

PODRÓŻ W GŁĘB SIEBIE

KOLEJNY KROK
KU
ŚWIADOMEMU
ŻYCIU

Colin P.
SISSON



COLIN P. SISSON

PODROŻ W GŁĄB SIEBIE

***KOLEJNY KROK KU ŚWIADOMEMU
ŻYCIU***

przełożyła
Agata Błaż
przedmowa
Ewa Foley

Tytuł oryginału: *The Next Step*

Copyright© 1998 by Colin P. Sisson CopyrightO for the Polish edition
by Holding MEDIUM, 2002

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej książki nie może być publikowany ani reprodukowany w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Opracowanie graficzne: MS Studio s.c. Redakcja: Janina Wujkiewicz Skład i łamanie: MS Studio s.c.

Wydawnictwo MEDIUM Holding Medium

Sp. z o.o.

05-510 Konstancin-Jeziorna

Czarnów 172/2

tel. (0-22) 754-62-16, fax (0-22) 754-71-69

internet: <http://www.medium.com.pl>

e-mail: sekretariat@medium.com.pl

Dział handlowy, dystrybucja:

Grupa A5 Sp. z o.o.

90-353 Łódź, ul. Kilińskiego 169 A tel./fax (0-42) 674-37-95,

676-49-29 e-mail: handlowy@grupaa5.com.pl

Księgarnia wysyłkowa:

„ESSE” Sp. z o.o.

90-353 Łódź, ul. Kilińskiego 169 A tel. (0-42) 674-77-69,

676-49-59 internet: <http://www.dobreksiazki.pl>

ISBN: 83-87025-16-X

Druk i oprawa: Podlaska Spółdzielnia Produkcyjno-Handlowo-Usługowa Białystok, ul. 27 Lipca 40/3,

tel./fax 675-48-02: <http://www.podlaska.com.pl> **Wszelkie informacje na temat integracji**

oddechem, seminariów i treningów, a także egzemplarze tej książki dostępne

są pod adresem:

W Nowej Zelandii:

TOTAL PRESS LTD. P.O.

Box 7264 Wellesley Street

AUCKLAND I NEW

ZELAND.

W Polsce:

INSPIRATION SEMINARS

INTERNATIONAL

Ewa Foley

O 1-826 Warszawa,

ul. Kleczewska 47/3

tel./fax (48) (022) 834-17-06

Podziękowania

Dziękuję wspaniałym twórcom, którzy przez swoje dzieła inspirowali mnie w czasie powstawania tej książki. Są to: dr Wayne Dyer, Anthony de Mello, Leonard Orr, Vernon Howard, P.D. Uspieński, G. Gurdziejew. Dziękuję Warn.

JANE DAVIES, która odkryła pierwowzór cyklu ofiary w czasie naszej współpracy w latach 1986 -1990. Dziękuję Ci za miłość i ogromny wkład w to dzieło.

ELIZABETH LIGHT, która wykonała główną pracę redakcyjną, co, jak magiczne dotknięcie, uczyniło tę książkę bardziej przejrzystą. Dziękuję Ci.

Wszystkim moim klientom i uczestnikom seminariów, którzy pomnażali moją wiedzę i doświadczenie w czasie wielu lat powstawania tej książki (1981-1998). Serdecznie Warn dziękuję.

Szczególne wyrazy wdzięczności

MICHAŁOWI FREEDMANOWI - mojemu nauczycielowi kabały i, co odkryłem po latach, mojemu najważniejszemu nauczycielowi. Na zawsze pozostanę wdzięczny temu niezwykłemu człowiekowi.

MARINIE KICZATOWEJ SISON - mojej towarzyszce życia i współtwórczyni wielu idei opisanych w tej książce. To ona była bodźcem, popychała mnie do przodu i łagodnie - a czasami wcale nie tak łagodnie - zachęcała mnie do przebudzenia i zobaczenia mojej własnej wielkości. Dziękuję Ci.

LAZARISOWI - mojemu przyjacielowi, którego nigdy nie widziałem, a który stale mi towarzyszył podczas pisania tej książki. Jego idee stanowią jej fundament. Dałeś tej planecie tak wiele w czasie, kiedy potrzebowała tego najbardziej. Dziękuję Ci.

Przedmowa

Życie to świadomość, która ciągle się poszerza ewoluuje i rozwija.

Colin P. Sisson to psycholog-metafizyk, który od kilkadziesiąt lat zajmuje się tematem poszerzania świadomości. Zawsze niecierpliwie czekam na jego kolejne przemyślenia - warsztaty i książki. Podróż w głąb siebie okazała się dla mnie przyspieszoną podróżą na drodze ku wyższej świadomości, ku wolności osobistej, pozwoliła mi zrobić kolejny krok w zdrową dorosłość... Jest to książka o sztuce harmonijnego życia, o odzyskaniu mocy osobistej, o świadomym tworzeniu wspaniałej rzeczywistości.

Książka, którą trzymasz w ręku, stanowi odpowiedź na pytanie, które zadaję sobie od lat: **jak świadomie tworzyć bardziej pozytywną rzeczywistość?** Sisson krok po kroku wyjaśnia, czym jest samoświadomość i dlaczego jest tak ważna; sugeruje, co można zrobić, by podnieść jej poziom; proponuje ćwiczenia do pracy wewnętrznej; uczy konkretnych umiejętności efektywnego funkcjonowania oraz praktyk nieodzownych dla zdrowego umysłu, ciała, emocji i ducha. Właściwie jest to **PODREĆCZNIK ĆWICZEŃ** pełen informacji inspirującej do zmiany wiedzy. Rzetelne wykonywanie tych ćwiczeń będzie oznaczać **koniec z usprawiedliwieniami, koniec z odgrywaniem roli ofiary**. Da Ci początek nowej drogi życiowej, bo, jak twierdzi Sisson, „każdy z nas posiada gdzieś w środku wiedzę. Jak stworzyć życie. Jakiego chce”.

Książka ta jest wezwaniem do działania, do wzięcia odpowiedzialności za własne życie i do dokonywania świadomych wyborów. Po jej uważnym przeczytaniu może się okazać, że uda Ci się osiągnąć naturalny stan zadowolenia, szczęścia i harmonii oraz z entuzjazmem brać udział w pięknej przygodzie, jaką jest życie. **ZARYZYKUJ!** To może mieć wielkie znaczenie dla Ciebie, dla Two-

ich najbliższych, dla wszystkich ludzi, których spotykasz, dla jakości życia na naszej planecie...

To podręcznik dla wszystkich, którzy dokonali pewnego podstawowego wyboru: że chcą świadomie uczestniczyć w procesie własnej ewolucji. Także dla doradców, konsultantów, rebirtherów (terapeutów odradzania oddechem), psychologów, nauczycieli, rodziców.

TWOJE ŻYCIE JEST WAŻNE. SZANUJ JE.

Ewa Foley

CO ZROBIĆ, ABY SKORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI JAK NAJWIĘCEJ

Czytelniku, zakładamy, że masz za sobą lekturę książki *Wewnętrzne przebudzenie* oraz doświadczenie swobodnego oddychania w sesji integracji oddechem lub rebirthingu. Ufamy też, że w swojej dotychczasowej pracy nad sobą doszedłeś do następujących ważnych wniosków:

- Przebudzenie - na poziomie psychicznym - to wewnętrzny proces samoobserwacji, niezależny od technik zewnętrznych, które w najlepszym razie mogą go jedynie wspomagać.
- Lęk i negatywne nastawienie to iluzja stworzona przez nas samych.
- Miłość przeżywana w chwili obecnej jest jedyną rzeczywistością.
- Nie musimy robić nic, aby wzrastać; musimy się jedynie przebudzić do czegoś, co już w nas istnieje.
- Nasze życie i rozwój mogą być teraz pełne uroku, miłości i szczęścia. Nie musimy rozwijać się przez bolesne doświadczenia.

- W życiu chodzi o wiele więcej niż tylko o przetrwanie i posiadanie.
- Jest w nas prawdziwe Ja, całkowicie oddane sprawie naszego duchowego rozwoju oraz naszej zdolności doświadczania miłości, radości i wolności. Jeżeli te stwierdzenia są dla Ciebie czymś nowym, proponujemy, abyś - zanim rozpoczniesz przyspieszoną podróż, biorąc do ręki *Podróż w głąb siebie* - przeczytał *Wewnętrzne przebudzenie*. Jest to podstawa, na której opierać się będzie cała praca wykonywana w tej oto książce.

Niniejsza książka napisana jest na wielu poziomach. Będzie na pewno inspirującą również dla tych, którzy chcą ją przeczytać jedynie dla informacji w niej zawartych.

Ci, którzy próbują swoich sił w metafizyce, mogą traktować tę książkę jako zbiór ćwiczeń, wykonując w trakcie czytania większość ćwiczeń zamieszczonych na końcu (Dodatki I-X). Można przeczytać najpierw całą książkę, a dopiero potem przejść do ćwiczeń. Zdarzy się i tak, że niektórzy będą odkładać tę książkę na półkę wiele razy i znów do niej powracać.

Tym, którzy chcą zagłębić się w wewnętrzny proces i przyspieszyć swoją podróż, proponujemy czytanie książki rozdział za rozdziałem i wykonywanie każdego opisanego ćwiczenia. Następnie sugerujemy ponowne przeczytanie *Wewnętrznego przebudzenia* oraz odbycie dziesięciu sesji oddechowych z praktykiem integracji oddechem, po czym ponowną lekturę *Podróży w głąb siebie* z równoległym wykonywaniem wszystkich ćwiczeń. Zauważysz ogromną różnicę pomiędzy pierwszym czytaniem a drugim.

To, co podoba mi się w Integracji oddechem i rebirthingu, to fakt, że należą do tych niewielu współczesnych procesów, które pozwalają skutecznie rozwijać się duchowo (*duch* i *oddech* to w języku łacińskim to samo słowo) za pomocą prostych technik.

Kiedy zakończysz lekturę, to - jako metafizyk - napisz do mnie.
Może będziemy mogli się spotkać.

Colin P. Sisson

Słowo wstępne

Marzę o czymś wspanialszym

Pewnego popołudnia, w roku 1980, stałem na szczycie *wzgórz* Waitakere wznoszących się nad miastem Auckland. Moje życie było jednym wielkim bałaganem. Rozpadało się moje małżeństwo, byłem bez pieniędzy i miałem tylko kilku bliskich przyjaciół, którym mogłem zaufać i opowiedzieć o swoich najbardziej osobistych sprawach. Byłem w głębokiej depresji. Aby pobyć w samotności, zebrać myśli i oderwać się od kłopotów w domu, wsiadłem do samochodu i wkrótce znalazłem się na drodze prowadzącej w góry. Zatrzymałem się w miejscu, skąd miałem rozległy widok, i zobaczyłem miniaturowe miasto Auckland, rozpostarte w dole, rozlewające się poza zasięg mojego wzroku.

Stałem tam, a miasto nie robiło na mnie żadnego wrażenia. Zbyt pochłonięty byłem rozmyślaniami o tym, jak źle obchodzi się ze mną świat - klasyczny przypadek „syndromu biedactwa”.

Biorąc pod uwagę wszystko, czego dokonałem, wydawało mi się to niesprawiedliwe. Wyjechałem kiedyś bronić swojego kraju w Wietnamie, a po powrocie powitali mnie jedynie przeciwnicy tej wojny, tak jak bym był jakimś zbrodniarzem wojennym. Wiele było we mnie rozgoryczenia z tego powodu. Kochałem moją żonę, ale pomimo wszelkich starań, jakich oboje dokładaliśmy, nie mogliśmy nic zrobić, aby nasze małżeństwo dobrze funkcjono-

wało. A cały mój wysiłek, który włożyłem w poradnictwo, pomaganie innym w ułożeniu sobie życia? Jak na Ironię, oto właśnie ja, pouczający innych, sam nie mogłem uporządkować własnego życia.

Nagle mój wzrok przyciągnęło odbicie promieni słonecznych w jednym z okien gdzieś daleko, daleko w dole. Mój umysł podążył za tym światłem, zastanawiając się, co też w tej chwili robili mieszkańcy tego domu: przygotowywali posiłki, spędzali miło czas z przyjaciółmi, oglądali telewizję, kochali się, czytali? Na kilka minut zapomniałem o sobie i swoim bólu.

W jednym momencie poszerzyłem horyzont swojego ograniczonego myślenia i dołączyłem myśli o tym, co inni mogą teraz robić. Rozciągnąłem pole mojego myślenia jeszcze dalej i rozważyłem, co w tym momencie może robić pół miliona mieszkańców Auckland. Stałem tam i patrzyłem na nich wszystkich, jak bym był kimś niezwykle potężnym, może nawet Bogiem. Nie byłem już Colinem Sissonem, zagubionym i zranionym, ale kimś oderwanym od bólu i bardzo przytomnie obserwującym potęgę ludzkiego życia rozpościerającego się w oddali. Dało mi to poczucie nieskończoności i jedności, których nie doświadczyłem od czasów młodości. To poczucie jedności sprawiło, że zdałem sobie sprawę, iż wszechświat jest niewiarygodnie potężny i nie tylko ja jestem jego częścią, ale również on jest częścią mnie. Poczułem wówczas łączność z samym sobą i zaczynałem dostrzegać, że mógłbym, do pewnego stopnia, sprawować kontrolę nad moim osobistym światem, choć jeszcze wtedy nie wiedziałem, jak to osiągnąć. Doświadczenie to zapoczątkowało głębokie zmiany w moim życiu. Po raz pierwszy zdałem sobie sprawę, że życie to coś więcej niż tylko to, co ja czuję, myślę czy robię. Uświadomiłem sobie, że jestem częścią ogromnego strumienia energii, do którego mogłem

się podłączyć i doświadczyć siebie pełniej i cudowniej.

Doświadczenie to nauczyło mnie również, że zmieniając jedynie punkt skupienia uwagi, mogę zmienić swoje samopoczucie. Zrozumiałem między innymi, że - w jakiś dziwny sposób - uczucia zależą od myśli, na których się w danej chwili skupiam. Do tamtej chwili przeczytałem chyba większość dostępnych książek na temat pozytywnego myślenia i dowiedziałem się, że negatywne myślenie powoduje negatywne rezultaty, natomiast pozytywne myślenie przynosi rezultaty pozytywne. Można jednak znać wszystkie teorie na świecie, ale kiedy się cierpi, znaczą one tyle, co kropla wody w oceanie życia. Sama wiedza ma niewielkie znaczenie, dopóki się czegoś naprawdę nie doświadczy. Wydawało się, że stojąc tam, na wzgórzu, patrzyłem na świat i na nowo doświadczałem siebie.

Poczułem, że zaczęło się we mnie budzić coś jeszcze bardziej niezwykłego - nowe poczucie uczestniczenia w pełni życia.

Kiedy rozejrzemy się dookoła, zobaczymy świat przesycony cierpieniem, nieszczęściem, pełny niekochanych istot, walczących o miłość, aprobatę, uznanie, władzę, reputację, kontrolę, pieniądze, przyjemności i za wszelką cenę unikających bólu. Czy po to się narodziliśmy?

Wszyscy szukają prawdy, ale poszukiwanie to jest dla wielu trudne. Możemy je sobie ułatwić, kiedy zdamy sobie sprawę, że każdy z nas ma w sobie bezcenny dar, który tylko czeka, aby go odkryć. Jak znaleźć prawdę? Prawdy się nie znajduje. Do prawdy trzeba się przebudzić przez proces wewnętrznych odkryć. Oznacza to, że prawda jest w każdym z nas i czeka, aby ją dostrzec. A kiedy to się stanie, dostrzegamy również cały nasz potencjał. To z kolei prowadzi do uświadomienia sobie, że życie to dar. Nie jest to nagroda lub coś, na co trzeba sobie zasłużyć. Życie należy do nas w takiej formie, w jakiej chcemy.

Tamtego dnia, stojąc na szczycie góry, patrząc na miasto, dokonałem największego odkrycia w życiu. Jestem we wszystkim i wszystko jest we mnie. Nic nie istnieje oddzielnie.

Kiedy schodziłem z góry ze łzami ulgi na policzkach i z postanowieniem rozpoczęcia nowego życia, nie zdawałem sobie sprawy, jakie czekają mnie jeszcze niezwykle wydarzenia. Właśnie miała rozpocząć się moja podróż poprzez czas cierpienia i chwile wielkich radości. Kiedy teraz, dziewiętnaście lat później, kończę pisać tę książkę, wydaje mi się, jakbym żył kilka razy w tak krótkim czasie.

W książce tej często używam pierwszej osoby liczby mnogiej w sformułowaniach: „sugerujemy”, „uważamy” itp. nie dlatego, by się ukryć za anonimowym „my”, ale po to, aby wyrazić uznanie dla świadomości zbiorowej i tych, którzy są bardziej świadomi ode mnie. Choć słowa są moje, wiele idei zaczerpnąłem z nauk wspaniałych pisarzy i nauczycieli!, których wymieniam w podziękowaniach. Trudno określić jednoznacznie, o czym są książki *Podróż w głąb siebie* i *Wewnętrzne przebudzenie*. Niektórzy powiedzą, że o integracji oddechem, inni że o budzeniu się do Rzeczywistości. Nie jest ważne, jak to sformułujemy. Trudno precyzyjnie wyrazić, co te książki opisują, ponieważ to, co opisują, jest systemem nie zamkniętym. Jako że jest to system nie zamknięty, ciągle się rozwija, zmienia i żyje. Po dwudziestu latach zajmowania się tematem poszerzania świadomości i metafizyką nadal się zastanawiam, czy kiedykolwiek w pełni zrozumiem choć fragment swojej podróży duchowej. Te dwie książki opisują jedynie cząstkę tego, co jest wewnątrz. Docieranie do coraz głębszych warstw świadomości, odkrywanie tajemnic tego intrygującego skarbu jest jakby badaniem ostatniego, największego, nie odkrytego jeszcze kontynentu we wszechświecie. To

ja stworzyłem integrację oddechem, ale nie mam pojęcia, dokąd poprowadzi mnie kolejna ścieżka. Wiem tylko, że będzie ona wspaniała. Cudowna. Tym, którzy idą tą ścieżką i spotkają mnie na niej, życzę, aby ich odkrycia były tak ekscytujące jak moje.

CZĘŚĆ PIERWSZA

KOLEJNY KROK NA DRODZE KU ŚWIA- DOMOŚCI

Rozdział I

Ludzki potencjał

Dotknęliśmy zaledwie powierzchni naszego potencjału. Każdy z nas ma możliwości i umiejętności, aby mocą swojego umysłu stworzyć życie dokładnie takie, jakiego potrzebuje. Wielu objawiło swoją moc i uważa się ich za jednostki wyjątkowe, o zdolnościach przewyższających możliwości przeciętnych osób. Należą do nich między innymi: Kryszna, Mojżesz, Budda, Chrystus, Mahomet czy - bliżsi naszych czasów- Galileusz, daVinci, Beethoven, Lincoln, Keller, Einstein. Wszystkich ich łączy jedno: zrealizowali oni - lub byli bardzo blisko zrealizowania - swój pełny potencjał. Pokazali nam, że każdy człowiek ma moc tworzenia - w radości, miłości i wolności - życia, które jest przejawem doskonałości. Chrystus powiedział: „Kto we Mnie wierzy, będzie także dokonywał tych dzieł, których Ja dokonuję, owszem, i większe od tych uczyni. (J 14,12)

Każdy z nas gdzieś w środku wie, jak stworzyć życie, o którym marzy. Jednak większość z nas nie rozumie tego na poziomie świadomym. Przeciętna osoba pragnie być lepsza, ale nie wierzy, że może osiągać rzeczy wielkie. Wszyscy mają zdolność do działa-

nia, jednak, w większości przypadków, nie mają chęci. Dlaczego?

Ta książka daje odpowiedź na to pytanie. Pierwsza rzecz, którą musimy zrozumieć, to fakt, że to my sami nie pozwalamy sobie być kimś więcej, niż jesteśmy. Znajdujemy tysiące wymówek, aby wyjaśnić, dlaczego nie żyje nam się lepiej. Jednak to wcale nie dlatego, że urodziliśmy się w niewłaściwej rodzinie, kulturze, kraju, poślubiliśmy nie tę osobę, zabrakło nam odpowiedniego wykształcenia, inteligencji, urody, mądrości czy sposobności do rozwoju. To my sami sprawiamy, że nasze życie jest takie, a nie inne, a dzieje się tak, ponieważ nie uświadamiamy sobie naszej wewnętrznej mocy i przywiązani jesteśmy do strachu.

NAJBARDZIEJ POPULARNA RELIGIA

Wszyscy mówią o miłości, jednak, nie wiedząc o tym, czczą lęk. Najbardziej popularną religią na świecie jest religia strachu. W praktyce strach wyrażamy przez zamartwianie się, złość, poczucie winy, smutek, depresję, nudę i każdą inną reakcją emocjonalną, która sprawia, że żyjemy w przeszłości i kontrolowani jesteśmy przez bożka zwanego lękiem.

Nauczylismy się bać od momentu narodzin aż do śmierci. Nauczono nas wierzyć, że strach jest właściwym sposobem życia, że obroni nas przed niebezpieczeństwem, uczyni lepszymi, mądrzejszymi; nauczono nas, że strach oznacza szacunek. Niektórzy przekonani są, że strach uczyni ich ludźmi bardziej uduchowionymi.

RZECZYWISTOŚĆ STRACHU

Strach nie przyczynia się do poprawy zachowania, nie chroni i nie zapewnia bezpieczeństwa. Wręcz przeciwnie, osłabia i w

końcu niszczy szczęście, miłość i wolność.

Osoba świadoma, która dąży do wykorzystania swojego pełnego potencjału, obserwuje pojawiające się w niej lęki i odnosi się z szacunkiem do niebezpieczeństwa. Istnieje ogromna różnica pomiędzy szacunkiem a strachem. Szacunek to właściwa, pełna miłości odpowiedź w chwili obecnej na potencjalne niebezpieczeństwo zranienia. Strach jest często niewłaściwą reakcją wynikającą z przeszłego doświadczenia oraz z przekonania, że świat jest niebezpieczny.

Uświadomienie sobie strachu przywraca nam naszą moc. Trzymanie go pod kontrolą lub spychanie do podświadomości sprawia, że wdziera się coraz bardziej w nasze życie i daje o sobie znać w postaci niewłaściwych reakcji.

Współczesny świat rozrywki promuje doktrynę strachu, popularyzując horrory, filmy kryminalne czy gangsterskie, które przedstawiają świat podzielony na dobrych i złych; świat, w którym zło zostaje w końcu ukarane. Niektóre kierunki w duchowości mają tendencję do promowania takiego dualizmu: nagroda i kara, dobro i zło, co sugeruje, że Bóg zdolny jest do osądzania. Rezultatem takiego podejścia jest manipulacja i kontrola, które wynikają ze strachu.

Kiedy strach używany jest do kontrolowania, manipulowania i dominowania, staje się religią zła. „Zło” w języku angielskim (*evil*) pisane od tyłu oznacza „żyć” (*live*). W czasach starożytnych „zło” oznaczało właśnie „życie na odwrót”, czyli w niewłaściwy sposób. W dzisiejszych czasach możemy rozumieć to jeszcze inaczej: „zło” jest czymś tak niewłaściwym, że nie zasługuje na to, aby istnieć.

ROLA OFIARY

Większość z nas czasami czuje się ofiarami innych. Niemal każdy, od czasu do czasu, staje się ofiarą innych osób, ich zachowań, przekonań i reakcji. W takich momentach czujemy się kontrolowani, manipulowani i bezsilni. Stajemy się ofiarami świata zewnętrznego: naszych partnerów, rządu, autorytetów, pogody, własnych przekonań i nastawienia. Poczucie bycia ofiarą wynika ze strachu.

Większość ludzi wierzy, iż poczucie szczęścia wynika z tego, że przydarzają im się dobre rzeczy. Jeżeli otoczeni są kochającymi ludźmi, mają dobrą pracę, dużo pieniędzy i są zdrowi, dochodzą do wniosku, że są szczęśliwi. Jeśli poczują się nieszczęśliwi, jest to wina innych. Najczęściej ludzie przekonani są, że szczęście czy nieszczęście pochodzi ze świata zewnętrznego. Ludzie tak myślący mają niewielką kontrolę nad swoimi emocjami.

Jak takie osoby komentują to, co im się przydarza? Mówią: „To twoja wina”, „On mnie rozzłościł”, „Ona zraniła moje uczucia” i wypowiadają tysiące innych stwierdzeń, obwiniając czynniki zewnętrzne za to, jak się czują.

Kiedy czujemy się obrażeni czy skrytykowani, to dlatego, że - w wyniku naszego własnego procesu myślowego - do naszej krwi zostaje wydzielona substancja chemiczna zwana adrenaliną. Jeżeli mój partner powie, że jestem głupi/głupia, a ja zareaguję, oznacza to, iż mój partner ma nad moimi emocjami większą kontrolę niż ja. Kim więc jestem? Ofiarą!

RZECZYWISTOŚĆ STANU OFIARY

Nikt nigdy nas nie rozzłościł ani nie zranił naszych uczuć. Owszem, ludzie nas krytykowali, ale nikt nie ma tyle mocy, aby zmienić skład chemiczny naszej krwi. Nikt ani nic nie ma nad nami

takiej władzy. Sami to robimy. Możemy być uczestnikami nieprzyjemnych sytuacji, ktoś może nas zdradzić i możemy zareagować złością, jeżeli tak chcemy; jednak możemy odpowiedzieć na tę sytuację bez gniewu. Zawsze tak było i będzie. To my kontrolujemy nasze emocje i samopoczucie. Zbyt często jednak wyrzekamy się swojej mocy, wierząc, że inni są na tyle silni, aby kontrolować nas i nasze emocje. To nieprawda.

ŻYCIE TO NAWYK

Poczucie szczęścia czy nieszczęścia to nasz nawyk używania pewnych wzorców na poziomie zachowań, emocji czy myśli. Emocje nie pochodzą z zewnątrz. My sami je tworzymy.

Kiedy przeciętna osoba znajdzie się w miłym otoczeniu, będzie szczęśliwa przez jakiś czas, po czym znajdzie sobie coś, co ją zderwuje, i powróci do swojego nawyku bycia nieszczęśliwą. Kiedy osoba naturalna (czyli taka, która zachowała swój naturalny nawyk bycia szczęśliwą, kochającą i wolną - *przyp. tłum.*) znajdzie się w nieprzyjemnych okolicznościach, których nie może uniknąć, przez jakiś czas będzie nieszczęśliwa, ale potem zdecyduje, że chce być szczęśliwa. Niezależnie od sytuacji, osoba naturalna powróci do swojego nawyku bycia szczęśliwą, ponieważ szczęście jest stanem naturalnym.

Nasze życie jest nawykiem. Szczęście, miłość i sukces to rezultat nawyku - nie nieświadomego czy mechanicznego przyzwyczajenia, ale ciągle powtarzanej, świadomej decyzji, aby w danym momencie być szczęśliwym. Podobnie jest z poczuciem bycia nieszczęśliwym. Z taką różnicą jednak, że nawyk bycia nieszczęśliwym stał się nieświadomy i mechaniczny, co oddala nas od naszego naturalnego stanu.

DIALOG WEWNĘTRZNY

Większość z nas cały czas myśli, choć na ogół nie jesteśmy tego świadomi. Manifestujemy nasze myśli poprzez słowa, koncepcje, obrazy mentalne czy uczucia, a większość myśli istnieje w formie wewnętrznego dialogu. Ta wewnętrzna rozmowa, to, co cały czas do siebie mówimy, decyduje o naszym poczuciu sukcesu lub porażki, o tym, czy czujemy się osobą kochaną, czy przestraszoną, szczęśliwą czy smutną, pełną mocy czy ofiarą.

Według psychologów, nasz świadomy umysł nie zdaje sobie sprawy z około 90 procent swoich myśli. 80 procent z tego to myśli samokrytyczne i pochodzące ze strachu oraz chęci samoobrony. Większość ludzi nie ma pojęcia o tym, co sobie cały czas powtarza na temat swojej rzeczywistości. Dlatego właśnie czują się źle albo tłumią swoje uczucia i nic nie czują, co prowadzi do kolejnych negatywnych doświadczeń. Osoby te nie potrafią zmienić swojego życia, dopóki nie poszerzą swojej świadomości i nie odkryją treści swojego wewnętrznego dialogu.

REAKCJE I ODPOWIEDZI

Podstawowa różnica pomiędzy osobą przeciętną i naturalną leży w ich stosunku do życia i samych siebie. Osoba naturalna będzie odpowiadać z miłością na to, co się dzieje w chwili obecnej. Reakcja osoby przeciętnej będzie wynikać z lęków doświadczanych w przeszłości oraz z potrzeby bezpieczeństwa.

Reagowanie przez wyrażanie negatywnych emocji jest typowym sposobem radzenia sobie ze strachem. Reakcja to bezmyślny, automatyczny, negatywny wybór, który umożliwia danej osobie walkę i obronę lub ucieczkę i wycofanie się (syndrom walki lub ucieczki).

