaniu szerokości pola naszej świadomości.

Chodzi tu mianowicie o koncentrację: podczas treningu zawężamy pole swojej uwagi tylko do wybranej części ciała, co jest istotnym czynnikiem skuteczności tej metody.

Gdybyśmy myśleli o wielu przypadkowych myślach, a międzyczasie powtórzyli sobie w myśli kilka razy afirmację „moja ręka jest ciężka”, to najprawdopodobniej – efekt byłby niewielki.

Ale w tej metodzie stosujemy pewną dyscyplinę swojego umysłu i swoich myśli

– na jakiś czas celowo zawężamy pole swojej świadomości tylko do wybranej części ciała i tylko do jednej myśli (powtarzanej w kółko i monotonicznie np. przez kilka minut).

Dzięki temu nasza świadomość zachowuje się tak, jak światło słońca pod wpływem soczewki;

zapewne wiecie, że jeżeli użyjemy soczewki (szkła optycznego) by skoncentrować światło słońca, to można nim łatwo zapalić papier, czy wypalić na drewnie jakiś wzorek itd.;

pod wpływem soczewki słoneczne światło skupia się bardzo mocno – zwiększa swoje natężenie dzięki zawężeniu pola świecenia.

Wydziela się wtedy dużo ciepła.

Podobnie zachowuje się nasz umysł (fale umysłu zapewne także posiadają jakiś aspekt

elektromagnetyczny – podobnie jak fale słoneczne, co sugerują badania mózgu);

zawężenie pola świadomości (do wybranej części ciała i jednej wybranej myśli) działa niczym skupiająca soczewka: sugestywność myśli, ich siła i efektywność – znacznie się wtedy zwiększają.

Kiedy powtarzamy sugestię, koncentrując się przez jakiś czas na jednej, wybranej myśli (nasza uwaga

nie kieruje się wtedy do wrażeń zewnętrznych), to powtarzana treść znacznie szybciej przedostaje się do podświadomości, niż gdybyśmy robili to w zwykłym stanie świadomości.
Zwykle myślenie jest niczym rozproszone światło;
afirmowanie zawężone do jednej myśli jest niczym światło skupione soczewką.

Tak więc mamy tu dwa nowe elementy, które zazwyczaj nie występują w potocznym zwykłym myśleniu i funkcjonowaniu umysłu:

1) umysł koncentruje się poprzez zawężenie pola uwagi: skupiamy się na jednej wybranej części ciała, nie postrzegając na czas ćwiczenia innych otaczających nas rzeczy i zjawisk; dzięki temu skupienie jest silniejsze, niż zazwyczaj;
Warto zwrócić uwagę, że nie jest tu konieczne „napinanie naszej uwagi i wyężanie umysłu” – wystarczy samo zawężenie pola uwagi do wybranej części ciała;

2) powtarzamy monotonie i przez dłuższy czas jedną myśl;
zazwyczaj myślimy „od jednej rzeczy do drugiej” i myśli nieustannie przepływają przez nasz umysł – w treningu autogennym znacznie dłużej koncentrujemy się na jednej wybranej myśli;
pozwala to nam bardziej precyzyjnie posługiwać się swoim umysłem, pozwala to nam bardziej dokładnie zaobserwować „czym jest myśl i jakie wywiera na nas działanie”.

Oczywiście doświadczenie życiowe każdego człowieka potwierdza, że myśli są bardzo istotne – gdy zaczniemy negatywnie myśleć przez dłuższy czas (np., że jesteśmy do niczego), to po jakimś czasie tak się pocujemy.

Gdy zaczniemy częściej powtarzać w umyśle myśli konstruktywne, to pocujemy w sobie mobilizację i wiarę w siebie.

Podświadomość zawsze żywo reaguje na treści, które się do niej dostają. Badania Daniela Golemana nad inteligencją emocjonalną wykazały, że naszym życiem bardziej kieruje nasza inteligencja emocjonalna, niż inteligencja racjonalna.

W praktyce oznacza to, że nasza podświadomość (jej zawartość i treści) mają fundamentalny wpływ na nasze życie.

Dzięki zastosowanej technice treści afirmowane w treningu autogennym oddziałują na nas zarówno świadomie, jak i podświadomie.

Powtarzając relaksujące sugestie tak, jak to opisano powyżej, wywołujemy w sumie dwa efekty:

- 1) po pierwsze nawiązujemy kontakt z podświadomością i sprawiaemy, że zaczyna ona pozytywnie reagować na nasze sugestie;
nawiązujemy komunikację pomiędzy układem wolicjonalnym (tym, którym zazwyczaj się posługujemy), a układem autonomicznym (który steruje naszymi procesami somatycznymi – tzn. cielesnymi);
docieramy stopniowo do tych przyczyn, które wywoływały napięcia;
- 2) afirmowane treści funkcjonują w naszej podświadomości dłużej, niż tylko podczas danej sesji relaksacyjnej – co oznacza, że stopniowo także w czasie naszego życia codziennego możemy coraz częściej doznawać przyjemnego odprężenia, komfortu emocjonalnego i umysłowego spokoju (ponieważ afirmujemy sugestie związane z odprężaniem napięć).

Kolejna istotna kwestia jest taka:

jak najlepiej powtarzać sugestie relaksacyjne, by były one skuteczne?

Oto kilka pomocnych porad:

- gdy powtarzasz sugestię relaksacyjną (w stylu: rozluźniam prawą rękę, rozluźniam prawą rękę..., moja prawa ręka staje się ciężka, moja prawa ręka staje się ciężka..., moja prawa ręka jest coraz cięższa, coraz cięższa, coraz cięższa... moja prawa ręka jest coraz cięższa, moja prawa ręka jest bardzo cięższa, prawa ręka jest bardzo cięższa, prawa ręka jest bardzo cięższa... prawa ręka jest w pełni rozluźniona") to zabieg ten składa się w istocie z trzech etapów (w pewnym sensie przenikających się płynnie), na które warto zwrócić uwagę:

- 1) skierowujesz swoją uwagę niczym światło reflektora na wybrana część ciała (np. prawą rękę) i w ciągu całego procesu ta uwaga nakierowana jest właśnie w tym kierunku; jest to tak, jakbyś swoim wewnętrznym okiem (czyli swoją uwagą) patrzył ciągle w kierunku prawej ręki, dopóki nie zajmiesz się kolejną częścią ciała;
- 2) mając nakierowaną uwagą na daną część ciała – powtarzasz monotonnie sugestię relaksacyjną (przenikasz treść i znaczenie tej myśli, świadomość zajmuje się tą jedną myślą);
- 3) na koniec, gdy powiesz już „prawa ręka jest teraz w pełni rozluźniona” – przez chwilę w ciszy obserwuj doznania w danym rejonie ciała;
(Twoja uwaga jest ciągle jeszcze nakierowana na dany obszar ciała, ale nie powtarzasz przez chwilę niczego, jedynie obserwujesz – teraz aktywny aspekt twojej świadomości (myśli), uzupełniasz postawą obserwacji danej części ciała (aspekt bierny).

Powtórzenie tych trzech składowych w treningu autogennych i w innych tego typu ćwiczeniach znacznie zwiększa ich efektywność.

Kolejna rada jest taka: podczas powtarzania afirmacji nie należy „pragnąć” by ręka (lub inna część ciała) stała się ciężka, ciepła, rozluźniona itd. – nie należy błagalnie oczekiwać, by to w końcu nastąpiło. Oczekiwanie jest pewnym napięciem emocjonalnym i może zakłócać proces relaksacji (kontaktowania się z podświadomością i układem autonomicznym).

Wystarczy skupić się na przytoczonych powyżej trzech krokach:

- 1)zawężamy uwagę do danej części ciała,
- 2) kontemplujemy znaczenie myśli „ręka staje się ciężka” – zatapiamy umysł w tej sugerowanej treści,
- 3) na koniec spokojnie koncentrujemy się na powstającym odczuciu – obserwujemy daną część ciała.

Po pewnym czasie powtarzania treningu – coraz wyraźniej zacniemy zauważać rezultaty.

Jakie mogą być rezultaty treningu autogennego, i po co się go wykonuje?

Trening autogeny ma wiele zastosowań. Ludziom znerwicowanym, spiętym i mającym problemy emocjonalne (ogólnie: problemy z samym sobą) – może pomóc w odnalezieniu wewnętrznej równowagi i powrocie do normalnego funkcjonowania. Zazwyczaj posiadamy wiele podświadomych negatywnych kodów wywołujących napięcie wewnętrzne i metoda ta pomaga nam napięcia te usunąć. Pomaga nam powrócić do stanu równowagi. Afirmowane treści przedostają się do podświadomości i zmieniają nasze wzorce.

Następna ważna korzyść jest taka, że ta metoda uczy nas „jak działa nasz umysł”. Dzięki treningowi stopniowo zdajemy sobie sprawę, w jaki sposób

negatywne wyobrażenia i treści przedostawały się do naszej podświadomości; wcześniej byliśmy ofiarami tego procesu, a teraz potrafimy ten mechanizm wykorzystać pozytywnie; w stanie relaksu możemy afirmować pozytywne treści, które twórczo przekształcą nasze życie – wywołą w nas nową motywację i energię, nową wiarę we własne możliwości.

Jednocześnie jest tak, że trening autogenny (i inne ćwiczenia tego typu) poszerza perspektywę naszej świadomości – w wyniku jego wykonywania pojawia się coraz lepsza komunikacja pomiędzy świadomością, podświadomością i duchową intuicją.

Coraz częściej potrafimy odczuwać przenikanie się fal mózgowych *beta* (zwykła, codzienna świadomość), z falami *alfa* (stan relaksu zwiększenie kreatywności), a także z falami *theta* i *delta* (głębsze poziomy świadomości – poprzednio doświadczane jedynie podczas snu). Dlatego taki trening pomaga także w rozwijaniu bardziej efektywnych metod uczenia się, czy też w bardziej świadomym kierowaniu swoim życiem. Uczy nas bardziej kreatywnych stanów umysłu, dzięki temu, że oprócz zwykłego myślenia (opartego na falach mózgowych *beta*) stopniowo mamy także dostęp do częstotliwości *alfa*, *theta* i *delta*.

Tak więc trening autogenny sprzyja rozwijaniu i wzmacnianiu zdrowia psychicznego (integracji i dobrej komunikacji pomiędzy ciałem a umysłem, myślami a emocjami, pomiędzy świadomością i podświadomością). Ma wartość terapeutyczną (duże zastosowanie przy radzeniu sobie z nerwicami, bezsennością, rozkojarzeniem, depresją itd.).

Ma także wartość ogólnego rozwijania wewnętrznego potencjału – stanowi dobry trening przygotowujący do medytacji i innych, bardziej zaawansowanych metod pracy wewnętrznej.

Trening autogenny a inne metody

Jak pisałem wcześniej – technika ta dobrze dopełnia się z metodą Jacobsona i można przed wykonywaniem treningu autogennego np. przez chwilę wykonywać metodę Jacobsona. Ponadto podczas stosowania skupiania się na poszczególnych częściach ciała pomocne jest pamiętanie o swoim oddechu – np. od czasu do czasu wykonujemy kilku świadomych i odprężających oddechów.

Metodę tę także łączy się często z wizualizacją, lub z innymi technikami programowania umysłu.

Przypomnę, że podstawowa technika metody Jacobsona i treningu autogennego Schulza została przeze mnie praktycznie zademonstrowana w dwudziesto-minutowym nagraniu Relaksacja Jacobsona, dostępnym w sklepie Spojrzenie: http://sklep.spojrzenie.com.pl/product_info.php/products_id/114

Wizualizacja

Wizualizacja może być odrębną techniką, lub też może być potraktowana jako dalszy etap treningu autogennego.

Wizualizacja wyzwala relaks i harmonię na poziomie umysłu, choć jednocześnie może wpływać kojąco na emocje, i nasze ciało fizyczne (tzn. właściwie zastosowana sprzyja rozluźnieniu mięśni), a także przyczynia się do rozwoju naszej intuicji duchowej.

Nawiązując do treningu autogennego i pokrewnych technik relaksacji można powiedzieć, że:

- 1) wywoływanie w ciele odczucia ciężkości powoduje odprężenie układu motorycznego (rozluźnienie napięć na poziomie mięśni – wstępny etap odprężenia),
- 2) odczuwanie ciepła – wywołuje odprężenie układu wegetatywnego (rozluźnienie m.in. napięć trawiennych, napięć w sercu i układzie krążenia, napięć w układzie oddechowym itd.)
- 3) zastosowanie pozytywnych obrazów wewnętrznych powoduje odprężenie psychiczne na jeszcze głębszym poziomie, m.in. na poziomie emocjonalnym i mentalnym.

Mówiąc „pozytywne obrazy wewnętrzne” mamy tu na myśli właśnie wizualizację.

Wizualizacja może mieć wiele celów, które tu w skrócie omówimy.

Szpecially warto zwrócić uwagę na jej działanie poszerzania świadomości i wprowadzania stanu harmonii w naszym wnętrzu. Wizualizacja pomaga zrównoważyć dwie półkule mózgu.

W treningu autogennym i technikach zbliżonych do treningu autogennego, podkreśla się pozytywną rolę wizualizacji w wyzwaniu stanu wewnętrznego odprężenia i harmonii na poziomie emocjonalnym. Także działa ona jeszcze głębiej: równoważy ciało i umysł – wprowadza zbalansowanie pomiędzy naszą energią emocjonalną a mentalną.

Wizualizacja w treningu autogennym

Jako przykład weźmy możliwość zastosowania wizualizacji podczas treningu autogennego.

Technika ta (tzn. wizualizacja w treningu autogennym) polega na tym, że będąc rozluźnionym, wyobrażasz sobie przez chwilę przyjemną scenerię natury – wyobrażasz sobie wybrany wewnętrzny obraz (tzn. jakąś scenkę, scenerię itd.), w której czujesz się naprawdę dobrze.

Można przyrównać to do wywoływania snów na jawie – dzięki temu twoja świadomość zyskuje dostęp i zdolność do posługiwania się pasmem *alfa* i *theta*.

(normalne, „zwykłe” pasmo świadomości zawiera przewagę fal *beta*).

Jak wykonujemy wizualizację w treningu autogennym?

Wstępnie możemy wykonać jakieś krótkie ćwiczenia fizyczne, lub metodę Jacobsona.

Przechodząc do samego treningu autogennego – najpierw powtarzamy sugestie wyzwajające poczucie ciężkości (szczegóły opisane zostały poprzednio).

Dodatkowo możemy zastosować taką samą procedurę wyzwiania odczucia ciepła (tzn. możemy stosować sugestię ciepła w splotie słonecznym – typu „mój splot słoneczny jest ciepły, bardzo ciepły...” – lub też możemy stosować sugestię ciepła dotyczące poszczególnych części ciała – np. prawa ręka, lewa ręka, prawa noga, lewa noga itd. – tzn. typu: „moja prawa ręka jest ciepła, bardzo ciepła...”).

Mówiąc te afirmacje jednocześnie oddychasz swobodnie i płynnie, starając się odczuć komfort w całym ciele.

I właśnie wtedy – będąc już odprężonym – jest nam szczególnie łatwo zacząć odczuwać działanie wizualizacji.

Zaczynamy zatem (np. przez kilka - kilkanaście minut) skupiać się mentalnie na jednym, wybranym obrazie (las, ociepla plaża, zachód słońca, malownicze góry itp.).

Czujemy, jak ten wyobrażany obraz odpręża nas i harmonizuje, czujemy wzmacniającą się w nas wewnętrzną spójność, odczuwamy wewnętrzną równowagę. Ciało i umysł coraz bardziej harmonizują się sobą.

Powstaje swobodna komunikacja pomiędzy: ciałem-emocjami-umysłem-duchowością.

W międzyczasie – do czasu do czasu – oddychamy świadomie; stopniowo zatapiamy się w doświadczeniu błogości.

Dodatkowe wyjaśnienia

Warto tutaj zwrócić uwagę, że odczuwanie ciężaru ciała w poszczególnych jego partiach jest stosunkowo łatwe i u większości osób pojawia się w miarę szybko (np. po około 1 tygodniu treningu). Natomiast pojawienie się odczuć ciepła w ciele zazwyczaj wymaga kilku tygodni treningu, ponieważ wymaga odprężenia na głębszym poziomie – wymaga dotarcie do układu wegetatywnego, który jest układem autonomicznym.

Jednak także odczuwanie ciepła w ciele jest w pełni naturalne i wszyscy w jakimś stopniu odczuwamy zwiększenie ciepła i poprawę krążenia np. podczas snu.

Dla większość osób najłatwiejszą metodą wywoływania odczucia ciepła i relaksacji krążenia jest zastosowanie autosugestii w stylu: „mój splot słoneczny staje się ciepły, mój splot słoneczny jest przyjemnie ciepły...”. Powtarzamy ją spokojnie, monotonnie – zatapiając się w odprężenie. Także stosunkowo łatwą i sugestywną metodą jest zastosowanie wizualizacji wygrzewania się na ciepłej plaży – wyobrażamy sobie, że poddajemy się ciepłym promieniom słońca i całe ciało odpręża się i staje się coraz cieplejsze.

Wyzwolenie odczucia ciepła podczas relaksacji wywołuje polepszenie komunikacji pomiędzy świadomością i podświadomością oraz jest wyrazem ich wzajemnej współpracy i pozytywnego zapanowania nad swoim ciałem.

Poczucie ciepła pojawia się na skutek rozluźnienia napięć wegetatywnych, czyli w praktyce: pod wpływem polepszenia krążenia krwi w naczyniach włosowatych.

W wyniku relaksacji mikro-naczynka rozszerzają się i krew może bardziej swobodnie dopływać do wszystkich tkanek, odżywiając je i zaopatrując w tlen.

Tlen służy do procesów spalania zachodzących w każdej komórce – stąd pojawiające się odczucie ciepła występujące pod wpływem poprawy krążenia.

Dzięki odczuciu ciężkości i odczuciu ciepła aktywizujemy witalność swojego ciała i tworzymy dobre połączenie pomiędzy ciałem i umysłem. Nadal jednak możemy posiadać w podświadomości (i w całym swoim umyśle) wiele negatywnych obrazów i przeświadczeń, które częściowo blokują nasze pełne poczucie bezpieczeństwa, komfortu, radości i kreatywności.

Aby osiągnąć głębszą relaksację na tym poziomie (emocjonalnym i mentalnym) – stosujemy właśnie pozytywną wizualizację.

Jak wspominałem – łatwiej jest efektywnie wykonywać wizualizację wtedy, gdy jesteśmy odprężeni; warto zatem przed wizualizacją wywołać relaksację, odprężenie i uspokojenie (np. poprzez trening autogenny lub metodę Jacobsona).

Przykłady wizualizacji

Oto kilka przykładów takiej odprężającej wizualizacji.

Leżysz, lub siedzisz w pełni odprężony (z czasem warto wykonywać takie ćwiczenia także w pozycji siedzącej, by zmniejszać tendencję do zasypiania), odczuwasz rozluźnienie poprzez poczucie ciężkości i ciepła w ciele, a następnie odprężasz swój umysł i psychikę poprzez skierowanie swojej uwagi na wewnętrzny obraz (zaczynasz wizualizować).

Po prostu, przez jakiś czas – w celach terapii lub samorozwoju – wytwarzasz w swoim umyśle pozytywny obraz.

Wyobrażasz sobie np., że jesteś w zielonym lesie pełnym śpiewających ptaków i kojącego zapachu

żywicy, lub też że leżysz na słonecznej plaży – rozluźniając się w ciepłym świetle słońca i słuchając rytmicznego szumu fal.

Przykłady obrazów:

1. Las

Wyobraź sobie zielony las, pełen świeżego powietrza, wypełniony śpiewem ptaków;
wyobraź sobie padające pomiędzy gałęziami promienie słońca,
blask słońca, który wdychasz w swoim oddechu;
wyobraź sobie, że otaczają Cię paprocie i leśne mchy;
odczuwaj, że czujesz się baśniowo,
odczuwaj jak narasta w Tobie wewnętrzny komfort i poczucie bezpieczeństwa.
Błogość wyplenia Twoje ciało, emocje i umysł;
odczuwaj coraz więcej wewnętrznego światła.

2. Scena na plaży

Słyszysz szum fal. Morze kołysze się po horyzont
– ogromna przestrzeń – doświadczasz poczucia nieskrępowania,
nieskończoności i ożywczej siły przyrody.
Kładziesz się na morskim piasku, który jest bardzo ciepły i przyjemny w dotyku.
Czujesz jakby ten dotyk oddziaływał na Ciebie terapeutycznie.
Przez chwilę patrzysz się w niebo i widzisz jak jest spokojne, bezkresne, głęboko niebieskie.
Czujesz się połączony z tym spokojem nieba.
Obserwujesz jeden mały obłoczek, który powolutku i subtelnie wędruje nad Twoją głową.
Doświadczenie to czyni cię jeszcze bardziej rozluźnionym i odprężonym.
Obłok przesuwają się i stopniowo rozsnuwają po niebie – niebo jest znowu bezchmurne.
Zamykasz oczy (cały czas – w Twojej wyobraźni; wcześniej wyobrażałeś sobie siebie, że masz oczy
otwarte i obserwujesz niebo) i wczuwasz się – w padające na Ciebie – ciepłe promienie słońca.
Ciepłe promienie słońca działają teraz na Ciebie jak lekarstwo, jak niebiański nektar
– zatapiasz się w błogości, komforcie i poczuciu bezpieczeństwa

3. Kąpiel w świetle

Może być to kąpiel pośród morskich fal.
Wyobraź sobie, że na plaży zbliża się zachód słońca;
słońce zachodzi za linię morskiego widnokręgu.
Pomiędzy tobą, a zachodzącym słońcem – na powierzchni spokojnego morza – ściele się smuga
cudownego słonecznego światła.
Powoli wchodzisz do wody, idąc w kierunku słońca.
Czujesz się tak, jakbyś zbliżał się do światła.
Pełna słonecznego blasku woda sięga Ci już powyżej pasa.
Zaczynasz płynąć – kierujesz się tą linią światła – płynąc w kierunku słońca.
Czujesz się bardzo lekko – trudno jest wręcz opisać to wspaniałe i fascynujące odczucie.
Czujesz się tak, jakbyś płynął/płynęła w świetle.
Czujesz się połączony z dobrą i wspierającą energią przyrody i całego Kosmosu.
Czujesz, jak Twoje wnętrze i cały wszechświat – rezonują ze sobą w harmonii.
Po jakimś czasie powracasz na brzeg, ale pozostaje w Tobie to odczucie lekkości, odświeżenia i
wewnętrznej radości.
Wyobraź sobie, że stopniowo ubierasz się i przechodzisz do codziennego życia z tym nowym
doznaniem lekkości.

Uwagi

Wizualizacyjny obraz (przedmiot wizualizacji) może być dobrany indywidualnie – wyobrażana scena powinna Ci się jednak kojarzyć pozytywnie.

Morze, leśna polana, romantyczna chatka, pasma gór – możesz wybrać dowolną scenerię.

Sednem jest natomiast to, że kiedy w stanie relaksu skupiasz się na wewnętrznym obrazie, wtedy twój mózg aktywizuje poziom fal *alfa*, a potem (przy głębszym zatopieniu się) *theta*.

Idąc w kierunku głębi mamy następujące częstotliwości fal mózgowych: *beta*, *alfa*, *theta*, *delta*.

Theta – to częstotliwość wewnętrznych wizji (np. podczas snu i podczas wizji medytacyjnych), dająca poczucie wewnętrznej przestrzeni i kontaktu z głębokimi obszarami psychiki.

Nie jest najważniejszą sprawą, czy dana osoba posiada łatwość tworzenia obrazów w wyobraźni, czy też przychodzi jej to trudno (czy ma plastyczną wyobraźnię, uzdolnienia plastyczne itd.).

Cecha ta zależy od wielu okoliczności – np. osoba, która więcej zajmuje się rysowaniem i malowaniem oraz mająca więcej uzdolnień plastycznych – zazwyczaj szybciej może nauczyć się wytwarzać w swojej wyobraźni plastyczne wewnętrzne obrazy.

Sednem jest jednak tutaj sztuka skupienia, odprężenia się i zatopienia w głęboki komfort i błogość.

Ktoś może także ćwiczyć wyobraźnię w taki sposób, że przez jakiś czas wpatruje się np. w położone przed sobą jabłko (lub inną rzecz), a następnie zamyka oczy i stara się je zobaczyć oczyma wyobraźni. Z czasem ta zdolność rozwija się.

Ważniejsze jest tu jednak wejście w wewnętrzny wymiar naszej wizji, w wewnętrzny wymiar siebie.

Warto zdać sobie sprawę, że po wstępnym rozluźnieniu się (np. poprzez wywołanie odczucia ciężkości w ciele) wizualizacja ma na celu jeszcze bardziej pogłębić nasze poczucie harmonii.

Dzięki temu fale mózgowe naszego mózgu jeszcze bardziej porządkują się.

Po wstępnym odprężeniu – myśli i emocje uspokajają się i pojawia się więcej fal *alfa*.

Dzięki zastosowaniu wizualizacji mamy odczucie jeszcze głębszego dotknięcia swojego wnętrza, jeszcze większego uporządkowania się i zharmonizowania (aktywizują się fale *theta* i przypadkowe myśli wypogadzają się niczym słoneczne i pogodne niebo po burzy).

Analiza wizualizacji na leśnej polanie

Przeanalizujmy wizualizację przebywania na leśnej polanie.

Jeśli ktoś nie potrafi dokładnie zobaczyć tego obrazu, to po prostu skupia się na idei, że w przestrzeni jego umysłu jest teraz ta polana – nawet jeśli nie potrafimy jej dokładnie zobaczyć.

Liczy się pogłębiające się w nas odprężenie, które stopniowo się wzmacnia, i które kontemplujemy.

Wyobrażaj sobie, że na tej polanie czujesz się cudownie i bezpiecznie – wręcz bosko.

W pogłębieniu tego odczucia pomaga skupienie się na wszystkich aspektach doznań zmysłowych tej wizualizacji

– tzn. skupiamy się na wyobrażeniach: wzrokowych, słuchowych, zapachach, dotykowych i smakowych.

Np. wyobrażasz sobie cudowną, bardzo świeżą zieleń leśnych paproci, traw, mchów itd.,

wyobrażasz sobie smugi światła padające poprzez gałęzie sosen i świerków

(kontemplujesz ten obraz i uspokajasz się);

następnie możesz wyobrażać sobie, że dobiegają do ciebie kojące odgłosy lasu

– wsłuchujesz się w ciszę lasu, w sporadyczne uderzenia dzięcioła w drzewo,

w śpiew ptaków i inne leśne odgłosy;

możesz wyobrazić sobie urokliwy zapach leśnej żywicy,
zapach sosen i świerków, zapach mchów i paproci;
możesz wyobrazić sobie, że zaciągasz się tym – pełnym energii – leśnym powietrzem;
możesz wyobrazić sobie, że to leśne powietrze wibruje energią życia
i przepojone jest energią słońca, które rozświetla całą tę polanę
– oddychasz i czujesz zapach żywicy i masz wrażenia, jakbyś wdychał blask słońca;

także możesz dodać do swojej wizualizacji wrażenia dotykowe
– np. wyobrażaj sobie, że to leśne powietrze jest tak świeże,
że czujesz jego dotyk na swojej skórze, i że ten dotyk również koi Cię i odpręża.

Zatapiasz się w spokój i wszystkie te aspekty wizualizacji
odprężają na subtelnym poziomie twoje zmysły umysł.

Na końcu możesz przestać wizualizować i po prostu przebywać w głębokiej ciszy i odczuciu harmonii.
Poczuj się bardziej świadomy – poczuj się w pełni naturalnie,
poczuj się istotą kompletną (taki, jaki jesteś).

Inne zastosowania wizualizacji

Wizualizacja może mieć oczywiście jeszcze wiele innych pozytywnych zastosowań.
Oto dwa dodatkowe przykłady:

1. Wizualizacja pomocna w motywacji

Wizualizując w stanie relaksu siebie, jako osobę, która zrealizowała jakiś (istotny dla Ciebie) cel – cel, do którego obecnie dążysz – wyzwalamy w swoim umyśle i psychice dodatkową energię do działania.
Należy kontemplować obraz sytuacji, w której cieszymy się ze zrealizowanego celu.
W czasie tej kontemplacji możesz dodatkowo pamiętać o swoim oddechu.

Np. ktoś uczy się języka obcego i codziennie przez chwilę (np. przez parę minut) wyobraża sobie siebie,
jak biegły, płynnie i swobodnie posługuje się tym językiem.

Wyobraża sobie, że taki stan rzeczy przynosi mu dużo satysfakcji i korzyści.

Wyobraża sobie, że inni chwalą jego znajomość tego języka obcego.

Widzi (w wyobraźni) sytuację, dla której postanowił uczyć się tego języka – odczuwa, że faktycznie ta
nowa umiejętność oddziałuje na jego życie bardzo pozytywnie.

Tego typu wizualizacja daje naszej podświadomości komunikaty, że zrealizowanie danego celu jest w
zasięgu naszej ręki – jest możliwe i warto podjąć się tego procesu.

Ponadto daje komunikat, że tego naprawdę chcemy – projektujemy sobie zadowolenie z danej sytuacji.
To bardzo istotny element.

Bez wyzwolenia wiary w możliwość przedsięwzięcia – trudno o wyzwolenie motywacji i kreatywnej
energii; a właśnie obrazy bardzo sugestywnie przekonują naszą podświadomość.

2. Wizualizacja wzmacniająca zdrowie

Także w wielu źródłach stosowane jest i zalecane użycie wizualizacji w celu poprawy zdrowia.

Technikę taką może wykonać zarówno terapeuta wobec swych pacjentów, jak i osoba pragnąca osobiście poprawić stan swojego zdrowia.

Wizualizacja może pobudzać ukryte siły obronne organizmu.

Należy wyobrażać sobie swoje ciało – jako doskonale funkcjonujący organizm. Możemy wyobrażać sobie poszczególne tkanki i organy jako działające prawidłowo i bez żadnych zakłóceń.

Pomocne jest wyobrażanie sobie siebie samego w scenerii, w której tryskamy zdrowiem.

Możemy też wyobrażać sobie, że nasz lekarz informuje nas o bardzo dobrych wynikach naszych badań i o całkowitym wyzdrowieniu.

Warto także wyobrażać sobie sytuację, jak inni gratulują nam doskonałej formy i samopoczucia.

Również tego typu technika programuje podświadomość w kierunku zdrowia, co bardzo istotnie wpływa na działanie całego układu wegetatywnego.

Podobnie jak w psychosomatyce mówi się, że negatywne stany i postawy emocjonalne oraz mentalne mogą pogarszać samopoczucie i proces leczenia,

analogicznie – pozytywne programowanie podświadomości mobilizuje system odpornościowy.

Wiara i przekonanie, że możemy czuć się lepiej wyzwala dodatkowe siły obronne i mobilizuje wszystkie układy i tkanki. A wewnętrzne obrazy wizualizacyjne bardzo silnie przekonują naszą podświadomość, że możemy czuć się lepiej – że możemy poczuć się wręcz znakomicie

W sklepie Spojrzenie możecie znaleźć mój przykład tego typu ćwiczenia relaksacyjnego Pt.:

Programowanie Zdrowia (http://sklep.spojrze.com.pl/product_info.php/products_id/180).

Bardzo znaną liderką propagującą na Zachodzie wpływ wizualizacji na zdrowie była Evelyn Monahan, która dzięki takiej metodzie wyleczyła się z poważnych chorób fizycznych, w tym z częściowego paraliżu. „Programowanie zdrowia” zawiera m.in. wiele elementów metody, którą ona stosowała.

Szersze spojrzenie na tematykę relaksacji

Powyżej omówiłem najbardziej znane techniki relaksacji, tzn. metodą Jacobsona, trening autogeny, a także naświetliłem niektóre zastosowania wizualizacji. Temat wizualizacji jest bardzo szeroki i wymagałby oddzielnej publikacji. Metoda Jacobsona i trening autogeny Schultza zostały praktycznie zademonstrowane we wspomnianym nagraniu „Relaksacja Jacobsona” dostępnym w Spojrzeniu.

Warto jednak także spojrzeć na relaksację w pryzmacie poszczególnych obszarów naszej osobowości – tzn. jakie techniki relaksują nasze **ciało**, jakie relaksują **emocje**, i jakie techniki relaksują **umysł**.

Warto uczyć się tych technik relaksacji zarówno formalnie – wykonując poszczególne ćwiczenia, jak i bardzo użyteczne jest ćwiczyć je nieformalnie – tzn. wprowadzając poszczególne elementy relaksacji do naszego życia.

Np., kiedy potrafimy już lepiej odczuwać swoje ciało fizyczne, potrafimy rozpoznawać, że dane mięśnie są napięte i puszczać to napięcie, to bardzo cenną umiejętnością jest pamiętanie o stanie mięśni naszego ciała podczas codziennych aktywności – zwłaszcza wtedy, gdy posługujemy się mięśniami. Możemy utrzymywać stan równowagi pomiędzy napięciem i rozluźnieniem wtedy gdy spacerujemy, biegamy, pływamy, gdy pracujemy fizycznie, czy wreszcie (np. przez chwilę na początku czynności) wtedy gdy siedzimy, leżymy, czy stoimy.

Także bardzo pomocne jest podczas dnia przypominanie sobie kilka razy dziennie o naszym stanie emocjonalnym i wprowadzenie harmonii do naszych emocji np. poprzez krótką wizualizację czy technikę oddechową.

Oto przykład: odprężasz się i wyciszasz na moment; wyobrażasz sobie przez chwilę, że leżysz na plaży, lub jesteś w lesie; w czasie utrzymywania tej wizualizacji oddychasz swobodnie i płynnie; nastawiasz swój umysł na stan spokoju, radości i wewnętrznego uśmiechu; kojarzysz swoje emocje z tym pozytywnym obrazem – odczuwasz spokój i radość w swoich emocjach i w wyobrażonym obrazie; na końcu wczuwasz się jak twoje ciało, emocje i umysł są w równowadze.

Przeprowadzając takie króciutkie (nawet jedno-dwuminutowe) relaksacje np. 2-3 razy dziennie, lub wtedy gdy akurat sobie o nich przypomnisz, sprawisz że Twoja inteligencja emocjonalna będzie się rozwijać i pozytywnie wpływać na kierunek twojego życia.

Dbając o równowagę emocjonalną spowodujesz, że mniej twojej energii przeznaczonych będzie na frustrację i negatywne odczucia, a więcej na kreatywność i realizację pozytywnych celów. Inaczej mówiąc: zarówno będziesz czuł się lepiej i miał lepsze relacje z innymi, jak i łatwiej będziesz realizował swoje zamierzenia.

Teraz, na koniec omawiania technik relaksacji, zrobię skrótowy przegląd metod relaksacji ciała, emocji i umysłu

I. Relaksacja ciała na poziomie fizycznym

Warto zdawać sobie sprawę, że wszelkie ćwiczenia fizyczne – wykonywane świadomie, w rozluźnieniu, przy jednoczesnej obserwacji swojego ciała – są bardzo pomocną formą relaksacji swojego ciała i utrzymywania go w równowadze energetycznej. Wpływa pozytywnie na nasz stan emocjonalny, a także na nasze zdrowie.