Nie chcemy przez to powiedzieć, że strach czy negatywne emocje są złe, a miłość i reakcje pozytywne są dobre. Twierdzimy

jedynie, że miłość jest zawsze właściwą odpowiedzią na sytuację i zawsze poszerza świadomość. Natomiast reakcja wypływająca ze strachu może być nieadekwatna do sytuacji i zwykle zawęża świadomość. Nie wprowadzamy tu żadnego systemu wartości i nie mówimy, że jeden sposób reagowania jest lepszy niż drugi. Chcemy tylko stwierdzić, że przeważnie reagujemy bardziej adekwatnie do sytuacji, kiedy jesteśmy obecni w TERAZ. Oczywiście w sytuacjach zagrożenia życia strach jest reakcją bardzo właściwą. Ale jak często jesteśmy w takich sytuacjach? A jak często wyrażamy negatywne emocje?

Przeciętny człowiek żyje w roli ofiary. Ofiary kierują się w życiu doktryną strachu i są niebezpieczne. Mszczą się, rywalizują, manipulują, dominują, kontrolują i z furią atakują postrzegane zagrożenia, aby zapewnić sobie przetrwanie. Przemoc, wojna, przestępstwa, bieda i cierpienie to konsekwencje doktryny strachu. Ofiary bardzo łatwo jest namówić do popierania instytucji strzegących prawa (osoby takie opowiadają się na przykład za zwiększeniem liczebności policji): ofiary popierają machinę wojenną i gotowe są zabijać w obronie swoich przekonań oraz tego, co posiadają.

Nie ma na świecie nic groźniejszego niż przestraszone zwierzę, może jedynie zastraszony człowiek.

PRZECIĘTNOŚĆ

Przeważnie ludziom mówi się, aby byli wyjątkowi, ale z drugiej strony, podcina się im skrzydła i nie pozwala wychodzić ponad przeciętność. Osoby naturalne, które czerpią ze swojego pełnego potencjału, pozostają sobą i nie dają się kontrolować czy sobą manipulować. Tacy ludzie są z jednej strony podziwiani, a z drugiej krytykowani, gdyż wyróżniają ich cechy, których ludzie przeciętni nie rozumieją.

Nikt z nas nie narodził się, aby być zwykłym czy przeciętnym. Każdy człowiek narodził się po to, aby być kimś wielkim. Wielkość definiujemy tu jako sięganie wyżej, przekraczanie swoich granic, docieranie do swoich największych możliwości. Nie chodzi tu o bycie najlepszym, bo byłaby to postawa rywalizującej ofiary, ale o uświadomienie sobie naszego wyjątkowego potencjału, z którym przyszlismy na świat. Każdy z nas urodził się z innymi możliwościami. Nasz potencjał to, inaczej mówiąc, w pełni odkryty i spełniony sekret miłości, szczęścia i wolności. Tak naprawdę, nie jest to żaden sekret; wręcz przeciwnie, leży przed nami i czeka na odkrycie. Większość ludzi nie widzi go, gdyż szuka miłości, szczęścia i wolności gdzieś poza sobą. Dlatego właśnie pozostają one dla tych osób ukryte.

Jak moglibyśmy opisać osobę naturalną - kogoś, kto korzysta z pełni swojego potencjału? Przyjrzyj się życiu ludzi szczęśliwych, kochających i wolnych, a będziesz znać odpowiedź. Takie osoby zwykle mają kilka z następujących cech:

Przekonanie o swojej mocy tworzenia własnego życia.

Mocne poczucie własnej wartości i równocześnie świadomość, że miłość na świecie zależy od obdarzania miłością samego siebie.

Determinacja i odwaga, aby być innym i wolnym.

Duże poczucie odpowiedzialności.

Elastyczność - łatwość przystosowania się i współpracy z osobami nieelastycznymi.

Pokora pozwalająca na ciągły rozwój.

Oddanie i koncentracja na swoim rozwoju. Osoby naturalne odkrywają, że nie trzeba robić absolutnie nic, aby żyć w miłości i wolności! Trzeba tylko porzucić rolę ofiary i doktrynę strachu. Oświecenie to nie proces uczenia się czegoś nowego, ale

wyzbywania się starych przekonań i nawyków, które są nieskuteczne.

Historia jest opisem życia wielkich kobiet i mężczyzn, którzy zmienili życie innych ludzi na korzyść. Być może tragedia ludzi przeciętnych polega na tym, że większość z tego, co robią, pójdzie na marne. Ich wkład w historię ludzkości będzie, na dobrą sprawę, żaden, a ich odejście prawie nie zauważone. Nie chodzi o to, dlaczego umieramy, ale po co żyjemy. W jakim celu? To pytanie zadaje sobie każda naturalna osoba.

Rozdział 2

Wiek dojrzałości

Ludzkość gotowa jest już przejść w wiek dojrzałości, w dorosłość. Na przestrzeni dziejów rozwijaliśmy się od wieku niemowlęstwa poprzez wiek młodzieńczy. Potrzebowaliśmy wtedy prowadzenia i wskazówek, natomiast teraz gotowi jesteśmy zrobić następny krok w dorosłość. Ostatni okres, przez niektórych zwany Wiekami Ryb, to czas, kiedy ludzkość potrzebowała guru i zbawicieli, będących uosobieniem kochającego i troszczącego się rodzica. Teraz ludzkość bierze całkowitą odpowiedzialność za wejście w wyższą świadomość miłości, szczęścia i wolności.

Świadomość zbiorowa ludzkości gotowa jest, przynajmniej teoretycznie, na kolejny krok. Praktycznie oznacza to, że musimy zamknąć i zostawić za sobą przeszłość. Każdy z osobna musi to zrobić, a potem świadomie wybrać dojrzałość i dorosłość.

W tym momencie, w każdym z nas żyją trzy prawdziwe osoby: dziecko, nastolatek i dorosły - każda z nich na pewnym etapie swojego rozwoju. Byliśmy dzieckiem w okresie dziecięcym, nastolatkiem w okresie młodzieńczym, i pewno myślimy, że zakończyliśmy te okresy, wchodząc w dorosłość.

Właśnie tu się mylimy. Większość z nas nie domknęła tych ważnych faz swojego rozwoju, co oznacza, że ciągle jeszcze żyjemy jako dziecko i nastolatek. Powodem, dla którego nie zamknęliśmy tych faz, jest fakt, że ciągle jeszcze nosimy w sobie nie uleczone rany z przeszłości i one nas tam trzymają.

DZIECKO

Dziecko radosne i dziecko zranione - to dwa aspekty, które możemy przypisywać naszemu wewnętrznemu dziecku. Byłoby idealnie, gdybyśmy, jako dziecko, w pełni przeżyli swoje dzieciństwo w poczuciu bezpieczeństwa i radości, rozwijając i ostatecznie zamykając to doświadczenie. Pełny rozwój dziecka jest niezbędnym przygotowaniem do wieku młodzieńczego. Zamknięcie wieku dziecięcego powinno nastąpić około dwunastego lub trzynastego roku życia. Przeważnie jednak wydarza się coś, co nie pozwala zakończyć tej fazy; dla większości z nas są to wydarzenia sprzed siódmego roku życia. Zostajemy zranieni, niektórzy w czasie narodzin, niektórzy nawet przed, a wielu z nas podczas dorastania. Co takiego się wydarza?

Niemal każdy z nas wychował się w rodzinie, która była w jakimś sensie dysfunkcyjna. Rodzice większości z nas sami byli zranionymi dziećmi lub niedojrzałymi nastolatkami, co miało na nas duży wpływ. Cechą charakterystyczną skrzywdzonego dziecka jest jego ogromne pragnienie miłości i aprobaty. Skąd się bierze to nie zaspokojone pragnienie? Pochodzi ono z dzieciństwa, kiedy to jako dzieci nie otrzymaliśmy od swoich rodziców bezwarunkowej miłości. Dziecko naturalne potrzebuje miłości, aby mogło rozwinąć swoją zdolność kochania innych i siebie. Jeżeli któreś z rodziców ciągle łaknie miłości, której zabrakło mu w jego dzieciństwie, i ciągle jeszcze potrzebuje zewnętrznej aprobaty jako potwierdzenia tej miłości, weźmie sobie tę miłość od dorastającego dziecka. Rodzic, który ma w sobie zranione dziecko lub nastolatka, będzie często krytyczny, wymagający i kontrolujący. Takie zachowanie w stosunku do dorastającego dziecka wyrządza dziecku krzywdę i rani je. Dziecięca potrzeba miłości nigdy nie

zostaje zaspokojona, ponieważ pomimo to, że rodzic kocha dziecko, miłość ta jest warunkowa i zależy od zachowania dziecka. Miłość jest wtedy przedmiotem handlu, zależy od aprobaty czy dezaprobaty, a dziecko uczy się przez to zasad kontroli, manipulacji i dominacji. Krótko mówiąc, uczy się strachu, a nie szacunku. Uczy się, jak przetrwać w świecie walki o byt.

PROCES WARUNKOWANIA

Nasi rodzice nie chcieli nas celowo skrzywdzić; oni naprawdę nas kochali. Byli jednak dziećmi swoich rodziców, którzy dali im, co mogli najlepszego, jednak większość z nich przekazywała programy i urazy zranionego dziecka, które każdy z nich cały czas w sobie nosił. My, jako odbiorcy tych uwarunkowań, z reguły przekazemy je swoim dzieciom w takiej formie, w jakiej je otrzymaliśmy, chyba że zdołamy uwolnić nasze zranione wewnętrzne dziecko. Jeżeli ciągle jeszcze obwiniamy naszych rodziców za coś, co zrobili lub czego nie zrobili, tkwimy w pozycji zranionego dziecka. Obwinianie innych to patrzeć na rzeczywistość z perspektywy dziecka.

Zanim ukończyliśmy siódmy rok życia, większość z nas nauczyła się wzorców zachowań ofiary przez to, że ciągle nami manipulowano i zmuszano do takiego zachowania, jakiego życzyli sobie rodzice. Uraz, który w ten sposób powstał, zależy od naszego poziomu świadomości w wyciąganiu wniosków i stopnia ingerowania rodziców w nasze życie.

Nie sugerujemy bynajmniej, aby wychowywać dzieci bez wyznaczania granic. Gdyby dzieci dorastały bez rozumienia praw i potrzeb innych ludzi, nie byłyby istotami wolnymi i naturalnymi. Wyrosłyby bez poczucia szacunku dla innych oraz bez poczucia pewności siebie, gdyż nie znając swoich granic, nie wiedziałyby,

czego poszukiwać i jak się rozwijać. Chcemy tylko podkreślić różnicę pomiędzy wyznaczaniem potrzebnych granic, a przykładaniem zbyt dużej wagi do zasad, które na dłuższą metę się nie sprawdzają, lecz służą jedynie do sprawowania kontroli kosztem prawdziwej miłości.

ZRANIONE DZIECKO

Zostaliśmy zranieni i to niczyja wina. Być może, aby stać się wolnymi, będziemy musieli poradzić sobie z naszą potrzebą znalezienia kozła ofiarnego.

Dzieci ranione są nie tylko przez uwarunkowania i wzorce przejęte od toksycznych rodziców, ale również przez wnioski wyciągane na podstawie traumatycznych - czy postrzeganych jako traumatyczne - wydarzeń. Przyczyną zranienia może być więc śmierć rodzica, kazirodztwo, poniżenie przed innymi, zaniedbanie fizyczne lub emocjonalne czy wypadek.

Zranione dziecko rozszczępia swoją świadomość i pewną część swojej psychiki czy fragment swojej osobowości pozostawia w miejscu i czasie trauma-tycznego wydarzenia, pozwalając reszcie siebie rozwinąć się i przejść w wiek młodzieńczy i dorosłość.

Chcąc funkcjonować w świecie, tłumimy to zranienie, a wraz z nim nasze wewnętrzne dziecko i pamięć o emocjonalnym lub fizycznym urazie. Stłumienie zranionego dziecka jest równoznaczne ze stłumieniem dziecka wolnego. Właśnie w tym momencie zatrzymany zostaje naturalny i pełny rozwój dziecka wolnego. Jako dorośli nie odczuwamy naszego pierwotnego zranienia, ale też nie doświadczamy miłości, radości i wolności dziecka wolnego. Ta kluczowa część nas samych została zepchnięta do podświadomości.

Skutkiem wychowania w rodzinie dysfunkcyjnej bywa przypisanie sobie wszystkich negatywnych uczuć naszych rodziców. Jeżeli

nasi rodzice nie uleczyli swojego zranionego dziecka i projektowali jego uczucia na nas, nagle stwierdziliśmy, że któraś ze stron jest nie w porządku. Zwykle braliśmy winę na siebie, co nas raniło. Ponieważ żyliśmy w niestabilnej atmosferze rodzinnej, czuliśmy potrzebę postrzegania naszych rodziców jako prawych, gdyż chcieliśmy przetrwać i przynajmniej w jakimś stopniu czuć się bezpieczni w świecie, w którym wyczuwaliśmy zamęt i nierównoważone emocje. Później wielu z nas przełało swoje wewnętrzne zranienie z powrotem na rodziców lub na swoje dzieci. Kiedy dziecko wyciąga wniosek, że jest złe, że nie potrafi spełnić oczekiwań lub że coś jest z nim nie w porządku, wzmacnia swoje pierwotne ograniczające przekonania o sobie samym. Ponieważ myślenie dziecka jest niewyszukane, wnioski są również proste i bezpośrednie. Dziecko opiera się na tych przekonaniach, dopóki, jako dorosły, nie uświadomi sobie całego procesu i nie zacznie myśleć jak istota dojrzała.

Kiedy rodzice działają z pozycji swojego wewnętrznego dziecka, czasami role się odwracają i dziecko staje się dorosłym. Zmuszone jest przejść tę rolę przedwcześnie, tracąc w ten sposób część swojego dzieciństwa i pomijając kluczowe fazy swojego rozwoju. Można powiedzieć, że ranione jest w ten sposób zaocznie - przez nieobecność w swoim dzieciństwie.

Dorastając, często przejmujemy wzorce zachowań swoich zranionych rodziców i zaczynamy oceniać wszystko z perspektywy swojego zranionego dziecka. Aby przetrwać w świecie postrzeganym jako wrogi, z wszystkimi negatywnymi wnioskami na temat życia i ludzi, budujemy sobie skomplikowany system barier ochronnych i mechanizmów obrony. Chowamy się za tymi murami, aby nasze wewnętrzne dziecko już nigdy nie zostało zranione.

Okazuje się, że kiedy zdenerwuje nas jakaś sytuacja, nie ma to nic wspólnego z tym, co się w danej chwili dzieje, ale z faktem, że właśnie zostało poruszone czy zaktywowane nasze stłumione, zranione wewnętrzne dziecko. Niemal każde rozdrażnienie emocjonalne oznacza zaktywowanie wewnętrznego dziecka. Cofamy się wtedy do wieku od trzech do siedmiu lat, co może się okazać niezbyt odpowiednim okresem do radzenia sobie z daną sytuacją w dorosłym życiu.

Podczas aktywacji, czyli rozdrażnienia emocjonalnego, nieświadoma część zranionego dziecka zaczyna podświadomie przypominać sobie pierwotne trauma-tyczne doświadczenie. Aktywacja i emocje nasilają się, kiedy nadchodzi dorosły i dotyka tego nie uświadomionego bolesnego miejsca.

Zranione

```
dziko//////////////////////////////////// //////////////////////////////////
Aktywacja          //////////////////////////////////                //////////////////////////////////
wywołana           T!!!!!!!!!"!!!!////////////////////////////////////                //////////////////////////////////!!
bieżącą            ######!////////////////////////////////////                _____./^^!
sytuacją           ######!////////////////////////////////////                ######!////////////////////////////////////1!
zewnętrzną        ######!////////////////////////////////////                //////////////////////////////////1!
######!!!!!////////////////////////////////////                //////////////////////////////////
////////////////////////////////////                //////////////////////////////////
////////////////////////////////////                //////////////////////////////////
////////////////////////////////////                //////////////////////////////////
```

Nasze wewnętrzne dziecko uwięzione jest w środku kwadratów (##). Na powyższym schemacie kratka oznacza najgorszy możliwy moment, jaki nastąpił w czasie doświadczenia postrzeganego przez dziecko jako traumatyczne. Każdy z nas zawsze unika do tknięcia tej części. To dlatego właśnie żyjemy w tak wielkim lęku, podświadomie broniąc się przed ponownym doświadczeniem urazu. W bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się bariera ochronna

(!!!), która nie pozwala niczemu ani nikomu dostać się w pobliże zranionego dziecka. To właśnie w tym miejscu, bezpośrednio przed zranieniem, stłumiona zostaje cała energia i lęk.

Nasze najbardziej wrażliwe punkty uruchamiające aktywację i wzorce zachowań obronnych znajdują się w sferze buforowej (///). Jeżeli jeden z nich zostanie pobudzony przez bieżącą sytuację zewnętrzną, wpadamy w przerażenie, że pierwotne zranienie mogłoby się powtórzyć. Uruchamiamy wówczas mechanizmy obronne i reagujemy przez wycofanie się, rozsądne działania lub kontratak. Po to, aby czuć się bezpieczne, dziecko zatrzymuje wspomnienia traumatycznego wydarzenia w przestrzeni bariery ochronnej. To tu przechowywane są wszystkie myśli, lęk, niepokój, frustracja i przerażenie, których dziecko doświadczyło bezpośrednio przed najgorszym momentem wydarzenia. Kiedy śni się nam coś koszmarne, budzimy się na moment przed tym najgorszym wydarzeniem. Jest tak dlatego, że we śnie nieświadomie zbliżyliśmy się do naszego wewnętrznego dziecka.

Nasze zranione dziecko wewnętrzne, a więc i w konsekwencji my - dorośli, czujemy się bezpiecznie w tej przestrzeni bariery ochronnej, ponieważ podświadomie wierzymy, że pozostając tu, nie będziemy już nigdy musieli przechodzić przez ten najgorszy moment.

DLACZEGO MUSIMY UWOLNIĆ NASZE STŁUMIONE WEWNĘTRZNE DZIECKO?

Musimy uwolnić nasze zranione wewnętrzne dziecko, ponieważ:

- blokuje nas ono przed pełnym doświadczaniem naszej witalności, radości, spontaniczności i naturalnych talentów wolnego dziecka;
- oddziela nas od nas samych, innych ludzi i naszego Źródła, wspierając w ten sposób nasze ograniczające przekonania;

- oddziela nas od naszych uczuć, nie pozwala wyrażać miłości i bezbronnej otwartości;
- sprawia, że czujemy się bezsilni; czujemy się ofiarą, która potrzebuje obrony i opieki.

Uwalniając nasze wewnętrzne dziecko, możemy w końcu pozbyć się lęków, mechanizmów obronnych i wzorców unikania.

„Zaprawdę, powiadam wam: Kto nie przyjmie królestwa Bożego jak dziecko, ten nie wejdzie do niego”. (Mk 10,15) Zranione dziecko czeka na naszą miłość i uwagę. Jeżeli wyrazimy gotowość, aby słuchać i poświęcić czas tej nie uświadamianej i stłumionej części siebie, odkryjemy gdzieś głęboko nie znane nam dotychczas poczucie spokoju.

Jednak nie możemy uleczyć i uwolnić naszego zranionego dziecka, dopóki nie zdamy sobie sprawy z jego istnienia. Do tego momentu oddzieleni będziemy od niego i od naszych uczuć, a równocześnie, na poziomie emocji, będziemy stale pod jego kontrolą.

Możemy skontaktować się z naszym zranionym dzieckiem, jeśli spełniamy dwa warunki. Po pierwsze, uświadamiamy sobie chęć uleczenia i uwolnienia tej części siebie. Dzieje się to w procesie obserwowania naszych reakcji emocjonalnych na lęk, zranienie i poczucie winy. Niemal każda negatywna, emocjonalna reakcja połączy nas z naszym wewnętrznym dzieckiem i jego potrzebą opieki i bezpieczeństwa. Tak jak opisywaliśmy to w *Wewnętrznym przebudzeniu*, baczne obserwowanie tych reakcji i odkrycie lęku kryjącego się za nimi uwolni w końcu i dopełni tę część naszej podróży.

Po drugie, nawiązujemy kontakt z naszym wewnętrznym dzieckiem, spędzając z nim codziennie od pięciu do piętnastu minut podczas medytacji. Szczegóły podane są w Dodatku II.

Ostatecznym celem tej pracy z wewnętrznym dzieckiem jest pozwolenie mu na pełne odkrycie siebie, uwolnienie wszystkich stłumionych urazów i dorośnięcie do wieku młodzieńczego, a potem dojrzałego.

WIEK MŁODZIEŃCZY

Okolo 12-13 roku życia wkraczamy w wiek młodzieńczy w naturalnym procesie dojrzewania. Większość z nas w dojrzewające ciało nastolatka wnosi swoje zranione wewnętrzne dziecko.

W sytuacji idealnej wiek młodzieńczy jest mostem pomiędzy dzieciństwem, a dorosłością. W tym właśnie okresie wolne, radosne dziecko rozwija w sobie bardziej wyszukany, głębszy entuzjazm i ciekawość otwierającego się przed nim świata. Jest to czas szybkiego rozwijania zdolności intelektualnych, uczenia się, zadawania pytań i nadążania za swoim równie szybko rozwijającym się ciałem fizycznym. Wtedy też badamy swoje uczucia i próbujemy odkrywać równowagę pomiędzy uczuciami, intelektem i ciałem. Okres ten to czas poszukiwań, popełniania błędów, uczenia się, docierania do swoich granic i przygotowywania się do następnego, ważnego kroku w dorosłość.

Wiek młodzieńczy jest tak inspirujący dla całej ludzkości, ponieważ zawiera się w nim siła, odwaga i niemal boska energia entuzjazmu. Od stopnia dopełnienia tej fazy zależy przejście w prawdziwą dorosłość.

Niestety przejście takie zdarza się bardzo rzadko. Utrudnia go, po pierwsze, wpływ zranionego wewnętrznego dziecka, po drugie, wpływ rówieśników, którzy są również kontrolowani przez swoje wewnętrzne dziecko, i po trzecie, wpływ dorosłych, którzy żyją w ciągle jeszcze nie zakończonym dzieciństwie lub wieku młodzieńczym.

ZAMĘT WIEKU MŁODZIEŃCZEGO

Dla większości osób wiek młodzieńczy to czas największego zamętu i zamieszania. A to dlatego, że osoba wchodząca w ten okres jest fizycznie nastolatkiem; intelektualnie próbuje być dorosłym, a emocjonalnie pozostaje jeszcze dzieckiem. Zamiast doświadczać tego, co wyżej opisane zostało jako ideał, nastolatki wchodzą w okres buntu i zamętu, bo próbują być trzema różnymi osobami, żadnej z nich nie rozumiejąc. Młodzi ludzie często zauważają wewnętrzne rany dorosłych, jednak nie uznają ich za rany, ale za normalny stan *rzeczy* w życiu dorosłych. Prawdziwe Ja nastolatka chce, aby pozostał on spójnym sobą, jednak Jego nie domknięte dzieciństwo popycha go do buntu, konfliktu i zamętu.

Nastolatki chcą być dorosłymi i zachowywać się jak dorośli, ale strach każe im pozostawać dziećmi. Te dwie siły działające w przeciwnych kierunkach nie pozwalają im w pełni odkrywać swojej młodzieńczości.

Rodzący się nastolatek łatwo się uczy i naśladuje zachowania dorosłych. Chce wolności, władzy i wszystkich przywilejów przynależnych dorosłym, z wyjątkiem odpowiedzialności. Młodzi ludzie chcą wyglądać na dorosłych i niezależnych, chcą mieć wszystkie rekwizyty dorosłości, ale nie chcą brać odpowiedzialności za swoje decyzje, uczucia i działanie. W końcu wchodzą w dorosłość fizycznie i intelektualnie, a na poziomie emocjonalnym pozostają dziećmi lub zbuntowanymi nastolatkami.

Oczywiście nikt nie przyznaje się do takiego stanu rzeczy, a większość ludzi nie jest go nawet świadoma. Tak więc wślizgują się w swoją dorosłość, nie załatwiwszy porachunków z przeszłością, a potem się dziwią, dlaczego jest im ciężko. Kiedy w doro-

słym życiu zjawiają się nagle obowiązki, oczekiwania i żądania w postaci związków, kariery zawodowej, spłacania długów czy innych zobowiązań finansowych, jedynym punktem skupienia uwagi staje się przetrwanie. Wewnętrzna potrzeba bezpieczeństwa przenosi się na świat zewnętrzny, więc życie polega na zdobywaniu dóbr materialnych, bezpieczeństwa zewnętrznego i władzy nad innymi. Droga do Domu, do wyższej świadomości, zastąpiona zostaje dążeniem do przetrwania w niebezpiecznym świecie. Aby można było sobie z tym poradzić, wkraczamy w świat rozrywki, który oferuje różnego rodzaju formy ucieczki od szalonej rzeczywistości (iluzji) życia codziennego.

W PUŁAPCE PRZESZŁOŚCI

Większość ludzi nie dorasta do wyższej świadomości, a ich celem życiowym staje się zapewnienie sobie takiego bezpieczeństwa zewnętrznego, aby mogli spokojnie przejść na emeryturę i łatwiej żyć na starość. Rzadko przychodzi im do głowy, że być może żyją w przeszłości, co oznacza, że nie żyją naprawdę; nie uświadamiają sobie, że ich prawdziwa moc istnieje tylko w chwili obecnej, a więc nie wykorzystują całego swojego potencjału. Przebudzenie może nastąpić, kiedy ich wewnętrzna rana da o sobie znać w postaci choroby, wypadku czy zerwanego związku. Wtedy zmuszeni są zająć się tym, co tak naprawdę się w nich rozgrywa.

Kiedy mówimy tu o dziecku, nastolatku czy dorosłym, nie mamy na myśli wieku metrykalnego; czasem dziesięcioletnie dziecko może być bardziej świadome na poziomie psychicznym niż osoba fizycznie dorosła.

DOROSŁOŚĆ

Zanim przyjrzymy się, czym jest dorosłość, powiedzmy, czym ona nie jest. W wielu kulturach istnieją rytuały inicjacyjne, które mają stwierdzić, czy dana osoba osiągnęła wiek dojrzały. W niektórych kulturach starożytnych chłopiec stawał się mężczyzną, kiedy poradził sobie z pewnymi próbami testującymi jego odwagę, siłę i wytrzymałość. Kobieta uważano za dorosłą, gdy wyszła za mąż.

W dzisiejszych czasach takim kryterium jest wiek. Stajemy się dorośli, kiedy osiągamy wiek, przeważnie, 18 lub 21 lat i urządzamy wielkie urodzinowe przyjęcie. Jest to oczywiście punkt umowny. Nikt nie staje się dorosły przez sam fakt picia dużej ilości alkoholu, zostania sławnym sportowcem, ukończenia studiów, uprawiania seksu, poślubienia drugiej osoby, urodzenia dziecka, spłacania hipoteki czy otrzymania stanowiska dyrektora firmy.

Dorosłość nie polega również na sarkastycznym wymądrzaniu się, krytykowaniu, osądzaniu, kontrolowaniu czy znęcaniu się nad innymi. Są to zachowania zranionego nastolatka w ciele fizycznym dorosłego.

Dorosłość nie oznacza też przymusu ciągłego bycia racjonalnym, rozsądnym i praktycznym. Mogą to być cechy osoby dorosłej, ale trzeba by je zrównoważyć spontanicznością, zabawą i wygłupianiem się. Wygłupianie się osoby dorosłej charakteryzuje się tym, że jeżeli z kogoś ma żartować, to wybiera samego siebie, podczas gdy żarty nastolatków odbywają się zwykle kosztem innych lub wyrządzają szkody, które ktoś inny musi naprawiać.

Dorosły nie musi mieć zawsze racji i być doskonałym. Cechą dojrzałości jest umiejętność popełniania błędów i brania za nie odpowiedzialności. Dorosłe dziecko popełnia błędy i postrzega je jako przestępstwo godne kary, której za wszelką cenę będzie uni-

kać, usprawiedliwiając się, zaprzeczając i próbując zepchnąć winę na kogoś innego. Nastolatek widzi błędy jako coś złego, ma poczucie winy, popada w konflikt i buntuje się. Natomiast dorosły potraktuje błąd jako sposobność do nauczenia się czegoś i sam go naprawi.

Osoba dojrzała nie jest motywowana przez wartości zewnętrzne, takie jak aprobata, bogactwo, władza czy Prestiż. Dorosły będzie otrzymywał te *rzeczy i cieszyć się nimi*, ale nie będzie przez nie kontrolowany. Osoba dorosła postrzegająca świat z perspektywy zranionego dziecka, będzie szukać bezpieczeństwa u Innych ludzi i w zewnętrznych sytuacjach, i będzie od nich zależna. Dorosły-nastolatek będzie żądał gwarancji i zewnętrznego potwierdzenia swojej wartości. Natomiast dojrzały dorosły przyjmuje wartości zewnętrzne, Jednak polega na swoim wewnętrznym autorytecie.

Dorosłość nie polega również na hołdowaniu przestarzałym poglądom, byciu przewidywalnym czy staromodnym. To nastolatki definiują dorosłość tymi cechami, nie rozumiejąc, o co tak naprawdę w niej chodzi. Jeżeli dorośli zdradzają wymienione cechy, wynika to **ze** strachu oraz dopasowywania się do konwencji i reguł zewnętrznych. Dla tych osób konwencje i zasady są znanymi zmiennymi, którym mogą zaufać w świecie niepewnej rzeczywistości opartej na przeszłości, w której tak naprawdę żyją. Innymi słowy, sposób, w jaki nastolatki postrzegają dorosłość, jest na ogół tylko projekcją ich własnej podświadomości.

Nie można stać się dorosłym na podstawie siły swojego ciała fizycznego, mocy swojego intelektu czy wyrażanych emocji. Nie może się to zdarzyć przypadkowo ani jako rezultat jakichś zewnętrznych wydarzeń. Nic w zewnętrznym świecie nie może uczynić z nas dorosłych. Możemy to zrobić tylko my sami w swoim wewnętrznym procesie.

*Po części bowiem tylko poznajemy
i po części prorokujemy.
Gdy zaś przyjdzie to, co Jest doskonałe,
Zniknie to, co jest tylko częściowe.
Gdy byłem dzieckiem, mówiłem jak dziecko,
czułem jak dziecko, myślałem Jak dziecko.
Kiedy zaś stałem się mężem, Wyzbyłem się tego. co dziecięce.*

(IKor 13, 9-11)

Rozdział 3

Z dojrzałości w dorosłość

Definiujemy osobę dorosłą jako kogoś, kto w swoim życiu świadomie tworzy miłość, szczęście i wolność; kogoś, kto bierze całkowitą odpowiedzialność za swoje życie. Skąd wiemy, że dojrzeliliśmy do świadomości osoby dorosłej? Kiedy i jak to się dzieje?

Nie zdarza się to z dnia na dzień czy w nagłym oślepiającym błysku inspiracji. Trzeba dać sobie na to trochę czasu i podjąć kilka świadomych decyzji. Pierwszy krok, czyli pierwsza świadoma decyzja to dokonanie wyboru.

Mieć tyle mocy, by tworzyć własne życie.

Nie oznacza to sprawowania władzy nad innymi, ale odkrycie własnej mocy tworzenia dokładnie takiego życia, jakiego się chce. Moc przeraża wielu ludzi, ponieważ byli oni ofiarami nadużywania mocy (władzy) przez innych, zwykle przez swoich rodziców. Ze swojego negatywnego doświadczenia wyciągają wniosek, że moc i władza to ucisk i manipulacja. Takie rozumowanie oddziela ich od własnej mocy i sprawia, że osoby te - same, nieświadomie i na zawsze - wolą pozostać ofiarami zewnętrznego świata.

Natomiast wybór posiadania mocy we własnym świecie daje nam takie poczucie bezpieczeństwa, że możemy podjąć drugą świadomą decyzję na drodze do dorosłości.

Otworzyć się na miłość i pozwolić się kochać.

Dziecko i nastolatek łakną miłości, jednak często ci, których oni kochali najbardziej, najgłębiej ich ranili. Dlatego wyciągnęli wnio-

sek, że bliskość i miłość są niebezpieczne. Natomiast osoba naprawdę dorosła, pomimo lęku związanego z miłością jest gotowa podjąć ryzyko intymności i bliskości. Co więcej, jeżeli pojawi się konflikt, dorosły wybierze raczej miłość niż upieranie się przy swojej racji!

Dążyć do wolności i samostanowienia.

Trzecia świadoma decyzja wejścia w dorosłość to dążenie do wolności i samostanowienia. Dziecko zawsze będzie zależne od tych, którzy się o nie troszczą. Wydaje się, że nastolatek chce wolności, ale tak naprawdę szuka on ludzi, którzy mu tę wolność dadzą;

którzy pozwolą, aby on był silny - co oczywiście nie jest wcale wolnością. Dlatego nastolatki się buntują -ponieważ ciągle czują się bezsilne wobec autorytetów, przeciwko którym występują.

Dorosły czuje, że żadna instytucja czy autorytet nie jest potężniejszy niż on sam, dlatego nie czuje potrzeby rywalizacji, ale, wręcz przeciwnie, chce współpracy. Cechą dorosłości jest wolność bycia sobą i pozwolenie innym na to samo.

Być gotowym do wzięcia odpowiedzialności za to, co tworzymy.

Chodzi o to, aby wziąć odpowiedzialność zarówno za nasze sukcesy, jak i porażki. Prawdę mówiąc, wiele osób woli brać odpowiedzialność za swoje porażki, gdyż są one mniej przerażające niż sukcesy. Kiedy odnosisz sukces, nie możesz być już ofiarą, a przecież bycie ofiarą gwarantuje ci możliwość stosowania wymówek i prawo do obwiniania innych. Na przykład, jeżeli twój partner odrzuca cię i opuszcza, to, będąc osobą dojrzałą, możesz sobie z tym odpowiedzialnie poradzić. Jeżeli czujesz się w tej sytuacji ofiarą, zrzucasz całą winę na partnera i tkwisz w takim stanie, nie wiadomo, do kiedy. Jeżeli szef wyrzuca cię z pracy, to, jako dorosły, odpowiedzialnie sobie z tym radzisz. Jako ofiara, znów obwiniasz szefa. Trzymanie się wymówek i zrzucanie winy na innych

jest bardzo wygodne, ale sprawia, że żyjemy ciągle w przeszłości jako dziecko lub nastolatek.

Gotowość do wzięcia odpowiedzialności za własne życie to, inaczej mówiąc, decyzja posiadania mocy bez konieczności dominowania; to zdolność kochania pomimo lęku; to bycie na tyle wolnym, aby zrobić piąty krok na drodze w dorosłość.

Być elastycznym w naszym związku z życiem.

W naszej rzeczywistości nie ma nic stałego. Cały wszechświat stale się zmienia, a jedyną rzeczą stałą jest zmianą. Niemniej jednak społeczeństwo nadaje stałości dużą wartość, gdyż stałość jest bezpieczna i przewidywalna. Elastyczność ma zbyt wiele nie znanych zmiennych. Dla wielu ludzi stałym elementem ich życia są wzorce zachowań oraz to, co ciągle sobie powtarzają na temat swojej rzeczywistości, a co wynika z przeszłych doświadczeń i systemu przekonań. Większość ludzi uważa, że takie mechanicznie powtarzające się wzorce są czymś, na czym można się oprzeć.

Elastyczność nie oznacza niestałości, często kojarzonej z brakiem wiarygodności czy uczciwości. Brak elastyczności to ciągle życie w przeszłości, podczas gdy elastyczność oznacza życie w świadomości chwili obecnej. Dlatego właśnie możemy się rozwijać, kiedy jesteśmy elastyczni, a nie kiedy żyjemy według starych schematów.

Elastyczność oznacza patrzeć na życie jak na ciągle zmieniającego się partnera, a nie jak na wroga. Dorosłe, zranione dziecko postrzega życie jako niezmiennie, nękające go i groźne zjawisko. Dorosły, zraniony nastolatek traktuje życie jak przeciwnika, którego trzeba pokonać. Prawdziwy dorosły patrzy na nie jak na przyjaciela i partnera, który jest również elastyczny i dąży do współpracy. Osoba taka zdaje sobie sprawę, że życie jest jej tworem, więc nie jest ono jakimś odrębnym zjawiskiem, lecz nią samą. Rozumie, że załatwianie pojawiających się spraw to, inaczej, zajmowanie się sobą i rozwijanie swojej elastyczności.

Dziecko zwykle unika możliwych niebezpieczeństw. Nastolatek

szuka ich w sporcie, ekscytujących przygodach i zewnętrznych wyzwaniach, którym chce stawić czoło, pokonać je i okiełznać. Dorosły stawia czoło swoim wewnętrznym lękom, co może oznaczać konfrontację z zewnętrzną rzeczywistością, jednak postrzega on świat zewnętrzny jak partnera, z którym współpracuje, a nie jak wroga, którego ma pokonać.

W dawnych wiekach odkrywaniu nieznanymi lądów towarzyszyła mentalność wieku młodzieńczego, stąd wczesny okres kolonizacji zaznaczył się okrucieństwem i konfliktami.

Wybrać uczciwość wobec samego siebie.

Większość ludzi uważa, że są uczciwi wobec siebie, jednak gdyby przyjrzeni się swojemu życiu bliżej, zobaczyliby z łatwością, na jak wiele sposobów się oszukują.

Uczciwość wobec siebie to nie moralizowanie ani bycie w porządku wobec innych. Uczciwość wobec innych jest tylko odbiciem uczciwości wobec siebie. A brak uczciwości wobec siebie jest wynikiem nie dopełnionego dzieciństwa i wieku młodzieńczego, co objawia się oszukiwaniem siebie, usprawiedliwianiem i wymówkami próbującymi wyjaśnić, dlaczego nie panujemy nad własnym życiem. Kłamstwa, które mówimy innym, są niczym wobec kłamstw, które wmawiamy sobie. Czy nasze działanie wynika z dostosowania się do wymagań innych, czy też z naszej integralności? Czy szukamy aprobaty na zewnątrz, czy też zadowolamy się własną aprobatą? Czy działamy, aby uzyskać określony efekt, czy robimy coś dla własnej satysfakcji? Czy pozostajemy wierni swoim zamiarom, czy też dajemy się zwieść panującej modzie? W jakim stopniu odpowiedzialni jesteśmy za swoje uczucia, a może obwiniamy innych za to, jak się czujemy? Jak prawdziwi jesteśmy wobec chwili obecnej? To wszystko są wskaźniki naszej uczciwości wobec siebie.

Aby rozwinąć uczciwość wobec siebie, musimy najpierw uświadomić sobie i przyznać, że nie zawsze jesteśmy uczciwi.

Wybrać doskonałość!

Siódmy krok to ciągle dążenie do doskonałości, ale nie do perfekcji. Perfekcjonizm często bierze się z poczucia, że nie jesteśmy dostatecznie dobrzy. Potrzeba bycia perfekcjonistą rekompensuje poczucie braku mocy.

W doskonałości chodzi o wnikliwość, nie o zewnętrzną gładkość; o pełnię obrazu, a nie o zarys czy fragmenty. Na przykład, dorosłemu dziecku wystarczy zarys i zadowoli się daną rzeczywistością bez wchodzenia w szczegóły. Dorosły nastolatek, aby zrozumieć swoją rzeczywistość, będzie analizować części i szczegóły. Natomiast dojrzały dorosły będzie dążył do uchwycenia obu punktów widzenia. Zarys daje ogólny obraz, szczegóły skupiają się na poszczególnych częściach, ale do zrozumienia całości potrzebne są oba elementy. W doskonałości nie chodzi o wyniki czy rezultaty, lecz o obecność we wszystkich aspektach rzeczywistości.

MOTYWACJA

Doskonałą wskazówką co do tego, którą osobą wewnątrznie jesteśmy, jest to, co nas pobudza do działania. Naturalne dziecko motywowane jest przez zabawę i miłość, natomiast dziecko zranione - przez ból i lęk. Motywacją wolnego nastolatka jest szacunek, ciekawość i inspiracja, podczas gdy zranionego nastolatka - wyzwanie, lęk i przyjemność (równocześnie działające siły przyciągania i odpychania). Zarówno dla dziecka, jak i dla nastolatka punktem odniesienia są wartości zewnętrzne i zobowiązania, natomiast dorosły motywowany jest wewnątrznie przez miłość do samego siebie. Na tym właśnie polega prawdziwa troska o siebie. Jest to pole do działania kochającego i wspierającego rodzica, tej części nas samych, która troszczy się o nas, o nasze kontakty z innymi, przewiduje, stwarza poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

Kiedy świadomie połączymy radosne dziecko, ciekawego świata nastolatka oraz kochającego i wspierającego rodzica, narodzi się dojrzała osoba dorosła.

Następny krok na naszej drodze to właśnie podjęcie świadomej decyzji, aby stać się dorosłym. Idźmy więc dalej razem i odkryjmy cudowność, piękno i wspaniałość nas samych i naszego życia.

Rozdział 4

Granice - nasz największy nauczyciel

- Po co tu przyszedłeś? - zapytał ponuro stary człowiek.
- Szukam wielkiego i świątobliwego nauczyciela, który, jak mówią, mieszka tutaj - odpowiedział młodzieniec.
- Po co ci on?
- Jest jedynym, który może mi przekazać wiedzę o mnie samym
- nalegał młodzieniec.
- To nieprawda - odrzekł stary człowiek. - Gdyby on mógł nauczyć cię czegokolwiek prawdziwego, ty sam nigdy nie zdołałbyś znaleźć ani wolności, ani siebie.
- Jak to? - zdziwił się młody człowiek.
- Szukanie nauk u innych może być pierwszym krokiem do wolności, ale nie trzymaj się zbyt długo jednego nauczyciela czy nauk. Gdybyś tak zrobił, być może nie odkryłbyś prawdziwego nauczyciela, tego wielkiego i świętego, w swoim wnętrzu. Odejdź więc, i[^]nie ociągaj się i znajdź tego jedynego nauczyciela, który może cię czegokolwiek nauczyć. Ja mogę cię jedynie zainspirować, ale ryzykujesz uzależnienie się ode mnie, stratę czasu i wstrzymanie procesu swoich wewnętrznych odkryć.
- Ale jak znaleźć tę prawdę w sobie?
- Nie szukaj jej, a już na pewno nie w głowie. Zamiast tego, szukaj przeszkód, które oddzielają cię od twojego serca. Kiedy znajdziesz te przeszkody, znajdziesz również prawdę - dokładnie po przeciwnej stronie.

* * *

Wszyscy, czy zdają sobie z tego sprawę, czy nie, poszukują prawdy. Niektórzy szukają jej poprzez religię, filozofię, inni przez wiedzę, naukę lub pracę społeczną. Jeszcze inni przez zajmowanie się wielkim biznesem czy polityką; przez zakładanie rodzin bądź wchodzenie w związki. Prawda ta może być zawarta w jednym słowie, które po wielokroć było nadużywane, a którego prawdziwe znaczenie zagubiło się gdzieś wśród rzeczy powierzchownych i nieporozumień. Tym słowem jest Miłość! Miłość jest największą i jedyną mocą w tym wszechświecie. Problem polega na tym, że większość ludzi szuka jej poza sobą. Opowiada o tym pewna piękna historia. Władcy Czasu tego wszechświata spojrzeli w dół na nową planetę, na której właśnie rodziło się życie. Jeden z nich zapytał:

- W jaki sposób możemy tym rodzącym się istotom podarować miłość? Inny Władca odrzekł:

- Ważne jest, aby sami odkryli miłość, ponieważ, inaczej, mogą ją potraktować jak coś zwykłego i nie docenić jej prawdziwej mocy. Może zakopimy ją gdzieś, aby mogli ją odnaleźć w jakiejś świątyni czy księdze.

- Może po prostu ześlemy im nauczycieli, aby im ją dali - powiedział jeszcze inny. A jeden z Władców, znany ze swej mądrości, rzekł:

- Jest takie miejsce, do którego możemy schować miłość, a które ludzie na pewno muszą odkryć sami; jest to też miejsce, w którym nie pomylą prawdy z iluzjami, które tworzą w swoim świecie. Umieścimy miłość w ich sercach.

I tak też się stało.

W naszej wspaniałej podróży przez życie wielcy nauczyciele przypominają nam, jak ważne jest poznanie samego siebie. Ale co to znaczy „poznać samego siebie”? Jesteśmy kimś więcej niż zbio-

rem różnych energii, percepcji, myśli, emocji, wrażeń i materii fizycznej. Nasz pełny potencjał osiągniemy wówczas, gdy uświadomimy sobie całą wielkość, która jest w nas.

NASZE GRANICE I STREFA KOMFORTU

Byłem kiedyś oficjalnie przedstawiony pewnemu Japończykowi z Tokio. Rozmowa z nim sprawiała mi wielką przyjemność, jednak nie czułem się komfortowo, ponieważ stał zbyt blisko mnie. Cofnąłem się trochę, na odległość, przy której czułem się dobrze. W ciągu kilku sekund on przybliżył się na odległość, która jemu odpowiadała. Cofnąłem się znowu, i tak, w ciągu dwudziestu minut, przemierzaliśmy dosłownie cały pokój. Mój rozmówca, aby czuć się dobrze, rozmawiając ze mną, musiał stać dosyć blisko mnie. Natomiast moje wychowanie nakazywało, aby nowo poznane osoby zachowywały większy dystans podczas rozmowy. Będąc kiedyś w Australii, spotkałem farmerów, których „strefa komfortu” była jeszcze większa niż moja. Wielkość tej strefy jest zmienna, zależy od środowiska i uwarunkowań.

Każdy z nas, aby czuć się bezpiecznie, utworzył sobie na podstawie własnych doświadczeń strefę, która otacza go jak kapsuła powietrza. Można ją nazwać granicą lub strefą komfortu. Znamy siebie samych na tyle, na ile poznaliśmy zewnętrzne progi naszej strefy komfortu; na ile zbadaliśmy i doświadczyliśmy naszych granic. Ludzie, którzy obawiają się wyjść poza to, co znają, którzy wolą pozostać w obszarze swojej strefy bezpieczeństwa, ograniczają swoje możliwości poznania siebie.

Nasze granice pozwalają nam orientować się w świecie. Wynikają one z naszych przekonań i przeszłych doświadczeń i mają wpływ na wszystkie sfery życia, nawet na to, jak się ubieramy, co jemy, jakich wybieramy przyjaciół, jakie są nasze związki i ile mamy pieniędzy.

NASZ NAJWIĘKSZY NAUCZYCIE! /

Na samych obrzeżach naszej strefy komfortu znajduje się bariera lęku. Uniemożliwia ona myślenie i działanie wykraczające poza to, co znane i z czym czujemy się komfortowo.

Przekroczenie zewnętrznej granicy strefy komfortu, na poziomie fizycznym, odczuwamy jako napięcie mięśni, ograniczenie ruchów i różnego rodzaju intensywne fizyczne doznania.

Przekroczenie zewnętrznej granicy emocjonalnej strefy komfortu odczuwamy jako potrzeby emocjonalne (nawet uzależnienia), reakcje emocjonalne, na przykład, złość, rozczarowanie, smutek i, oczywiście, nasz stary, dobry znajomy: strach.

Wyjście poza granice intelektualnej strefy komfortu odczuwamy jako opór podczas nabywania nowych umiejętności. Uświadamiamy sobie te granice również wtedy, gdy rzeczywistość przeczy naszemu systemowi przekonań lub gdy przekonania innych różnią się od naszych. Wszystkie nasze granice i bariery istnieją jako rezultat naszego uwarunkowania w przeszłości, czyli, inaczej mówiąc, wyuczonych reakcji.

Jeżeli zrobimy skłon do przodu i nie zginając kolan, spróbujemy dotknąć palców u stóp, w pewnym momencie poczujemy napięcie i sztywność mięśni. Jest to jedna z naszych granic, która pokazuje nam, jak bardzo możemy rozciągnąć mięśnie w danym momencie.

Granice są bardzo ważne, ponieważ są naszym nauczycielem, od którego możemy się więcej dowiedzieć o sobie. Za każdym razem, kiedy zbliżamy się do tego nauczyciela, czy to na poziomie fizycznym, emocjonalnym, czy intelektualnym, możemy zauważyć, że granice nieznacznie się poszerzają, pozwalając nam na większą swobodę i bogatsze doświadczanie siebie. Jeżeli, z powodu lęku, wycofamy się i nie dojdziemy do granicy, niczego nowego się nie nauczymy. Z czasem nasze ograniczenia fizyczne, lęki na poziomie

emocjonalnym i dogmaty stworzone w umyśle zawężą nasze pole działania i nasz świat zupełnie się skurczy. Proces ten nazywamy starzeniem.

Jeżeli podchodzimy do swoich fizycznych granic z wycuciem i świadomie, nasze ciało mobilizuje całą energię sił witalnych i wspomaga tę część, którą akurat ćwiczymy. Krew i energia docierają do naszych mięśni i organów, odżywiają je i ożywiają. Jeżeli nie zbliżymy się do zewnętrznych granic naszej strefy komfortu, zamykamy się, a mięśnie zanikają, co jeszcze bardziej ogranicza nasze fizyczne ciało.

W sferze emocjonalnej doświadczamy naszych granic, kiedy pozwalamy sobie na odczuwanie każdej emocji, która się pojawia. Ponieważ emocje związane są z myślami, to, co czujemy, jest cennym nauczycielem, gdyż pokazuje nam, co myślimy o danym doświadczeniu. Jeżeli skoncentrujemy się na danej emocji, nie tracąc się w niej ani nie wycofując, doświadczymy emocjonalnej granicy i poszerzymy swoją umiejętność odczuwania. Zdolność odczuwania miłości i radości zależy od tego, czy umiemy odczuwać wszystkie emocje, nie tylko te przyjemne.

Poszerzanie granic mentalnych odbywa się przez świadome kierowanie uwagi na wybrane aspekty wydarzenia, a także przez uczenie się, poszerzanie pamięci, twórczą wizualizację i obiektywne badanie swoich starych przekonań.

Każde doświadczenie jest lekcją i nauczycielem, a każdy nauczyciel może nas nauczyć czegoś cennego. Jeżeli zrozumiemy, czego uczą nas nasze granice, odkryjemy, że są one naszymi największymi nauczycielami. Nic innego, w żadnej sytuacji, nie może nas tak wiele nauczyć.

BARIERY OCHRONNE

Nie jest łatwo dotrzeć do naszych granic, czyli nauczycieli, ponieważ nasze lęki wytworzyły bariery ochronne. Te bariery to, innymi słowy, psychologiczne ściany, które wznosimy, aby ochronić nasze zranione dziecko wewnętrzne przed światem postrzeganym jako nieprzyjazny.

Kiedy przebywasz w obecności drugiej osoby, możesz odczuć zbudowaną przez nią barierę ochronną jako niewidzialny mur między nią a tobą. Nie czujesz się z tą osobą całkowicie bezpieczny.

MECHANIZMY OBRONNE

Mechanizmy obronne to wzorce zachowań, których używamy, aby się bronić. Zachowania te, takie jak reakcje emocjonalne (złość, poczucie winy, zazdrość), krytykowanie czy manipulowanie mają na celu ochronę naszego zranionego wewnętrznego dziecka i zadbanie o nasze potrzeby.

Wszystkie wzorce zachowań obronnych generowane są przez nasze bariery ochronne, które ukryte są na poziomie podświadomym. Ponieważ nie można ich bezpośrednio obserwować, pozostajemy pod ich ciągłą kontrolą. Niemniej jednak przez świadome obserwowanie własnego zachowania, czyli naszych mechanizmów obronnych, będziemy mogli w końcu odkryć bariery ochronne, które utrudniają nam życie. Kiedy to się stanie, będziemy wolni.

Kiedy czujemy się zagrożeni, niebezpieczeństwem dla nas nie jest zewnętrzne wydarzenie, przed którym się bronimy, ale nasza obrona. Kiedy czujemy potrzebę obrony, lęk wytwarza pole energetyczne wokół nas, które działa jak magnes i przyciąga do siebie taki sam rodzaj energii. Powszechnie wiadomo, że jeżeli odczuwasz lęk przed zwierzęciem, na przykład groźnym psem, prawdopodobnie zaatakuje cię ono i pogryzie. Jeżeli nie będziesz odczu-

wać strachu, a tylko miłość do tego zwierzęcia, szybko się ono uspokoi i zaprzyjaźni. Tak samo jest w przypadku każdej naszej bariery ochronnej. Z reguły przyciąga ona do siebie dokładnie to, czego się boimy.

EWOLUCJA OD ŚWIADOMOŚCI PRZETRWANIA DO ŚWIADOMOŚCI MIŁOŚCI

Żyjemy obecnie w najbardziej ekscytującym okresie historii ludzkości. Jako gatunek naturalnie przechodzimy z wieku dziecięcego w dorosłość, z wibracji przetrwania w wibrację miłości. To tak, jakbyśmy przekraczali most ewolucji. Nasz problem polega jedynie na tym, że czujemy, jakbyśmy utknęli w pół drogi. Kiedy zaczęliśmy naszą podróż do wyższej świadomości, pierwszą rzeczą, którą zrobiliśmy jako gatunek, było stopniowe pozbywanie się instynktów. Zamieniliśmy je na świadomość i wolną wolę.

Zwierzęta cały czas kierują się Instynktem. Jest to najważniejsza umiejętność w walce o byt. W miarę poszerzania świadomości zmniejszyła się nasza potrzeba przetrwania i posiadania zewnętrznych zabezpieczeń, natomiast wzrosła potrzeba doświadczania miłości i wewnętrznego bezpieczeństwa.

Utknęliśmy w połowie mostu. Prowadzeni przez coraz słabszy instynkt, mamy ciągle jeszcze zbyt mało samoświadomości i czujemy się jakby zawieszeni pomiędzy dwoma brzegami: przetrwania i miłości. Jest to ekscytujące położenie, ale bardzo niewygodne.

Istnieje wiele nieporozumień wokół słowa „miłość”. A to dlatego, że doświadczaliśmy przeważnie miłości warunkowej; miłości, która zależała od naszego właściwego zachowania, usatysfakcjonowania kogoś innego czy zdobycia jakichś zewnętrznych wartości. Pomyliliśmy aprobatę z bezwarunkową miłością i od tamtej pory ciągle szukamy tej drugiej. Wiemy, że ona istnieje, co wyja-

śnia nasze nie kończące się poszukiwania. Zapomnieliśmy tylko, gdzie jej szukać.

Porzucenie naszego instynktu to cena, jaką zapłaciliśmy za samoświadomość. Natomiast porzucenie naszej motywacji do działania, wynikającej z chęci przetrwania, jest ceną, jaką mamy zapłacić za kolejny krok ku wyższej świadomości.

Naszym przeznaczeniem, jako gatunku, jest przekroczenie mostu pomiędzy lękiem i miłością, jednak musimy to zrobić w pełni świadomie, zostawiając wszystkie lęki za sobą.

Czy chcesz pozostać w pół drogi? Nie możesz powrócić i odzyskać przeszłości. Owszem, możesz wzmocnić swoje zasięki i stać się bardziej przebiegły, ale to tylko opóźni twoją podróż do Domu. Jesteś ludzką istotą i -wcześniej czy później - musisz przejść na stronę miłości. Tu nie masz wyboru. Jedyne wybory to decyzja, kiedy i jak się to stanie.

Czy chcesz zacząć przygotowywać się do przejścia na drugą stronę?-

Rozdział 5

Życie zależy od jakości moich myśli

„Czy prawdą jest, że to my tworzymy każdy aspekt swojej rzeczywistości?”

To pytanie zadajemy każdemu uczestnikowi naszych seminariów. Kilka uczciwych osób przyznaje, że tak wcale nie myśli. Mówią oni: „Nie, to nie ja jestem odpowiedzialny za swoją rzeczywistość”. Większość osób mówi: „Tak, to prawda, tworzymy swoją rzeczywistość”, ale gdyby przyjrzeć się ich życiu bliżej, okazałoby się, że wprawdzie intelektualnie w to wierzą, jednak na poziomie emocjonalnym jest to ostatnia rzecz, pod którą by się podpisali. Dlaczego? Przyczynami zajmiemy się później. Teraz chcielibyśmy się skupić na stwierdzeniu zawartym w pierwszym pytaniu. Ośmielamy się twierdzić, że jest to najprawdziwsze zdanie, jakie kiedykolwiek wypowiedziano. Parafrazując je, możemy powiedzieć, że wszystkie świadome i nieświadome przekonania, jakie kiedykolwiek mieliśmy i mamy, materializują się na planie fizycznym, a ich manifestacją jest nasze życie.

Zanim odrzucisz tę myśl, mówiąc: „To nie ja stworzyłem mój nowotwór, mojego pijanego współmałżonka, gnębiącego mnie szefa, nieodpowiedzialny rząd, to że mnie obrabowano, włamano się do mojego domu”, rozważ ją dokładnie i odkryj w niej skarb, który może całkowicie zrewolucjonizować twoje życie.

To my sami tworzymy każdy aspekt swojej rzeczywistości, bez żadnego wyjątku!

Nie jest to jakaś koncepcja New Age, ale fakt, który można potwierdzić doświadczeniem życia codziennego. Jednak osoby nieświadome nie zdają sobie sprawy ze związku pomiędzy swoimi

myślami, emocjami czy zachowaniem a odpowiedziami zwrotnymi, które dostają ze świata zewnętrznego i które są odbiciem lustrzanym ich wnętrza. Osoby te nie mają pojęcia, jak bardzo powiązane są ze światem i innymi ludźmi. Nie uświadamiają sobie, że ich sposób myślenia, przekonania i świadomość wyznaczają jakość i ostateczny kształt ich życia.

FILOZOFIA MATERIALIZMU

Koncepcja materialistyczna miała głęboki wpływ na sposób, w jaki postrzegamy świat. Większość systemów edukacyjnych opartych jest właśnie na niej. Materialiści twierdzą, że na początku jest doświadczenie, na którego podstawie tworzymy przekonanie i które następnie determinuje nasze nastawienie.