Także warto zintegrować umiejętności wynikające z metody Jacobsona ze swoim życiem codziennym. Po nauczaniu się tej metody warto wprowadzić do swojego życia codziennego to lepsze odczuwanie ciała – poszerzenie naszej świadomości o percepcję stanu energetycznego mięśni. Posługując się swoim ciałem (np. ćwicząc, spacerując, siedząc, czy leżąc) powinniśmy odczuwać czy nasze mięśnie są napięte, czy rozluźnione.

W przypadku wystąpienia napięcia – powinniśmy wczuć się w mięśnie i doprowadzić do ich rozluźnienia. Aby to wykonać możemy zastosować w sposób spontaniczny elementy metody Jacobsona. Pomocne jest także przypominanie sobie o kilku świadomych oddechach.

W sumie można powiedzieć, że samo pamiętanie o stanie swoim mięśni i rozwinięcie pogłębionego czucia powoduje, iż mięśnie są w stanie równowagi. Rezultat taki daje opanowanie metody Jacobsona.

Kiedy lepiej czujemy swoje mięśnie, wtedy jednocześnie wpływa to pozytywnie na nasze samopoczucie i stan emocjonalny. Jednocześnie dzięki rozluźnieniu mięśni (napięć w mięśniach) czujemy w sobie więcej energii do życia, a także znacznie sprawniejsze jest wtedy funkcjonowanie naszego umysłu.

Warto na marginesie zdać sobie sprawę, że stan rozluźnienia mięśni oznacza właściwie ich optymalną sprężystość i optymalną czuciowość, jak i optymalną przewodność elektryczną. Innymi słowy – rozluźnianie napięć w mięśniach nie wywołuje w nich stanu jakby zwiotczenia, czy mówiąc lakonicznie „sflaczenia”, co raczej stan optymalnej równowagi (pomiędzy pobudzeniem a uspokojeniem).

Taką równowagę pomiędzy pobudzeniem (napięciem) a uspokojeniem (rozluźnieniem) można porównać do właściwie naciągniętej struny w instrumencie – nie jest ona wtedy ani za mocno, ani za słabo naciągnięta.

A zatem trening relaksacji na poziomie ciała fizycznego oznacza przypominanie sobie o stanie naszych mięśni podczas poszczególnych czynności dnia codziennego.

Bardzo wartościowe jest, jeżeli nauczymy się wykonywać nasze aktywności fizyczne w taki sposób, by cały czas zachowywać głębokie czucie mięśni.

Np. przypuśćmy, że ktoś wykonuje 30-minutowy spacer, czy jogging, czy też pływa sobie przez jakiś czas na basenie. Może wtedy – wykonując tę czynność – jednocześnie wczuwać się w rozluźnienie swoich mięśni, dzięki czemu zarówno będzie się mniej męczył, jak i będzie odczuwał to działanie w sposób przyjemniejszy.

Tego typu postawa jest dobrym ćwiczeniem relaksacyjnym na poziomie ciała fizycznego.

Ma to większą wartość zdrowotną, niż uprawianie sportu w sposób forsowny, oparty na napięciu.

Pulsacja

Pulsacja jest prostą metodą wyzwolenia odprężenia we wszystkich tkankach i komórkach naszego ciała. Ćwiczenie to polega na pulsowaniu całym ciałem przez około 5-7 minut lub dłużej. Ruch pulsacyjny wykonuje się poprzez niewielkie odrywanie pięt od ziemi (przy jednoczesnym nieodrywaniu palców). Częstotliwość pulsowania powinna wahać się około dwa razy na sekundę, co w jakimś stopniu odpowiada częstotliwości pola elektromagnetycznego ziemi.

Ćwiczenie wygląda ona w następujący sposób:

- stajemy równolegle na szerokość około 30 cm (pomiędzy naszymi stopami powinna zmieścić się długość naszej stopy);
- zaczynamy przez około 5 minut pulsować w rytmie około 2 razy na sekundę: pracujemy jedynie mięśniami łydek (lub w drugim wariantcie: mięśniami ud), a pozostałe mięśnie są całkowicie rozluźnione;
- ruch polega na nieodrywaniu palców nóg, przy jednoczesnym odrywaniu pięt na wysokość około 1 cm (lub troszkę więcej);
- w każdym ruchu (których jest około 2 na sekundę) podnosimy minimalnie całe ciało (wyobrażając sobie jakbyśmy byli ciągnieni za czubek głowy do nieba). Podnosimy się do góry poprzez użycie mięśni łydek, a następnie opadamy poprzez całkowite puszczenie i rozluźnienie wszystkich mięśni;
- celem takiego ćwiczenia jest lepsze poczucie swojego całego ciała i doprowadzenie poprzez pulsację do stopniowego rozluźnienia w nim wszystkich usztywnień i stresów (napięcia i zablokowania w ciele są w istocie rezultatem negatywnych przeżyć, jakich doznawaliśmy w ostatnim czasie).

Osoby cierpiące na kamienie żółciowe i nerkowe mogą wykonywać to ćwiczenie bez odrywania pięt od ziemi – jedynie poprzez delikatne pulsowanie całym ciałem przy użyciu mięśni ud.

Inne ćwiczenia relaksujące ciało

Także szereg innych metod pracy nad sobą może sprzyjać relaksacji mięśni i ciała na poziomie fizycznym. Wiele metod działa przecież na wielu poziomach. Bardzo dobrze rozluźnia mięśnie stosunkowo regularny (nawet w niewielkim przedziale czasowym) trening *Tai Chi*, lub też inne chińskie ćwiczenia – *Qi Gong*, czy też wykonywanie asan z *hatha-jogi*. Również przeprowadzanie treningu autogennego, jak i wykonywanie relaksacji oddechowej sprzyja utrzymywaniu mięśni w stanie swobodnej elastyczności.

II. Relaksacja oddechu

Relaksacja oddechu ma związek z kolejnym krokiem odprężenia po zrelaksowaniu naszych mięśni. Dla wielu osób określenie zrelaksowanie oddechu z początku wydaje się nieco abstrakcyjne, jednak bardzo pokrewnym (a bardziej zrozumiałym) określeniem jest „relaksacja emocjonalna”. Wszyscy na pewno wiemy, co to jest stres – sytuacja, gdy czujemy się nadmiernie spięci i wypaleni. Relaksacja emocjonalna jest właśnie odprężeniem tego męczącego napięcia emocjonalnego.

Ścisłej patrząc **relaksacja oddechu** może być potraktowana jako etap pomiędzy relaksacją fizyczną, a relaksacją emocjonalną. Wpływa bardzo istotnie na wzmocnienie naszych sił witalnych. Kiedy jesteśmy odprężeni emocjonalnie, to jednocześnie nasza witalność jest w dobrej kondycji. Niektórzy autorzy nazywają ten poziom funkcjonowania „pranicznym” (czyli: energetycznym) – od sanskryckiego słowa „prana”, czyli życiowa energia.

W sumie: oddech, emocje, życiowa energia i seksualność – wszystko to jest sobie w jakiś sposób pokrewne.

Nie będę tu jednak rozwijał szczegółowo tego tematu, bo jest on dosyć obszerny. Zaprezentuje natomiast prosty przykład relaksacji oddechowej, która właśnie bardzo korzystnie wpływa na nasze emocje i witalność.

Technika oddychania

- wykonuj przez chwilę cztery fazy oddechu (wdech, zatrzymanie, wydech, bezdech) obserwując je i odczuwając jednocześnie;
- możesz wykonywać oddychanie w rytmie 6-3-6-3, czyli wykonując wdech – liczysz w myśli do 6, zatrzymanie – liczysz do 3, wydech – liczysz w myśli do 6, bezdech – liczysz do 3 (możesz także mieć rytm 4-2-4-2, jeśli tamten Cię za bardzo męczy);
- podczas oddychania pracujesz przeponą w sposób naturalny: tzn. robiąc wdech brzuch uwypukla się na zewnątrz (dzięki czemu przepona obniża się, powiększając objętość płuc), a robiąc wydech – brzuch cofa się do środka (powraca do pozycji wyjściowej, dzięki czemu przepona powraca lekko do góry, zmniejszając pojemność płuc);
- wykonaj 12 takich oddechów – świadomie, ale jednocześnie miękko i swobodnie, bez niepotrzebnego wymuszania i męczenia się.

Oczywiście osoby mające jakieś głębsze problemy emocjonalne osiągają poprawę swojego stanu dopiero po dłuższym czasie relaksowania się poprzez oddech.

Nie należy spodziewać się, że stanie się to natychmiast. Raczej dziej się to stopniowo, poprzez powtarzanie codziennie (raz lub dwa razy dziennie) takiej sesji 12 świadomych oddechów).

Wytwarzając pewne reakcje energetyczne w naszym ciele – stopniowo przekształcamy stare wzorce emocjonalne na nowe.

Jest jednak możliwe, że krótkotrwałe dysfunkcje emocjonalne (np. chwilowy gniew, zdenerwowanie itd.) zostaną zharmonizowane (całkowicie lub w dużym stopniu) natychmiast po wykonaniu takich 12 pełnych oddechów.

Metoda ta daje bardzo szybki i dobry efekt w likwidowaniu krótkotrwałych dokuczliwych emocji. Np. po nauczeniu się tej techniki – możemy bardzo łatwo ustabilizować swoje emocje przed egzaminem, czy przed jakąś szczególnie stresującą sytuacją.

Uwaga

Istnieje oczywiście wiele technik relaksującego oddechu. Opisałem tu jedną z nich.

Osobiście polecałbym te techniki, które nie są forsowne.

Oddech dotyczy naszej życiowej energii i ma silny związek z energetyką całego ciała.

Zbyt forsowne ćwiczenia oddechowe mogą wywoływać m.in. zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego.

Dlatego zalecam sposób oddychania oparty na łagodnej obserwacji swojego rytmu.

Niekiedy mówi się, by ze swoim oddechem i swoją energią bardziej współpracować jak z przyjacielem, zamiast starać się ją „musztrować”, niczym w wojsku.

III. Relaksacja emocjonalna

Jak już wspomniałem – wiele metod technik relaksacji może wpływać korzystnie na nasze emocje. Metoda Jacobsona zarówno odpręża ciało fizyczne, jak i bardzo pomaga poprawić samopoczucie i zharmonizować emocje.

Podobnie trening autogenny Schultza, zwłaszcza na etapie odczuwania ciepła w splocie słonecznym, bardzo kojąco i uzdrawiająco oddziałuje na sferę emocjonalną.

Analogicznie – przedstawiona powyżej technika 12 pełnych świadomych oddechów.

Tutaj opiszę skrótowo technikę harmonizowania emocji kryształami oraz metodę stabilizacji emocji poprzez wzmacnianie pięciu organów.

W wielu przypadkach bardzo pomocne okazuje się być stosowanie aromaterapii. Np. zapachy takie jak bergamotka, jaśmin, róża, cytryna – mogą bardzo korzystnie oddziaływać na nasze emocje.

Jest tak zapewne m.in. dlatego, że ośrodki zapachowe sąsiadują w ludzkim mózgu z ośrodkami emocjonalnymi.

Przy wyborze olejku zapachowego (możemy zastosować go np. w kominku zapachowym) warto zwrócić uwagę, by dany olejek nie był syntetyczny – zdrowotne działanie wykazują olejki naturalne.

Warto także dodatkowo – oprócz innych, bardziej złożonych metod – zwrócić uwagę na znaczenie uśmiechu w naszym życiu oraz na wpływ oddechu na emocje.

Znaczenie uśmiechu

Uśmiech pełni w życiu człowieka bardzo ważną rolę. Fizjodolodzy zwracają uwagę, że gdy się uśmiechamy to pracuje znacznie mniej mięśni twarzy, niż gdy się złościśmy, co oznacza, że uśmiech w jakimś stopniu nas odmładza i pomaga nam lepiej zachowywać naszą życiową energię. Złość i negatywne emocje nas po prostu wyczerpują.

Z kolei pewne systemy rozwoju wewnętrznego zwracają uwagę, że postawa „wewnętrznego uśmiechu”

sprzyja otwarciu punktów energetycznych na naszej głowie, co w praktyce oznacza, że uśmiech podnosi nasze wibracje i pozwala nam czuć się bardziej „duchowo” i subtelnie.

Także często piszę się o tym, że ludzie którzy się częściej uśmiechają – mają więcej przyjaciół i są bardziej lubiani.

Wniosek z tego jest taki, że nasz uśmiech pomaga zarówno nam, jak i innym. Dzięki uśmiechowi my jesteśmy zdrowsi i mamy więcej energii, a inni czują się bardziej przez nas akceptowani i obdarzeni życzliwą energią.

Właśnie dlatego warto stosować uśmiech. Prostym ćwiczeniem rozwijania pozytywnych emocji i uzdrawiania negatywnych jest codzienne ćwiczenie uśmiechu. Możesz raz dziennie uśmiechać się przez chwilę przed lustrem lub małym lusterkiem, czy też np. podczas posiłku starać się kilka razy uśmiechnąć do lusterka.

Początkowo może to wydawać się trudne i sztuczne, jednak – po jakimś czasie – zaczynamy lepiej rozumieć i odczuwać energię uśmiechu, a mięśnie naszej twarzy przyzwyczajają się stopniowo do tego stanu (do uśmiechu), tak jak wcześniej przyzwyczajone były do złości, zmęczenia, czy np. ponurego spojrzenia.

Znaczenie oddechu

Podstawy świadomego podejścia do oddechu omówione zostały powyżej (zob. „Relaksacja oddechu”). Tutaj warto tylko wspomnieć raz jeszcze, że świadome, naturalne i płynne oddychanie bardzo wspiera naszą dojrzałość emocjonalną i pozwala nam przekształcać toksyczne emocje w pozytywne.

Aby to lepiej zrozumieć wystarczy zaobserwować swój oddech w dwóch różnych sytuacjach:

- 1) zauważ jaki jest Twój oddech, gdy jesteś podenerwowany, przestraszony, wytrącony z równowagi, lub gdy czujesz ogólny dyskomfort psychiczny.
Zazwyczaj w takich sytuacjach oddech staje się płytki, pospieszny i czujesz się tak, jakbyś nie mógł głęboko i swobodnie zaczerpnąć powietrza;
- 2) zauważ także jaki jest Twój oddech, gdy czujesz się naprawdę dobrze (lub po postu gdy czujesz się nieco lepiej). Jaki jest Twój oddech, gdy czujesz spokój, gdy jesteś pełen zaufania do siebie, gdy czujesz wiarę w swoje możliwości a relacje z innymi odbierasz pozytywnie?
Jaki jest Twój oddech, gdy twoje myślenia stają się bardziej jasne i klarowne, a Twoje wnętrze pełne jest intuicji i inspiracji?
Zazwyczaj w takich sytuacjach oddech staje się płynny, swobodny i naturalnie głęboki.

Na takiej właśnie zasadzie działają ćwiczenia oddechowe. Powinieneś po prostu zauważać swój oddech, zaobserwować jego rytm, i wtedy zintegrować (połączyć) swoją uwagę i życzliwość z rytmem swojego oddechu.

Powinieneś pokierować swoją uwagą i nastawieniem tak, by Twój oddech coraz bardziej wypełnił się swobodą i naturalnym przepływem energii życzliwości i akceptacji.

Splot słoneczny

Trening autogenny Schultza i inne metody wewnętrznego rozwoju zwracają uwagę, że odczucie komfortu w naszym splocie słonecznym sprzyja uwolnieniu się od negatywnych emocji – sprzyja zdrowiu emocjonalnemu i wszelkiej terapii emocjonalnej.

Sytuacje, które w ostatnim czasie nas przecięły emocjonalnie, lub też negatywne emocje, których doświadczyliśmy dawno temu i wywarły na nas swoje piętno – wszystko to wpłynęło na pewne napięcia w rejonie splotu słonecznego.

Zamiast odczuwać tam komfort i rozluźnienie, odczuwamy wtedy dyskomfortowe napięcia i zablokowanie.

Splot słoneczny jest związany z unerwieniem układu wegetatywnego – z reakcjami na sytuacje emocjonalne, jakie zachodzą w naszych narządach (trawiennych i innych). Jest on (splot słoneczny) pewnego rodzaju pomostem pomiędzy naszą świadomością i podświadomością.

Rozluźnienie napięć w splocie słonecznym pozwala oczyścić podświadomość i uzdrowić negatywne emocje.

W technice Schultza (trening autogenny) rozluźnienia napięć w rejonie splotu słonecznego dokonuje się poprzez afirmacje ciepła w tym rejonie. Kiedy już osiągnęliśmy odprężenie w mięśniach i ciało fizyczne jest zrelaksowane, wtedy afirmowanie sobie odczuć ciepła pomaga zrelaksować ten rejon.

Także ogólne wczuwanie się w ten rejon podczas relaksacji, przy jednoczesnym płynnym oddychaniu – pozwala stopniowo odczuć, jak skamieniałe, ciężące nas napięcia w tym rejonie, stopniowo rozluźniają się i pojawia się tam komfort odblokowujący nasz oddech i sprowadzający odczucie równowagi i dobrego samopoczucia.

Technika harmonizowania emocji kryształami

Oto bardzo prosta metoda uwalniania się od dokuczliwych emocji. Do tego ćwiczenia potrzebnych jest 7 kryształów górskich.

Kryształy takie można znaleźć w niektórych jaskiniach, także w Polsce, ale prościej jest je nabyć w jakimś sklepie ezoterycznym, czy w sklepie z pamiątkami, a jeszcze taniej można je zdobyć na giełdach minerałów, jakie odbywają się na terenie całego kraju (niewielkie kryształy górskie (np. 2-3 cm) są stosunkowo tanie i kosztują kilka złotych).