My sugerujemy, że jest odwrotnie. Wszystkie nasze doświadczenia wynikają z istniejącego wcześniej przekonania. Najpierw istnieje przekonanie, prawdopodobnie nie uświadomione, które tworzy doświadczenie, co z kolei wzmacnia pierwotne przekonanie.

FIZYKA KWANTOWA

Na początku XX wieku dokonano odkryć, które całkowicie zmieniły sposób, w jaki wielu ludzi postrzegało tajemnicze zjawiska tego świata. Były to odkrycia Alberta Einsteina oraz odkrycia w dziedzinie fizyki kwantowej. Pokazywały one, że fizyczny wszechświat złożony jest z czystej energii, której nie można zniszczyć, można ją jedynie zamienić na inną formę energii czy materii, bez żadnych strat podczas transformacji.

Weźmy na przykład kawałek drewna, który jest materią. Przy zetknięciu z bardzo wysoką temperaturą spala się, tworząc ogień. Popiół pozostały po spaleniu to materia, a reszta drewna ulega transformacji w gazy, które ulatują gdzieś w świat, aby przydać

się w innym miejscu. Podczas tej transformacji nie ginie ani jedna cząstka - następuje jedynie zmiana formy istnienia.

WIBRACJE

Energię, z której składa się wszechświat, można zmierzyć metodami naukowymi, przez określenie częstotliwości, z jaką każda cząsteczka energii wibruje. Fizyka atomowa odkryła, że energia ta złożona jest z atomów i cząsteczek, poruszających się z niewiarygodną prędkością.

Na przykład kolory różnią się między sobą częstotliwością wibracji cząsteczek. Dlaczego i czym różnią się od siebie kreda, szkło, woda i plastik? Są to tylko pozornie różne substancje, gdyż ich cząsteczki wibrują z różnymi częstotliwościami. Różnica w prędkości wibracji powoduje inną strukturę molekularną i inną gęstość. Częstotliwość wibracji można zmienić, poddając te substancje działaniu innej formy energii, na przykład bardzo wysokiej lub niskiej temperatury. W ten sposób woda zmienia się w parę lub lód.

Zjawiska te uznaje nawet materialistyczna koncepcja świata. Materialiści jednak nie mogą sobie poradzić z bardziej subtelnymi formami energii, których istnienia nie można udowodnić za pomocą eksperymentów. Koncepcja materialistyczna oddzieliła od reszty stworzenia i zaakceptowała tylko materialną część świata. Chociaż sfera świadomości i myśli rządzi się takimi samymi prawami fizyki, materialiści nie mają sposobu, aby zbadać te bardziej subtelne rejony. Nie da się jednak zaprzeczyć, że każdy człowiek myśli. Twierdzimy, iż jakość naszego życia całkowicie zależy od jakości naszych myśli.

Stwierdzenie to nie będzie miało żadnego znaczenia, jeżeli nie odniesiemy go do własnego doświadczenia i nie zastanowimy się, jaki ma ono związek z naszym osobistym szczęściem.

NASZ WPŁYW

Żyjemy we wszechświecie, który składa się z czystej energii. Energia ta otacza nas, jest cały czas dla nas dostępna. Możemy porównać nasze życie do pływania w jeziorze z czystą, krystaliczną wodą. Często umieramy z pragnienia, ponieważ jesteśmy przekonani, że woda nie nadaje się do picia. Wystarczy jednak tylko otworzyć usta i napić się. W oceanie życia wystarczy otworzyć swoje serce i czerpać z obfitości, miłości i radości, które nas otaczają. Bardzo istotną cechą tej otaczającej nas niewidzialnej energii jest to, że reaguje ona na nasze myśli i uczucia. Nasze intencje i oczekiwania sprawiają, że nasza wewnętrzna energia wypływa na zewnątrz i oddziałuje z innymi układami energii. Nazywa się to „zunifikowanym polem”. Nasze życie i kosmos to jedna, połączona całość.

Znany amerykański fizyk z Princeton University, John Wheeler, nazywa to wszechświatem tworzonym przez obserwatora. Twierdzi on, że świat manifestuje się, kiedy nasz umysł wchodzi z nim w interakcję. Na przykład, pomiar momentu spinowego cząstki elementarnej atomu oddziałuje na tę cząstkę, a przez to i na spin cząsteczki bliźniaczej, oddalonej nawet o wiele mil. Innymi słowy, obserwator dosłownie tworzy rzeczywistość.

Każdy z nas również wibruje z pewną częstotliwością, która zależy od naszych myśli. Myśli radosne zwiększają częstotliwość wibracji, a strach ją obniża. Niskie częstotliwości przyciągają sytuacje, które wibrują podobnie. Energia tych sytuacji wchodzi w nasze pole i wpływa na nie. Dlatego osoby smutne i nieszczęśliwe często chorują i mają skłonność do ulegania wypadkom. Jeżeli więc podniesiemy swoje wibracje przez odczuwanie miłości i wdzięczności, będziemy zdrowi.

Fizycy kwantowi dochodzą do wniosku, że prawdziwe są tylko te teorie na temat rzeczywistości, które głoszą, że nic nie jest stałe i absolutne, z wyjątkiem pewnej stałości i konsekwencji w świecie myśli: rzeczywistość jest zawsze taka, jak ją każdy z nas postrzega.

Na początku jest myśl czy świadomość, od której zależy taka, a nie inna percepcja. Percepcja jest produktem naszego doświadczenia i uwarunkowania. Właśnie to uwarunkowanie, czyli zaprogramowanie w procesie edukacji i wychowania, nie pozwala nam odbierać prawdziwej Rzeczywistości. Tak więc, nasze doświadczenie i rzeczywistość, którą sami sobie tworzymy, jest produktem naszego uwarunkowania.

EKSPERYMENTY NAUKOWE

W świecie nauki odkryto, że nie istnieje czysty eksperyment, ze względu na to, że osoba, która go przeprowadza, wywiera na niego wpływ przez samą obserwację. Wprowadzono więc podwójnie ślełą próbę, aby odseparować myśli eksperymentatora od eksperymentu. Wyznawcy materializmu mogą sobie nawet nie uświadamiać tego, co fizycy kwantowi doskonale rozumieją, a mianowicie że nie istnieje neutralny obserwator. Wszyscy mają wpływ na wynik eksperymentu. Większość sporów w kołach naukowych dotyczy wiarygodności danego eksperymentu, jeżeli nie został on wykonany z zastosowaniem podwójnie ślepej próby.

Naukowiec wyznający koncepcję materializmu, zapytany, czy to on tworzy swoją rzeczywistość, odpowiedziałby, że nie, twierdząc, że jego rzeczywistość zależy od praw fizyki, chemii, biologii itd. Ciekawe jednak, że ci sami naukowcy stosują w swojej pracy podwójnie ślełą próbę, zgadzając się z tym, że podczas eksperymentu nie można być bezstronnym obserwatorem. Zaprzeczają natomiast, że mają wpływ na rzeczywistość w swoim życiu pry-

watnym.

Niezależnie, z której strony na to popatrzymy, nie unikniemy stwierdzenia, że to my sami tworzymy swoją rzeczywistość, a wynika ona z naszego systemu wartości i poziomu świadomości.

Czysta energia jest wszystkim, co istnieje; wszystko jest jej częścią, my również, więc swoim istnieniem wpływamy na każdą inną część całości.

Zauważono, że krzyżówki drukowane w gazetach rozwiązuje się łatwiej po południu i wieczorem niż rano, zaraz po ukazaniu się gazety. Jest tak dlatego, że do popołudnia krzyżówkę rozwiązało już sporo osób, co wpływa na świadomość zbiorową.

Marina, ta niezwykła dama z Rosji, która przewróciła mój świat do góry nogami i obudziła mnie z długiego snu, na jednym z naszych seminariów porównała wszechświat do zupy kwantowej:

Jeżeli włożysz do garnka z zupą paprykę chilli, wpłynie to na smak każdej cząsteczki zupy. Kiedy wlejesz do garnka olej, będzie się utrzymywał na powierzchni, ponieważ wibracje oleju są wyższe niż wody. Czy to sprawiedliwe? Głupie pytanie, ale nie głupsze niż nasze osądy na temat rzeczywistości. Jeżeli chcesz spotkać księcia czy księżniczkę, nie możesz być żabą. Musisz podnieść swoje wibracje do poziomu świata księcia czy księżniczki. Musisz przejść z wibracji lęku do wibracji miłości.

Tak więc mamy moc tworzenia rzeczywistości i na tym polega sekret pojawiania się w naszym życiu różnych doświadczeń.

Niestety, tak mocno zaprogramowani jesteśmy w lęku, że tworzymy również rzeczywistość, której nie chcemy.

W Australii, 40 procent śmiertelnych wypadków w wyniku ukąszenia przez węża to przypadki ukąszenia przez węże niejadowite. Osoby ukąszone zmarły, ponieważ były przekonane, że wąż był jadowity. W Stanach Zjednoczonych notowano przeciętnie jeden wypadek śmiertelny rocznie w wyniku zaatakowania przez rekina, żarłacza białego. W rok po wyprodukowaniu filmu *Szczęki*, który

opowiada o rekinie terroryzującym mieszkańców i turystów jednego z amerykańskich miasteczek na wybrzeżu, śmiertelność wzrosła do siedmiu osób rocznie.

Pisarze i producenci horrorów nie mają pojęcia, jak ogromny wpływ mają na ludzką świadomość. Ponieważ uczucie strachu jest tak silne i realne, twórcy ci pomagają w tworzeniu piekła na ziemi. Oczywiście to nie oni stanowią problem, gdyż są tylko instrumentem tworzącym produkt, na który istnieje zapotrzebowanie ze strony śpiącej ludzkości. Ludzie, którzy stłumili swój lęk, lubią go doświadczać w bezpiecznej atmosferze kina, poprzez telewizję czy książki. Taki kontrolowany lęk dają fałszywe poczucie ekscytującego życia.

Jeżeli jakakolwiek myśl przemknie przez umysł wystarczającą ilość razy, zostanie zaakceptowana jako prawda. Hitler powiedział: „Jeżeli wystarczająco wiele razy wypowiesz kłamstwo, zacznasz w nie sam wierzyć”.

W Nowej Zelandii, w latach siedemdziesiątych, notowano wysoką zachorowalność na raka płuc wśród palaczy. Towarzystwo do walki z nowotworem przekonało rząd do umieszczenia na paczkach papierosów napisu: „Palenie powoduje raka”. W ciągu następnych pięciu lat liczba palaczy, wystraszonych ostrzeżeniem, znacznie spadła. Natomiast liczba przypadków zachorowań na raka płuc była większa niż wcześniej. Dlaczego? Kiedy ludzie zapalali papierosa, utwierdzali się w przekonaniu, że mogą zachorować na raka, i mieli rację. To nie palenie powoduje raka. Tak samo jak woda bagienna nie jest przyczyną kurzajek, w co wierzyło się w XIX wieku. Wszelkie szkody na zdrowiu wywołane przez palenie zostają szybko naprawiane w organizmie zdrowej osoby. Przyczyną powstawania raka płuc jest samo przekonanie, że można zachorować.

ŚWIADOME TWORZENIE

Większość nurtów zajmujących się rozwojem człowieka zgadza się z twierdzeniem, że mamy wpływ na swoją rzeczywistość, zwłaszcza przez odpowiednie nastawienie. Pozytywne nastawienie daje pozytywne rezultaty, a negatywne nastawienie - negatywne rezultaty. Pozytywne myślenie oparte jest na tej koncepcji. Zwolennicy pozytywnego myślenia wyjaśniają dalej, że jeśli problemy pojawią się wówczas, gdy czujesz się szczęśliwy i jesteś pozytywnie nastawiony, dotkną cię one w mniejszym stopniu, ponieważ nie zauważysz ich tak wyraźnie. Jednak te same osoby nie podpisałyby się pod stwierdzeniem, że „tworzymy każdy aspekt swojej rzeczywistości”. To z pewnością byłoby dla nich zbyt daleko idąca konkluzja.

Niektóre osoby zajmujące się rozwojem potencjału ludzkiego ochoczo przyznają, że naprawdę tworzą swoją rzeczywistość. Gdyby jednak przyjrzeć się ich osobistemu życiu, okazałoby się, że osądzają i obwiniają, tak jak wielu Innych. Jest to oznaką, że tak naprawdę, nie wierzą, iż sami tworzą własne życie.

ŻYCIE ZAWSZE MÓWI NAM „TAK”

Życie zawsze mówi nam „tak”. W cokolwiek wierzymy, działa to jak polecenie. Jeżeli wierzymy, że jesteśmy niewystarczająco dobrzy, życie odpowiada zgodnie z naszym przekonaniem i potwierdza, że mamy rację. Jeżeli wierzymy, że trudno jest zdobyć pieniądze, mamy rację. Jeżeli przekonani jesteśmy, że żyjemy w niebezpiecznym świecie, życie samo postara się nam tego dowieść. Jeżeli wierzymy, że możemy zarazić się chorobą, najlepiej zamknąć się gdzieś z dala od innych, bo przecież mamy rację. Jednak cudowną rzeczą w życiu jest to, że jeżeli mamy przekona-

nia przeciwne do powyższych, będą one działać równie skutecznie.

Czy podoba nam się to, czy nie, tworzymy doświadczenia na podstawie swoich przekonań. Życie wykonuje każde nasze polecenie.

Oczywiście nikt z nas nie chce tworzyć negatywnej rzeczywistości bólu i cierpienia. Problem dotyczący nas wszystkich polega na tym, że nasze przekonania pochodzą z podświadomości. Te nieświadome przekonania to zbiór wniosków, jakie wyciągnęliśmy w pierwszych latach życia, odłożyliśmy je do przechowalni i zapomnieli o nich. Podświadomość podobna jest do strychu, gdzie przechowujemy wszystkie nie chciane przez nas *rzeczy* i zapominamy w końcu, co tam jest. Różnica polega tylko na tym, że nasza podświadomość nie daje nam zapomnieć i nasze nie uświadomione przekonania przesładują nas w wytworach naszej rzeczywistości.

Nasz świadomy umysł przechowuje około 10 procent naszych przekonań, a podświadomy - 90 procent. Jak myślisz, do których z nich nasz umysł będzie sięgał częściej?

W jaki sposób uzyskać dostęp do podświadomości, odkryć swoje nie uświadomione przekonania i wymazać te, które nas ograniczają? Jednym z celów tej książki jest znalezienie odpowiedzi na te ważne pytania. Można jednak użyć szybkiego sposobu, aby uświadomić sobie pewne swoje przekonania, a mianowicie, w procesie samoobserwacji wystarczy przyjrzeć się relacji pomiędzy rzeczywistością a swoimi myślami, uczuciami i zachowaniem. Cokolwiek przechowujemy w podświadomości, wyświetli się na ekranie rzeczywistości. Sposób, w jaki traktują nas inni, stan zdrowia, ilość posiadanych pieniędzy, szczęście, miłość, której doświadczamy - wszystko to są wyznaczniki naszych przekonań.

LUDZKOŚĆ TWORZY RZECZYWISTOŚĆ ODPOWIADAJĄCĄ ŚWIADOMOŚCI ZBIOROWEJ

AIDS jest tak zwaną chorobą nieuleczalną, dlatego że wszyscy w to wierzą. Przystanie ona być problemem, kiedy więcej osób zacznie zmieniać świadome przekonania na ten temat.

Wszystkim dobrze jest znany efekt placebo, substancji, która nie zawiera leku. Kiedy po raz pierwszy jej użyto, efekty były doskonałe. Później, kiedy zaczęli jej używać lekarze medycyny konwencjonalnej, którzy byli bardziej sceptyczni co do skuteczności placebo, jej skuteczność rzeczywiście się zmniejszyła. Efekt placebo działa w takim stopniu, w jakim lekarze i pacjenci wierzą w działanie tej substancji. Osoba, która naprawdę wierzy, zarazi tą wiarą pacjenta, natomiast lekarz nie do końca przekonany o skuteczności placebo przekaże pacjentowi swoje wątpliwości.

KAŻDY SPOSÓB POSTRZEGANIA JEST WŁAŚCIWY

Rzeczywistość jest taka, jak ją postrzegamy. Zawsze jest subiektywna, ale w miarę poszerzania naszej świadomości może stawać się obiektywna.

Kiedy to zrozumiemy, nigdy już nie będziemy musieli bronić swojego punktu widzenia. Nie ma najmniejszego sensu dyskutować z czyjąś rzeczywistością, z czymś systemem wartości, ponieważ dana osoba ma zawsze rację i my także mamy rację. Oznacza to, że być może istnieje sześć miliardów rzeczywistości na tej planecie i każda z nich ma rację bytu. Zrozumienie tego faktu mogłoby w jednej sekundzie zakończyć wszystkie konflikty i wojny.

Trudno jest nam porzucić stare przekonania i przebudzić się. Nasze koncepcje i przekonania są dla nas tak cenne, ponieważ utożsamiamy się z nimi. Podświadomie wierzymy, że kiedy one

znikną, my również przestaniemy Istnieć.

Kiedy jednak zdasz sobie sprawę z tego, że życie zawsze mówi ci „tak”, będziesz w posiadaniu mocy, która może przemienić twoje życie, a o której niewielu ludzi zdaje się wiedzieć. Jeżeli myślisz, że życie jest ciężkie, takie właśnie będzie. Natomiast jeżeli myślisz, że życie pełne jest miłości, znów masz rację. Życie zawsze ci przytakuje. Kiedy mówimy o tworzeniu własnego życia, ludzie odnoszą się do tego negatywnie, ponieważ nie podoba im się pomysł, że oni sami stworzyli swoje cierpienie. Niektórzy woleliby raczej umrzeć zniszczeni chorobą, niż przebaczyć komuś, kto - jak są przekonani - wyrządził im kiedyś krzywdę.

Jeżeli tak dobrze nam się udaje tworzenie rzeczywistości negatywnej, cieszymy się, ponieważ tak samo możemy tworzyć doświadczenia pozytywne. Osoba naprawdę skoncentrowana na tym, czego chce, zawsze to dostanie. Przypatrz się alkoholikom. Nie pracują, nigdy nie mają pieniędzy, a zawsze udaje im się zdobyć alkohol. Skutecznie tworzą to, czego potrzebują.

Fakt, że tworzymy swoją rzeczywistość, jest powszechnym prawem i nie ma tu żadnych wyjątków, zastrzeżeń czy wątpliwości. Jesteśmy twórcami sposobu postrzegania, ale także obiektu postrzegania. Czasem współtworzymy z innymi ludźmi i doświadczamy tego, co tworzą inni, w takim stopniu, w jakim ich rzeczywistość pokrywa się z naszą. Jeżeli tworzymy miłość i szczęście, nigdy nie zostaniemy przyciągnięci przez czyjąś rzeczywistość strachu i świadomość ofiary. Wszystko, czego doświadczamy, tworzymy świadomie lub podświadomie, będąc tego przyczyną albo przyzwalając na zaistnienie.

Zrozumienie związku między naszymi wartościami a tym, co tworzymy w życiu, jest tą magiczną różdżką, która może całkowicie przemienić nasze życie.

W zależności od wartości, które wyznajemy, koncepcja, że sami

tworzymy swoje życie, w przeciwieństwie do teorii mówiącej, że życie nam się przydarza, będzie dla niektórych osób bezsensowną ideą, a dla innych tylko pewną koncepcją filozoficzną. Natomiast dla osób świadomych życie to nie coś, co dzieje się poza nimi. Człowiek świadomy wie, że nie jest tylko obserwatorem, lecz twórcą.

Po tym wszystkim, co zostało napisane, musimy wspomnieć o jeszcze jednej, ważnej *rzeczy*. Tak, to prawda, że sami tworzymy swoją rzeczywistość, a niektóre wydarzenia zostały przez nas zaplanowane jeszcze przed urodzeniem. Pamiętajmy jednak, że czasem nasze prawdziwe Ja wybiera dla nas tak zwane negatywne doświadczenia, abyśmy mogli się z nich uczyć i dzięki nim wzrastać. Dlatego też nie bądźmy dla siebie zbyt surowi za tworzenie w swoim życiu pozornie ograniczających nas doświadczeń. Jeżeli się pojawiają, potraktujmy je jako lekcję - niech posłużą nam do rozwoju.

Rozdział 6

Odpowiedzialność osobista

W książce *Wewnętrzne przebudzenie* dosyć obszernie mówiliśmy o odpowiedzialności osobistej, jej związku z chwilą obecną oraz ważnej roli, jaką odgrywa w procesie poszerzania świadomości. Musimy być tu świadomi pewnej pułapki. Wiele osób mówi tak:

„Żyjmy chwilą obecną i nie martwmy się o jutro. Bawmy się, a jutro niech zatroszczy się samo o siebie”. Gdybyśmy naprawdę żyli w chwili obecnej, byłaby to wspaniała postawa. Zbyt często jednak jest to tylko sposób na uniknięcie odpowiedzialności za działania podjęte w chwili obecnej, co będzie wpływało na przyszłość. Na przykład, bardzo wygodnie jest zapomnieć zapłacić rachunki, ponieważ jesteśmy zbyt zajęci życiem. Oznacza to jednak brak odpowiedzialności za to, co się z nami dzieje tu i teraz, a jeżeli nie czujemy się osobiście odpowiedzialni za dane doświadczenie, z pewnością nie żyjemy w chwili obecnej.

Pełnia chwili obecnej faktycznie rozciąga się i zawiera w sobie przeszłość i przyszłość. To wspaniałe TERAZ, nie kontrolowane przez uwarunkowania z przeszłości, ani oczekiwania czy lęki dotyczące przyszłości przyciąga i zawiera wszystko. Oznacza to, że jeżeli kierujemy uwagę na TERAZ i działamy w chwili obecnej, świadomi jesteśmy wpływu naszej bieżącej czynności na każde TERAZ, które nastąpi w przyszłości.

To jest właśnie odpowiedzialność osobista. Taka odpowiedzialność jest na tyle szeroka, że obejmuje i świadomie tworzy naszą przyszłość i terażniejszość. W niej zawiera się nasza moc i osta-

teczna wolność. Wolność świadomego tworzenia swojej rzeczywistości.

LĘK PRZED WOLNOŚCIĄ

Sami tworzymy każdy aspekt swojego życia. Jest to chyba najbardziej wyzwalająca koncepcja na świecie. Jednak wielu ludzi boi się tej wolności, jakby miała wyrządzić im krzywdę. W przeszłości, kiedy rodziła się jakaś nowa, wyzwalająca idea, zawsze pojawiała się opozycja. Tak było na początku chrześcijaństwa, tak było z feminizmem w naszych czasach. Każda z tych idei wzbudzała lęk, była atakowana i postrzegana jako groźna dla moralnych standardów danego okresu.

Lazaris, w książce *The Sacred Journey* pisze:

Krytycy koncepcji świadomego tworzenia rzeczywistości często występują z pytaniem: „Jak powiedzieć osobie głodującej czy ofierze gwałtu, że to ona sama stworzyła swoją rzeczywistość; że ona sama stworzyła sobie głód i gwałt?” Krytycy obruszają się, że byłoby to zachowanie pozbawione wrażliwości. Byłoby to zachowanie okrutne. Tylko naiwny zwolennik metafizyki, w swoim zapale do jej obrony, dalby się wciągnąć w obronę tego hipotetycznego zachowania, które rzeczywiście byłoby pozbawione wrażliwości i okrutne. My proponujemy, aby prawdziwy metafizyk nie mówił osobie głodującej czy ofierze gwałtu nic o tworzeniu rzeczywistości - przynajmniej na początku. Najpierw trzeba uleczyć rany, a dopiero potem można mówić o metafizyce.

Wszyscy doświadczyliśmy cierpienia. Jednym z zadań naszych ministrów (naszego ego) jest zadbanie, aby nigdy więcej się to nie powtórzyło. Świadomość, że sami stworzyliśmy to cierpienie lub pozwoliliśmy na jego zaistnienie, daje nam ogromne poczucie wolności. Ofiary przekonane są, iż istnieje niewielka szansa, aby zapobiec ponownemu cierpieniu. Jak sugeruje Lazaris, jeżeli ktoś

doświadczył cierpienia, najpierw powinien uleczyć rany fizyczne, mentalne i emocjonalne, a potem świadomie uznać to, co stało się w przeszłości i co dzieje się teraz. Następnie powinien przebaczyć innym i sobie - i dopiero wtedy zacząć tworzyć nowe życie.

Podstawowa zasada tworzenia własnej rzeczywistości może być zawarta w następujących słowach: **Osoba, która odczuwa skutek, jest tą sarną osobą, która stworzyła przyczynę.**

Niektórzy ludzie, kiedy po raz pierwszy dowiadują się o tworzeniu swojej rzeczywistości, są tym bardzo podekscytowani. Jednak po jakimś czasie idea ta staje się jeszcze jedną teorią filozoficzną, która nie ma zastosowania w „rzeczywistym świecie”. Być może będą o niej mówić, ale nie będą nią żyć. Dlaczego? Wiele osób nie wykorzystuje w pełni swojej mocy, ponieważ nie potrafi albo nie chce. Korzyści z pozostawiania ofiarą (zawsze jest ktoś, kto się mną zaopiekuje; ktoś, na kogo mogę zrzucić winę; kogo mogę kontrolować; nad kim mogę dominować) są zbyt duże, aby z nich zrezygnować. Osoby takie przestają żyć świadomie, zapominają o procesie samoobserwacji i o tym, że sarni tworzą swoje życie.

WALKA O WIĘCEJ

Walka o więcej miłości, szczęścia i wolności w zewnętrznym świecie bierze się z przekonania, że nie wystarczy tych wartości dla wszystkich i że można je zdobyć tylko z zewnętrznych źródeł. Na poziomie świadomym niedostatek ten odczuwamy jako brak uwagi, troski, czasu, pieniędzy, bezpieczeństwa i świadomości, że mamy moc tworzenia tego, czego pragniemy.

POŁĄCZMY SIĘ Z NASZYM WEWNĘTRZNYM ŹRÓDŁEM

Pozostając w cyklu ofiary (Dodatek I), tworzymy rzeczywistość w sposób nieświadomy. W cyklu wolności tworzymy rzeczywistość świadomie.

Oprócz energii do życia, jaką czerpiemy z pożywienia, ciepła i

kontakty z innymi ludźmi, istnieje jeszcze jedno źródło energii. Można je opisać jako zbiorową świadomość wszystkich istot żywych i nieożywionych. Nazywamy ją również prawdziwym Ja. Jest to ta część nas samych, która łączy się z wszystkim, co jest. Tracimy to połączenie, kiedy:

- nie żyjemy w chwili obecnej, ponieważ jedno z pięciu przywiązań (porównanie, osądzanie, opór, utożsamianie się, analizowanie) odciąga nas od niej;
- uważamy, że celem naszego życia jest przetrwanie;
- ważniejsze od nas samych stają się różne rzeczy, wydarzenia czy związki z innymi ludźmi;
- wierzymy, że to, co wywołuje w nas lęk, jest prawdziwe.

Prawdziwe zrozumienie, że sami tworzymy swoją rzeczywistość, wymaga zrobienia trzech kroków:

Krok pierwszy: zaobserwowanie, że rzeczywiście tworzymy swoje życie.

Krok drugi: wzięcie odpowiedzialności za to, co tworzymy.

Krok trzeci: gotowość do wykorzystania swojej mocy, aby świadomie stworzyć bardziej pozytywną rzeczywistość.

KROK PIERWSZY: UMIEJĘTNOŚĆ OBSERWOWANIA. ŻE SAMI TWORZYMY SWOJE ŻYCIE

Krok pierwszy realizujemy przez regularną praktykę samoobserwacji. Jeżeli nie opanowałeś tego kroku i nie praktykujesz samoobserwacji regularnie, przerwij czytanie w tym momencie i przeczytaj raz jeszcze *Wewnętrzne przebudzenie*. Pomińłeś bardzo ważny krok. Cała książka *Wewnętrzne przebudzenie* poświęcona jest praktyce kroku pierwszego.

KROK DRUGI: WZIĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA TO, CO TWORZYMY

Kiedy przyjrzymy się tradycyjnym metodom rozwoju wewnętrznego, wydaje się, że niektóre z nich koncentrują się na obowiązkach i odpowiedzialności względem autorytetów zewnętrznych. Wypełnianie zewnętrznych reguł kojarzy się z posłuszeństwem w relacji dziecko i kochający lub karcący rodzic. Taka postawa w życiu może prowadzić do, z jednej strony, zmagania się i poświęcenia, a z drugiej, do buntu. Poczucie obowiązku niesie ze sobą również poczucie winy i kąty w przypadku nieposłuszeństwa czy niedopełnienia prawa. Dlatego właśnie kara i nagroda pochodzące z zewnętrznego źródła stają się równoznaczne z obowiązkiem i odpowiedzialnością i bardzo łatwo na nich skupić całą swoją uwagę. Pozbawiamy się wtedy swojej wewnętrznej mocy.

Kiedy sięgniemy pamięcią wstecz do dzieciństwa, do sytuacji, w których coś „przeskrobaliśmy”, prawdopodobnie przypomnimy sobie, jak rodzice pytali: „Kto jest odpowiedzialny za to, co się stało?”. Słowo „odpowiedzialność” kojarzyło się zwiną. Z reguły słowo to nigdy nie było używane w kontekście pochwały. Nic więc dziwnego, że czujemy awersję - jeżeli nie fizyczną, to na pewno emocjonalną - do wszystkiego, co kojarzy się nam z odpowiedzialnością. Cóż więcej mogłoby nam przynieść wzięcie odpowiedzialności niż tylko wspomnienia strachu, kary i rozżalenia?

Prawdziwa odpowiedzialność to umiejętność odpowiadania na swoje myśli, uczucia i sytuacje w chwili obecnej.

Wyobraź sobie, że idziesz drogą i mija cię człowiek, który mówi ci „dzień dobry”. Zamiast odpowiedzieć tymi samymi słowami na głos, odpowiadasz w myśli. Człowiek kręci głową, nie dowierzając, że możesz być tak nieuprzejmy. Twoja odpowiedź była niewłaściwa, ponieważ człowiek ten nie mógł jej usłyszeć. Właściwą

odpowiedzią byłoby wypowiedzenie powitania na głos.

Ta prosta historia jest analogią do naszych często niewłaściwych odpowiedzi na to, co się nam przydarza. Zamiast dawać odpowiedź pochodzącą z chwili obecnej, reagujemy odczuciami z przeszłości. Jeżeli reagujemy na jakąś sytuację rozdrażnieniem emocjonalnym, oznacza to, że staramy się rozwiązać problem z dorosłego życia z pozycji zranionego dziecka.

Co powstrzymuje nas od wypowiedzenia „dzień dobry” w powyższej analogii? Z pewnością wiele *rzeczy*, a między innymi przyczyny na poziomie:

- mentalnym (przekonanie, że nie rozmawia się z obcymi),
- emocjonalnym (lęk przed ludźmi),
- fizycznym (nieodosłyszenie).

Tak więc nasza umiejętność odpowiedzi na uczucie czy sytuację określa stopień naszej odpowiedzialności i świadomości w danym momencie.

Świadomość i prawdziwa odpowiedzialność są synonimami, jeżeli więc jesteśmy odpowiedzialni, będziemy też właściwie odpowiadać na sytuacje. Natomiast nieodpowiedzialność wynikająca z nieświadomości oznaczać będzie reakcje zamiast odpowiedzi i stanie się ofiarą przeszłości.

Przyjęcie roli ofiary oznacza utknięcie w stereotypowych wzorcach zachowania, sabotujących nasze próby znalezienia miłości i szczęścia w chwili obecnej. Kiedy pomimo uzalania się nad sobą czy grania w typowe dla ofiary gry i tak jesteśmy ignorowani i odrzucani, popadamy w rozgoryczenie lub depresję, a potem wybieramy jedno z uzależnionych, uciezkowych zachowań. Stajemy się osobami mniej odpowiedzialnymi i czujemy, że nic na to nie można poradzić.

W takim momencie niektórzy mówią, że nie panują nad tym, co

się dzieje, nic od nich nie zależy i nie potrafią stworzyć własnego życia. Poczucie takie jest dla nich wystarczającym dowodem ich bezsilności i bycia ofiarą bezlitosnego świata. Potrzebują więc lekarzy - którzy by ich uleczyli, przywódców - aby wskazali im drogę, partnerów - którzy by ich kochali, oraz guru i zbawicieli - aby ich wybawili. W ten sposób, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, jeszcze bardziej pozbawiają się mocy i utwierdzają w roli ofiary-Nic ani nikt nie może nam odebrać mocy bez naszego pozwolenia. My sami ją oddajemy w momencie kiedy opuszczamy bezpieczeństwo i pełnię chwili obecnej.

Kiedy ludzie pozbawiają się mocy, żyjąc na zasadzie uwarunkowanych reakcji, biorą na siebie fałszywą odpowiedzialność i obowiązek wobec uwarunkowań z przeszłości. Tłumią natomiast w sobie prawdziwą odpowiedzialność bycia twórczą istotą ludzką, uczestniczącą w naturalnym procesie ewolucji ludzkiej świadomości. Nie ma to oczywiście wielkiego wpływu na całokształt zmian we wszechświecie, jednak brak naszego świadomego udziału w tym procesie, opóźnia naszą drogę do poszerzenia świadomości i ponownego połączenia z naszym prawdziwym Ja.

Cierpienie i rola ofiary mogą być przydatnymi narzędziami w procesie budzenia się, ale kiedy ono nastąpi, nie mają już żadnej wartości.

MANIPULACJA NEW AGE

Niektóre osoby, które pierwszy raz zetknęły się z koncepcją tworzenia swojej rzeczywistości, wykorzystują ją do manipulowania innymi.

Mogą na przykład usprawiedliwiać swoje złe postępowanie wobec drugiej osoby w następujący sposób:

„Skoro ty tworzysz swoją rzeczywistość, mogę wyrządzić ci

jakąś krzywdę, a ty nie możesz być na mnie zły, ponieważ sam stworzyłeś tę sytuację. Oznacza to, że nie muszę się przejmować twoimi skargami, iż moje zachowanie cię rani. Nie muszę zmieniać zachowania, ponieważ nie jest ono częścią mojej rzeczywistości".

Takie podejście jest unikaniem odpowiedzialności za **współżycie i współtworzenie** rzeczywistości z innymi ludźmi. Zamiast uczyć odpowiedzialności osobistej i nie przywiązywania się, uczy obojętności i zimnego przyglądania się z boku.

To prawda, że każdy tworzy swoją rzeczywistość, ale w rzeczywistości tej istnieją inni, tak jak my Istniejemy w życiu innych. W każdym momencie życia współtworzymy z innymi. Kiedy uświadomimy to sobie, możemy zrezygnować z fałszywych zobowiązań z przeszłości i stać się - już teraz - naprawdę odpowiedzialnymi wobec siebie i innych.

Nie musimy daleko szukać, aby znaleźć ludzi, którzy boją się wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Ludzie tacy patrzą na świat jak na coś obcego i groźnego i nawet na sekundę nie przyjdzie im do głowy, że sami go stworzyli, łącznie ze swoim cierpieniem. Tworzą swoje piekło na ziemi, kierując się strachem i ukrytymi wzorcami myślenia, odczuwania i zachowania.

Zanim przejdziemy do kroku trzeciego, podsumujmy krok drugi następującą afirmacją:

Jestem gotowy wziąć odpowiedzialność za świadome tworzenie każdego aspektu mojego życia.

KROK TRZECI: GOTOWOŚĆ DO WYKORZYSTANIA SWOJEJ MOCY. ABY ŚWIADOMIE TWORZYĆ POZYTYWNA RZECZYWISTOŚĆ

To istotne zagadnienie jest tematem kolejnych części tej książki. Kiedy zdamy sobie sprawę z tego, że nie istnieje nic poza nami,

co mogłoby nas zranić lub uczynić z nas ofiarą, zacznie się w nas proces transformacji strachu w miłość. Będąc świadomi, że sami możemy zdecydować, jakich doświadczeń pragniemy, mamy wybór pomiędzy wyjściem z cyklu ofiary lub pozostaniem ofiarą.

Wybór jest oznaką wolności, a wolność polega na świadomym tworzeniu takich doświadczeń, jakich chcemy. Jeżeli wybieramy rolę ofiary, wiedząc równocześnie, że sami wszystko tworzymy, prawdopodobnie robimy to po to, aby manipulować innymi ofiarami, wciągającymi nas w swoją grę, która sama w sobie jest karą dla jej twórcy.

Przez większą część mojego życia czułem się ofiarą, aż do momentu, kiedy odkryłem moc wdzięczności. Spróbuj poczuć się ofiarą i równocześnie odczuwaj wdzięczność za cokolwiek w swoim życiu. Jest to niemożliwe. Wdzięczność zdaje się wynosić nas ponad mentalność ofiary.

Pięknie napisała Peg Huxtable w swojej wspaniałej książce *Words of Wisdom*:

Małe dziecko spytało:

- Po co jesteśmy tutaj na ziemi, mamusiu?

- Aby pomagać innym - odpowiedziała mama.

- A po co są inni? - brzmiało następne pytanie. Wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni we wszechświecie i mamy na siebie nawzajem wpływ. Ci, którzy skupiają się na walce o przetrwanie (rola ofiary), a nie na miłości, są częścią problemu, nie rozwiązania. Za każdym razem, kiedy decydujemy się wziąć odpowiedzialność za swoje uczucia i swoje życie, podnosimy wibrację życia i popychamy ewolucję do przodu. Za każdym razem, kiedy wybieramy szczęście w chwili obecnej, nie tłumiąc uczuć, ale naprawdę dokonując świadomego wyboru, cały kosmos śpiewa z radości.

Jednak, czy ludzie naprawdę chcą nauczyć się odpowiadać (a nie reagować - *przy p. tłum.*), żyć pełnią chwili obecnej i w rezultacie otrzymać szczęście i wolność? Richard Bach tak pisze w swo-

jej niezwyklej książce *Iluzje, czyli człowiek, który nie chciał być Mesjaszem*.

A mistrz rzekł do nich:

- Gdyby człowiek powiedział Bogu, że chce pomóc cierpiącemu światu, bez względu na cenę, jaką musiałby zapłacić, i gdyby Bóg pouczył go, jak ma to zrobić, czy człowiek ten powinien zrobić, jak mu kazano?

- Oczywiście, mistrzu! - krzyknął tłum. - Gdyby Bóg go o to prosił, radością byłoby dlań znieść nawet piekielne męki!

- Bez względu na to, jakie to męki i jak trudne byłoby to zadanie?

- To honor zawisnąć, chwała do krzyża być przybitym, chwała spłonąć na stosie, Jeśli tego właśnie oczekiwałby Bóg - powiedzieli.

- A gdyby Bóg - zapytał ich mistrz - powiedział wam prosto w oczy: NAKAZUJĘ WAM, BYŚCIE NA TYM ŚWIECIE DO KOŃCA DNI SWOICH BYLI SZCZĘŚLIWI, co byście wtedy zrobili?

A tłum pogrążył się w ciszy; na zboczach gór, w dolinach, gdzie zgromadzili się wszyscy, nie było słyhać ni głosu, ni dźwięku żadnego.

Richard Bach, *Iluzje, czyli człowiek, który nie chciał być Mesjaszem*.

przeł. Jerzy Jamiewicz, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1996,s.19-21.

Rozdział 7

Odpowiedzialne uzdrawianie

Hastings był całkowicie oszołomiony tym, co się działo. Młody rodowity mieszkaniec Afryki siedział na ziemi i przerażony przewracał oczami. Przekonany był, że jest pod działaniem złego czaru rzuconego na niego przez wroga z sąsiedniej wioski. Czarownik tańczył dookoła niego w transie, trzymając drewnianą miskę zawierającą kawałki kości, krew kozy i inne równie ciekawe składniki. Reszta plemienia utworzyła wokół nich krąg.

Hastings przysunął się, aby lepiej słyszeć i widzieć ten niezwykle rytuał egzorcyzmów. Jako dziennikarz od wielu już lat zajmował się wpływem sugestii na życie ludzi i w końcu miał zobaczyć wyborny przykład jej działania.

Czarownik zaczął w tańcu wirować jak opętany wokół młodego mężczyzny. Nagle wydał z siebie przeszywający krzyk i rozlał dziwną miksturę na ziemię. Wszyscy pochylili się, aby lepiej widzieć. Szaman plemienny osiągnął punkt kulminacyjny w swoim tańcu i stał teraz nieruchomo. Powoli otworzył oczy i popatrzył na rozlaną zawartość miski. Nagle napiął swoje ciało i wydając okrzyk, zaczął bardzo szybko mówić. Hastings nie mógł zrozumieć języka, ale z reakcji tłumu i mężczyzny w środku kręgu wynikało, że stało się coś niedobrego. Rozlana zawartość miski zawierała inny „przekaz”, niż się spodziewano. Zgromadzeni długo mamrotali coś między sobą i kręcili głowami. Młody człowiek w środku kręgu rozciągnął się na ziemi, potem skulił się, przybierając pozycję płodu, i zastygł tak w bezruchu.

Powoli ludzie zaczęli się rozchodzić. Hastings czuł, że dobrze będzie pójść za innymi. Nie pozwolono mu już przyjść na miejsce rytuału, a dwa dni później dowiedział się, że młody człowiek zmarł.

Kiedy w latach dwudziestych Hastings opowiedział tę historię mojemu dziadkowi, obaj zastanawiali się, co się stało. Doszli do wniosku, że młody człowiek musiał niezbitnie wierzyć w moc przekleństwa wroga i w moc słowa czarownika. Jak to możliwe, że młody, zdrowy człowiek zrezygnował nagle z woli życia tylko dlatego, że jakiś autorytet powiedział mu, że umrze?

Z pewnością uważamy, że jesteśmy zbyt inteligentni, aby pozwolić takim przesądom kierować naszym życiem. Czyżby?

Jak zareagowalibyśmy, gdyby nasz lekarz, po rutynowym badaniu, poinformował nas, że jesteśmy nieuleczalnie chorzy i mamy jeszcze trzy miesiące życia?

Większość z nas przeraziłaby się tym, poczułaby złość, może inne emocje, a potem uwierzyłaby słowom autorytetu.

Wszyscy znamy historie pomyłek w diagnozie, kończące się śmiercią pacjenta, ale znamy też inne historie - cudownych uzdrowień, na przekór wszystkim prognozom medycznym. Przypuszczalnie ta prawda, w którą wierzymy, ma większą moc niż obiektywne fakty. Siłą swoich przekonań można doprowadzić się do śmierci lub zdrowia. Metafizycy sugerują, że istnieje bezpośrednio powiązanie pomiędzy systemem immunologicznym a systemem przekonań danej osoby, które decyduje o jej stanie zdrowia. Wydaje się, że medycyna konwencjonalna nie rozumie jeszcze w pełni tego zjawiska.

METAFIZYKA A UZDRAWIANIE

Słowo „meta” pochodzi z języka greckiego i oznacza „ponad” lub „poza”. Metafizyka opisuje to, co wykracza poza normalne lub fizyczne doświadczenie.

Uzdrowianie metafizyczne jest uzdrawianiem na wszystkich poziomach ludzkiego bytu. Współczesna medycyna leczy choroby fizycznego ciała, zapominając, że osoba to coś więcej niż ciało. Na przykład, jeżeli ktoś skarży się na wysokie ciśnienie, lekarz zajmuje się tą dolegliwością, rzadko pytając o sferę emocjonalną.

Fizyka kwantowa poważnie zakwestionowała teorię zarazków. Pojawiły się sugestie, że choroba ciała jest jedynie zewnętrznym rezultatem wewnętrznej przyczyny. Współczesna medycyna konwencjonalna skupia się na ciele fizycznym, niewiele uwagi poświęcając wymiarom duchowym, intelektualnym i emocjonalnym człowieka. A, być może, choroby są objawem dysharmonii na głębszych i bardziej subtelnych poziomach ludzkiego bytu. Innymi słowy, choroba ciała zaczyna się jako myśl, a myśl bierze swój początek ze sfery ducha. Angielskie słowo *disease*, czyli „choroba”, dosłownie znaczy *dis-ease*, czyli „niedomaganie”, a innymi słowy, brak równowagi, brak naturalnej harmonii.

Niektórzy ludzie tworzą swoje choroby, aby zaspokoić własne potrzeby. Aktywne, zapracowane osoby -na przykład matka lub biznesmen - bywają pod ciągłą presją wynikającą z codziennych obowiązków. Są skłonni raczej reagować na zewnętrzne bodźce, niż słuchać komunikatów płynących z ich ciała. Ciało zawsze dąży do równowagi i harmonii, znajdzie więc sposób, aby dostać to, czego potrzebuje, przez stworzenie choroby, na przykład, przeziębienia. Im bardziej słuchamy swojego ciała, tym mniej chorób tworzymy w swoim życiu. I na odwrót, im mniej słuchamy, tym sygnały są głośniejsze i bardziej dramatyczne. Przewlekłe choroby, takie jak nowotwór, artretyzm, choroby serca czy nawet

poważne wypadki są rezultatem niezaspokojenia jakiejś głębokiej potrzeby. Z chorobą zawsze związane są korzyści, w tym sensie, że na podświadomym poziomie kreujemy chorobę, myśląc, że zaspokoi ona nasze potrzeby.

Wielu z nas w dzieciństwie przez chorobę skutecznie zdobywało uwagę rodziców. Później, być może nieświadomie, wyciągnęliśmy wniosek, że aby otrzymać miłość, wystarczy zachorować. Zależność jest następująca: „Choruję, aby otrzymać miłość” lub „Choruję, aby dostać to, czego potrzebuję”.

Przez długi czas opieraliśmy się metafizyce i braniu odpowiedzialności za własne życie. Nic w tym dziwnego, jeżeli pomyślimy o implikacjach. Skoro sami tworzymy swoją rzeczywistość, nie mamy już wymówki, aby zachorować. Jeżeli chorujemy, to dlatego, że sami tego chcemy. Jest też dobra wiadomość: równie łatwo możemy stworzyć stan doskonałego zdrowia. Aby być całkowicie zdrowym, musimy pozbyć się przekonania, że choroba jest stanem naturalnym i koniecznym. Nie jest to proces naturalny i potrzebny. Jednak, kiedy pozbędziemy się ograniczających przekonań i scenariuszy, choroba może stać się częścią procesu oczyszczania.

CHOROBY NIEULECZALNE

Niektórzy ludzie wierzą, że istnieją choroby nieuleczalne. My sugerujemy, że to pacjenci są nieuleczalni. Są to te osoby, które rezygnują z woli życia, podświadomie wybierają raczej ból, cierpienie i rolę ofiary niż zdrowie i harmonijne życie.

W powszechnym rozumieniu choroba nieuleczalna to taka, której nie można wyleczyć za pomocą środków zewnętrznych czy metod konwencjonalnych. Tak naprawdę, chorobę można uleczyć jedynie od wewnątrz, za pomocą umysłu, który dociera do przyczyny i naturalnej zdolności organizmu do samoleczenia. Być może w takim procesie potrzebne będzie również zastosowanie

metod konwencjonalnych, leczących symptomy, co jest też ważne.

Organizm człowieka jest niezwykły: ma zdolność uleczenia śmiertelnej choroby w jej najbardziej zaawansowanym stadium. Zdolność ta zahamowana jest przez trwanie przy systemie wewnętrznych przekonań, które podtrzymują chorobę. Niektórzy ludzie, zamiast cieszyć się zdrowiem, wolą raczej żyć w nieświadomym lub świadomym stanie ofiary, obwiniając innych za spowodowanie choroby. Na przykład, u osób chorych na raka żal do siebie i innych objawia się jako choroba, która stopniowo niszczy organizm. Cały system immunologiczny i zdolność samoleczenia całkowicie kontrolowane są przez system przekonań danej osoby. Gdyby znaleźć sposób na odłączenie jej od ograniczających przekonań, organizm sam doszedłby do stanu doskonałego zdrowia w ciągu kilku tygodni lub nawet dni. Każdy z nas może być zdrowy, jeżeli dotrze do swoich ograniczających przekonań i zmieni je.

MODEL MEDYCZNY CHOROBY

Medycyna skupia się na studiowaniu choroby, a nie optymalnego stanu zdrowia. Dzieje się tak dlatego, że choroba uważana jest za potężnego wroga, którego trzeba pokonać. Patrzy się na nią w kategoriach absolutnych i w wymiarze końcowych rezultatów, a nie jak na ciągły proces. Traktowanie choroby jako czegoś złego jest podejściem typowym dla świadomości wieku młodzieńczego. Spojrzenie takie może tylko jeszcze bardziej zakłócić równowagę w naszej świadomości oraz oddalić nas od życiodajnej energii miłości.

TEORIA CHOROBY, KTÓRĄ WARTO ROZWAŻYĆ

Słyszałem kiedyś o teorii choroby, którą najpierw odrzuciłem. Myślałem o niej stale i dopiero po jakimś czasie zaczęła mi się

wydawać sensowna. Teoria ta mówi, że każda choroba, na przykład choroby przenoszone drogą płciową, jest oddzielnie istniejącą pojedynczą inteligencją. Biliony komórek, pojedynczych organizmów rozsianych po całym świecie, a przekazywanych między ludźmi w czasie kontaktów płciowych, kontrolowane są przez jedną inteligencję.

Nietrudno jest zrozumieć tę koncepcję, jeżeli rozważy się badania nad świadomością zbiorową. Wiadomo na przykład, że kolonia mrówek kontrolowana jest przez świadomość grupową czy zbiorową wszystkich mrówek. Każda mrówka pracuje nieustannie dla dobra całej kolonii. W organizmie człowieka wszystko kontrolowane jest przez mózg, a każda komórka funkcjonuje dla dobra całości.

Rozszerzmy tę analogię na AIDS. Znalezione już wiele leków na wirusa tej choroby, ale zawsze, w krótkim czasie, wirus uodpamiął się na lek. Choroba faktycznie zmienia swoją strukturę, aby zwalczyć nowy lek. Zadziwiające jest jednak to, że zmiany w strukturze wirusa następują nie tylko tam, gdzie wynaleziono lek przeciwko niemu. Zmiany te następują w wielu krajach równocześnie. Dzieje się tak dlatego, że albo wirus przekazuje odpowiednie informacje podobnym swoim formom w innych krajach, albo choroba ta ma samodzielną inteligencję, która kontroluje swoją strukturę.

Znajomy lekarz opowiadał mi, że kiedy przez półtora roku służył w amerykańskiej marynarce wojennej podczas wojny w Wietnamie, musiał czterokrotnie zwiększyć dawkę leku przeciwko pewnej postaci choroby wenerycznej. Rozmawiał o tym z lekarzem, który w tym samym czasie służył w niemieckiej armii i zauważył dokładnie taką samą prawidłowość w przypadku tej choroby. Jak się potem okazało, takie same dawki leku podawano wtedy na całym świecie.

Teoria zarazków wyjaśnia, że każda choroba zakaźna przenie-

szona jest przez kontakt. Metafizyka jednak sugeruje, że kontakt i pojawienie się choroby są tylko symptomami, a prawdziwą przyczyną zachorowania jest niezrównoważona świadomość. Innymi słowy, choroba to produkt dysharmonii w podświadomym systemie przekonań danej osoby na temat rzeczywistości. Krótko mówiąc, choroba jest częścią ludzkiej świadomości.

Dlatego właśnie walka z chorobą oznacza walkę z samym sobą. Jakakolwiek dysharmonia w społeczeństwie, począwszy od przestępstw poprzez nadużywanie narkotyków, zanieczyszczenie środowiska, konflikty rasowe aż po konflikty międzynarodowe, to tylko objaw braku równowagi w ludzkiej świadomości.

Szczerze mówiąc, nie wiem, czy koncepcja choroby jako samodzielnej kontrolującej inteligencji jest prawdziwa, czy nie. Jednak życie wielokrotnie pokazywało ludzkości, że stawianie oporu komukolwiek czy czemukolwiek nie jest rozwiązaniem. To, czemu się opierasz - napiera. Przemoc rodzi przemoc, tak samo jak miłość rodzi miłość.

Choroba to nasz przyjaciel, ponieważ zaprasza nas do przebudzenia i dostrzeżenia szalonych gier naszego wybujałego intelektu, będącego w stanie nierównowagi z resztą nas samych.

PODEJŚCIE HOLISTYCZNE

Podjęcie holistyczne to nowy sposób spojrzenia na proces leczenia i rozwoju osobistego. Jest to przejście na nowy poziom: z pozycji świadomości dziecka (potrzeba posiadania nauczycieli, duchowych przywódców, lekarzy) do świadomości dorosłego, który całkowicie za siebie odpowiada. Być może czeka nas jeszcze długa droga, zanim zrealizujemy marzenie posiadania całkowitej mocy wewnętrznej, ale ten proces już się zaczął.

Razem z tą nową świadomością pojawia się nowa energia, która powoli nabiera rozpędu. Przesuwa ona punkt skupienia uwagi z zależności od innych na zaufanie samemu sobie we wszystkich sferach ludzkiej świadomości, w tym również w dzie-

dzinie zdrowia. Ta nowa energia wspierana jest bardzo przez osoby nazywane uzdrowicielami medycyny holistycznej, znanej też jako medycyny komplementarnej lub alternatywnej. W czasach średniowiecznych umiejętności takich uzdrowiaczy uważano za czary. Wielu praktyków medycyny holistycznej stroni od nazwy medycyna alternatywna, ponieważ słowo „alternatywna” oznacza odrzucenie starych metod i całkowite zastąpienie ich nowymi. Nie może być wtedy mowy o integracji dwóch systemów. Osoba, która należy do jednego obozu i odrzuca drugi, prawdopodobnie boi się czegoś, czego w tym drugim nie rozumie, i woli pozostać w swojej niewiedzy.

Medycyna holistyczna uznaje cały pozytywny wkład medycyny konwencjonalnej, ale widzi także jej ograniczenia. Całkowite pominięcie tych dobrych stron i zaczynanie od nowa byłoby jak próba ponownego wynalezienia koła. Medycyna konwencjonalna ma mocne podstawy, na których można budować, jednak potrzebne jest jej nowe podejście do zdrowia i uzdrawiania, nowa świadomość zaufania wewnętrznej mocy człowieka.

Profesja medyczna istnieje w swojej obecnej formie jako odpowiedź na potrzeby tych, którzy są od niej uzależnieni. Lekarze zostali wyniesieni na piedestał, ponieważ większość pacjentów nie chce wziąć odpowiedzialności za własne życie. Większość ludzi utwierdza się w przekonaniu, że trzeba się o nich troszczyć, ciągle więc trzymają się swoich opiekunów. Lekarz stał się substytutem rodzica.

Są jednak ludzie, którzy - niezadowoleni z obecnego modelu medycyny konwencjonalnej - gotowi są wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Dzięki tym potrzebom powstała medycyna holistyczna. Ludzie ci zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że lekarze są tacy sami jak oni. Nikt nie jest Bogiem ani cudotwórcą. Tak jak wszyscy ludzie odczuwają emocje, mają swoje ograniczenia,

obowiązki rodzinne, problemy i lęki. Bywają zmęczeni, irytują się, popełniają błędy, i przy tym wszystkim dają z siebie to co najlepsze.

Wykonują oni wspaniałą robotę, ale wielu z nich przywiązuje się zbyt mocno do swojej pozycji społecznej, którą często postrzega w wymiarach politycznych, mistycznych i władzy autorytetu. Czy można ich za to winić? Włożyli wiele wysiłku w to, aby ludzie odnosili się do nich z nabożną czcią. Kto chciałby z tego zrezygnować?

Podejście holistyczne oznacza traktowanie osoby jako całość, a nie zbiór poszczególnych części. Praktycy medycyny holistycznej zachęcają nas, abyśmy -zamiast czuć się bezradni - wzięli za siebie odpowiedzialność i odzyskali swoją wewnętrzną moc.

PODEJŚCIE HOLISTYCZNE A ISTNIEJĄCY MODEL MEDYCZNY

Rozważania te są uogólnieniami mającymi na celu uświadomienie czytelnikowi, na czym polega odpowiedzialne leczenie. Ich zamiarem nie jest krytyka istniejącego modelu medycyny.

Metody, których używa medycyna konwencjonalna, a które polegają na stosowaniu środków farmakologicznych i zabiegów chirurgicznych, na dłuższą metę nie działają. Metody te nie uwzględniają na ogół prawdziwych przyczyn i nie dotyczą rzeczywistego problemu. Świadomi lekarze dokonują odważnych zmian w swoim podejściu do procesu leczenia. Nie zajmują się jedynie profilaktyką, czyli zmianami dokonywanymi na poziomie środowiska (zażywanie witamin, odpoczynek, ćwiczenia, szczepienia ochronne, zmiana diety, unikanie szkodliwych leków i środków chemicznych), ale idą głębiej. Nowe podejście holistyczne postrzega profilaktykę jako Integrację osoby na wszystkich pozio-

mach, a więc ciała, umysłu i ducha, z wszystkimi aspektami życia.

Niektórzy traktują ciało chorego jak maszynę, której poszczególne części uległy zepsuciu, więc celem leczenia jest ich naprawa. W podejściu holistycznym postrzega się ciało jako energię połączoną z innymi formami życia. Celem leczenia jest dostrzeżenie wzorców choroby oraz usunięcie przyczyny i okoliczności ich występowania.

Medycyna tradycyjna opiera się na przekonaniu, że zdrowie jest dobre, a ból i choroba są złe. Dlatego dąży do wyeliminowania symptomów choroby. Podejście holistyczne nie osądza, a symptomy choroby traktuje jak cenne sygnały wewnętrznego konfliktu.

W modelu medycyny konwencjonalnej lekarz jest jedynym autorytetem i przejmuje całkowitą kontrolę nad pacjentem i procesem leczenia. Jego emocjonalne zaangażowanie jest neutralne, a kontakt z pacjentem można porównać do relacji nauczyciel - uczeń. Natomiast praktyk medycyny holistycznej jest dla klienta partnerem, który zachęca go do wzięcia odpowiedzialności za swój proces zdrowienia, a troskę i współodczuwanie traktuje jako główny komponent leczenia.