Kryształy te powinno się oczyścić, poprzez umieszczenie ich na całą noc w wodzie z dodatkiem soli (uważa się, że kamienie szlachetne posiadają pamięć energetyczną i przenoszą wibracje i emocje osób, które ich dotykały).

Technika harmonizowania się za pomocą kryształów jest bardzo prosta.

Należy położyć się wygodnie i położyć 7 kryształów na tzw. siedmiu czakrach (po jednym na czakrze). Czakry to inaczej miejsca szczególnie aktywne energetycznie, co dopowiada anatomicznie gruczołów dokrewnym i ważnym splotom nerwowym na ciele.

Tak więc **pierwszy** kryształ ustawiamy na **kości łonowej**,

drugi w **punkcie ciężkości ciała** (około 3 cm pod pępkiem),

trzeci na **splocie słonecznym** (w połowie długości między pępkiem a początkiem mostka),

czwarty na **sercu** (ale nie z lewej strony, lecz **na środku ciała** – dokładnie pośrodku mostka),

piąty na **gardle**,

szósty na **czole** (punkt pomiędzy brwiami, nazywany trzecim okiem, odpowiadający przysadce mózgowej).

Siódmy kryształ ma związek z szyszynką i należałoby do położyć na szczycie głowy. Ponieważ jednak jest to trudne technicznie, to na samym początku kładziemy sobie kryształ zaraz **przy szczycie głowy**

(w pobliżu czubka głowy).

Następnie leżymy wygodnie i odprężamy się. Powinno to trwać jakieś 10-15 minut.

Możemy śledzić oddech i obserwować całe ciało. Możemy także przez chwilę (mając już położone kryształy na ciele) wykonywać trening autogenny, powtarzając sugestie rozluźniania (ciężaru) lub ciepła.

Bardzo pomocne jest włączenie sobie wcześniej spokojnej muzyki relaksacyjnej, która tworzy klimat pomagając nam poczuć uspokojenie i ukojenie, a jednocześnie wyznacza nam czas sesji – np. puścimy 3 utwory trwające razem 15 minut, czy też jeden np. 20-minutowy itp.

Stopniowo powinniśmy poczuć, jak ustępują napięcia w całym ciele i jak wchodzimy w pewien rezonans z położonymi kryształami. Po około 10 minutach poczujemy, jakby te kryształy promieniowały, lub stawały się lekko ciepłe.

Możemy na początku sesji powtórzyć w umyśle sugestię, że kryształy teraz wchłaniają wszelką negatywną energię emocjonalną i witalną – rozbijają ją i wydalają poza nasz organizm.

Po skończonej sesji dobrze jest wstawić te kryształy na kilkanaście minut do wody z solą, by nie zachowywały wibracji naszych stresów.

Metoda ta działa wspierająco na nasze samopoczucie. Pomaga uwolnić się od problemów danego dnia, a powtarzanie jej regularnie pomaga ustabilizować nasze życie emocjonalne.

Może być ona także uzupełnieniem do jakichś innych praktyk – np. gdy słuchamy jakiejś płyty zawierającej afirmację, czy inne praktyki mentalne – dla wzmocnienia efektu możemy mieć na ciele ułożone kryształy.

Wzmacnianie pięciu organów

Jedną z metod osiągnięcia harmonii i stabilności emocjonalnej może być także metoda wzmacniania energii pięciu organów wewnętrznych.

Jest to technika wywodząca się z tradycyjnej medycyny i mądrości chińskiej, która skutecznie sprawdzała się przez kilka tysiącleci (choć oczywiście nie była w Chinach powszechnie znana, a raczej przekazywana w kręgach „wtajemniczonych”).

Podejście to opiera się na zasadzie, że kondycja poszczególnych narządów wewnętrznych ma istotny związek z naszymi emocjami – i tak:

problemy z lękiem mają związek z nerkami,
problemy z gniewem mają związek z wątrobą,
zaburzenia serca objawiają się niestabilnością umysłu,
zaburzenia śledziony – brakiem witalności i poczucia komfortu,
problemy z osłabieniem energetycznym płuc objawiają się smutkiem.

Dlatego właśnie zrównoważenie i wzmocnienie pięciu głównych narządów skutkuje równowagą i stabilnością emocjonalną.

Jest to w sumie dosyć oczywiste, ponieważ zgodnie z teorią relaksacji – rozluźnienie napięć wegetatywnych (czyli narządów wewnętrznych) następuje po rozluźnieniu napięć motorycznych (w mięśniach), a kolejnym krokiem rozluźnienia jest ustąpienie napięć emocjonalnych. Tak więc emocjonalność człowieka i ładunki elektryczne poszczególnych organów – są sobie bliskie.

W treningu autogennym i innych podobnych metodach, do rozluźnienia napięć wegetatywnych i emocjonalnych używa się afirmacji i wizualizacji.

Tutaj jako metodę wzmacniania i równoważenia pięciu narządów stosuje się oddech, połączony z przykładaniem swoich dłoni kolejno do: nerek, wątroby, serca, śledziony, płuc, (i powtórnie) nerek.

Propozycja tego typu ćwiczenia została zaprezentowana w nagraniu Uzdrawianie żywołów (zobacz Uzdrawianie Żywołów: http://sklep.spojrzenie.com.pl/product_info.php/products_id/187).

IV. Relaksacja mentalna

Relaksacja mentalna to uwolnienie się od napięć na poziomie umysłu, czyli na poziomie naszych myśli i zdolności człowieka do myślenia.

Jak łatwo zauważyć – czasami możemy mieć takie dni, gdy czujemy odprężenie mentalne i swobodę myślenia. Skojarzenia mentalne przychodzą nam wówczas łatwo, łatwiej jest nam coś zaplanować, skupić się na czymś, czy coś zrozumieć.

A innym razem możemy odczuwać czy to ociężałość intelektualną, czy też napięcie w głowie utrudniające nam procesy myślenia.

Relaksacja mentalna ma na celu wprowadzenia do naszej głowy i do naszych myśli większej ilości spokoju i ciszy, w którym to środowisku procesy mentalne przebiegają swobodniej i bardziej prawidłowo.

Nie wątpliwie za przykład relaksacji mentalnej może nam posłużyć trening autogenny Schultza. Chociaż ma on na celu wywołać odczucie ciężkości w ciele (rozluźnienie motoryczne), a potem odczucie ciepła (rozluźnienie wegetatywne i emocjonalne), to posługuje się on technikami mentalnymi. Trening autogenny Schultza jest przecież skupieniem umysłu na jednej myśli (afirmowanej sugestii) i wyzwala narastający stan uspokojenia mentalnego.

Tak więc, jako techniki relaksacji mentalnej, można uznać: skupienie umysłu na jednej myśli, skupienie umysłu na jednym punkcie, skupienie umysłu na wizualizacji, skupienie umysłu na słuchanej muzyce i dźwiękach, skupienie umysłu na wewnętrznej ciszy.

Istotne jest to, że podczas wykonywania relaksacji mentalnej, nie dąży się do zbyt mocnego i ekstremalnego skupienia, ale raczej do „skupienia zrównoważonego”.

Staramy się łączyć skupienie na jakimś obiekcie, z ogólnym odczuciem narastającego odprężenia, uspokojenia i błogości. Jednocześnie umysł pozostaje naturalnie czujny i przytomny.

Relaksacja mentalna jest zatem jakby etapem pośrednim pomiędzy rozluźnieniem fizycznym i relaksem emocjonalnym, a medytacją.

Innym rodzajem tego typu relaksacji mentalnej może być wspomniane już nagranie Programowanie Zdrowia (http://sklep.spojrzenie.com.pl/product_info.php/products_id/180).

W ćwiczeniu tym po wstępnym ogólnym wyciszeniu i rozluźnieniu, następuje połączenie błogiego zrelaksowania poszczególnych rejonów ciała z czujnym i przytomnym doznawaniem światła.

Stosowanie w wizualizacji techniki światła w celu wywołania odprężenia oraz przywracania harmonii i zdrowia jest dobrym przykładem relaksacji mentalnej.

V. Relaksacja duchowa

Jako formę relaksacji duchowej możemy potraktować medytację. Traktuje o niej kolejna część tego poradnika.

Relaksacja mentalna ocierała się o odczucie wewnętrznego spokoju i ciszy, ale jednocześnie posługiwała się jakimiś technikami mentalnymi (tzn. myślami, obrazami mentalnymi itp.).

Medytacja natomiast zasadniczo opiera się na samej wewnętrznej intuicji – jest doświadczaniem wewnętrznej przestrzeni naszej świadomości, którą to sferę w większości kultur nazywa się „duchowością”.

W sumie za techniki duchowe uznałbym: medytację, modlitwę kontemplacyjną oraz „wiarę”. Mówiąc jednak „wiara” nie mam tu na myśli wierzenia w jakiś konkretny dogmat konkretnej organizacji religijnej, co raczej wewnętrzną duchową siłę człowieka – coś co daje człowiekowi dużo mocy i światła, a jest trudne do zdefiniowania.

Duchowość jest trudna do zdefiniowania, ponieważ jest ona poziomem przekraczającym poziom umysłu,

a w związku z tym umysł – jako narzędzie niższe – jest zbyt ubogi, by poznawać ten wyższy poziom. Duchowość raczej poznawana jest intuicyjnie, jako wewnętrzne, duchowe doświadczenia naszej świadomości (tzn. naszej duszy).



4. Medytacja

Medytacja może oznaczać wiele stanów umysłu człowieka, ale ogólnie mówiąc jest bezpośrednim doświadczaniem naszego wnętrza. Zasadniczo medytacje reprezentuje rozwój świadomości, jaki pojawia się, gdy jesteśmy wyciszeni, chociaż istnieje także szereg form medytacji dynamicznej.

Niekiedy ktoś wyobraża sobie medytację jako coś egzotycznego (i odległego od codziennej rzeczywistości).

Medytacja jest jednak nie tylko odkrywaniem ukrytych wymiarów świadomości (docieraniem do głębi naszej świadomości), ale także jest docieraniem do stanu całkowitej naturalności.

Medytacja także pomaga w aktywnościach codziennych, i wiele codziennych czynności może stać się medytacją wtedy, gdy jesteśmy w pełni obecni w chwili tu i teraz.

Tak np. w Japonii wiele aktywności związanych ze sztuką, sportem i codziennymi obyczajami było w jakimś sensie medytacją. Przykładem może być tu ceremonia picia herbaty, sztuka układania kwiatów, haiku (wiersze japońskie), czy łucznictwo zen.

Adept łucznictwa zen jako swoistą medytację traktował każdy strzał do celu z łuku – był podczas tej aktywności wyciszony i odprężony, a jednocześnie skupiony. Z czasem jego świadomość i intuicja rozwijały się tak bardzo, że potrafił oddawać celne strzały mając zawiązane oczy.

W podobny sposób (jako medytację) w wielu szkołach sztuk walki praktykowano Wu Shu (kung-fu) w dawnych Chinach.

Naturalność osiąganą poprzez medytację należy tu rozumieć, jako poleganie na swojej głębokiej przytomności i przejrzystości umysłu.

Wiele teorii i opinii, jakie mamy na swój temat, jest w jakimś stopniu względny; tymczasem głęboki wymiar świadomości, jaki doświadczamy podczas medytacji jest podstawowym aspektem naszego bytu i naszej samoświadomości.

Zatem medytacja to inaczej „bycie sobą” – pojmowane jednak nieco głębiej, niż różnorakie pozowanie przed innymi ludźmi.

Najbardziej podstawowym aspektem nas samych jest to, że istniejemy – to, że jesteśmy. Gdyby nas nie było, to wszystkie pozostałe opinie o sobie (jak też wszystkie nasze zmartwienia i troski) nie miałyby żadnego znaczenia. Dlatego też medytacja wnosi do naszego życia bardzo dużą wartość, ponieważ pogłębia i poszerza nasze doznanie istnienia samego w sobie.

Obecność

Chociaż istnieją techniki oparte bardziej czy to na koncentracji, czy na wizualizacji (a w końcu na zrelaksowanym skupieniu), to sednem medytacji jest odczuwanie swojej obecności. Gdy medytuję, to po prostu odczuwam, że jestem. Coraz pełniej.

Poprzez medytację pozwalam dojść do głosu głębszej świadomości duchowej, pozwalam pojawić się mojej głębi.

Ponieważ w codziennym życiu zazwyczaj jedynie skupiamy się na najróżniejszych problemach, to ten głębszy wymiar świadomości jest poprzez te problemy zagłuszony. Jednak w medytacji pozwalamy dojść do głosu mojemu odczuciu „jestem” – odczuciu obecności.

Stopniowo staje się ono coraz bardziej wyraźne i może towarzyszyć nam w codziennych sytuacjach. Ten głębszy, duchowy wymiar ma związek ze skupieniem się na podstawowym fakcie istnienia.

Czasami, w różnych szkołach rozwoju używa się sformułowania JAM JEST, lub mówi się o skupieniu na pytaniu „co to jest” (myśląc o naturze całej rzeczywistości). Chodzi tu m.in. o to, że skupianie się na odczuwaniu swojego „jestem” podczas medytacji nie oznacza skupiania się na problemach naszego ego, ale raczej na bardziej podstawowym wymiarze istnienia.

Jest to podobne do zabarwionej (np. jakimś barwnikiem) wody w szklance: może być ona czerwona, zielona, niebieska itd. Może także być ona posłodzona, czy posolona itd.

Ale barwa lub smak są tutaj czymś dodanym – podstawowym faktem jest woda sama w sobie.

Podobnie, gdy skupiam się na swoim odczuciu „jestem” – opinie „jestem wspaniały”, „jestem beznadziejny”, „miałem koszarne dzieciństwo”, „miałem cudowne dzieciństwo” itd. – wszystko to jest dodane do podstawowego odczucia **jestem** niczym barwnik dodany do wody.

Celem medytacji jest rozpoznawanie i odczuwanie czystego „jestem”, samego w sobie.

Pewien znany hinduski mistrz (Nisargadatta Maharaj) doszedł do bardzo dużego zaawansowania w

medytacji nie praktykując formalnych sesji medytacji siedzącej. Od swego nauczyciela dostał instrukcję, by podczas pracy, podczas obowiązków domowych, i cały czas – cokolwiek robi – pamiętał o swoim odczuciu jestem. Doprowadziło go to po kilku latach do bardzo głębokiej realizacji duchowej.

Medytacja a relaksacja

Gdyby chcieć rozróżnić medytację i relaksację, to relaksacja byłaby bardziej uwolnieniem się od blokad i napięć na poziomie na poziomie fizycznym i emocjonalnym, a medytacja byłaby wprowadzaniem ładu na poziomie mentalnym oraz wykroczeniem poza poziom mentalny.

Możemy powiedzieć, że kiedy przekraczamy poziom mentalny, a jednocześnie jesteśmy w pełni przytomni i uważni, to doświadczamy wymiaru duchowego.

Np. przez jakiś czas skupiasz uwagę na patrzeniu się w jednym kierunku (czy w jeden punkt), lub też na powtarzaniu jednej myśli (jednej afirmacji), lub też na podążaniu uwagą za swoim oddechem, czy liczeniu swoich oddechów, a po jakimś czasie możesz doświadczyć stanu głębokiej obecności i jasności, w której po prostu jesteś. Nazywamy to doświadczeniem duchowym.

O ile na poziomie mentalnym istnieje pewien wysiłek i staranie się, to na poziomie duchowym jesteśmy poza naszym „chcieniem” i „staraniem się”; po prostu jesteśmy w pełni obecni, przytomni i uważni. Doświadczamy wymiaru duchowego.

Ten duchowy wymiar może być nazwany „duszą”, „Duchem”, lub jeszcze inaczej.

Możemy m.in. powiedzieć o tym aspekcie świadomości odpowiednio:

pogłębiony wymiar naszej psychiki (dusza)

oraz esencja i jądro naszej świadomości (czyli wymiar duchowy).

Będąc w stanie intuicji duchowej nie doświadczamy wysiłku, ale doświadczamy pełnej wewnętrznej przytomności umysłu.

Często jednak, by doświadczać tego wymiaru – często i wyraźnie – potrzebny jest pewien trening.

Medytacja koncentracji i medytacja uważności

Medytacja **uważności** jest bardziej zaawansowanym etapem medytowania (obcujemy wtedy z naszą wrodzoną świadomością duchową, lub też można powiedzieć, że doświadczamy całkowitej nierozproszonej uwagi),

zaś **medytacja oparta na koncentracji** jest techniką bardziej przygotowującą, w której udoskonalamy swój umysł (uczymy go posłuszeństwa, porządkujemy, wzmacniamy itd.).

Odpowiednio do tych dwóch celów i metod medytacji, możemy powiedzieć o:

- 1) medytacji opartej na koncentracji (poziom mentalny) – zaprowadzanie ładu w naszym umyśle, doskonalenie poziomu mentalnego, starania i wysiłki zmierzające do harmonii wewnętrznej;
- 2) medytacją opartą na uważności (poziom duchowy) – spoczywanie w pełnej obecności wolnej od jakiegokolwiek starania się; świadomość w pełni czujna i wolna od poczucia braku i przypadkowych myśli.

Pełnia świadomości „tu i teraz”.

1) medytacja oparta na koncentracji

Koncentracja może być bardzo przydatnym wprowadzeniem do medytacji obecności, podobnie jak relaksacja.

O ile relaksacja pomaga nam uwolnić się od blokad i chaosu na poziomie emocjonalnym (a wcześniej także od napięć na poziomie fizycznym), to medytacja oparta na koncentracji pomaga nam uporządkować i wzmocnić nasz poziom mentalny.