Medycyna tradycyjna zwraca uwagę na skuteczność i dane statystyczne, takie jak tabele czy testy, podczas gdy medycyna holistyczna kładzie nacisk na głębokie ludzkie wartości i umiejętne korzystanie z intuicji.

Wprawdzie medycyna konwencjonalna twierdzi, że jej celem jest dotarcie do przyczyny choroby, ale na ogół poprzestaje na leczeniu symptomów. W podejściu holistycznym chodzi o znalezienie wzorców wywołujących chorobę i minimalne wspomaganie ze strony medycyny komplementarnej przez stosowanie diety, ćwiczeń, technik radzenia sobie ze stresem, oddechu, esencji kwiatowych, masażu czy pozytywnego myślenia.

Według medycyny konwencjonalnej umysł jest mało istotnym czynnikiem w chorobie ciała, a umysł i ciało są traktowane

oddzielnie. Medycyna holistyczna traktuje umysł jako podstawowy czynnik w chorobie. Nawet choroby dziedziczne przekazywane są z pokolenia na pokolenie tylko dlatego, że w nie wierzymy.

Nauki medyczne określają podejście holistyczne jako idealistyczne i nie traktują go zbyt poważnie. Twierdzą, że nie można mu zaufać, jeżeli nie jest poparte logiką i dowodami naukowymi. Istotnie, holizm opiera się w dużej mierze na twórczym podejściu i intuicji.

Rozumiemy jednak i uważamy za zasadny niepokój świata medycznego związany ze wzrostem popularności „domorosłych” psychologów i sposobów uzdrawiania w duchu New Agę. Niewiele można zrobić wobec kogoś, kto, zetknąwszy się z nowym sposobem uzdrawiania, pełen entuzjazmu, ale z niewielkim doświadczeniem, otwiera gabinet i uznaje się za uzdrowiciela. Nic dziwnego, że lekarz - po wielu latach studiów, mający zawodowe doświadczenie - sceptycznie i z niepokojem kręci głową, obserwując takie sytuacje. Uzasadniony jest niepokój o ludzi, którzy spieszą do takich „uzdrawiaczy” z nadzieją na nowe cudowne lekarstwo. Takie podejście niczego nie zmienia. Pacjent ciągle szuka uzdrowienia na zewnątrz.

Doktor Albert Schweitzer powiedział: „Najlepszy lekarz to ten, który pozwala leczyć wewnętrznemu lekarzowi”.

W uzdrawianiu metafizycznym chodzi o leczenie całej osoby, a nie choroby. Nie chodzi też o efekt. Dlatego Arystoteles nauczał, że metafizyka to ciągły i pełen mocy proces uzdrawiania, wychodzący poza fizyczne ciało. Świat fizyczny jest tylko przedłużeniem świata metafizyki i w obu rządzą te same prawa.

TERAPIE PSYCHOLOGICZNE A MOC WEWNĘTRZNA

Jeżeli terapia w gabinecie psychologicznym nie jest pomyślana tak, aby upomnieć klienta o jego wewnętrznej mocy, może stać się procesem uzależniającym klienta od terapeuty. Może utwierdzać go w jego roli ofiary i oddalać od wolności osobistej. Bardzo często terapeuta zakłada, że z klientem jest coś nie w porządku i że on może to naprawić. Takie podejście oddala klienta od jego wewnętrznej mocy. Po roku okazuje się, że jest niewiele silniejszy niż na początku terapii.

W większości specjalności potrzeba przeciętnie pięciu lat, aby wyszkolić terapeuta. Tyle czasu potrzeba, jeżeli trening nastawiony jest na nauczenie terapeuty rozumienia zaburzeń psychicznych i metod ich leczenia. Jeżeli celem szkolenia terapeuty jest coś innego, a mianowicie nauczenie go, jak pomóc pacjentowi odzyskać wewnętrzną moc i wziąć odpowiedzialność za swoje leczenie, szkolenie trwa znacznie krócej. Więcej czasu może zabrać nauczenie terapeuty, jak pomóc wziąć odpowiedzialność za własne życie.

Rola skutecznego terapeuty polega na uświadomieniu klientowi jego wewnętrznej mocy i prowadzeniu go w kierunku samoleczenia. Aby tak się stało, terapeuta musi wyraźnie dać do zrozumienia, że jego rola polega wyłącznie na dotarciu do wewnętrznych zdolności klienta.

Podczas szkolenia praktyk integracji oddechem uczy się właśnie takiego prowadzenia klienta oraz przekazywania mu prostych technik oddechowych i neutralnej samoobserwacji, co zmierza do uświadomienia sobie przez klienta jego wewnętrznej mocy.

Odpowiedzialne leczenie oznacza naszą zdolność do odpowiadania na potrzeby sfery mentalnej, emocjonalnej i fizycznej. Kiedy przyjrzymy się sobie na tych trzech poziomach, a także na pozio-

mie duchowym. odkrywamy, że rzeczywiście nikt nie jest zdolny nikogo uleczyć. Prawdziwe uzdrowienie to proces wewnętrzny. Dlatego właśnie odpowiedzialne leczenie polega na uświadomieniu sobie swojej mocy, co prowadzi do zdrowia, miłości, szczęścia i wolności.

Rozdział 8

Budzenie się do samoświadomości

W naszej drodze do Domu, do naszego wielkiego wewnętrznego dziedzictwa, musimy się przebudzić. Nie mamy innego wyjścia. Będzie to oznaczało zmianę. Przestaniemy żyć mechanicznie, reagować i wchodzić w rolę ofiary, a staniemy się spontaniczni i odpowiedzialni za swoje życie.

Aby zrozumieć, co oznacza przebudzenie, przyjrzyjmy się najpierw stanowi uśpienia. Sugerujemy, że osoba żyjąca w uśpieniu często zapada na zdrowiu, czuje się zagubiona, popada w konflikty sama z sobą lub z innymi, czuje się ofiarą sytuacji.

Uświadomienie sobie swojego stanu i przyznanie się do niego nie jest tak łatwe i szlachetne, jak się na pozór wydaje. Okazuje się, że wolimy nie uświadamiać sobie w pełni naszej sytuacji finansowej, potrzeb seksualnych czy potrzeby aprobaty. Jednak w momencie, kiedy zaczynamy rozumieć, jaki wpływ na nasze życie mają nie uświadomione konflikty wewnętrzne, które manifestują się jako konflikty zewnętrzne, zaczynamy się budzić. Żadna bowiem samoświadoma osoba nie rani samej siebie przez dalsze pozostawanie w stanie uśpienia.

Co oznacza bycie samoświadomym? Oznacza to rozumienie wszystkiego, co się dzieje, jeśli się jest obecnym w TERAZ. Oznacza to postrzeganie *rzeczy* bez sięgania do swoich przeszłych doświadczeń, uzależnionych oczekiwań, zapożyczonych idei czy pięciu obszarów przywiązań (porównanie, osąd, opór, utożsamianie i analizowanie). Największą przeszkodą na drodze do

wyższej świadomości jest iluzja, że już jesteśmy w pełni świadomi.

Często nadużywa się słów „świadomość” i „wyższa świadomość”. Niektórzy używają ich jako synonimów słowa „myślenie”. Są to jednak odrębne pojęcia: myśli mogą się pojawiać bez uświadamiania ich sobie, a samoświadomość możliwa jest bez obecności myśli.

Świadomość wpływa na każdy proces czy czynność, zwiększając częstotliwość ich wibracji, czyli siłę życia. Przy zmniejszonej świadomości procesy stają się bardziej mechaniczne, ponieważ do głosu dochodzą nie uświadomione czynniki z przeszłości.

Co to jest wyższa świadomość? Wszystko jest wyższą świadomością: wszechświat, energia, materia. Na poziomie ludzkim doświadczenie wyższej świadomości zależy od stopnia bycia świadomym i przytomnym. Świadomość to zdawanie sobie sprawy, w coraz większym stopniu, z wyższej świadomości. Wyższa świadomość to proces, a samoświadomość to zdolność obserwowania tego procesu.

Będzie to bardziej zrozumiałe, kiedy przyjrzymy się czterem głównym poziomom wyższej świadomości w naszym życiu. Są nimi materia, siła życiowa, świadomość i samoświadomość. Każda z nich jest krokiem na drodze do poszerzonej świadomości.

MATERIA

Wszystko, co istnieje, wibruje. Substancje, na przykład kreda i ser, różnią się od siebie, ponieważ każda z nich wibruje z inną częstotliwością, tworząc inną strukturę molekularną.

Częstotliwość wibracji materii jest niższa niż innych znanych poziomów bytu, dlatego materia ma ograniczoną świadomość.

Skala ma swoją odrębną Inteligencję, która kontroluje częstotliwość i ruchy swoich atomów i molekuł, utrzymując stałą strukturę skały.

SIŁA ŻYCIOWA

Różnica pomiędzy materią a siłą życiową polega na skoku w świadomości. Siła życiowa jest inteligencją, która tworzy komórki zdolne do podziału i rozmnażania.

Roślina składa się z materii i siły życiowej. Środowisko roślin ogranicza się do gleby, wody, powietrza i światła słonecznego. Ich poruszanie w kierunku pożywienia jest ograniczone. Jeżeli spójnością systemu nazwiemy wzajemne zależności pomiędzy poszczególnymi częściami, to u roślin spójność ta jest niewielka, gdyż odłamanie kawałka rośliny nie wpływa na rozwój reszty, a brakująca część może być odbudowana.

ŚWIADOMOŚĆ

Kolejny skok w wyższej świadomości następuje pomiędzy życiem a świadomością. Świadomość to zdolność zdawania sobie sprawy ze swojego środowiska. Zwierzęta składają się z materii, ale mają też siłę życiową i świadomość. Zwierzę ma rozwinięty centralny system nerwowy i dlatego może odczuwać głębsze myśli i emocje. Może odróżnić przyjaciela od wroga, znaleźć pożywienie, poruszać się i podejmować decyzje.

Wiemy, że zwierzę ma świadomość, ponieważ możemy zauważyć jej utratę podczas snu. Zwierzę jest systemem bardziej zintegrowanym niż roślina, gdyż nie może odbudować brakującej części ciała.

Na tym poziomie świadomość ograniczona jest do instynktów, które są ewolucyjnie zakodowanymi programami, mającymi na celu ochronę i zapewnienie przetrwania gatunku. Instynkty łącze-

nia się w pary, zachowania zdrowia, ucieczki lub walki są - na tym poziomie świadomości - ważnymi umiejętnościami służącymi przetrwaniu.

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Nie ulega wątpliwości, że pomiędzy trzecim a czwartym poziomem również następuje skok świadomości. Samoświadomość to zdolność bycia świadomym własnej świadomości; zdolność nie tylko obserwowania siebie, ale umiejętność obserwowania siebie obserwującego siebie. Bycie samoświadomym oznacza uświadomienie sobie środowiska i równocześnie siebie w nim. Tu leży klucz do tworzenia własnej *rzeczywistości*, ponieważ samoświadomość ma również moc tworzenia własnego środowiska.

W samoświadomości kryje się czynna moc tworzenia. Samoświadomość pozwala uświadomić sobie istnienie załączków zasady twórczej, znajdujących się w każdej cząstce materii, i pozwala doświadczyć zdolności kierowania nimi,

Samoświadomość daje ludziom niewiarygodne, boskie wręcz zdolności. Daje moc nieograniczoną, z której większość ludzi nie zdaje sobie sprawy. Podczas gdy zwierzęta kierują się Instynktem, ludzie mogą polegać na kreatywności, intuicji i samoobserwacji. Te trzy zdolności umożliwiają samoświadomym osobom świadome połączenie się ze swoim Źródłem, swoim prawdziwym Ja, które niektórzy nazywają Bogiem. Samoświadomość to całkowite przejście w prawdziwą dorosłość.

Samoobserwacja to doświadczenie samoświadomości; jest to zdolność skupienia świadomej uwagi na niej samej.

Teoretycznie, ludzkość gotowa jest do przejścia na poziom samoświadomości, czyli dojrzałości. Jednak ogromna większość ludzi żyje jeszcze w świecie rządzonym prawami zwierząt, czyli świecie walki o byt. Ludzie tacy żyją na podstawie reakcji (syn-

drom walki lub ucieczki) i gromadzą zewnętrzne oznaki bezpieczeństwa (dobra materialne, władza nad innymi, otaczanie się komfortem). Przy takim nastawieniu jedyną prawdziwą różnicą między człowiekiem a zwierzęciem jest ta odrobinka samoświadomości, którą człowiek odkrył i używa do manipulowania środowiskiem. Człowiek stał się przebiegły i ciągle jeszcze jest kontrolowany przez instynkt przetrwania. Większość ludzi nie nauczyła się posługiwać swoją mocą bez użycia manipulacji i kontroli. Ciekawe, że uświadamiali to sobie już Egipcjanie i przedstawili symbolicznie w posągu Sfinksa: ciało zwierzęcia(świadomość), głowa człowieka (samoświadomość). Wiedzieli już wtedy, że człowiek nie wykorzystuje całego swojego potencjału.

Konfucjusz, wielki chiński filozof, żyjący 600 lat przed Chrystusem, powiedział:

Przez obserwowanie wad drugiego człowieka (i naszych własnych) możemy poznać jego zalety. Obserwuj jego działanie. Bacznie przyglądaj się jego motywom. Zauważ, co sprawia mu przyjemność. Kiedy będziesz wiedział już to wszystko, jak osoba ta ukryje przed tobą, kim naprawdę jest?

Konfucjusz mówił też:

Kiedy spotkasz dobrego człowieka, gorliwie go naśluduj. Kiedy spotkasz człowieka złego, przyjrzyj się swojemu sercu.

POSZERZANIE SAMOŚWIADOMOŚCI

Psychologia twierdzi, że w danym momencie można się skupić tylko na jednej rzeczy. Rzeczywiście tak jest, jeżeli używamy tylko intelektu. Intelekt jest jedynie częścią naszej świadomości i sam w sobie jest dosyć ograniczony w zdolności postrzegania.

Poszerzona świadomość to zdolność zdawania sobie sprawy z

wielu rzeczy równocześnie. Jest to umiejętność bycia świadomym swoich myśli, emocji, odczuć w ciele i równocześnie tego, co dzieje się dookoła nas. A nawet więcej, jest to zdolność obserwowania siebie obserwującego wszystkie te aspekty. Może się wydawać prawie niemożliwe dokonanie takiego skoku w świadomości czy osiągnięcie takiej doskonałej Integracji. Głównym powodem, dla którego nie możemy tego dokonać, są liczne blokady i stłumienia, a także brak integracji poszczególnych naszych części. Nasza świadomość jest często rozproszona lub skupiona na jednej tylko sferze naszego istnienia: intelekcie, emocjach lub ciele fizycznym.

Mówimy, że mamy rozproszoną uwagę, kiedy idziemy ulicą, patrzymy na wystawy sklepowe i nie zwracamy uwagi na nic szczególnego. Nagle naszą uwagę przyciąga sukienka lub inny Interesujący nas przedmiot, i nie istnieje dla nas nic innego, z wyjątkiem tego przedmiotu. Nasza uwaga i samoświadomość została „złapana” i uwięziona.

- 1. Uwaga rozproszona.** Zwykle w ten sposób obserwujemy swoje otoczenie.
- 2. Uwaga przyciągnięta.** Jakiś przedmiot lub myśl przyciąga naszą uwagę (np. sukienka na wystawie).
- 3. Uwaga uwięziona.** Skupiamy uwagę jedynie na tym przedmiocie.
- 4. Brak kontaktu z rzeczywistością.** Pochłania nas to do tego stopnia, że nic innego dla nas nie istnieje. Tracimy kontakt z rzeczywistością.
- 5. Utrzymywanie i kierowanie uwagi.** Obserwujemy nie tylko przedmiot, ale również naszą uwagę i proces jej przyciągnięcia. Kierujemy naszą obserwacją, co sprowadza nas do chwili obecnej.

6. Zatrzymanie i poszerzanie świadomości. Bycie obecnym tu i teraz pozwala na zatrzymanie świadomości i jej poszerzenie.

Inny przykład: Stoję na moście i przyglądam się wodzie przepływającej w dole. Widzę ją wyraźnie. Nagle mój wzrok przyciąga spadający liść. Obserwując go, tracę z oczu płynącą wodę. Tak właśnie tracimy doświadczenie chwili obecnej. Cały czas gubimy się w naszych myślach, fizycznych odczuciach i emocjach. Gubimy się w nich, ponieważ nie poświęcamy im dość świadomej uwagi, czyli nie jesteśmy uważni. To oznacza zagubienie się, uwięzienie uwagi. Natomiast świadomość polega na skupieniu uwagi na danym przedmiocie z równoczesnym odbieraniem wszystkiego, co dzieje się dookoła.

Podczas czytania książki czy oglądania telewizji szybko tracimy świadomość swojego ciała. Odzyskujemy ją, kiedy - siedząc zbyt długo w jednej pozycji - nagle czujemy, że jest nam niewygodnie.

Kopenhaga to jedno z najpiękniejszych miast, jakie widziałem. Byłem tam wiele razy, ale każda wizyta zaciera się gdzieś w mojej pamięci już w pół roku po powrocie. Cały czas jednak bardzo żywo pamiętam mój pierwszy pobyt w tym mieście. Stałem w środku tego pięknego miasta, na placu, obok fontanny i mówiłem do siebie: „Oto jestem w Kopenhadze”. Po tylu latach ciągle pamiętam, jak byłem ubrany, co mieli na sobie ludzie dookoła, jaki to był dzień, co wtedy myślałem i czułem. Te bezcenne chwile poszerzonej świadomości, prawdziwej obecności w TERAZ, zapisują się w pamięci na zawsze. Bycie obecnym z samym sobą to skuteczne ćwiczenie poszerzania świadomości, przełamuje bowiem hipnotyczny trans marzenia na jawie, zamartwiania się czy zagubienia w którymś z aspektów naszej osobowości.

Aby praktykować prawdziwą samoobserwację, musimy rozumieć, co mamy obserwować. Obserwując każdą funkcję oddzielnie

(intelekt, emocje, ciało), zaczynamy je budzić i przygotowywać do odkrycia funkcji czwartej - intuicji. To właśnie dzięki intuicji następuje Integracja trzech pozostałych funkcji.

SAMOBSERWACJA

Samoobserwacja to obserwowanie oddechu, ciała, emocji i intelektu, bez wchodzenia w żaden z pięciu obszarów przywiązań, które ograniczają naszą świadomość.

PIĘĆ OBSZARÓW PRZYWIĄZAŃ LUB PRZESZKÓD

1. Porównanie: nie porównuj jednego doświadczenia z drugim.
2. Osąd: nie osądzaj żadnego doświadczenia jako złe.
3. Opór: nie chciej zmieniać czegoś, czego nie rozumiesz.
4. Utożsamianie: nie utożsamiaj się z działaniem, uczuciem czy myślą.
5. Analizowanie: nie pogub się w szczegółach.

Jeżeli stwierdzamy występowanie któregoś z tych pięciu procesów, oznacza to, że nie ma nas w chwili obecnej, że zagubiliśmy się w którejś z naszych funkcji i jesteśmy przez nią kontrolowani.

Opisaliśmy samoobserwację jako proces nicnierobienia. Dlaczego? Dlatego, że robienie różnych *rzeczy* było i jest naszym problemem. Ciągłe coś robimy. Jedna myśl goni drugą, emocja goni emocję, cały czas zastanawiamy się, czym by się tu zająć. Zgubiliśmy gdzieś możliwość zatrzymania się w bezruchu. W swoim zabieganiu tracimy najcenniejszy moment, jaki kiedykolwiek Istniał - chwilę obecną!

INTUICJA

Jeżeli praktykujemy proces samoobserwacji i obserwujemy nasze trzy funkcje (intelekt, emocje i ciało) bez żadnej z pięciu przeszkód, rozpoczyna się budzenie uśpionej intuicji. Intuicja jest

bezpośrednim łącznikiem z naszym Źródłem, naszym prawdziwym Ja. Mieć intuicję, oznacza wiedzieć o czymś, nie wiedząc, dlaczego. Na ogół intuicja jest nielogiczna i niepojęta dla racjonalnego umysłu. Jest jednak podstawą całej mądrości i mocy oraz siłą, która poprowadzi nas przez most pomiędzy lękiem i miłością.

Proces samoobserwacji możemy przeprowadzać o jakiegokolwiek porze. My zalecamy, aby robić to trzy razy dziennie. Zaczynij od dwudziestu połączonych oddechów, każdy piąty niech będzie pogłębiony. Następnie obserwuj trzy sfery: intelekt, emocje i ciało fizyczne, przez 20 sekund każdą. Za każdym razem, kiedy zechcesz zacząć samoobserwację, nie przerywaj tego, co robisz. Zaczynij oddychać, bądź całkowicie świadomy odczuć w swoim ciele, pojawiających się emocji i myśli w danym momencie. Możesz włączyć do obserwacji to, co robisz. Jeżeli idziesz, obserwuj siebie idącego. Zauważ, jak intelekt chce się wtrącać do funkcji kinestetycznej twojego ciała. Jeżeli myjesz naczynia, obserwuj siebie myjącego naczynia, a także swoje emocje i myśli.

Po kilku tygodniach praktyki możesz rozszerzyć to ćwiczenie i wykonywać je na przykład przez tydzień, co godzina. Zauważ, co odkryjesz o sobie samym.

Możesz na przykład zauważyć tendencję do wykonywania tego ćwiczenia mechanicznie. Bezmyślnie, regularnie powtarzany rytuał to jeszcze jeden sposób na pogrążenie się we śnie. Cały proces musi być od początku do końca świadomy.

Proponujemy, abyś w tym momencie przestał czytać i zaczął proces samoobserwacji. Czy zagubiłeś się w lekturze? Czy świadomy jesteś swojego ciała i emocji? Wyciągnij ręce do góry, aby przerwać hipnotyczny trans mentalny, w którym być może jesteś. Rozejrzyj się dookoła i wejrzyj w siebie. Zauważ, jak zajęła cię lektura tej książki. Powiedz do siebie następujące słowa: „Jestem

tutaj i teraz". To ćwiczenie sprawi, że znajdziesz się w chwili obecnej.

Rozdział 9

Rozwijanie zdolności bycia uważnym

Bramy do głębszej świadomości otwierają się, kiedy skoncentrujemy się na swojej intencji. Jest taka historia o joginie, który zawahał się tuż przed otwarciem drzwi. Zatrzymał się i - z wyciągniętą ręką, prawie dotykając klamki - zaczął siebie obserwować. Uwagę swoją skierował na bardzo silną intencję otworzenia drzwi. Czynność tę wykonywał tysiące razy wcześniej, ale nigdy uważnie. Zadał sobie pytanie: „Czym jest ta energia, którą odczuwam, to oczekiwanie, że zaraz przejdę przez drzwi?”.

Stał tam i stał. Minęła godzina, dzień, a on cały czas obserwował swoją intencję. I kiedy tak stał, nagle doznał oświecenia.

Obserwowanie intencji, zanim wykona się czynność, jest bardzo doniosłym procesem. Przed zrobieniem czegokolwiek zaobserwuj intencję, obserwuj ją, obserwuj i dopiero wtedy wykonaj to, co chcesz.

Nasza zdolność utrzymywania świadomości zmienia się z minuty na minutę i jest inna każdego dnia. Praktykując samoobserwację być może zauważymy, że doświadczamy niewiele chwil „odzyskiwania przytomności” i bycia obecnym w TERAZ, a przerwy pomiędzy stanami świadomości są dosyć długie. Długość takich chwil niebytu, czyli czasu, kiedy działamy, czujemy i myślimy bez jakiegokolwiek śladu naszej świadomości istnienia, są odzwierciedleniem naszego poziomu świadomości. Im prędzej przyznamy się do tego, że na co dzień żyjemy w stanie psychicznego uśpienia,

tym szybciej zaczniemy proces przebudzenia. Uczciwość wobec siebie jest najważniejszym warunkiem wolności. Kiedy uwolnimy się od przeszłości, zaczniemy postrzegać siebie i swoje otoczenie takie, jakie ono naprawdę jest, a nie naznaczone naszym starym sposobem postrzegania.

Jeżeli masz jakieś wątpliwości co do swojej nieświadomości czy zdolności bycia uważnym, wykonaj następujące ćwiczenie. Postaw przed sobą zegar i patrz. Nie rób nic innego, tylko siedź i patrz na zegar. A teraz zacznij obserwować zegar i siebie. Zauważ, jak długo możesz siedzieć i patrzeć na wskazówki zegara, będąc świadomym siebie, zanim twój umysł przeniesie uwagę na coś innego. Zrób to ćwiczenie, zanim zaczniesz czytać dalej.

Ile czasu trzeba było, aby myśli przeszkodziły ci w medytacji i pociągnęły za sobą całą serię skojarzeń? Ile razy dekoncentrowałeś się i przestawałeś myśleć o sobie i zegarze?

Nie przejmuj się jednak swoimi stanami nieświadomości. To, że „odpływałeś”, to normalne zjawisko. Taka jest natura umysłu: zawsze poszukuje jeszcze piękniejszego i bardziej stymulującego doświadczenia. W momencie, gdy przestał doświadczać pełni chwili obecnej, szuka dalej. Od najmłodszych lat nasz umysł został wytrenowany, aby poszukiwać tej utraconej pełni gdzieś na zewnątrz, i ciągle przyciągany jest przez wartości zewnętrzne.

MEDYTACJA

Medytacja to prosta sztuka obserwacji siebie przez skupienie uwagi na przykład na oddechu, naszych trzech funkcjach (intelekt, emocje, ciało) lub jakimś jednostajnym dźwięku, który ma na celu łagodne prowadzenie naszego świadomego umysłu na głębsze poziomy świadomości.

Kiedy koncentrujemy na czymś uwagę lub - w razie dekoncen-

tracji - delikatnie sprowadzamy umysł do punktu skupienia uwagi, wzmacniamy jego zdolność koncentracji i jego łączność z chwilą obecną. Za każdym powrotem budzimy jakąś część swojej nieświadomości.

Ten rodzaj medytacji polega na kierowaniu uwagi z powrotem na punkt skupienia w momencie, kiedy uświadomimy sobie dekoncentrację. Medytacja ta nazywa się ukierunkowaną.

Medytacja ukierunkowana jest naturalna i spontaniczna. Pozwala umysłowi na odnalezienie naturalnej równowagi bez napięcia i wysiłku.

Istnieją różne rodzaje medytacji i każdy z nich jest równie dobry. My uczymy medytacji ukierunkowanej, ponieważ zarówno uczenie się jej, jak i praktykowanie jest bardzo łatwe. Każdego ze sposobów medytacji najlepiej uczyć się od uprawnionego nauczyciela. W ciągu ostatnich kilku lat udoskonaliśmy metodę medytacji ukierunkowanej i opracowaliśmy prosty sposób nauczania się jej w zaciszu własnego domu. Można nauczyć się jej korespondencyjnie. Szczegóły znajdziesz na ostatnich stronach tej książki.

Bardzo gorąco zalecamy nauczanie się i praktykowanie medytacji. W znacznym stopniu wzmocni ona efekty pracy, którą wykonujemy, robiąc kolejny krok ku świadomemu życiu.

POSZERZANIE ŚWIADOMOŚCI

Poszerzanie świadomości oznacza poszerzanie zdolności bycia uważnym, czyli skupianie uwagi równocześnie na sobie i na zewnętrznym świecie. Innymi słowy, cały czas świadomi jesteśmy siebie i czynności, którą wykonujemy. Wydaje się, że nasza świadomość dzieli się wtedy i ulega rozszczepieniu. Rzeczywiście tak się dzieje, jeżeli używamy w tym procesie tylko intelektu. Natomiast, jeżeli robimy to w procesie samoświadomości, poszerza się nasz dostęp do wyższej świadomości.

Kiedy obserwujemy coś, co znajduje się na zewnątrz nas, kierujemy w tę stronę uwagę.

UWAGA

- - >X

OBIEKT UWAGI

X-TY

Kiedy obserwujemy coś na zewnątrz siebie i równocześnie pamiętamy o sobie, nasza uwaga skierowana jest na obiekt uwagi i nas samych.

UWAGA

x<----->x

TY OBIEKT UWAGI

W miarę ćwiczenia nasza uwaga poszerza się, obejmuje nas i nie tylko jeden, ale więcej obiektów uwagi (A), aby w końcu objąć wszystko (B). To właśnie jest poszerzona świadomość.

UWAGA skupiona na X

----->XX

OBIEKTY UWAGI

OBIEKTY UWAGI XXX

X <-----TY-----> X OBIEKTY UWAGI X OBIEKT
UWAGI

XXX OBIEKTY UWAGI

W jaki sposób skierować uwagę na siebie, nie osłabiając uwagi skierowanej na obiekty zewnętrzne? Z początku może się to wydawać trudne, jednak wraz z praktyką, będzie się stawać coraz łatwiejsze.

Zrób teraz następujące ćwiczenie. Wyjrzyj przez okno, wybierz sobie jakiś obiekt i skieruj na niego uwagę. Patrz, obserwuj i - cały czas utrzymując na nim uwagę - zacznij obserwować siebie,

swoje myśli, uczucia, doznania fizyczne. Utrzymaj taki stan przez kilka minut.