Chodzi tu zwłaszcza o rozwijanie zdolności kierowania swojej uwagi w jednym kierunku, jak i o rozwijanie zdolności koncentracji i skupienia. Umiejętność taka bardzo istotnie zmienia nasze życie; dzięki niej przestajemy czuć się zagubieni i bezradni.

Zazwyczaj nasza uwaga przeskakuje z tematu na temat chaotycznie i przypadkowo – ku dziesiątkom rzeczy jednocześnie. Ktoś przyrównał umysł człowieka do rozbrykanej małpy, która skacze co chwile po innej gałęzi i nie potrafi usiedzieć na jednym miejscu.

Techniki koncentracji uczą kierowania uwagi w jednym kierunku i pozwalają człowiekowi zapanować nad swoim umysłem. Oczywiście zapanowanie nad umysłem nie jest jeszcze doświadczaniem swojego wymiaru duchowego, ale jest do tego dobrym przygotowaniem. Jak wspomniałem – daje poczucie wewnętrznej mocy, oraz wyrazistości i jasność myślenia.

Błędem byłoby sądzić, że techniki koncentrujące umysł polegają na samym tylko podkreśnianiu mocy skupienia i koncentracji w nieskończoność. Raczej dąży się do zrównoważonego skupienia, w którym nie przesadzamy z napięciem psychicznym i mentalnym. Wystarczy, że umysł jest wolny od błędzących myśli, a uwaga skierowana w wybranym kierunku.

W naturze istnieje tendencja dążenia do równowagi; istnieje ona także w ludzkim układzie nerwowym. Gdybyśmy ćwiczyli koncentrację zbyt ostro i przesadnie „wysiłkowo”, to moglibyśmy wywołać szereg zakłóceń w samopoczuciu i w stanie naszego zdrowia (nadmierne napięcie).

Po prostu długotrwała i nadmiernie ostra koncentracja przeciążałaby zbyt mocno nasz układ nerwowy.

Przypomina to nieco obwód elektryczny – jeżeli przepuścimy zbyt duże napięcie przez obwód, który nie jest do tego przystosowany, to przegrzejemy instalację.

2) medytacja oparta na uważności

W miarę nabywania doświadczenia w relaksacji i technikach koncentrujących, stopniowo budzi się w nas intuicja duchowa i potrafimy spontanicznie wchodzić w stany medytacji.

Stany te powinny być czystą i pełną obecnością.

Nie należy nadmiernie przywiązywać się do ewentualnych wizji medytacyjnych, o ile takie się pojawiają. Większość szkół medytacji zaleca ugruntowanie się w swoim odczuwaniu obecności – jako doświadczeniu najbardziej wartościowym, pełnym i bezpiecznym.

Istnieją także systemy duchowe (jak np. Dzogczen, czy niektóre szkoły jogi) posługujące się medytacją uważności, które mówią, że dana osoba może szybciej wejść w doznanie obecności i intuicji duchowej w wyniku bezpośredniego kontaktu i instrukcji otrzymanych od doświadczonego praktykującego. Dzieje się tak dlatego, że w przypadku bezpośredniego kontaktu – oprócz wiedzy teoretycznej – oddziałuje także osobowość nauczyciela.

Trzy przykłady technik medytacyjnych

1. Przykucie uwagi

Oto prosty przykład prostej i skutecznej techniki koncentracji.

Polega ona na stabilizacji uwagi poprzez skupianie wzroku na jednym punkcie. Technikę tę stosuje się

m.in. w Radża Jodze i uważa się za doskonałe wprowadzenie do medytacji.

Przebieg ćwiczenia:

na ścianie, w odległości kilku metrów przed sobą (np. w odległości 2-4 m) umieszczasz papierowe kółko, lub kwadrat (lub np. podobiznę jakiegoś Twojego duchowego lidera, którego uważasz za osobę dojrzałą duchowo).

Dokładne szczegóły tego przedmiotu nie są istotne.

Kółko może mieć średnicę około 4-5 cm, może być koloru jasnego lub ciemnego (raczej nie zalecam tutaj kolorów bardzo jaskrawych, gdyż może to trochę męczyć oczy).

Podobnie jeśli jest to kwadrat – może być on różny: niektórzy zalecają biały kwadrat na czarnym tle (tzn. kilkucentymetrowy biały kwadrat na czarnej kartce papieru).

Następnie wykonujemy ćwiczenie koncentracji

(przykuwania swojej uwagi, kierowania ją w wybranym kierunku i utrzymywania przez jakiś czas w tym samym miejscu).

W praktyce robimy to w ten sposób:

patrzemy się cały czas na wybrany obiekt stabilizując swoje skupienie do jednolitej i ciągłej uwagi, wysyłanej w tym kierunku; staramy się jak najmniej mrugać oczami; w tym czasie oddychamy swobodnie i nie blokujemy oddechu.

Robimy to początkowo przez około 2 minuty za jednym razem.

Możemy powtarzać 2 razy dziennie.

Z czasem nasz wzrok będzie się wzmacniać, a nasza uwaga stanie się bardziej stabilna; wtedy stopniowo możemy zwiększać długość sesji.

komentarz:

Jest to przykład techniki koncentrującej.

Jej sednem jest zdolność kierowania uwagi w jednym określonym kierunku.

Ważne jest by nie przeciążać nadmiernie układu nerwowego, dlatego początkowo sesje skupienia nie powinny być zbyt długie.

W praktyce jest tak, że koncentracja, nawet jeżeli jest pewnego rodzaju wysiłkiem i staraniem się, to jednocześnie powinna zawierać w sobie element relaksacji.

Dlatego pomagają, jeżeli wcześniej nauczymy się relaksacji, i potem ćwicząc koncentrację mamy skupiony umysł, przy jednocześnie odprężonym ciele i emocjach.

Koncentracja nieprofesjonalna, osób nie mających doświadczenia, wygląda jak nerwowe, pełne napięcia staranie się. Nie polecam jednak takiego podejścia.

Wyobraźmy sobie np. sapera, który rozbraja bombę i każdy drobny błąd może wywołać jego śmierć.

Zapewne taka osoba jest niezwykle napięta wewnątrz, a po czole być może spływają jej stróżki potu.

Jednak ucząc się prawidłowo koncentracji, rozumiemy, że powinniśmy być w równowadze; chociaż umysł jest skupiony, to ciało jest odprężone. Oddychamy swobodnie.

Dzięki odprężeniu potrafimy lepiej kierować swoją uwagą – bez zbędnego wysiłku, a pomimo tego nasza świadomość jest bardziej głębsza i intuicyjna.

Warto się tego nauczyć.

Muzyka relaksacyjna a koncentracja

Także skupione i zrelaksowane słuchanie muzyki (lub innych dźwięków) może być formą koncentracji i medytacji na wybranym obiekcie.

Słuchając muzyki powinniśmy być zrelaksowani i jednocześnie skupieni, tzn. powinniśmy uwolnić się od przypadkowych myśli, a także unikać rozglądania się za innymi rzeczami.

Kluczem jest płynne skierowanie uwagi w jednym kierunku – w tym przypadku – na dobiegającą do nas muzykę.

Z moich nagrań zamieszczonych w sklepie Spojrzenie w tym celu polecam m.in.:

Dotyk Światła: http://sklep.spojrzenie.com.pl/product_info.php/products_id/157

Rozgwieżdżony Ocean: http://sklep.spojrzenie.com.pl/product_info.php/products_id/197

Kosmiczne Drzewo: http://sklep.spojrzenie.com.pl/product_info.php/products_id/130

Słuchanie tego typu harmonizującej muzyki może pełnić zarówno funkcję:

1) medytacji słuchania dźwięków

(staramy się wtedy w pełni zanurzyć swoją uwagę w napływające do nas odgłosy, być całkowicie obecnym w tej percepcji dźwięków i puścić wszelkie napięcia w ciele)

– znaleźć samemu stan równowagi, który jest jednocześnie czujnym skupieniem, jak i odprężeniem;

2) jest także formą techniki relaksacyjnej – kojącej nasze emocje i pomagającej rozluźnić ciało.

Pomocne jest, jeżeli wchodząc w takie pełne słuchanie muzyki przypominamy sobie od czasu do czasu o świadomym oddychaniu i odczuwamy, że ciało ogarnia odprężenie, napełniając je błogością i nową energią.

Także w tym przypadku odnajdujemy równowagę pomiędzy skupieniem uwagi a rozluźnieniem.

Z czasem, w miarę nabywania umiejętności w koncentracji – przechodzimy do drugiej grupy technik medytacyjnych, czyli do medytacji obecności (opartej na samej tylko uwadze, bez żadnego obiektu skupienia).

Chodzi w nich o zanurzenie się w swojej uważności i w swojej pełnej świadomości.

Odczuwasz wtedy, że po prostu jesteś, i doświadczenie to staje się coraz głębsze.

Technik tej grupy nie da się do końca metodycznie i instrumentalnie opisać, ponieważ musimy sami odkryć, czym jest pełna uwaga i pełna obecność – wolne od przypadkowych, błędnych myśli.

Jest to podobnie jak z miłością – trudno ten stan zdefiniować (a samo definiowanie niekoniecznie nas do niej zbliży), ale jednocześnie jest on bardzo wyrazisty, świetlisty i „konkretny”.

Czasami jednak pewne metody naprowadzają na ten stan obecności – wskazują kierunek naszego zmierzania. Dwie kolejne techniki są metodami będącymi jakby wprowadzeniem i wejściem w stan obecności.

2. Liczenie oddechów

Metoda ta polega na śledzeniu swojego oddechu i jednoczesnym liczeniu kolejnych wdechów i wydechów.

Celem techniki jest stopniowe wchodzenie coraz głębiej w odczucie swojego jestem i swojej obecności,

w odczuciu głębszego poziomu świadomości i głębszej, ostatecznej rzeczywistości. Stopniowo pojawia się coraz bardziej pełna uwaga i obecność.

wykonanie:

- usiądź wygodnie z prostym kręgosłupem
- broda lekko podciągnięta po klatki piersiowej, ramiona rozluźnione;
- licz w myśli wdechy i wydechy od 1-10
(gdy robisz wdech – liczysz w myśli „1”, wydech – liczysz „2”, kolejny wdech – „3”...);
po doliczeniu do dziesięciu, zaczynasz liczyć od jednego (po to, by liczby nie były zbyt duże);
- gdy pomylisz się w liczeniu (jest to oznaka, że zamyśliłeś się na moment) – powracasz w liczeniu do „1”;
- wykonuje to przez około 15 minut, utrzymując rozluźnienie i oddychając bardzo swobodnie – płynnie, ale bez wysiłku.

Technika ta ma kilka mechanizmów. Jest prosta technicznie, ale łączy kontrolę swojego myślenia (liczenie) z kontrolą swojej siły życiowej (śledzenie oddechu).

Liczenie oddechów jest tutaj prostą metodą nauczenia się bycia świadomym swoich myśli – poprzez powracanie w liczeniu do „1” uczymy się kontynuować ciągłość swojej uwagi.

Zazwyczaj początkowo większość osób ma problem z utrzymaniem ciągłości liczenia przez kilka minut – choć wydaje się to łatwe – w umyśle pojawia się sporo innych myśli na najróżniejsze tematy.

Jest to naturalne i nie należy z tego robić problemu – po prostu powracamy z liczeniem do „1” (czyli robimy kolejny wdech licząc „1”, potem wydech – „2”, wdech – „3”... itd.).

Po jakimś czasie praktykowania potrafimy być bardziej świadomi swoich myśli i przez większość czasu utrzymywać czystą uwagę.

Podobnie jak we wspomnianej szklance wody, oprócz smaku i koloru rozpoznajemy samą wodę (czysty nośnik), tak w naszej świadomości rozpoznajemy tzw. naturę naszego umysłu – podstawę i jądro naszej świadomości, głęboki poziom naszej świadomości – stabilny i nieporuszony, będący źródłem wszelkiego ruchu.

3. Pogłębianie stanu obecności

Na początku, jako wprowadzenie, możesz wykonać kontemplację poziomów swojej świadomości (jest ona oparta o teorię pięciu żywiołów, którą przedstawiłem w mojej książce „Uzdrowienie mocą żywiołów”).

wykonanie

- rozluźnij się, usiądź wygodnie, śledź swój oddech i wycisz swoje myśli;
- myśl przez chwilę o tym, że jesteś bardzo stabilny/stabilna, że jesteś niczym góra mocno osadzona w sobie;
- następnie pomyśl, że akceptujesz życie, że otwierasz się na fakt życia i przyjemność życia – myśl, że jesteś płynny – wszystkie twoje płyny ustrojowe roznoszą energie życia;
- pomyśl o swoim wewnętrznym ogniu – odczuwaj swoją siłę woli – wiesz czego chcesz, masz w sobie wolę – masz w sobie wyrazisty ogień;
- następną pomyśl o swojej zdolności myślenia – kontempluj swoją możliwość planowania życia, kierowania swoim poruszaniem się w przestrzeni i w życiu (aspekt powietrza);
- następnie uświadom sobie, że wszystkie Twoje poprzednie właściwości zanurzone są w przestrzeni Twojej świadomości, niczym w wielkim oceanie;
wewnętrzna cisza jest głębszym poziomem Twojej świadomości, z którego wyłaniają się wszystkie cele i wszystkie Twoje właściwości;

wewnętrzna cisza jest Twoim źródłem – napełnia Cię światłem, ufnością i harmonią.

Kontempluj teraz przez jakiś czas swoje odczucia „jestem”.

Wygląda to nieco podobnie jak w poprzedniej metodzie liczenia oddechów, tylko zamiast liczenia, możesz na wydechu powtarzać sobie w myśli słowo „jestem”.

Wnikaj w jego sens i odczucie, pozostań przez moment (ułamek sekundy, lub 1-2 sekundy) po każdym wydechu w tym intuicyjnym odczuwaniu bycia w chwili obecnej, a następnie zrób kolejny wdech, i znowu na kolejnym wydechu powtórz sobie w myśli słowo „jeeesteem...”
– zanurz się w jego sens.

Wykonuj tak przez 5-10 do 20 minut.

To bardzo głęboka metoda odkrywania swojej wewnętrznej jaźni – poszerzania swojej świadomości i pogłębiania swojej obecności.

Metoda ta zbliża nas także do wymiaru *Sacrum* – do Absolutu, do Boga, do Wielkiej Przestrzeni, do Światła.

Odkrywaj coraz większą harmonię, miłość, naturalność i wiarę w swoje możliwości.

Naucz się żyć w takim stanie harmonii i wiary w siebie.

Różne rozważania o medytacji

Zachodnie słowo medytacja wywodzi się od *meditatio*, co oznacza rozmyślanie. Pochodzi to zapewne z praktyk chrześcijańskich, które za punkt wyjścia do medytacji brały modlitwę kontemplacyjną lub też rozmyślanie teologiczne, doprowadzające do coraz subtelniejszych postaci myślenia, a efekcie do medytacji.

Na Wschodzie z kolei dla określenia medytacji posługiwano się terminem *Dhjana*, które wyraża skupienie doprowadzające do doświadczania swojej natury duchowej. *Dhjana* oznacza **medytacyjne wchłonięcie**, pojawiające się jako kolejny etap po *Dharanie*, która jest **koncentracją**. *Samadhi* z kolei oznacza pełne rozbudzenie wewnętrznej **intuicji** – kolejny krok w medytacji.

W procesie medytacji chodzi w istocie o to, by coraz wyraźniej i jaśniej doświadczać wewnętrznego poczucia obecności, by coraz pełniej odczuwać swoje Jestem.

Fakt, że jesteśmy – nasze wewnętrzne poczucie obecności – jest najbardziej podstawowym i najistotniejszym faktem dla naszego życia.

Joga tybetańska (mahamudra) dzieli techniki medytacji na dwa etapy:

1) wyciszenie (*śamatha* – tyb. *szine*)

2) wgląd (*vipassana* – tyb. *lhakthong*)

Uspokojenie umysłu (*śamtha*) jest osiągnięciem jednopunktowej koncentracji, z doświadczeniem błogości i przejrzystości umysłu wolnego od ospałości i wędrowania.

Przenikający wgląd (vipassana) jest doświadczeniem czystości wszystkiego i zjednoczenia bezruchu z ruchem.

Niektórzy przyrównują proces medytacji do czynności kopania studni.

Gdy ktoś kopie studnię, to przechodzi przez różne warstwy powierzchni ziemi – np. przez żyzną ziemię, przez glinę, przez żwir, piasek - itp.

Ale w procesie kopania studni istotne jest to, że wszystkie te warstwy są tylko etapami pośrednimi – głównym zaś celem jest dokopanie się do wody.

Podobnie jest w medytacji – zagłębiamy się coraz bardziej w siebie, być może na początku odkryjemy jakieś zapomniane wspomnienia lub ukryte obrazy, czy urazy, a potem może odkryjemy jakieś szczególne właściwości (np. dar uzdrawiania, czy jeszcze coś innego), ale najistotniejsze jest dotarcie do najbardziej podstawowego poziomu swojej świadomości – do pełnego odczuwania obecności.

Tak więc odkrywając poszczególne warstwy naszej wewnętrznej świadomości – idziemy ciągle dalej, aż dochodzimy do czystej wody, czyli czystego bycia i odczucia obecności.

Dla przykładu w jodze ten stan bardzo ładnie określa się jako: *sat-czitt-ananda*, co oznacza: byt-świadomość-szczęśliwość.

Wszystkie kultury w jakimś stopniu rozwinęły mechanizmy docierania do głębszych wymiarów rzeczywistości i świadomości.

Ten podstawowy wymiar naszej obecności może być nazwany po prostu „pełnią świadomości”, czy też może być nazwany „jaźnią”, czy – bardziej mistycznie – może być nazwany „Duchem”, „Bogiem” itp. Nazwy nie są tutaj tak istotne, gdyż poznanie medytacyjne tym różni się od rozważań teoretycznych (jak i teologicznych, czy filozoficznych), że opiera się na bezpośrednim doznawaniu.