Dołącz to ćwiczenie do procesu samoobserwacji i wykonuj trzy razy dziennie. Zobaczysz, jak szybko poszerzy się twoja świadomość. Obudzą się twoje zmysły, zwiększy zdolność obserwacji, twoja uwaga stanie się bardziej wyostrzona.

Moment przypominania sobie o sobie, zwrócenie uwagi na swoje myśli, uczucia i zmiany wewnętrzne ustanawia na nowo połączenie ze swoim prawdziwym Ja. Nasza esencja, nasze Ja, staje się obserwatorem, którego filozofowie hinduscy nazywają Świadkiem. Kiedy poszerzamy swoją świadomość, obejmujemy więcej punktów widzenia.

Pamiętaj, że to ćwiczenie nie wymaga wysiłku. Wysiłek i koncentracja przeszkadzają w tym procesie; bardzo się starając, możesz łatwo siebie oszukać, że robisz coś poprawnie. Zapamiętaj, że w drodze do Domu nie trzeba się bardzo starać ani niczego robić. Proces obserwacji siebie i świata zewnętrznego jest prosty i nie wymaga wysiłku.

W początkowej fazie trenowania zdolności bycia uważnym trzeba wyraźnie uświadamiać sobie swoją obecność w TERAZ. Z pewnością wyzwaniem będzie wykonywanie ćwiczeń bez wysiłku, napięcia czy starania się, aby coś zrobić poprawnie.

Piotr Uśpieński w swojej książce *In Search of the Miraculous* pisał o obecności, którą nazywa „pamiętaniem o samym sobie”.

Wyszedłem kiedyś na spacer... i nie potrafiłem utrzymać uwagi na sobie. Wszystko mnie rozpraszało. Co minuta traciłem nić uwagi, odnajdywałem ją i znów gubiłem... a przecież wcześniej podjąłem decyzję, że będę koncentrować uwagę na fakcie, iż mam pamiętać o sobie przynajmniej przez jakiś czas... Na nie zatłoczonych ulicach było łatwiej... i dlatego, aby sprawdzić się w miejscach bardziej hałaśliwych, doszedłem do Newskiego Prospektu, ciągle pamiętając o sobie. Zacząłem Już nawet odczuwać dziwny

emocjonalny stan wewnętrznego spokoju i pewności... Dwie godziny później obudziłem się. Odczucie przebudzenia było niezwykle żywe. Mogę niemal porównać je do odzyskania przytomności. Przypominałem sobie wszystko naraz. I to jak spacerowałem, jak pamiętałem o sobie, myślałem o papierosach i jak - nagle - wraz z pojawieniem się te) myśli, wydawało się, że w jednej chwili zapadłem się i zniknąłem w głębokim śnie.

Będąc pogrążony we śnie, cały czas wykonywałem spójne i celowe czynności. Wyszedłem ze sklepu z tytoniem, wpadłem na chwilę do swojego mieszkania, zadzwoniłem do wydawcy. Napisałem dwa listy. Wyszedłem, wsiałem do dorozki i w drodze do wydawnictwa zacząłem się czuć trochę nieswojo, tak jakbym o czymś zapomniał. Nagle przypomniałem sobie, że zapomniałem, aby pamiętać o sobie.

Uspieński opisał również swoje doświadczenie samoświadomości:

Szedłem ulicą i nagle zobaczyłem, że mężczyzna idący w moim kierunku spał. Nie było wątpliwości. Choć oczy miał otwarte, szedł przed siebie najwyraźniej pogrążony w marzeniach sennych, które przebiegały przez jego twarz jak chmury. Przyszło mi do głowy, że gdybym patrzył na niego wystarczająco długo, mógłbym zobaczyć o czym śni, mógłbym zrozumieć, co widzi w swoich śnach. Ale minął mnie. Po chwili nadszedł inny, też śpiący. Śpiący *twoszczik* (woźnica - *przyp. tłum*) przejechał z dwoma śpiącymi pasażerami. Nagle odkryłem, że... wszyscy dookoła mnie śpią. Zdałem sobie sprawę z tego, co to doświadczenie oznaczało. A mianowicie, że naszymi oczyma możemy zobaczyć rzeczy, których zwykle nie widzimy. Te niezwykle odczucia trwały kilka minut. Jednak szybko odkryłem, że pamiętając o sobie, mogłem zintensyfikować i przedłużyć to doświadczenie na tyle, na ile wystarczało mi energii, aby nie zostać rozproszonym... aby nie pozwolić rzeczom zewnętrznym przyciągnąć mojej uwagi. Kiedy rozproszyłem uwagę, przestałem nagle widzieć śpiących ludzi, ponieważ sam zasnąłem.

Wiele osób, które nauczyły się techniki samoobserwacji, praktykuje ją przez miesiąc lub dwa i przestaje. Dlaczego? Wracają oni do „normalności”, wracają do starych wzorców zachowań i stref komfortu. Aby wytrwać, potrzeba nam czegoś więcej. To coś budyści nazywają zdolnością bycia uważnym.

ZDOLNOŚĆ BYCIA UWAŻNYM

Usiądź na brzegu oceanu czy jeziora i słuchaj. Najpierw usłyszysz pojedynczy dźwięk, szum lub plusk fali. Gdy się wsłuchasz, zaczniesz rozróżniać wszystkie drobne dźwięki, które składają się na ten jeden: dźwięk fali bijącej o brzeg i na powrót śpieszącej do morza, odgłos wiatru nad wodami, krzyk mew gdzieś w oddali.

Usiądź na polnej drodze. Wsłuchaj się w szmer małych stworzeń w trawie, ptaków i wiatru pomiędzy drzewami. Tyle się dzieje, a my nie rejestrujemy tego naszymi zmysłami, gdyż przystępiłiśmy je naszym brakiem uwagi.

Kiedy zaczynamy wsłuchiwać się w siebie, najpierw słyszymy pojedynczy dźwięk lub zgoła nic. Z czasem, kiedy rozwiniemy zdolność bycia uważnym, odkrywamy wewnętrzne „gawędzenie” naszego ego oraz dające o sobie znać liczne myśli, obrazy, emocje i odczucia fizyczne. W każdej z naszych trzech sfer wiele się dzieje. Nasza uwaga skierowana na którąkolwiek z nich wprowadza tam wyciszenie i równowagę.

CAŁA NASZA MOC LEŻY W PUNKCIE SKUPIENIA UWAGI

Nasza moc leży w punkcie skupienia uwagi, a jest to też moc uzdrawiania i tworzenia równowagi. Skupienie świadomości w centrum napięcia czy choroby natychmiast zaczyna proces leczenia. Jest to sekret nie znany medycynie konwencjonalnej, która używa leków, aby stłumić objawy i uciec od świadomego doświadczania tego, co się dzieje.

ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI BYCIA UWAŻNYM NA POZIO- MIE UMYSŁU

Podstawą samoobserwacji jest przyglądanie się pojawiającym się myślom. Bycie uważnym to bycie tu i teraz oraz obserwowanie, jak umysł podąża to w jedną, to w drugą stronę. Myśli nie są przeszkodą w ćwiczeniu zdolności bycia uważnym, a wręcz przeciwnie -wspomagają ją przez bycie obiektem obserwacji. Bez czynnej obserwacji umysł nasz rozleniwia się i „odpływa”, ciągle angażując się w procesy z pięciu obszarów przywiązań.

Obserwowanie myśli to, inaczej, bycie świadomym pojawiającej się myśli bez głębokiego wnikania w jej treść, bez uciekania do łańcucha skojarzeń czy analizowania przyczyn pojawienia się jej. Myśli przychodzą nam do głowy bez specjalnego zaproszenia, a kiedy uchwycimy je świadomością, łagodnie odchodzą.

Być może pomocne będzie rozróżnienie form pojawiających się myśli. Oto one:

- wspomnienia,
- wyobrażenia,
- pragnienia,
- oczekiwania,
- plany,
- analiza,
- reakcje,
- osądy,
- odpowiedzi,
- koncentracja (kierowanie myśli w danym kierunku, jak w medytacji).

Kiedy będziemy świadomi, jakie typy myśli mogą się pojawić, pomoże nam to w skupieniu uwagi.

W miarę praktyki będziemy uświadamiać sobie myśl w momen-

cie jej pojawienia się, a nie kilka minut później. Na ogół myśl, która pojawia się w umyśle świadomym, jest już w pełni rozwinięta. Kiedy będziemy zwracać baczną uwagę na nasz proces myślenia, staniemy się świadomi naszych myśli na bardziej subtelnych poziomach świadomości. Na tych poziomach myśli mają ogromną moc. Kiedy poszerzymy swą świadomość, dotrzemy do źródła myśli, źródła mocy. Mistycy nazywają to źródło myśli Bogiem lub Absolutem. „Na początku było Słowo [pierwotna myśl, która miała pewną wibrację], a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo”. (J 1,1).

Kiedy poszerzymy swoją świadomość i dotrzemy do podświadomości, blisko nam już będzie do wyższej świadomości, która znajduje się tuż obok.

ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI BYCIA UWAŻNYM NA POZIO- MIE EMOCJONALNYM

Obserwowanie swoich emocji to umiejętność uświadamiania sobie swoich reakcji z równoczesnym zachowaniem dystansu wobec nich. Kiedy zaobserwujemy reakcję, możemy - łącząc się z lękiem, który ją wywołał - zapytać: „Czego boję się w tym momencie?” lub: „Co najgorszego może się stać?”. Trzeba zacząć oddychać ze świadomością tego uczucia, które się pojawiło, i nie kontrolować go. Bycie uważnym na poziomie emocjonalnym rozwija poczucie bezpieczeństwa w obcowaniu z uczuciami. To poczucie bezpieczeństwa przenosi się w wymiar fizyczny.

ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI BYCIA UWAŻNYM NA POZIO- MIE FIZYCZNYM

Obserwowanie pojawiających się odczuć w ciele fizycznym jest bardzo skutecznym narzędziem prowadzącym do przebudzenia. Zaobserwuj, jakie są te odczucia: kłujące czy tępe, intensywne czy miękkie i łagodne, czujesz gorąco czy zimno? Obserwuj również codzienne czynności, takie jak jedzenie czy chodzenie.

Zauważ liczne procesy, których zwykle się nie dostrzega.

Uważne chodzenie to zwracanie uwagi na każdy krok. W czasie takiej obserwacji najlepiej chodzić boso i wolniej niż zwykle. Przy każdym kroku obserwuj, jak podnosisz, przemieszczasz i stawiasz stopę. Zakończ każdy krok, zanim zrobisz następny. I znów uważnie podnieś, przemieść i postaw stopę. W momencie, kiedy pięta, a potem reszta stopy dotkną podłoża, zauważ, jakie odczucia wywołuje u ciebie struktura podłoża i kontakt z nią. Pamiętaj, że jest to ćwiczenie zdolności bycia uważnym, a nie poruszania się.

Podczas tego ćwiczenia skieruj wzrok do przodu, na powierzchnię, po której chodzisz, a nie na stopy, aby nie wpływać na proces poruszania się. Zwróć uwagę najpierw na swój zamiar wykonania ruchu, potem doświadczenie tego ruchu oraz odczucia podczas podnoszenia i stawiania stopy. Zauważ, jakie pojawią się myśli, na przykład: „To nudne i głupie”. Bycie uważnym i świadomym wszystkiego, co się wydarza, pozwala na uwolnienie się od koncepcji siebie jako istoty oddzielonej od życia.

Kiedy pozostajemy świadomi siebie w codziennych sytuacjach, nasze zwykłe życie zamienia się w medytację. Każda nasza czynność, począwszy od pracy aż po kochanie się, może być oddaniem się Prawdzie. Zwykły spacer ulicą może być bardzo inspirującym doświadczeniem.

Kiedy w czasie takiego spaceru zechcemy się skupić i obserwować, jak się poruszamy czy oddychamy, zauważymy, że *rzeczy ze świata zewnętrznego* będą przyciągać naszą uwagę to z jednej, to z drugiej strony. Za każdym razem, kiedy tak się stanie, będzie to odbiciem jakiegoś naszego ukrytego pragnienia: seksu, aprobaty, ochrony lub władzy, czegoś, do czego ciągle jesteśmy przywiązani. Gdy zauważymy nasze rozproszenie, niech stanie się ono naszym następnym obiektem obserwacji - po prostu pozwólmy, aby trwało. Dzięki umiejętności obserwowania pragnienia, bez podążania za nim, możemy żyć w świecie pełnym bodźców działa-

jących na nasze zmysły i ciągle czuć się istotami wolnymi. Postrzegamy wtedy każde nasze doświadczenie jako cząstkę całości, a to prowadzi nas do przebudzenia.

Rozdział 10

Poziomy świadomości

Możemy bardzo przyśpieszyć swój rozwój przez zaobserwowanie, której z trzech sfer używamy najczęściej w momencie zagrożenia. Pomoże nam w tym też rozpoznanie sfery, w której spędzamy większość czasu. Na przykład, osoba posługująca się głównie intelektem będzie postrzegać życie w kategoriach racjonalności i logiki. W momencie zagrożenia będzie odwoływać się do intelektu.

Osoba kierująca się emocjami będzie doświadczać życia przez uczucie szczęścia, miłości i poczucie bezpieczeństwa. Większość lęków związanych będzie z brakiem aprobaty, miłości, z kontaktami z innymi ludźmi i z bezpieczeństwem emocjonalnym.

W życiu osoby skoncentrowanej na swoim ciele dużą rolę odgrywa komfort fizyczny. Osoby takie są często dobrze zbudowane. Ważne dla nich jest fizyczne przetrwanie i potrzeby biologiczne, a więc jedzenie, schronienie, ciepło i seks. Podczas gdy człowiek kierujący się emocjami, w sytuacji zagrożenia ucieka w sferę uczuć, osoba skoncentrowana na swoim ciele wycofuje się lub atakuje, jeżeli nie fizycznie, to słownie.

Gurdżijew i inni nauczyciele rozróżniali siedem poziomów rozumienia. W trakcie czytania kolejnych stron będziemy odczuwać pokusę, aby odnosić informacje na nich zawarte do innych ludzi, a nie do siebie. Czuliśmy się wtedy bezpieczniej. Jednak informacje te mają służyć wyłącznie do obserwacji siebie. Poza tym, prawdopodobnie i tak nie rozpoznałibyśmy osoby na wyższym

poziomie niż my sami. Gdyby teraz wszedł do pokoju Chrystus, czy rozpoznałbyś Go? Pojawił się już przecież kiedyś, a my Go zabiliśmy.

1. Świadomość fizyczna (stan psychicznego uśpienia). Osoby z taką świadomością są skoncentrowane i wrażliwe na punkcie komfortu fizycznego. Ponieważ bardziej skupiają się na swoim ciele niż innych sferach, motywowane są przez potrzebę fizycznego przetrwania i potrzeby biologiczne, takie jak pożywienie, schronienie, ciepło i seks. Ich uzależnienia są również natury fizycznej. Typowe role ofiary, w które grają, to męczennik, siłacz i konkurent. Centrum grawitacji takich ludzi znajduje się poniżej pępka.

2. Świadomość emocjonalna (stan psychicznego uśpienia). Celem osób z taką świadomością jest poczucie szczęścia i bezpieczeństwa. Do działania motywuje ich potrzeba aprobaty, miłości, związków uczuciowych i bezpieczeństwa. Ludzie tacy uzależniają się emocjonalnie i chronią samych siebie, dlatego też typowe role ofiary, które przybierają, to biedactwo, męczennik i zbawca. Środek grawitacji - w sferze emocji.

3. Świadomość mentalna (stan psychicznego uśpienia). Osoby takie koncentrują się głównie na rozumie, logice i racjonalności. Działają na zasadzie rutyny i mentalnej kontroli. Uzależniają się gry, w które grają, pokazują ich władzę, ważniactwo i arogancję. Wcielają się przeważnie w role ciemniźcyela/oskarżyciela, egoisty i konkurenta. Środek ciężkości - w głowie.

4. Świadomość budząca się (wyższa świadomość fizyczna). Osoba z taką świadomością zaczyna wchodzić w kontakt z podświadomym cierpieniem, ukrytymi motywami i uzależnieniami, które sterują jej trzema niższymi funkcjami. Zaczyna proces budzenia się i uświadamiania sobie swojej roli ofiary i sposobów manipulowania innymi. Środek grawitacji zaczyna przesuwać się

w kierunku ośrodka lęku, znajdującego się w splocie słonecznym.

5. Świadomość poszerzona (wyższa świadomość emocjonalna). Oznakami tego poziomu świadomości są współodczuwanie i duże poczucie własnej wartości (nie waźniactwo). Następuje przyśpieszenie na drodze od przetrwania do miłości. Osoby na tym poziomie świadomości mają silną intuicję i środek grawitacji w rejonie serca, obejmujący też głowę i całe ciało.

6. Samorealizacja. Osoba na tym poziomie ma głęboką świadomość wszystkich czterech funkcji: intuicji, intelektu, emocji i ciała. Nie tylko rozumie, że tworzy swoją rzeczywistość, ale wprowadza tę wiedzę w życie. Chwilami udaje jej się doświadczyć całkowitego spełnienia, jednak nie jest to stan stały. Środek grawitacji intuicyjnie przesuwa się wraz ze świadomością.

7. Całkowite spełnienie. Ten poziom oznacza nie tylko zrozumienie, że jesteśmy doskonałością (Bogiem/Boginią/Wszystkim, co Istnieje), ale także dostrzeżenie tej doskonałości we wszystkim. Człowiek z taką świadomością doświadcza całkowitej jedności i duchowej integracji. Cała jego istota jest centrum grawitacji.

Wracając do faz naszego rozwoju od dziecka poprzez nastolatka do osoby dorosłej, sugerujemy, że dorosłość zaczyna się na poziomie czwartym. Kiedy zaczynamy się budzić, wchodzimy w kontakt z naszymi ukrytymi motywami działania, nieświadomym cierpieniem i uzależnieniami, które kierują naszymi trzema funkcjami. Jeżeli pozostajemy nieświadomi, wpadamy w pułapkę działania na poziomie jednej z naszych funkcji.

Wydaje się, że dla osób pozostających na trzech niższych poziomach ważniejsze są ich własne sprawy niż ktokolwiek czy cokolwiek Innego. Dopiero później interesują się rodziną i przyjaciółmi, następnie środowiskiem, ojczyzną, światem i na końcu - wszech-

światem. W pełni przebudzona osoba, przeciwnie, na pierwszym miejscu stawia sprawy wszechświata, potem świata, ojczyzny, najbliższego otoczenia, rodziny, a na końcu swoje. Ludzi takich nazywa się bezinteresownymi rzecznikami prawdy.

Na pozór tak to wygląda, ale w rzeczywistości ludzie nie przebudzeni tak bardzo siebie nie lubią, że nieświadomie stawiają siebie na ostatnim miejscu. Osoby przebudzone wydają się troszczyć najpierw o wszechświat, a na końcu o siebie, jednak, tak naprawdę, nie ma dla nich podziału między nimi a wszechświatem;

wiedzą, że wszystko jest jednością.

Jeżeli ktoś ukradnie nam rzecz o dużej dla nas wartości, i popatrzymy na to z ograniczonej perspektywy kogoś, kto jest ofiarą tego czynu, będzie to oczywiście wielka strata. Taka sama sytuacja nie będzie problemem dla osoby świadomej, która wie, że jest jednością z wszechświatem.

Przebudzenie polega między innymi na odkryciu w procesie samoobserwacji, która z trzech funkcji najbardziej nas kontroluje. Zwykle jest to ta, którą najtrudniej nam obserwować, ponieważ zbyt się z nią utożsamiamy.

Jeżeli myślisz, że jesteś na siódmym poziomie świadomości, zapewniam cię, że to nieprawda. W pełni świadoma osoba nie interesuje się w najmniejszym stopniu tym, czy jest oświecona, czy nie, zbyt jest bowiem zajęta życiem w chwili obecnej.

Trzeba tu podkreślić, że wiedza o sobie samym nie wystarczy. Istnieje ogromna różnica pomiędzy wiedzą na jakiś temat a doświadczeniem tego, czyli prawdziwym poznaniem. Dlatego właśnie spotykamy osoby, które mają błyskotliwy umysł, lecz ich życie jest jednym wielkim bałaganem.

Człowiek żyjący głównie na poziomie fizyczności żyje, ale tak

naprawdę nie wie nic o życiu, nie czuje go. Człowiek w pułapce swojej funkcji emocjonalnej czuje życie, ale nie żyje w pełni ani nie wie zbyt wiele o życiu. Ktoś, kto żyje na poziomie intelektu, wie dużo o życiu, ale nie ma z nim kontaktu emocjonalnego, ani fizycznego. W tej grupie ludzi można znaleźć najwięcej uznanych ekspertów, ale zarazem ludzi najbardziej stłumionych i sfrustrowanych.

Transformacja z trzech stanów nieświadomości do wyższej świadomości odbywa się w trzech etapach.

I. Podświadome cierpienie. Podświadomie cierpimy, kiedy nasze stłumione lęki manifestują się w formie chorób fizycznych, depresji, reakcji emocjonalnych, fobii i sytuacji, które są dla nas wyzwaniem. Często nie jesteśmy świadomi swojego cierpienia. Mój przyjaciel, psycholog, stwierdził kiedyś, że najbardziej chore osoby w naszym społeczeństwie to te, w których nagromadziło się dużo stresu, jednak one tego nie czują. Ludzie ci nieświadomi są swojej sytuacji, gdyż zbyt zajęci są swoimi uzależnieniami i zachowaniami uciezkowymi; nawet nie uświadamiają sobie swoich stłumionych uczuć.

Wiele osób myśli, że przez zapomnienie o problemach pozbędzie się ich. Jednak uczucia pogrzebane żywcem nigdy nie umierają. Wracają, aby prześladować nas w formie zaburzeń emocjonalnych, psychoz i chorób fizycznych.

2. Uświadomione cierpienie. Jest to etap, na którym uaktywniają się nasze stłumione emocje; świadomie je czujemy i przestajemy z nimi walczyć. To jest właśnie proces budzenia się na poziomie czwartym. Nie musi mu towarzyszyć fizyczne cierpienie. Jedynie początkowe fazy połączenia się z nie uświadomionym dotąd lękiem mogą wprowadzić niepokój, który trwa tyle, na ile my sami pozwolimy. Później otworzy się przed nami droga do trzy

etapowej integracji, opisanej w książce *Wewnętrzne przebudzenie*.

3. Porzucenie roli ofiary. Czy mamy odwagę, aby żyć bez obwiniania innych za nasze problemy, bez struktur i przekonań o tym, jakie powinno być nasze życie, bez reakcji wynikających z lęku? A może łatwiej jest pozostać w uśpieniu? Z drugiej jednak strony, każdy z nas i tak się w końcu przebudzi. Nie ma wyjątków -każda dusza przekroczy most prowadzący do miłości, osiągnie Niebo, nirwanę czy inną najważniejszą dla siebie wartość. Niektórzy z nas opóźnią trochę swoje przybycie, bawiąc się w ofiarę i wybierając stan nieświadomości. Niemniej jednak, ponieważ coraz więcej osób podejmuje świadomą decyzję, aby się przebudzić, zachęca to również tych, którzy jeszcze drzemią.

CZTERY FUNKCJE

Dosyć szeroko opisaliśmy trzy funkcje, które pozwalają nam doświadczać życia. Wspomnieliśmy również o intuicji, dzięki której proces samoobserwacji nabiera zupełnie nowego znaczenia.

Funkcje świadome

Intelekt

Emocje

Funkcje podświadome Ciało

fizyczne Intuicja

Z łatwością można się nauczyć kontrolowania i obserwowania intelektu i emocji. Ciało fizyczne też można łatwo obserwować. Jest ono encyklopedią informacji pochodzących z dwóch obszarów naszych funkcji świadomych. Zanim skończymy czterdzieści lat, nasze nie uświadomione przekonania, stłumione lęki i emocje zaczynają dawać o sobie znać na poziomie fizycznym. Jeżeli chcesz wiedzieć, w co wierzysz lub ile jest w tobie stłumionych uczuć, przyjrzyj się swojemu ciału. Wszystko jest w nim zapisane.

W miarę jak przybywa nam lat, nasze długo pielęgnowane resentymenty zaczynają się manifestować na poziomie fizycznego

ciała. Kiedy jesteśmy młodzi, może nam ująć na sucho złe traktowanie siebie i swojego ciała, jednak w starszym wieku nasza podświadomość, która cały czas jakoś daje nam o sobie znać, zaczyna wydobywać na powierzchnię wszystkie choroby i brak harmonii, czego rezultatem jest starzenie się.

PRAWDZIWA SAMOBSERWACJA

Niektórzy zauważają, że po jakimś czasie samoobserwacja staje się trudniejsza, a nie łatwiejsza. Czy coś robimy źle? - pytają.

Kiedy zaczęłaś samoobserwację, tak jak opisane jest to w *Wewnętrznym przebudzeniu*, prawdopodobnie poczułaś ogromny „zastrzyk” świadomości. Potem, po pewnym czasie, zaczęłaś wykonywać ją mechanicznie, częściowo pogrążając się we śnie. Pierwsze kroki w samoobserwacji nie były wcale prawdziwą samoobserwacją. Przypomnijmy sobie, jak opisaliśmy ten proces: nie jest to wykonywanie czegoś, ale raczej zaprzestanie pięciu czynności, do których jesteśmy przywiązani - porównywania, osądzania, oporu, utożsamiania i analizowania. Kiedy uczyliśmy się samoobserwacji, jedynym sposobem przypatrywania się własnym trzem funkcjom było porównywanie, a zwłaszcza utożsamianie się. Początkowy zastrzyk świadomości wynikał więc prawdopodobnie jedynie z faktu, że pozwoliliśmy sobie na wyciszenie i ucieczkę od pośpiechu codzienności.

Jeżeli obserwujemy siebie z poziomu którejkolwiek z naszych trzech funkcji, oznacza to utożsamianie się z nią. Ponieważ każda z funkcji jest sama w sobie ograniczonym polem świadomości, nie może obserwować sama siebie, podobnie jak oczy nie mogą widzieć siebie. Potrzeba więc czegoś więcej.

Dzięki oddechowi, medytacji i wyciszeniu rośnie nasza świadomość. Do procesu przebudzenia dołącza się wówczas czwarta funkcja - intuicja. Intuicja pozwala nam obserwować obiektywnie,

dopiero wtedy zaczyna się prawdziwa samoobserwacja.

Kiedy wzrasta nasza intuicja, wzrastają również wibracje i poszerza się świadomość, co pozwala na jeszcze szybszy rozwój.

Rozdział 11

Postrzeganie

Postrzeganie to wyuczony proces odbierania *rzeczywistości*, rozwinięty na drodze ewolucji i ostatecznie uformowany przez edukację i uwarunkowania. Postrzeganie działa jak filtr, który przesłania, a czasem zniekształca napływające informacje, tak aby pasowały do naszego przekonania „jak powinno być”. Postrzeganie, czyli percepcja, interpretuje przychodzące informacje, używając do tego wszystkich zmysłów, a potem przesyła je dalej do systemu nerwowego, który przechowuje je, aby wykorzystać w przyszłości. Tak więc, postrzegamy świat poprzez filtry naszych przekonań i postaw, od których biorą początek nasze myśli, uczucia, wybory i decyzje.

Postrzeganie to również sposób, w jaki patrzymy na świat i siebie z poziomu naszych trzech funkcji. Jak postrzegamy własną rzeczywistość? Odpowiedź na to pytanie może być bezpośrednią ścieżką prowadzącą do oświecenia. Gdybyśmy mogli przyjrzeć się swojej percepcji obiektywnie, odkrylibyśmy natychmiast przeszkody oddzielające nas od chwili obecnej, rzeczywistości i tego, kim naprawdę jesteśmy.

Dla większości ludzi oczy odgrywają główną rolę w postrzeganiu i odbierają największą liczbę informacji z otoczenia, więcej niż pozostałe cztery zmysły razem wzięte.

Kiedy postrzegamy na przykład kwiat, pojawia się natychmiast obraz kwiatu obecny w naszej pamięci. Czasami pamięć przejmuje w tym momencie kontrolę i - zamiast być obecni w momencie dostrzeżenia kwiatu - gubimy się we wspomnieniach i skojarze-

niach.

Czystość danego obrazu zależy od czystości naszej percepcji.

X<————>pięć<----->Filtry<————>System Obiekt zmysłów
tendencja nerwowy do zniekształcania i przesłaniania

Nasz wzrok, jako główny składnik postrzegania, bezpośrednio łączy się z naszą wewnętrzną wizją intuicyjną i - razem z systemem przekonań i filtrów - tworzy naszą aktualną percepcję świata.

Ludzie niewidomi, pozbawieni możliwości widzenia oczyma, zmuszeni są polegać bardziej na postrzeganiu wewnętrznym i mogą przez to osiągnąć wysoki poziom świadomości, rozwijając postrzeganie intuicyjne. Osoby widzące mogą wykorzystać wzrok jako narzędzie do obudzenia swojej wizji wewnętrznej.

Większość ludzi nie docenia swojego wzroku aż do momentu, kiedy zaczyna się on pogarszać z wiekiem.