Jeśli czegoś faktycznie doznajemy, to jakkolwiek byśmy to nazwali – nie ma to istotnego i decydującego znaczenia. Jeśli o czymś jedynie rozmawiamy – bez faktycznego doznawania tych wymiarów rzeczywistości, to wtedy nazewnictwo jest dla tych osób bardzo ważne.

Np. jeśli osoba bardzo religijna rozmawia o Bogu i ktoś jej powie „Bóg jest wspaniały”, to wtedy pomyślałaby, że to słuszne i mądre stwierdzenie. Ale gdyby rozmówca dał na to jej powiedzieć „Bóg jest jak ziarno piasku”, to wtedy czułaby się zmieszana „czy faktycznie można tak powiedzieć, czy też może jest to jakaś herezja”.

Jest tak wtedy, gdy dana osoba nie ma osobistych doświadczeń w obszarze duchowości. W takim przypadku – polega ona jedynie na słowach.

Różne osoby z zewnątrz (różne jej autorytety) mówią jej różne teorie na ten temat, a ona podejmuje decyzje – na czyich opiniach bardziej by tu polegać.

Autorytety są bardzo ważne w rozwijaniu się naszego systemu wartości, jednak w którymś momencie – dobrze jest skonfrontować się z samym sobą, dobrze jest zdobyć osobiste doświadczenie.

Tak więc w życiu chodzi także o poleganie na własnym duchowym doświadczeniu, poleganiu na swoim „jestem”, poleganiu na stanie obecności.

Bardzo dobrze obrazuje to pewna historia używana w szkole medytacji Zen.

Jest tam taki *koan* (koan to historia nie dająca się zrozumieć w sposób logiczny – zazwyczaj wywodząca się z faktycznego zdarzenia), który nazywa się „Mu”.

Historia ta wygląda tak:

Pewien ceniony i wybitny mistrz Zen (słowo *zen*, wywodzi się od chińskiego *chan*, a to od sanskryckiego *dhjana*, i oznacza ono: medytacja) udzielał swoim uczniom wykładu na temat starego

tekstu pt. „Diamentowa Sutra”. Tekst ten mówił m.in. o tym, że wszystkie zjawiska w całym wszechświecie są czyste i doskonałe (co w tamtej terminologii nazywano, że mają doskonałą „naturę Buddy”, gdzie słowo *Budda* oznacza „duchowe przebudzenie”).

Wtedy właśnie koło świątyni przebiegał bardzo schorowany pies – był poobijany, osłabiony i miał ropiejące rany na całym ciele. Wyglądał na bardzo cierpiącego.

Jeden z uczniów przysłuchujący się wykładom zapytał wtedy:

- Mistrzu, a czy ten pies także posiada doskonałą naturę Buddy?

(inaczej mówiąc, uczeń zapytał, czy ten pies jest w głębi siebie doskonałą istotą).

Mistrz odparł:

- Mu.

Słowo „Mu” można tu przetłumaczyć jako „nie wiem”, lub jako po prostu „nie”.

Paradoks tej sytuacji polega na tym, że wspomniany mistrz wykladał w buddyjskiej świątyni (w dawnych Chinach), powołując się na tekst przypisywany w tej tradycji Buddzie, w którym napisane wyraźnie było, że wszystkie zjawiska są doskonałe i czyste i wszystkie istoty posiadają w sobie oświeconą naturę Buddy.

Tak więc inaczej mówiąc, można pośrednio powiedzieć, iż

- 1) Budda powiedział, że pies w swej istocie także posiada doskonałą i oświeconą naturę duchową;
- 2) mistrz Dzo Dzu (tak się nazywał) powiedział natomiast dokładnie odwrotnie, że pies nie posiada oświeconej natury.

Pytaniem jest:

„kto zatem ma rację?” i o co chodzi w tej historii?

Otóż w tej historii chodzi o to, że liczy się nasze własne doświadczenie duchowości.

Jedna osoba może nam powiedzieć to, a inna tamto (coś odwrotnego)

– ale ważne jest nasze osobiste doświadczenie.

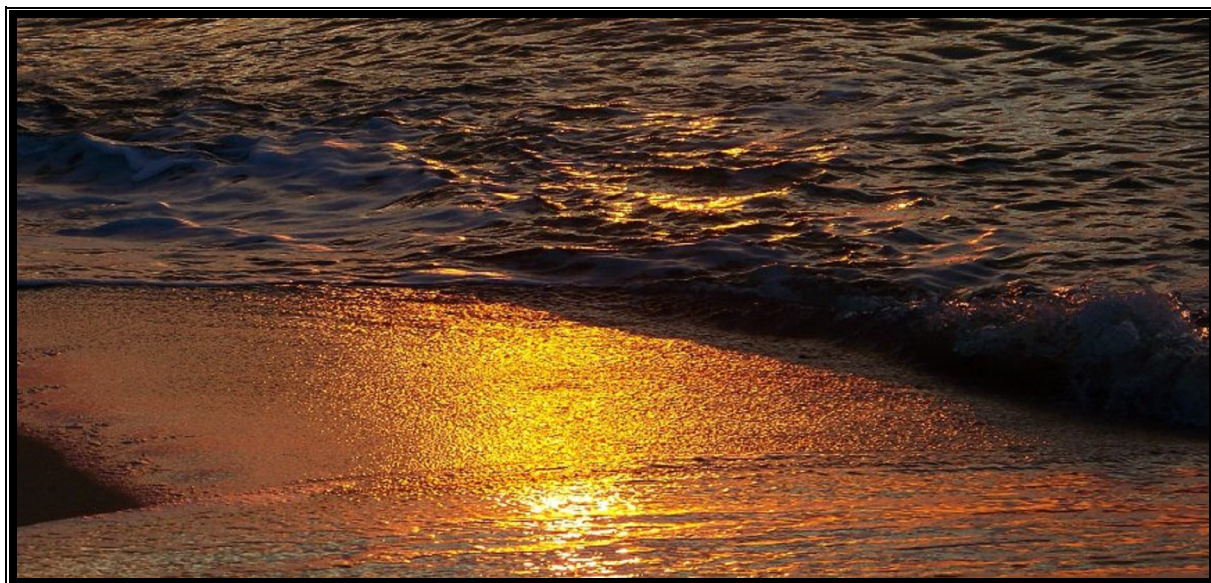
Ważne jest nasze własne doświadczanie wewnętrznego spokoju, czy (na jeszcze głębszym poziomie) doświadczanie duchowej jasności i obecności.

Słowa zaś pełnią tylko rolę pomocniczą – tak naprawdę nigdy do końca nie są w stanie opisać bezpośredniego duchowego doświadczenia.

Jest tak dlatego, że słowa funkcjonują na poziomie naszego werbalno-logicznego umysłu; w medytacji natomiast doświadczamy, że jesteśmy właścicielami umysłu (doświadczamy jaźni, wymiaru duszy i ducha), czyli doświadczamy głębszego poziomu rzeczywistości niż umysł logiczno-werbalny.

Oczywiście jałową rzeczą jest spieranie się o to, czy taki głębszy wymiar (umysłu, świadomości, rzeczywistości) istnieje, czy nie. Bardziej sensowne jest zastosowanie pewnych metod, aby wyrobić sobie na ten temat osobiste zdanie – płynące z naszego doświadczenia.

Na marginesie: rozważania czy wszystkie zjawiska są doskonałe, czy nie (jak we wspomnianej historii) są odpowiednikiem chrześcijańskich rozważań, czy wszystkie rzeczy pochodzą od Boga, czy nie. Jakkolwiek różni myśliciele i teologowie dawali na takie pytanie różne odpowiedzi (np. bardzo interesujące były w tej materii rozważania św. Augustyna), to w ostateczności liczy się nasze własne doświadczenie głębokiego spokoju i wewnętrznego światła, w którym doświadczanie piękna i doskonałości wszystkiego staje się faktem.



5. Odmienne stany świadomości

Na kwestię odmiennych stanów świadomości można spojrzeć na wiele różnych sposobów. Zaprezentuję tutaj rozważenie tej kwestii zarówno

- 1) z punktu widzenia **zrównoważenia dwóch półkul mózgu**,
- 2) z poziomu **fal mózgowych**, jak i
- 3) patrząc na to zagadnienie w **szerszym kontekście życia codziennego** (tzn. szukając odpowiedzi na pytanie jakimi technikami możemy wyzwać poszerzone stany świadomości i jak pomaga nam to w naszym życiu).

Inną ważną kwestią jest zrozumienie i wypracowanie pozytywnych stanów umysłu. Dlatego rozpoczniemy ten rozdział od analizy pozytywnego podejścia do życia i stanu alfa.

I. Weź życie w swoje ręce

Mówiąc językiem psychologii człowiek może funkcjonować w sposób wewnątrz- i zewnątrz-sterowny. Chodzi tu o to, w jakim stopniu Ty sam decydujesz o kształcie i jakości Twojego życia, a jakim stopniu decyduje o tym przypadek, Twoi znajomi, rodzice, czy znajomi, reklamy w telewizji, panująca moda, lub jeszcze coś innego.

Ważny jest fakt, by odczuwać że to TY kierujesz swoim życiem. Ty decydujesz czy wybierasz pozytywną i kreatywną postawę, czy postawę ucieczkową – poczucie bezradności, osamotnienia, zagubienia itd.

Zawsze jesteśmy autorami naszego życia, tylko niekiedy uciekamy od swojej odpowiedzialności – przerzucając winę na inne osoby.

Taka postawa jest jednak stratą czasu. Zaczynaj uświadamiać sobie, że jesteś autorem swojego życia i swoich decyzji, a Twoje życie zyska lepszą jakość.

Jedną z metod by łatwiej i bardziej naturalnie kierować sobą jest nauczenie się technik relaksacyjnych. Wiele technik relaksacyjnych daje Ci lepszy kontakt z samym sobą, i wiele z nich uczy także samoświadomości „jak nasze myśli potrafią wpływać na nasze samopoczucie i funkcjonowanie”. Mając takie doświadczenie znacznie łatwiej osiągniesz WEWNĄTRZTEROWNOŚĆ (świadomość, że jesteś odpowiedzialny za swoje samopoczucie, myślenie i funkcjonowanie).

Warto także uświadomić sobie, że wzięcie życia w swoje ręce nie jest bynajmniej formą przewrażliwienia na punkcie swojego zdania i swoich opinii. Nie musimy na każdym kroku przekonywać innych, że to my mamy rację, a nie oni, że to my jesteśmy lepsi, silniejsi, bardziej nieomylni.

Raczej warto polegać na współpracy i harmonii z innymi, niż na takiej niedojrzałej formie rywalizowania.

Lepszemu kierowaniu swoim życiem sprzyja postawa zdrowego dystansu wobec swojej osoby; gdy odnajdujesz w sobie wewnętrzną wolność, spokój i zaufanie, to jest Ci łatwiej kierować sobą i łatwiej przyciągniesz do siebie inne osoby – bez nadmiernego sztucznego starania się.

II. Stan alfa i stosowanie afirmacji

Afirmacje, sugestie i treści docierające do naszego umysłu mają ogromny, wręcz kolosalny wpływ na nasze życie.

Wyobraźmy sobie sytuację, gdy jakiś serdecznie nastawiony przyjaciel mówi nam, że bardzo podoba mu się to, co robimy, że my jako człowiek mamy dla niego ogromną wartość i bardzo w nas wierzy (w sensie życiowym).

Z drugiej strony wyobraźmy sobie sytuację, gdy jakiś autorytet w danej dziedzinie, lub osoba, na której opinii bardzo nam zależy, mówi nam, że to co robimy jest całkowicie beznadziejne.

Oczywiście – jeżeli jesteśmy bardzo dojrzały życiowo i czujemy się w świetnej formie emocjonalnej, to wtedy jesteśmy w stanie zignorować takie negatywne uwagi, zupełnie się nimi nie przejmując. Jednak najczęściej jest tak, że dobre słowa potrafią nas uskrzydlić, a złe słowa mogą nas całkowicie rozbić i zdemotywować, pozbawić energii i wiary w to, co robimy.

Sugestie, afirmacje i treści kodujące się w naszej podświadomości tworzą zarówno naszą wewnętrzną moc,

jak i naszą bezsilność.

To, jakie mamy zdanie na swój temat i jak realizujemy się w życiu, zależy od sumy wszystkich sugestii, jakie kodowały się w naszej podświadomości przez te wszystkie lata.

Jest jednak tak, że istotnym motorem rozwoju wewnętrznego i osiągnięcia dojrzałości jest wzięcie odpowiedzialności za treści, które dostają się do naszego umysłu.

Niezależnie od wpływów otoczenia, możemy selekcjonować to, co dostaje się do naszego umysłu, i wybierać treści pozytywne.

W miarę jak stajemy się dojrzałsi – bierzemy odpowiedzialność za wszystko, co koduje się w naszym umyśle.

Kodujemy tylko takie treści, które nas rozwijają, i które pomagają naszemu otoczeniu.

Warto zakodować w swoim umyśle konstruktywne treści typu:

„kocham i jestem kochany”,

„jestem wartościowym partnerem wszelkich kontaktów międzyludzkich”,

„każdego dnia, na każdym polu jestem coraz zdrowszy i wszystko układa się coraz lepiej”,

„otacza mnie boska obfitość i czuję się kompletny”.

Stan alfa pomaga w praktykowaniu afirmacji

Często mówiąc o relaksacji używa się pojęcia „stan alfa”. Jest tak dlatego, że kiedy rozluźniamy swoje napięcia fizyczne, emocjonalne i mentalne, to w naszym mózgu pojawia się więcej fal (elektrycznych, elektromagnetycznych) o częstotliwości 8-13 Hz.

Jak wynika z badań nad mózgiem częstotliwość ta sprzyja bardziej twórczemu myśleniu i przyspiesza proces uczenia się. Jest to częstotliwość wyrażająca uwolnienie się od paraliżującego napięcia.

Rozluźnienie napięć fizycznych i emocjonalnych, czyli wejście w stan *alfa* (stan, gdy w mózgu pojawia się więcej fal alfa) powoduje zwiększenie potencjału mentalnego człowieka, ponieważ zbliża do równowagi pomiędzy myśleniem logicznym a wyobraźnią. Gdy obie półkule mózgu są w równowadze, wtedy dane zagadnienie, nad którym się zastanawiasz – widzisz bardziej wielostronnie.

Samo logiczne myślenie, bez wsparcia wyobraźni, jest jednostronne i trochę jakby spłaszczone.

Działając w stanie równowagi pomiędzy wyobraźnią a myśleniem logicznym – potrafimy szybciej i bardziej głęboko zrozumieć jakieś zagadnienie.

Jednocześnie – łatwiej wtedy dostrzegamy piękno i niepowtarzalny urok otaczającej nas rzeczywistości.

W poradniku tym zaprezentowane zostały podstawowe techniki relaksacji, m.in. metoda Jacobsona i trening autogenny Schultza. Sprzyjają one wyzwaniu stanu alfa.

Rozluźniając się i nastrajając wewnętrznie przed procesem uczenia się – sprawiamy, że lepiej i łatwiej nauczymy się danego materiału.

Także afirmacje stają się bardziej skuteczne, gdy przed ich praktykowaniem wprowadzisz się w stan alfa.

Podobnie możemy postępować przed jakimś trudnym zadaniem.

Przypuśćmy, że mamy wygłosić jakieś duże publiczne przemówienie, lub czeka nas jakieś inne stresujące zadanie. Możemy wówczas – jakiś czas wcześniej – zacząć wykonywać relaksację i będąc w stanie zrelaksowania – wyobrażać sobie siebie, jak swobodnie i naturalnie funkcjonujemy w tej sytuacji (czyli np. wykonujemy przemówienie, zdajemy egzamin, czy dokonujemy jeszcze jakiegoś innego ważnego zadania).

Dzięki tej metodzie nastąpi korzystne zaprogramowanie naszej podświadomości.

Gdy już nadejdzie ta trudna sytuacja, wtedy w naszym umyśle pojawi się sprzężenie tej sytuacji z relaksacją – ponieważ wyobrażaliśmy sobie ową okoliczność będąc w stanie alfa, to kiedy ta okoliczność nadejdzie – właśnie taki stan się pojawi.

W taki sposób działa nasz umysł.

Jak wspominałem – stan alfa ma istotny związek z afirmacją.

Zarówno jest tak, że dzięki relaksacji afirmowane treści głębiej i skuteczniej dostają się do naszego

umysłu, jak i jest też tak, że afirmacja umiejętnie zastosowana może być techniką relaksacyjną.

Obserwowanie strumienia swoich myśli podczas powtarzania afirmacji może wyzwać zrelaksowany i kreatywny stan alfa.

Zapewne słyszeliście o przypadkach, gdy jakieś rozmodlone osoby wchodziły w odmienne stany świadomości. Metodę taką wykorzystywano w przeszłości w wielu systemach duchowych, ucząc ludzi poszerzonych i bardziej pełnych stanów świadomości.

Kiedy powtarzamy przez dłuższy czas jakąś jedną myśl, wtedy stajemy się bardziej świadomi działania swojego umysłu.

(Jest to podobne jak z ciałem u sportowców: gdy np. tenisista godzinami odbija piłeczkę od ściany, to po pewnym czasie rozwija zwiększoną świadomość swojego ciała.

Zauważa wiele niuansów, których wcześniej nie dostrzegał.)

Podobnie jest z procesami mentalnymi. Kiedy powtarzamy w myśli przez jakiś czas jedną sugestię, to stajemy się bardziej samoświadomi faktu „jak działa nasz umysł”. Dlatego w naszym umyśle wytwarza się stan alfa lub głębszy.

Oczywiście istotna jest także treść, którą afirmujemy, ponieważ w tym poszerzonym stanie świadomości ma ona większy wpływ na nasze życie. Łatwiej dostaje się do podświadomości i wpływa na nasze reakcje i postrzeganie świata. Dlatego afirmowane treści powinny być pozytywne; nie powinny także zawierać negatywnych słów (np. zamiast afirmować „uwalniam się wreszcie od biedy i braku pieniędzy” lepiej zastosować: „naturalnie i spontanicznie przyciągam pomyślność i dostatek” – powtarzamy słowo, o które nam chodzi, a nie to, którego chcemy uniknąć).

Afirmowane treści mogą dotyczyć nie tylko naszej pomyślności, ale także naszych przyjacieli, relacji interpersonalnych, cech charakteru, wewnętrznych właściwości i umiejętności itp.

Istnieją różne sposoby praktykowania afirmacji, ale w każdym z nich jest istotne, aby w naszym umyśle wyzwoili się zrelaksowany stan alfa, gdyż dzięki temu afirmowana treść będzie mogła wyjść poza obszar logicznego rozumowania (czyli przedostać się do podświadomości).

Przykład techniki stosowania afirmacji

Proponuję zastosowanie następującej **metody**:

- 1) zapisz afirmowaną treść na kartce; możesz pisać ją przez jakiś czas, aby zapamiętać treść zarówno wzrokowo, jak i motorycznie (poprzez ruch ręki),
- 2) czytaj przez jakiś czas tę afirmację na głos, słuchając jednocześnie swojego głosu,
- 3) następnie powtarzaj tę afirmację szeptem, wsłuchując się jeszcze bardziej w nastrój Twojego szeptu,
- 4) potem powtarzaj przez pewien czas tę afirmację w myślach – powtarzanie w myślach spowoduje jeszcze większe otwarcie się mentalne na treść afirmacji, a także pozwoli Ci lepiej odczuwać swoje fale mózgowo, pogłębiając Twoje wyciszenie,
- 5) na końcu po prośu pozostań w ciszy;

w tym momencie całkowitej ciszy i zatrzymania myślenia – afirmowane treści mogą szczególnie głęboko oddziaływać na Twój umysł (są wzmocnione wibracją kosmosu); poczuj, że jesteś komplety i znajdujesz się w harmonii.

Przebywając na końcu afirmowania w ciszy, pozwól swojemu pozytywnemu zaufaniu i wewnętrznej wierze, by zajaśniały w Twoim umyśle. Może także pomóc Ci skupienie się w tym momencie na postawie „wewnętrzny uśmiech”, czyli na postawie harmonii i zaufania oraz polegania na uniwersalnej energii wszechświata.

Afirmacja działa głębiej, jeżeli podczas jej praktykowania powodujemy zarówno zwiększone odczuwanie działania swojego umysłu, jak i rozwijamy radość i wewnętrzną energię. Stopniowo coraz bardziej rozwijamy wewnętrzną lekkość płynącą z duchowej intuicji.

III. Medytacja słuchania dźwięków i kosmiczny dźwięk

Niektóre teksty traktujące o osiągnięciu odmiennych stanów świadomości zwracają uwagę na bardzo dużą wartość metody, którą można by nazwać **medytacją słuchania dźwięków**.

Technikę tę możemy zastosować dwojako

- 1) posłużyć się jakimś materiałem dźwiękowym (nagrania typu: muzyka relaksacyjna, muzyka medytacyjna, wyciszająca, muzyka odmiennych stanów świadomości – itp.),
- 2) zastosować skupienia na wszelkich dobiegających do nas dźwiękach (czy będą to odgłosy, jakie słyszymy w przyrodzie na łonie natury, czy będą to odgłosy życia miejskiego).

Oдноśnie punktu drugiego:

Usiądź wygodnie lub połóż się.

Przez chwilę możesz obserwować swój oddech, aby pogłębić stan harmonii i równowagi.

Wycisz się zupełnie i będąc jednocześnie w pełni czujnym jak i zrelaksowanym

- obserwuj całą swoją uwagę wszystkie dobiegające do Ciebie dźwięki.

Poczuj się tak, jakbyś głęboko przenikał istotę każdego dźwięku, jakbyś prześwieślał go na wylot swoją uwagę.

Będąc całkowicie uważnym – bezstronnie obserwuj i przenikaj uwagę dobiegające do Ciebie dźwięki i odgłosy.

Zauważaj dźwięki dobiegające z bliska i dobiegające z oddali.

Jesteś całkowicie obecnym w każdym dźwięku, ale – ani nie starasz się go zatrzymać, ani odrzucić i odepchnąć; Twoja uwaga jest ciągła – cały czas jeden dźwięk odchodzi, a kolejny przychodzi.

Jesteś samym „słuchaniem dźwięków”, jesteś coraz bardziej obecny.

Oдноśnie punktu pierwszego:

Jakkolwiek metodę poszerzania świadomości poprzez uważne słuchanie dźwięków możemy rozwijać nie mając przy sobie żadnego sprzętu nagłośnieniowego (gdziekolwiek jesteśmy, zazwyczaj są jakieś dźwięki), to jednak odpowiednie nagrania są dużym ułatwieniem.

Dobierzmy sobie taki rodzaj nagrania, który nam odpowiada, który nas jednocześnie wycisza jak i koncentruje, a następnie przez jakiś czas podążajmy za nagraniem całą swoją uwagę.

Być może pomocne będzie nagranie zawierające spadające powoli krople wody, szum morza, czy jakieś powolne kosmiczne dźwięki, szumy synchronizujące mózg itd. – znajdź nagranie, które Ci odpowiada.

Czy zastanawiałeś/zastanawiałaś się dlaczego w tak wielu systemach religijnych i praktykach duchowych stosowano dźwięki w postaci śpiewów, chórów, mantrowania, grania na organach, grania na bębnach itd.?

Świadome słuchanie dźwięków wspiera ewolucję świadomości.

Uważa się, że zmysł słuchu ma wysoką wibrację i podążanie za nim swoją uwagą doprowadza do pewnego poszerzenia świadomości.
Niekiedy te stany duchowe mogą być bardzo głębokie.

Warto także zwrócić uwagę na sedno tej metody: nie chodzi nam tu o rozwijanie słuchu – analogiczne jak w szkole muzycznej, gdzie ćwiczy się np. rozpoznawanie wysokości dźwięków i interwałów (odległości wysokości dźwięków), ale chodzi o rozwijanie pełni swojej uwagi.

Na poziomie muzycznym (naukowym) pracuje się więcej z logicznym aspektem umysłu (jest w tym więcej wysiłania się).

Poprzez zastosowanie czujnej obserwacji zmysłu słuchu – wchodzimy w głębsze doznawanie swojej świadomości. Stan ten jest bardziej naturalny – **swobodna i pełna uwaga** doprowadza nas do świadomości poza-wysiłkowej.

Czujemy się wtedy jakbyśmy dotykali coraz bardziej niematerialnych wymiarów świadomości. Jest to pełnia uwagi.

Dotykamy pewnej lśniącej właściwości naszej świadomości, która cały czas jest obecna w głębi naszego wnętrza.

Słuchaj uważnie pełnią swojej uwagi i doświadczaj coraz bardziej swojej obecności „jestem”.

Kosmiczny dźwięk

Metodą kosmicznego dźwięku posługuje się m.in. joga (zwłaszcza Radża-joga). Istnieją tam wyjaśnienia, że gdy jesteśmy zrelaksowani, skupieni i wyciszeni, to możemy – w głębi naszego umysłu – postrzegać dźwięk (pewną wibrację) całego Kosmosu. Jest to tzw. „wewnętrzny dźwięk” (*anahat-nada*). Charakteryzuje się go jako wibrację podobną do tej, która powstaje przy wymawianiu zgłoski „Aoum”.

Przy czym nie jest tu konieczne w tym ćwiczeniu wymawianie żadnych zgłosek – po prostu wyciszamy się i wsłuchujemy w ciszę; po jakimś czasie doświadczamy jakby pewnego szmeru – słyszymy delikatny szumek, dźwięk kosmosu. Uważa się, że wsłuchiwanie się w tę wibrację oczyszcza i poszerza świadomość. Jeśli zwracamy na to uwagę, to pewnym czasie zauważymy, że cisza ma w sobie jakby pewne „dzwonienie”. Dostrajanie się do tego kosmicznego dzwonienia/szumu – dodaje nam energii i oczyszcza nas.
Np. rano, po obudzeniu się, możemy przez chwilę wsłuchiwać się w ten wewnętrzny dźwięk świadomości.

IV. Ludzki mózg i równoważenie dwóch półkul mózgu

Istnieją badania medyczno-psychologiczne nad mózgiem, z których wynika, że każda z dwóch ludzkich półkul mózgu pełni nieco odmienne funkcje:

- 1) lewa półkula bardziej związana jest z logicznym i werbalnym poznawaniem świata, a
- 2) prawa – z wyobraźnią, myśleniem obrazowym i intuicją.

Z takiego spojrzenia na ludzki mózg wynika kilka istotnych wniosków.

Po pierwsze: w klasycznej edukacji (w szkole) rozwijamy zasadniczo naszą lewą półkulę mózgu – rozwijamy werbalne i logiczne poznawanie rzeczywistości (oparte na słowach, zdaniach i rozumowaniu) oraz rozwijamy rozumowanie dedukcyjne (logiczne wyciąganie wniosków).

Rozwój taki ma oczywiście istotną wartość (pomaga nam być technicznie sprawnym), jednak nie wyczerpuje on naszych możliwości – oznacza (w najlepszym wypadku) funkcjonowanie tylko na połowicznym poziomie naszych możliwości.

W praktyce jednak nie wykorzystujemy nawet połowy możliwości mózgu. Istnieją badania, że człowiek wykorzystuje w zasadzie około 5-15 procent swojej kory mózgowej. Poza tym w bardzo małym procencie wykorzystujemy możliwości tzw. starej części mózgu (okolice mózdzka).

Relaksacja, medytacja, stosowanie wizualizacji, czy też najróżniejsze inne formy pracy z psychiką i umysłem (np. kreatywne stosowanie sztuki – arto-terapia, ćwiczenie tai chi, rozwijanie kreatywności poprzez pracę z podświadomością, techniki poszerzania świadomości, świadome śnienie, obe, itd.) aktywizują naszą prawą półkulę mózgu, powodując zrównoważenie dwóch półkul mózgu.

Patrząc geometrycznie prawa półkula mózgu zarządza lewą stroną naszego ciała, a lewa półkula mózgu zarządza prawą stroną ciała. Jednak patrząc na mózg w kategoriach ich dwóch różnych funkcji – istotne jest doprowadzenie do stanu harmonii pomiędzy nimi – pomiędzy logiką i wyobraźnią. Gdy obie półkule są tak samo aktywne – życie staje się bardziej twórcze i radosne, więcej w nim konstruktywnej energii, radości i sukcesów.

Gdy w pracy mózgu przeważa lewa półkula (u większości ludzi), wtedy musimy wszystko szczegółowo analizować, musimy mocno się natrudzić, by osiągnąć jakiś rezultat, a i tak w naszych działaniach i patrzeniu na świat brakuje polotu, kreatywności, radości i głębokiej wizji. Staramy się, ale ciągle jesteśmy przeciętni (ponieważ duża część naszego potencjału jest uśpiona).

Z kolej: jeśli mielibyśmy bardzo aktywną półkulę prawą, ale lewa (logiczna) byłaby „osłabiona” (mniej aktywna, zepchnięta na margines), wtedy bylibyśmy tzw. „artystami” (być może o wielkiej wizji), ale nie mogącymi odnaleźć się w codziennej rzeczywistości.

Optymalny stan ludzkiego potencjału jest wtedy, gdy obie półkule są w równowadze, gdy są zharmonizowane i dobrze zsynchronizowane, gdy są w pełni odblokowane i aktywne.

Mówiąc o odblokowaniu półkul mózgu możemy spojrzeć na to symbolicznie (człowiek przejawiający swój pełen potencjał życiowy wyraża równowagę półkul), jak i możemy spojrzeć na tę kwestię medycznie.

Wiadomo, że ludzki mózg posługuje się mózgowymi falami elektromagnetycznymi, i mówiąc o odblokowaniu możemy mieć na myśli swobodny przepływ fal mózgowych w mózgu, czyli brak zjawiska stawiania zbędnego oporu.

Osoby praktykujące relaksację, medytację i techniki pokrewne, mogą poczuć z czasem, że ich półkule mózgowe są zrównoważone i że ich mózg swobodnie przepuszcza fale mózgowie (np. odczuwają przyjemną lekkość, jasność i „chłodek” w głowie). Nie mają wtedy w swojej głowie wrażenia ciężaru, zablokowania i dyskomfortu.

Warto zatem doprowadzić do stanu równowagi pomiędzy dwiema półkulami mózgu. By to osiągnąć powinniśmy w takim samym stopniu posługiwać się logiką, jak i percepcją pozawerbalną.

Przykładem może być tu stosowanie wizualizacji, która pobudza energetycznie aktywność półkuli prawej i harmonizuje obie półkule

Kiedy np. wykonujesz trening autogenny, to po etapie zastosowania sugestii wyzwalającej rozluźnienie fizyczne (np.: „moja prawa ręka jest bardzo ciężka...”), możesz zastosować wizualizowanie przyjemnej scenerii natury, czy czegoś równie odprężającego. Zagłębiając się w ten stan błogiego odprężenia, spokoju i radości, doprowadzasz do sytuacji, gdy obie półkule Twojego mózgu są w równowadze.

Z czasem także w swoim codziennym życiu możesz dążyć do nawyku utrzymywania dobrej komunikacji pomiędzy dwiema półkulami mózgu. Osiągniesz to poprzez utrwalenie nawyku równoczesnego posługiwania się logiką i wyobraźnią.

Jeśli np. planujesz przeczytać jakiś tekst, lub np. planujesz uczyć się do egzaminu, lub wykonać jakąś inną czynność umysłową, to spróbuj wcześniej wykonać jakąś technikę relaksacyjną (np. Jacobsona lub Schultza), i wykonaj cały proces mentalny (tzn. uczenie się lub inną aktywność umysłową) będąc w tym odmiennym stanie świadomości (alfa).

Ten „odmienny stan świadomości” to inaczej „stan alfa” – stan o zwiększonej kreatywności i poszerzonej wyobraźni oraz intuicji.

Będąc w takim stanie umysłu potrafisz zarówno łatwiej zapamiętywać, jak i patrzeć na rzeczy bardziej wielostronnie. Pełniej wykorzystujesz wtedy swój potencjał mentalny, dlatego rezultat jest lepszy.

Z czasem możesz wytworzyć nawyk, by wszystkie aktywności umysłowe wykonywać w stanie równowagi pomiędzy myśleniem logicznym, a widzeniem rzeczy oczyma swojej wyobraźni – w stanie równowagi pomiędzy rozumowaniem, a czuciem i intuicją.

To właśnie jest równowaga pomiędzy prawą i lewą półkulą mózgu. To właśnie jest stan *alfa* (lub – przy głębszym wchodzeniu w wewnętrzne obrazy – stan *theta*).

Równowaga pomiędzy mózgiem nowym i starym

Istnieją także metody rozwijania potencjału człowieka (np. joga taoistyczna), które zwracają uwagę, że ludzki mózg powinien być w równowadze pomiędzy tzw. starą i nową częścią mózgu.

Centralny układ nerwowy składa się z rdzenia kręgowego w kręgosłupie, rdzenia przedłużonego, następnie z mózdzku, a następnie z dwóch półkul mózgowych, a następnie jeszcze z kory mózgowej i „nowej kory mózgowej”.

Nowy mózg; kora mózgowa i nowa kora mózgowa (mieszczą się na czole) odpowiada za ludzką percepcję i ludzki sposób myślenia (np. iloraz inteligencji IQ).

Stary mózg to okolice rdzenia przedłużonego i mózdzek – mieszczą się one bardziej z tyłu głowy (tam gdzie głowa łączy się z kręgosłupem i rdzeniem kręgowym).

Stary mózg odpowiada on m.in. za stan zakorzenienia, połączenia z naturą, moc życia i inteligencję emocjonalną

(„nowy mózg” bardziej się wiąże z inteligencją racjonalną).

Tak więc poszerzony i bardziej pełny stan świadomości zyskujemy m.in. poprzez zharmonizowanie lewej i prawej półkuli mózgu, jak i poprzez zharmonizowanie „mózgu nowego” (przód głowy) z

„mózgiem starym” (tył głowy).

V. Fale mózgowie

Wg wiedzy współczesnej medycyny w ludzkim mózgu zachodzą procesy biochemiczne, elektryczne i elektromagnetyczne. Być może w przyszłości zostaną odkryte jakieś jeszcze inne zjawiska w mózgu – np. niektórzy naukowcy zwracają uwagę, że w układzie nerwowym i ciele człowieka zachodzą zjawiska nadprzewodzenia elektrycznego.

Fale mózgowie mierzone są za pomocą urządzenia EEG, dostępnego w większości szpitali i przychodni. Pierwszy pomiar encefalografu wykonał w roku 1925 Hans Berger. Od tego czasu temat się rozwija i obecnie m.in. popularne jest stosowanie pomiaru fal mózgowych (lub innych parametrów jak: oporność skóry, pomiar akcji serca, rytm oddechu – itp.) do celów relaksacji za pomocą urządzenia biofeedback.

Fale mózgowie mają następujące częstotliwości
- idąc od większej częstotliwości do coraz mniejszej:
beta (28-12 Hz)
alfa (13-8 Hz)
theta (7-4 Hz)
delta (3-0,5 Hz).

Chciałbym tutaj przedstawić spojrzenie na fale mózgowie użyteczna dla procesu poszerzania swojej świadomości. W uproszczeniu możemy powiedzieć w ten sposób:

fale beta – to zwykły stan świadomości,
fale alfa – pojawiają się w mózgu, gdy jesteśmy zrelaksowani i czujemy się bezpiecznie,
fale theta – pojawiają się podczas marzeń sennych (lub wizji medytacyjnych),
fale delta – to stan głębokiego snu bez marzeń sennych (lub medytacji obecności – wolnej od foremnego rozumowania i obrazów).

Ponieważ mózg ludzki posiada zdolności funkcjonowania na różnych częstotliwościach, dlatego poszerzenie ludzkiej świadomości w praktyce pojawia się wtedy, gdy podczas naszego zwykłego funkcjonowania na jawie, potrafimy posługiwać się zarówno zwykłymi falą *beta*, jak i falami *alfa* oraz *theta* i *delta*.

Tak np. większość tzw. „zwykłych” ludzi doświadcza działania mózgu na częstotliwościach *theta* i *delta* jedynie we śnie (lecz wtedy zazwyczaj nie potrafimy zachować świadomości), ale dzięki zajmowaniu się relaksacją i medytacją – potrafimy na jawie wywoływać stany *theta* i *delta*, a także zachować samoświadomość podczas faz *theta* i *delta* we śnie. (wszyscy ludzie, niezależnie od tego czy medytują i relaksują się, czy nie – doświadczają częstotliwości *theta* i *delta* we śnie, ponieważ jest to niezbędny element odnawiania się sił życiowych i wydolności umysłowej).

Istnieją badania nad umysłem i medytacją, z których wynika, że fale *theta* pojawiają się przy szczególnie głębokiej relaksacji i medytacji, w której doświadczamy jakichś wewnętrznych wizji, a fala *delta* pojawiają się w głębokiej medytacji uważności, w której nie ma żadnych obrazów i przypadkowych rozpraszających myśli.

Nieco podobnie wygląda sprawa praktykowania świadomego śnienia (tzw. LD – *lucid dream*).

1. Doświadczając stanów *theta* i *delta* na jawie – potrafimy łatwiej zachować przytomność podczas snu;
2. Analogicznie dzieje się w drugim kierunku – dzięki praktyce świadomego śnienia (tzn. dzięki nauczaniu się zachowywania przytomności i uwagi wtedy, gdy śnimy) zyskujemy świadomy dostęp do fal *theta* i *delta* także podczas dnia.

Każdy z nas przechodzi przez zwiększone występowanie w mózgu fal *theta* i *delta*, ale u większości ludzi dzieje się to tylko we śnie – w czasie, gdy nie są w pełni tego świadomi.

Dotyczy to zwłaszcza stanu *delta* – głębokiego snu bez marzeń sennych.

Jeśli chodzi o stan *theta*, to mając sny jesteśmy w jakimś stopniu świadomi, ale zazwyczaj nie rozpoznajemy, że „sen jest snem”.

Często przeżywamy, że dzieje się to naprawdę i dopiero rano uświadamiamy sobie, że to był sen.

Np. komuś się śniło, iż zmarł jego przyjaciel, a rano (gdy się zbudził) uświadamia sobie: „uff... to był na szczęście tylko sen”.

Kiedy jednak rozwijamy świadome śnienie – wtedy w czasie snu zdajemy sobie sprawę, że jest to sen. Dzięki temu potrafimy wykorzystywać swoje sny w sposób bardziej kreatywny – potrafimy w jakimś stopniu nimi kierować.

Podobnie jest z fazą *delta*. Po dłuższym czasie praktykowania relaksacji i medytacji – stopniowo potrafimy zachowywać przytomność i świadomość będąc w fazie **snu bez obrazów**. Doświadczamy wtedy duchowej głębokiej obecności, choć całe ciało i mózg odpoczywają.

Przypuszczalnie dzieje się tak dlatego, że świadomość ma naturę duchową, a układ nerwowy jest po prostu pewnego rodzaju jej anteną i przekaźnikiem.

Istnieją także badania, w których osoby medytujące potrafiły wyciszyć umysł do tego stopnia, że aparatura badająca ich mózg wskazywała poziom *delta*, chociaż osoby te były przytomne. Coś takiego demonstrował np. Ken Wilber w filmiku na YouTube.

Doświadczenia te dowodzą możliwości zachowywania świadomości duchowej, podczas gdy mózg przebywa w fazie *delta* – czyli nie ma wtedy żadnych foremnych wyobrażeń i skojarzeń. Jest to stan czystej duchowej obecności – stan czystego wewnętrznego światła.

theta i *delta* – życie podobne do snu

Otworzenie się na większe doświadczanie fal *theta* i *delta* w swoim codziennym funkcjonowaniu wprowadza do naszego życia pewne nowe i pomocne wartości.

Theta reprezentuje większą głębię psychiki, a **delta** reprezentuje wolność, wewnętrzną przestrzeń, poczucie doskonałości i nieskazitelnej czystości tego, co nas otacza.

Powiedziałbym – nieco symbolicznie i wzniosłe, że są to właściwości naszej duszy, cechy naszej wewnętrznej świadomości.

Jak pisałem powyżej – praktykowanie pogłębionych stanów relaksacji i medytacji – stopniowo wprowadza te jakości do naszego życia.

Istotne jest zrozumienie, że nie da się za bardzo wyzwać ich siłowo – raczej odwrotnie: stanów tych pojawia się najwięcej wtedy, gdy stajemy się coraz bardziej naturalni, swobodni i zharmonizowani z życiem.

Taki stan spontaniczności eksponuje wiele ścieżek – jest on bardzo zauważalny w nauczaniu Jezusa (jako stawanie się niczym dzieci), jak i mocno podkreśla go joga taoistyczna.

Także zajmuje się nim tybetańska ścieżka Dzogczen, która jest metodą rozwijania pełnej, bezpośredniej obecności.

Nie powinniśmy zatem spinać się na idei, by podczas snu i procesów śnienia zachowywać przytomność (bo to nas tylko niepotrzebnie blokuje), co raczej powinniśmy przed zaśnięciem starać się nawiązać jak najlepszy kontakt ze sobą, ze swoją wewnętrzną obecnością.

Zasypiamy wtedy będąc zrelaksowani. Brama do świadomego śnienia prowadzi przez relaksację, ponieważ musimy przejść ze stanu *beta* do stanu *alfa* i dotknąć także stanu *theta*. Gdy jesteśmy spięci oczekiwaniami – nie możemy tego osiągnąć. Gdy stajemy się osobą akceptującą, wchodzącą w naturalny i pogłębiony kontakt ze sobą – wchodzimy w to.

Również mówi się o takiej metodzie, by podczas dnia postrzegać rzeczywistość jako sen.

Wydaje się to nieco przewrotne, ale spójrzmy bliżej – jak to działa?

Każdy człowiek postrzega świat nieco inaczej:

gdy ktoś jest w depresji – doświadcza, że życie nie ma sensu,

gdy ktoś jest bardzo radosny i pogodny – doświadcza, że wszystko jest cudowne i piękne.

Osoba bardzo smutna – doświadcza, że wydarzenia nacechowane są smutkiem,

osoba rozdrażniona ma wrażenie, że wszystko jest irytujące i ją wkurza.

Oczywiście jest to obraz przejaskrawiony, ale wyraża zasadę, że to my w większości jesteśmy autorami naszej percepcji, naszego sposobu postrzegania świata.

Nastawianie się, że **życie jest snem** powoduje uświadamianie sobie swojego procesu postrzegania świata.

Inaczej: uaktywnia to fale *alfa* i *theta* oraz łączy nas z głębszym wymiarem naszej psychiki.

Swoiste rozluźnienie napięć, które wtedy powstaje, ma doprowadzić nas m.in. do uwolnienia się od lęku i agresji (a nie do braku odpowiedzialności, rozkojarzenia i trudności w kojarzeniu.)

Raczej jest odwrotnie – lęk i agresja blokują bardziej subtelne procesy psychiczne i myślowe.

Rozluźnienie tych blokad (tutaj: poprzez patrzenia na swoje życie jako na piękny i interesujący sen) doprowadza do doświadczenia rzeczywistości bardziej urokliwej, niepowtarzalnej i głębokiej – do nieco baśniowego doświadczenia codzienności.

Odkrywamy wtedy świeżość i urok życia, podobnie jak często doświadczyliśmy tego w swoim dzieciństwie.

Jednocześnie ten stan nie wypiera naszego myślenia logicznego – raczej jest tak, że bardziej świadomie nim sterujemy (to istotne spostrzeżenie – nie mamy stać się infantylni, tylko bardziej „pełni”).

VI. Świadomość wizyjno-logiczna i świadomość Centaura

Słowo Centaur oznacza istotę, która jest na wpół zwierzęciem, a na wpół człowiekiem. Inaczej patrząc symbolicznie – oznacza to jedność ciała i umysłu.

Nasza fizyczność jest w jakimś sensie (tzn. w dobrym sensie) naszym aspektem zwierzęcym – tzn. będącym w relacji do natury i przyrody – zawiera jej pierwiastki i cząstki oraz wspierana jest całą sferą i atmosferą ziemską.

Powinniśmy zaakceptować swoją fizyczność – jako ludzie nie jesteśmy czystymi duchami – najczęściej posiadamy ciała fizyczne – i to jest OK.
Nie należy się tego wstydzić.

Jednocześnie posiadamy sferę umysłową, czym w pewnym sensie odróżniamy się od zwierząt i przyrody – zwierzęta także mają swoje procesy umysłowe, ale funkcjonują one w inny sposób niż u ludzi.

Dlatego właśnie bardzo użytecznym symbolem jedności ciała i umysłu jest Centaur – wyraża to dążenie do połączenia i jedności procesów umysłowych z naszymi fizycznymi i emocjonalnymi energiami.

Idea Centaura wyraża stan dobrego zdrowia psychicznego: wiele osób ma wypartą fizyczność i emocjonalność – zajmuje się tym często psychoterapia.

Kiedy rozwijamy się umysłowo (tzn. nie tylko intelektualnie, ale także rozwijamy różne techniki skupienia), a jednocześnie w pełni akceptujemy swoją fizyczność i emocjonalność (np. nie krępuje nas nasz wygląd fizyczny, nie krępują nas emocje innych ludzi, nie zawstydzają nas okazywanie wzruszenia itd.) – doprowadzamy do zdrowej harmonii aspektu ludzkiego (umysł, kultura, wartości) z aspektem fizycznym/ziemskim (zdrowie, witalność, seksualność, emocjonalność).

A to z kolei wspiera rozwijanie duchowości.

Stan Centaura – jedności ciała i umysłu – zarówno sprzyja zdrowiu psychicznemu, zwiększa naszą moc życiową, jak i jest dobrym punktem wyjścia pod bardziej zaawansowane doświadczenia duchowe. Kiedy jesteśmy mocni i zjednoczeni – łatwiej wchodzimy w stany pogłębionego psychicznego doznawania i w stany duchowe.

Warto zatem ten stan jedności ciała i umysłu wypracować.

Podobnie możemy wypracować stan bardziej pełnego i dojrzałego myślenia, który można nazwać świadomością logiczno-wizyjną (taką nazwę stosuje m.in. Ken Wilber).

Kiedy myślimy tylko logicznie, to posługujemy się wąskim aspektem naszego umysłu (było to zobrazowane w części o dwóch półkulach mózgu).

Jeśli do myślenia logicznego dodamy obrazowość (np. myślenie plastyczne i intuicyjne), to wtedy nasz potencjał umysłowy wzmocniony jest o sferę emocjonalną (kontakt z ciałem i podświadomością) oraz o pogłębiony wymiar psychiki i intuicję duchową (stan obecności i nadświadomości).

Warto zatem przypominać sobie o myśleniu jednocześnie logicznym, jak i intuicyjno-obrazowym. Wtedy naturalnie harmonizują się ze sobą dwie półkule naszego mózgu.

Nasze myślenie, dzięki temu, staje się bardziej przestrzenne, odkrywczyste i „przyjemne” (tzn. nie blokuje dobrego kontaktu ze sobą).

VII. Koncentracja, skupienie, obecność

Pełny rozwój siebie to dopełnienie sfery ludzkiego umysłu
- z jednej strony: harmonią emocjonalną, a z drugiej
- sferą duchową.

W rozdziale o relaksacji bardzo dużo miejsca poświęciliśmy sferze emocjonalnej. Relaksacja zarówno pomaga uzyskać dojrzałość emocjonalną, jak i jest dobrym przygotowaniem pod duchowość (wiele osób już podczas samej relaksacji ma istotne doświadczenia duchowe).

Tutaj dodatkowo spójrzmy na pewien klucz do etapów duchowych. Śledząc i badając różne zaawansowane ścieżki duchowe, możemy zauważyć, że postęp duchowy podzielony jest zasadniczo na trzy główne etapy: koncentracja, skupienie, obecność.

1) koncentracja – wychodzi poza myślenie rozumowe, ale ma w swojej percepcji jeszcze dużo materialnego aspektu umysłu.

Eta ten odpowiada za zjawiska paranormalne.

Koncentracja jest istotnym przygotowaniem do bardziej duchowego skupienia.

Doświadczenia szamańskie, doświadczenia kundalinii, jasnowidzenie – to przykłady rozwinięcia koncentracji.

Koncentracja to bardzo ważny etap, ale nie ostateczny;

2) skupienie – skupienie jest bardziej miękkie i subtelne, niż koncentracja.

Skupienie wyraża zanurzenie się w wymiarze naszej duszy.

O ile na etapie koncentracji dominuje doświadczenie wewnętrznej mocy, to na etapie skupienia pojawia się więcej doświadczania wewnętrznej błogości i światła.

Doświadczamy tej części naszej świadomości, która jest jakby niezależna od materialnej rzeczywistości – cały czas jest błoga – niezależnie od zjawisk.

Poczucie powrotu do domu.

3) obecność – etap odpowiadający pełnemu rozwinięciu intuicji – w niektórych systemach nazywany Samadhi (choć niektórzy postrzegają stan *samadhi*, jako stan mocnej koncentracji).

Obecność jest zanurzeniem się w samą istotę skupienia.

Mówiąc językiem religijnym etap obecności jest doświadczaniem pełnej harmonii pomiędzy duszą i Bogiem.

Pewien wybitny mistrz medytacji Zen (Seung Sahn) używał bardzo prostej metody nauczania docierania do głębi swojej obecności – mawiał „zanurz się w swoje **nie wiem**”.

Obecność jest głębokim doświadczaniem pierwotnej czystości i doskonałości wszystkiego.

Przypomina kryształ, w którym pierwotne światło mieni się różnymi kolorami, tworząc cały wszechświat.

6. Zakończenie

Poradnik, który przeczytałeś/przeczytałaś zawiera całkiem sporo metod pracy nad samym sobą. Nasuwa się tutaj bardzo interesujące pytanie – jak mają się metody pracy nad sobą do kontaktów z innymi ludźmi, uspołecznienia i pomagania innym?

Np. niektóre osoby zajmujące się różnorodną formą pomocy innym mogą zapytać, czy takie nadmierne zajmowanie się sobą nie jest egoistyczne?

A także drugi biegun: ktoś może być bardzo zajęty pracą nad sobą i denerwuje go np. fakt, że ma udać się „do cioci na imieniny”.

Moje spojrzenie na relacje pomiędzy samodoskonaleniem a kontaktami z innymi ludźmi jest takie, że sfery te nawzajem się dopełniają.

Poprzez osiągnięcie wewnętrznej harmonii i stabilności – możemy więcej dawać innym i potrafimy zapanować nad chaosem w komunikacji.

A także w drugą stronę: harmonijne, pełne przyjaźni kontakty z innymi – wspierają nasz proces duchowy.

Przypuśćmy, że wykonujesz jakąś technikę relaksacji, czy medytacji i jesteś właśnie wśród innych ludzi. Spróbuj doświadczać tego w sposób duchowy – bądź życzliwy i naturalny, bądź zdystansowany do poglądu, że „Ty masz rację” (a także, że inni ludzie są zagrożeniem) – dzięki temu poczujesz się bardziej duchowo.

Także pielęgnowanie przyjaźni, dla samej przyjaźni – nie mając żadnych oczekiwań – bardzo sprzyja stabilizacji naszej psychiki i rozwojowi duchowemu.

Moim zdaniem istotne jest zrozumienie potrzeby łączenia codzienności i wewnętrznego rozwoju. Kiedyś marzyłem o wspinałkach, odosobnionych duchowych miejscach. Pojechałem nawet na całkiem długo do Azji.

Z czasem jednak bardziej jasno zobaczyłem, że wolność jest w nas – nie na zewnątrz.

Bardzo wartościowe jest zintegrowanie naszego spokoju, życzliwości, wiary w siebie i energiczności – ze swoją codziennością.

M.in. po to wykonujemy relaksację, medytację i inne techniki poszerzania świadomości.

Powodzenia Czytelniku w Twoim rozwoju :-)

Rafał Seremet

Autorem i właścicielem ebooka jest **Rafał Seremet**.
Ebook został przygotowany dla **Spojrzenie Sklep MP3 OnLine**:

SPÓJRZENIE
SKLEP MP3 ONLINE

Ebook ten może być rozpowszechniany
nieodpłatnie w niezmienionej postaci.

Polecamy wyjątkowo piękne nagrania relaksacyjne Rafała Seremeta !
Dostępne w sprzedaży w **Spojrzenie Sklep MP3 OnLine:**



**Kliknij, zobacz i posłuchaj wspaniałych nagrań do relaksacji,
medytacji i odmiennych stanów świadomości:**

http://sklep.spojrzenie.com.pl/index.php?manufacturers_id=18