Całe życie miałem doskonały wzrok aż do roku 1993, kiedy to pojawiły się pierwsze oznaki pogorszenia. Kilka osób mówiło mi, że jest to naturalny proces starzenia się. Nie zgodziłem się z tym i nie chciałem podpisać się pod tak ograniczającym przekonaniem. Nie chciałem Jeszcze iść do okulisty, ponieważ myślałem, że mogę nauczyć mojego wewnętrznego lekarza, jak poprawić wzrok. Zdawałem sobie sprawę, że całe moje dotychczasowe życie, pełne niejasnego i iluzorycznego myślenia, zaczynało się manifestować na planie fizycznym. Niemniej jednak mój wzrok pogarszał się coraz bardziej i w następnym roku kupiłem sobie szkła korekcyjne, które miały mi pomóc w czytaniu. W ciągu roku musiałem zwiększyć ich moc - sprawność mojego wzroku wynosiła już tylko 76,5 procent.

W jednej z sesji integracji oddechem dotarłem do swoich uczuć

i przekonañ związanych z utratą zainteresowania światem. Traciłem ciekawość dziecka i zdawałem sobie sprawę, że ma to bezpośredni związek z moim pogarszającym się wzrokiem. Mimo iż świadomie deklarowałem, że chcę widzieć lepiej, oraz pracowałem nad swoim zainteresowaniem sprawami tego świata, moje oczy ciągle gorzej widziały. W końcu, w 1995 roku, poddałem się i poszedłem do okulisty. Okazało się, że sprawność mojego wzroku wynosiła około 30 procent, a lewe oko było szczególnie słabe. Zacząłem zdawać sobie sprawę z nierównowagi pomiędzy moją żeńską i męską energią, jednak intelektualne zrozumienie tego faktu nie pomagało i mój wzrok nadal się pogarszał.

W roku 1997 znów zbadałem wzrok i moc szkieł w moich okularach do czytania zwiększyła się - literki na karcie u okulisty, które osoba z normalnym wzrokiem czytała z odległości 250 stóp, ja mogłem odczytać z 20 stóp - byłem więc dalekowidzem, a sprawność mojego wzroku wynosiła około 14 procent. Chociaż czułem, że sprawuję kontrolę w większości dziedzin swojego życia, byłem ofiarą tego, co działo się z moimi oczyma. W ciągu sześciu miesięcy od ostatniego badania mój wzrok tak się pogorszył, że prawie nic nie widziałem bez szkieł. Zastanawiałem się nad kolejną wizytą u okulisty i kolejną zmianą szkieł na mocniejsze. Co więcej, zaczynałem już akceptować fakt, iż jestem skazany na noszenie okularów. Moja akceptacja była jednak bardziej wyparciem uczuć (fałszywa integracja) i nie miała nic wspólnego z uzdrowieniem czegokolwiek.

I wtedy stał się cud. Byłem wówczas w Moskwie i przyjaciel z Australii, Kevin Poole, przysłał mi książkę *Tdke Qff Your Glasses And See*, napisaną przez Jacoba Libermana.

Zacząłem czytać i wykonywać ćwiczenia sugerowane przez autora. Po tygodniu pojawiły się oznaki poprawy wzroku. Prze-

czyło to popularnemu przekonaniu, że słabnącego wzroku nie można uratować. Wtedy też wydarzyło się coś, co świadczyło o powiązaniu między emocjami i wzrokiem.

Szedłem ulicą, poruszając oczami na wszystkie strony, ćwicząc mięśnie oczu, chcąc lepiej widzieć, gdy nagle poczułem lęk. W tamtym momencie nie byłem pewien, z czym wiązał się ten lęk, ale pozwoliłem, aby trwał. Zacząłem oddychać ze świadomością uczuć, które się pojawiły, i lęk zintegrował się tak szybko, jak się pojawił. Natychmiast zacząłem nieco wyraźniej widzieć. Byłem ogromnie podekscytowany i zachęcony tym krokiem na drodze do większej klarowności w moim życiu.

Jacob Liberman, okulista, miał podobne do mojego podejście do problemu utraty wzroku. W swojej książce głównie koncentrował się na wzroku fizycznym i jego związku ze wzrokiem wewnętrznym i percepcją. Wyjaśniał on, że większość problemów ze wzrokiem jest rezultatem podświadomej decyzji, aby „przymknąć oczy” na niewygodne emocje lub ból. Szklka korekcyjne o coraz większej mocy zachęcają tylko wzrok do dalszego słabnięcia.

Twierdzi on również, że słaby wzrok ma bardzo mało - lub nic - wspólnego z wadą na poziomie fizycznym, lecz wiąże się z wewnętrznym postrzeganiem. Píše też o tym, że nagminne występowanie słabego wzroku związane jest z rozwojem współczesnej cywilizacji. „Dlaczego - pyta Liberman - problemy ze wzrokiem pojawiły się stosunkowo niedawno, wraz z powstaniem zindustrializowanego świata, a o krótkowzroczności niemal nie słyszy się w mniej rozwiniętych krajach?” Częstotliwość występowania takich zaburzeń wzrasta gwałtownie w obrębie jednego pokolenia wraz ze wzrostem wykształcenia i ilością czasu spędzanego w pomieszczeniach.

Na przykład, w roku 1969 wykryto krótkowzroczność u 59 pro-

cent szóstoklasistów wśród Eskimosów, a tylko u 5 procent ich rodziców, natomiast żadnego przypadku u dziadków. Badania z 1964 roku potwierdziły dwu- lub trzykrotny wzrost liczby przypadków krótkowzroczności w Japonii w ciągu 25 lat. Był to okres największego rozwoju przemysłu oraz zmian przyniesionych przez cywilizację zachodnią. Liberman twierdzi też, że nawet w społeczeństwie zachodnim częstość występowania zaburzeń wzroku jest znacznie mniejsza wśród farmerów czy ludzi żyjących na terenach wiejskich niż u ludzi z wyższym wykształceniem.

Szkła korekcyjne niczego nie leczą, jak mówi Liberman, a właściwie sprawiają, że wzrok pogarsza się jeszcze bardziej i w krótkim okresie potrzebne są szkła o większej mocy. Wyjaśnia też, dlaczego tak się dzieje:

Na umiejętność wyraźnego postrzegania składają się dwa rodzaje wzroku. Wzrok centralny, na którym skupiają się rutynowe badania, to taki aspekt naszego postrzegania, który skupia się na analizowaniu i badaniu szczegółów nas otaczających. Wzrok peryferyjny, rzadko poddawany badaniom, to ten aspekt naszego postrzegania, który odbiera świat jako całość. Taka szeroka perspektywa pozwala mu na ciągłe monitorowanie całego zakresu pola widzenia i decydowanie, na czym się skupić w następnej kolejności.

Dalej pisze jeszcze, że nasze oczy cały czas są w ruchu, z ciekawością badając i chłonąc świat, jednak szkła korekcyjne znacznie ograniczają pole widzenia. Dzieje się tak dlatego, że nosząc okulary czy szkła kontaktowe, szybko przyzwyczajamy oczy do używania widzenia centralnego i patrzenia na szczegóły, tak jakbyśmy oglądali świat pod mikroskopem lub przez teleskop. Kiedy oczy skierujemy w inną stronę, a więc poza pole szkła korekcyjnego, obraz się zamazuje, załamuje i zniekształca, co powoduje częsty powrót oczu do pozycji centralnej i ciągłe utrzymywanie ich

w tej pozycji.

Ta „zachęta”, aby ciągle patrzeć prosto przed siebie, uczy nas odbierać rzeczywistość z jednego, ustalonego punktu widzenia. Część naszego postrzegania, która patrzy prosto, potrafi tylko analizować i rozróżniać, co w konsekwencji uczy nas osądzać, a nie odczuwać świat. Pozbawiani jesteśmy w ten sposób naszej zdolności odczuwania jego pełni.

W programowaniu neurolingwistycznym odkryto, że ruchy gałek ocznych stymulują dostęp do całej gamy percepcji, a w tym: pamięci, uczuć, twórczości i innych. Dlatego też każdy rodzaj szkielek korekcyjnych i szkielek kontaktowych upośledza w rezultacie plastyczność naszego postrzegania. Co więcej, i co jest o wiele bardziej istotne, szkła korekcyjne ograniczają naszą wizję intuicyjną.

Zdejmując szkła oraz wykonując ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia gałek ocznych i praktykując bycie uważnym, poszerzamy swoją zdolność postrzegania i możemy ponownie zintegrować wcześniejsze zaburzenie w układzie umysł/ciało.

Więcej informacji na temat ćwiczeń dla oczu i naturalnej poprawy wzroku znajduje się w Dodatku III.

Rozdział 12

Wartości

Nasze życie wypełnione jest wartościami. Wartością są dla nas ludzie, których kochamy, nasze myśli, uczucia, przekonania, marzenia, pragnienia, cele i zasady, według których żyjemy. Nie musimy rezygnować z wszystkich wartości, aby się rozwijać - wiele z nich łączy nas z siłą życiową. Potrzebujemy wartości, aby opierać na nich swoje wybory i decyzje. Kiedy w kolejnych rozdziałach będziemy kwestionować wartości, będzie to próba przesiania przez sito tych, które czynią z nas niewolników. Skąd wiadomo, które wartości są prawdziwe, a które fałszywe? Jednym ze sposobów odkrycia tego jest przyjrzenie się z bliska trzem rodzajom wartości. Są to:

- wartości osobiste,
- wartości nabyte,
- wartości praktyczne.

Przykładem wartości osobistej jest wybór pomiędzy lodami i czekoladą, pójściem lub niepójściem do kina, powiedzeniem „tak” lub „nie”. Wartości osobiste związane są z naszymi preferencjami, jednak są czymś więcej niż preferencje. Są częścią naszej istoty, tej wrodzonej części, która podejmuje decyzje i znajduje się poza świadomością, a którą czasem nazywamy prawdziwym Ja.

Wartości nabyte to te, których uczymy się z własnych doświadczeń lub przejmujemy od innych. Proces nabywania wartości może zacząć się już w momencie poczęcia, a być może jeszcze wcześniej. Dla dziecka rysowanie po ścianie jest wyborem i wartością osobistą, gdyż jest to dobra zabawa. Jednak informacja od

mamy jest inna: pisanie po ścianie jest złe i, być może, zachowując się w sposób, który mamy nie zadowala, możemy być mniej przez nią kochani. Dlatego też przyjmujemy jej wartości.

Przyjmowaliśmy wartości naszych rodziców tyle razy, że zaczęliśmy rezygnować ze swoich, na rzecz wyuczonych i nabywanych. Wybieraliśmy te, które zadowalają Innych.

Wiele z tych przejętych wartości to przekazy dotyczące bezpieczeństwa i zdrowia, na przykład: nie wolno bawić się na drodze, trzeba załatwiać swoje potrzeby w toalecie, a nie do spodni. Kiedy dorośliśmy, wiele z tych wartości stało się wartościami praktycznymi, ważnymi w procesie uczenia się i osobistego rozwoju. Jako dorośli, wiemy, że chodzenie środkiem drogi nie jest wskazane, tak samo jak używanie spodni zamiast toalety. Robimy tak nie dlatego, że boimy się dezaprobaty rodziców (jest to oznaka wartości nabytej), ale dlatego, że zamieniliśmy te wartości na praktyczne i skuteczne w naszej obecnej rzeczywistości.

Wartości praktyczne są to wartości wyuczone i przejęte, które zwiększają efektywność naszego działania w świecie materialnym. Mogą to być również przejęte przekonania na temat miłości, szczęścia i wolności.

Niestety, wiele przekazów od naszych rodziców miało charakter nie tyle praktyczny, ile raczej kontrolujący nasze zachowania kosztem naszych wartości osobistych. Nauczyły nas one braku zaufania do samych siebie. Mówiły, że z nami jest coś nie w porządku, a autorytet zewnętrzny jest ważniejszy niż nasz wewnętrzny. Prawdopodobnie to jest głównym powodem, dla którego zraniony nastolatek buntuje się, próbując po swojemu odzyskać swoje wartości osobiste. W momencie, gdy zewnętrzne wartości nabyte stały się ważniejsze niż wewnętrzne, straciliśmy połączenie z naszym prawdziwym Ja i zgubiliśmy drogę do Domu.

Kiedy dziecko przejmuje wartości swoich rodziców, a tak dzieje się w większości przypadków, przejmuje również większość ich niezdrowych wzorców zachowań, cech i przekonań. Postrzega świat tak jak rodzice, czyli, innymi słowy, przeżywa swoje życie za pośrednictwem rodziców. Co gorsza, ograniczające przekonania rodziców, takie jak: „Świat jest niebezpieczny”, „Nie zasługuję na miłość”, „Jestem bezsilny” i tysiące innych, również przenikają do podświadomości dziecka.

Zraniony nastolatek, zrezygnowawszy z większości swoich wartości osobistych, żyje prawie wyłącznie wartościami przejętymi od innych. Jego świat jest wyraźnie podzielony na czarne - białe, dobro - zło, przyjemność - cierpienie. Ta dwoistość zakłada również istnienie nagrody i kary oraz bohaterów, którzy wygrywają, i przegrywających złoczyńców. Zewnętrzne, nabyte wartości są bezwzględnie przestrzegane i ciągle wyróżniane przez pasję osądzania, co prowadzi do fanatyzmu. Ta tendencja jest wyraźnie widoczna w grupach terrorystycznych i niektórych wyznaniach religijnych. Koncepcja nieba i piekła. Boga i szatana narodziła się z przekazywanych dzieciom przez rodziców wartości, tak zwanego dobrego i złego zachowania.

Dualizm to wiara w istnienie dwóch potężnych i przeciwstawnych sił w świecie - dobra i zła - które są ze sobą w nieustannym konflikcie. Niektórzy są nawet przekonani, że te dwie siły konieczne są do utrzymania równowagi w świecie. Tymczasem równowaga, harmonia i doskonałość po prostu istnieją i nie zależą od konfrontacji pomiędzy dwiema przeciwstawnymi siłami.

WIARA W ZŁE SIŁY JEST OZNAKĄ ISTNIEJĄCEGO W NAS LĘKU

Przesady, złe siły - wszystko, co nazywamy złym czy niewłaściwym, jest jedynie odbiciem lęków, z którymi jeszcze sobie nie

poradziliśmy, oraz zranienia przerażonego dziecka, które wszyscy w sobie nosimy. Bardzo popularna koncepcja, że dobro musi zwyciężyć zło, pojawia się w wielu religiach i filozofiach. Ghandi powiedział, że jedyne zło, jakie istnieje, to zło w sercach ludzi.

Przestępstwa, począwszy od kradzieży w sklepie aż po akcje zorganizowane, nie są popełniane przez „złych” ludzi (tacy ludzie nie istnieją), ale przez tych, którzy przejęli przekonanie, że świat jest wrogi. Jest to postawa zranionego nastolatka lub dziecka.

Wartości nabyte zawsze przesuwają punkt uwagi na zewnątrz nas. Nasza droga powrotna do Domu zaczyna się wówczas, gdy spytamy, dlaczego coś tak wysoko cenimy i skąd dana wartość pochodzi.

Wiele osób opowiada się po stronie takiej czy innej partii politycznej zgodnie z przejętymi od rodziców wartościami. Ja zawsze głosowałem tak jak mój ojciec, aż do wieku 43 lat, kiedy to zacząłem baczniej przyglądać się swoim wartościom.

Dorosły, który działa z pozycji zranionego nastolatka lub dziecka, z wiekiem staje się tak sztywny i nieugięty w trwaniu przy swoich wartościach, że oddzielają one jego świadomość od prawdziwego Ja. Na poziomie podświadomym, a czasem i świadomym, taka osoba utożsamia się ze swoimi przekonaniem i przyjętymi wartościami - nie tylko w sferze polityki, ale we wszystkich innych sferach życia, począwszy od religii, filozofii aż po karierę zawodową, modę i pozycję społeczną. Szekspir miał rację, kiedy powiedział, że cały świat to scena, a ludzie są tylko aktorami.

Alarmujące jest to, że ludzie gotowi są bronić swoich nabytych wartości, czasem nawet oddać za nie życie. Dlatego Gurdżijew nazwał nas śpiącą ludzkością. Każda wojna w naszej historii to konflikt pomiędzy nabytymi wartościami.

Słyszy się czasem takie zdania: „Opowiadam się za wolnością,

ale nie waź się powiedzieć słowa przeciwko mnie" albo: „Wierzę w Boga i równość, ale niech ci czarni zostaną tam, gdzie ich miejsce”.

Kiedy ludzie trzymają się kurczowo nabytych wartości, prędzej czy później zderza się z rzeczywistością. Co zrobią, kiedy spotkają miłą czarnoskórą osobę albo kogoś sympatycznego z przeciwnego obozu? Ich struktura tego, „jak powinno być”, zaczyna się wówczas rozpadać. Mają wtedy dwa wyjścia: albo wzmocnić zachwianą strukturę wyobrażeń jeszcze większą sztywnością, większą liczbą usprawiedliwień, wymówek i wyparciem się samego siebie, albo wyjść z tego błędnego koła i poznać wolność prawdziwej dojrzałości.

Wielu z tych, którzy pozostaną przy swoich „starych” strukturach i przejętych wartościach, powróci z czasem do wartości osobistych, nie wprost, w okresie dzieciństwa starczego. Staną się znów małymi dziećmi - będą elastyczni, całkowicie skoncentrowani na swoim wnętrzu i wartościach osobistych, jednak bez poczucia odpowiedzialności za siebie (wartości praktycznych). Dziecinnienie starcze nie jest dziedziczne ani nie jest to naturalny proces starzenia się. Jest to rezultat przerwane go procesu rozwoju od świadomości dziecka do świadomości osoby dorosłej.

Przejście w dorosłość to również powrót do wartości osobistych, jednak połączony z praktycznym wzięciem odpowiedzialności za siebie, a więc z samoświadomością. Jest taka niewielka różnica pomiędzy mistrzem, świętym, metafizykiem, czyli dorosłym, a małym dzieckiem. Żyją oni wartościami osobistymi, jednak tylko jeden z nich jest samoświadomy.

Ważne jest, aby zbadać nasz system wartości i przekonań, pytając, dlaczego cenimy biało- czy czarnoskórych, dlaczego cenimy wolność, taką czy inną partię polityczną? Czy są to nasze wartości osobiste, czy nabyte? Skąd się one wzięły?

Wiele osób nazwie wartości nabyte wartościami praktycznymi.

Będzie to prawdą tylko wtedy, kiedy dzięki tym wartościom kochamy bardziej, jesteśmy bardziej szczęśliwi i wolni. W przeciwnym razie będą to tylko kolejne nabyte ograniczające przekonania z przeszłości.

W Dodatku IV znajdują się szczegóły dotyczące wewnętrznej pracy związanej z wartościami.

Wszystkie główne religie i kierunki filozoficzne zawierają zasady odkrywania i docierania do siebie, które - w większości przypadków - warto wspierać. Natomiast nie warto wspierać opinii ludzi na temat tych zasad. Ludzie zwykle nadają zasadom pewną wartość i ta wartość staje się z czasem ważniejsza niż sama zasada. Oddają wówczas cześć wartości i ona staje się punktem uwagi. „To szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabat”. (Mk 2,27)

Konfucjusz powiedział: „Prawda jest prawem Boskim. Prawda nabyta jest prawem ludzkim”.

PUNKT WIDZENIA

Kiedy przyjrzymy się swoim wartościom i przekonaniom, odkryjemy, jak trudno jest z nich zrezygnować. Odrzucenie własnego punktu widzenia traktujemy jak rezygnację z części siebie.

Michael Freedman, mój nauczyciel kabały, dał nam wspaniałą lekcję na temat punktu widzenia. Pewnego razu zapytał: „Ile jest pokoi w tym miejscu, gdzie teraz siedzicie?”. Czterech jego uczniów spojrzało po sobie ze zdziwieniem, nie wiedząc, o czym on mówi. Każdy z nas dał taką odpowiedź, jaką potrafił, a jeden bardziej zaawansowany uczeń powiedział, że było tam pięć pokoi. Michael mówił dalej: „Bardzo dobrze, jednak wydaje mi się, że jest tu sześć pokoi. Po jednym dla każdego, w zależności od jego punktu widzenia, i jeden prawdziwy. Nigdy nie zapomnij, że kiedy zmieniasz swój punkt widzenia, zmienia się twój wszechświat”.

Buddyjski mnich żyjący w Himalajach będzie patrzył na świat inaczej niż przeciętny Amerykanin mieszkający w Nowym Jorku. Komunista postrzega świat inaczej niż kapitalista itd.

Niektórzy, przez fanatyzm, mogą stać się ofiarami swojego systemu wartości, nie dostrzegając innych skutecznych możliwości działania. Misjonarze w dawnych czasach, w swojej gorliwości nawracania innych na swoją wiarę, niszczyli całe kultury ewangelizowanych krajów.

Zabijanie w imię Boga było kiedyś wystarczającym usprawiedliwieniem nawracania tak zwanych pogan.

Winston Churchill powiedział: „Fanatyk to ktoś, kto nie zmienia zdania i nie zmienia tematu”.

Był kiedyś pielgrzym, który przemierzał pustynię w drodze do świętego miejsca. Podróżował tam wiele razy, znał więc pustynię i położenie każdej oazy. Pewnego dnia natknął się na bardzo zmęczonego wędrowca, zdążającego w przeciwnym kierunku, najwyraźniej zagubionego i potrzebującego wody. Napełnił nieszczęśliwemu pojemniki na wodę i pokazał mu drogę do najbliższej oazy. Człowiek ten jednak uparcie twierdził, że to niemożliwe, aby woda istniała w miejscu wskazanym przez pielgrzyma. Sprawdził to na swojej mapie i upierał się, że musi iść w swoją stronę. Pielgrzym smutno pokręcił głową, życzył wędrowcowi szczęścia i odszedł. Rzucił jeszcze okiem na mężczyznę, który koniecznie chciał kierować się swoją przestarzałą mapą. Zastanawiał się, co każe ludziom dążyć do samozniszczenia w imię obrony swojego punktu widzenia. Pielgrzym spotykał już wcześniej takich ludzi i uważał się nad ich losem, ale wiedział, iż żadne słowa nie przekonają ich, że może istnieć inna droga. Dawno już zaniechał prób przekonania wędrowców, aby podążali najkrótszą drogą do źródła. On sam był i zaspokoił swoje pragnienie. On wiedział.

Wielu ludzi gorąco pragnie nawrócić innych na swój sposób myślenia, często dlatego, że w ich własnym umyśle jest jeszcze

ziarno wątpliwości. Oczywiście zdecydowanie temu zaprzeczą. Ewangelizacyjne podejście takich osób często bierze się ze szczerego pragnienia zmiany świata, jednak zabarwione jest potrzebą weryfikacji swoich przekonań.

Kiedy wrócimy do intuicyjnych wartości osobistych, niczego nie trzeba będzie bronić, ponieważ prawda jest na tyle mocna, że potrafi obronić się sama. Nie ma wtedy palącej potrzeby, aby nawracać, wystarczy tylko spokojne dzielenie się swoją wiedzą, która pozwoli innym dotrzeć do ich wewnętrznej wiedzy. To jest prawdziwa Mądrość.

Wszystko, co myślimy, czujemy czy robimy, jest naszą postawą, pod którą kryje się jakaś wartość. Na przykład kiedy ktoś mówi: „Zdenerwowało mnie to, że mówił do mnie w ten sposób”, pod jego złością prawdopodobnie kryje się podświadome przekonanie: „Nie zasługuję”.

ZASADA „JESTEM”

Zasada JESTEM to stwierdzenie, które mówi: „Jestem tym, kim jestem”. Nie musimy nic więcej dodawać. JESTEM to stwierdzenie, że istnieję; jest to jedyna rzeczywistość; jest to intuicyjne, prawdziwe Ja. Dodanie czegokolwiek po tych słowach, na przykład:

„Jestem szczęśliwy, smutny, zły, kochający”, jest doczepieniem wartości. Słowa: „Jestem chrześcijaninem, hydraulikiem, matką”, są równie nieprawdziwe. To jest to, co robimy, role, które odgrywamy, i nie należy ich mylić z tym, kim naprawdę jesteśmy.

Większość ludzi utożsamia się ze swoimi funkcjami i rolami, jednak w momencie, gdy dodamy cokolwiek po słowach JESTEM, nie mówimy o rzeczywistości, ale o jej przedłużeniu. Tak samo jak rydel jest tylko przedłużeniem rąk ogrodnika, a nie samym ogrod-

nikiem.

Ta powszechna tendencja do mylenia wartości i tego, co robimy, z tym, kim naprawdę jesteśmy, nie powinna dziwić. Wydaje się, że nawet w wiarygodnych źródłach pojawia się ten dylemat nieodróżniania JESTEM od roli, którą przyjmujemy.

W Biblii napisane jest: „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze mnie”. (J 14,6)

To zdanie jest przyczyną podziału ludzi na chrześcijan i niechrześcijan już od prawie 2000 lat. Chrystus przyszedł do wszystkich i przyszedł po to, aby wyzwolić całą ludzkość. Wypowiadając to zdanie, mówił o intuicji - zasadzie JESTEM - w odniesieniu do pozostałych trzech naszych funkcji, a nie wyznaczał jednej grupy ludzi, którzy mieliby wyłączne prawo dotarcia do Ojca (Samorealizacji). A oto w jaki sposób słowa te odnoszą się do naszego prawdziwego Ja i naszych trzech funkcji.

JESTEM:

INTELEKTEM (funkcja myślenia) = Droga EMOCJAMI (funkcja odczuwania) = Prawda CIAŁEM FIZYCZNYM (funkcja poruszania się) = Życie

Nasz intelekt jest drogą, na której zaczyna się poszukiwanie prawdy. Intelekt to wiedza, rozsądek i umiejętność myślenia, które wyznaczają kierunek i pomagają zrozumieć. Emocje to inspiracja i umiłowanie prawdy. Ciało fizyczne jest „pojemnikiem” zawierającym siłę życiową oraz narzędziem, dzięki któremu, przez umiłowanie życia, możemy dotrzeć do wyższych poziomów świadomości i zrozumienia.

Chrystus nauczał, że aby dotrzeć do duchowego i Intuicyjnego aspektu siebie, czyli w Jego terminologii, aby dotrzeć do Ojca, należy zintegrować nasze trzy funkcje i sprawić, by współpracowały w harmonii. Ale kiedy jedna z funkcji próbuje przejąć zada-

nia innej, człowiek staje się wewnętrznie podzielony. Na przykład, kiedy intelekt przejmuje funkcje emocji, zanika możliwość pojawiania się uczuć, osoba taka czasami staje się okrutna. Jeżeli emocje wykonują zadania Intelaktu, pojawiają się osąd, reakcje i zamęt. Jeżeli natomiast funkcje intelektu przejmuje funkcja fizyczna, człowiek kontrolowany jest przez nie uświadomione uzależnienia.

Rola intelektu polega na prowadzeniu nas w kierunku wyższych myśli, zadawaniu pytań oraz kierowaniu funkcją emocjonalną i fizyczną.

Zadaniem funkcji odczuwania jest manifestowanie myśli na poziomie emocjonalnym oraz prowadzenie nas w kierunku wyższych uczuć miłości, radości i wolności.

Ciało fizyczne ma za zadanie nie tylko być narzędziem, dzięki któremu mogą się wyrażać i pozostawać w równowadze dwie pozostałe funkcje, ale ma pozwolić nam również doświadczać pełni fizycznego wymiaru naszego istnienia.

Nasz ośrodek intuicji może świadomie działać tylko w chwili obecnej, a jego rola polega na kierowaniu naszych myśli ku wyższym poziomom.

Gurdżijew tak opisał dylemat psychicznie uśpionej ludzkości: porównał intelekt do woźnicy, a emocje do konia, który ciągnie powóz, czyli nasze fizyczne ciało. Mistrz (intuicyjne prawdziwe Ja) to pasażer, który śpi w powozie. Mistrz śpi, ponieważ nie ma świadomej koordynacji pomiędzy trzema funkcjami. Brak inspiracji czy intuicji, czyli instrukcji od Mistrza, powoduje, że woźnica (intelekt) nie kontroluje i nie prowadzi konia. Koń (emocje), wyrwawszy się spod kontroli, ciągnie za sobą ciało na pobocze, po wybójkach, kamieniach i wzgórzach, co oczywiście prowadzi do szkód i zniszczenia powozu (wypadki i choroby fizycznego ciała). Kiedy w

pełni wejdziemy w doświadczenie chwili obecnej, Mistrz zaczyna się budzić, przywracać porządek, spokój i doskonałe prowadzenie.

Wartości nabyte nie pozwalają nam doświadczać pełni chwili obecnej. Przekonania, które bierzemy za prawdę, każą nam żyć w przeszłości; w momencie, gdy po raz pierwszy zostaliśmy przez nie zainspirowani.

W jednej ze swoich lekcji Michael powiedział:

Oto, co zdarza się dosyć często. Pojawia się jakiś wielki nauczyciel, który ma naprawdę ogromną wiedzę na temat rzeczywistości. Udaje mu się przekazać część tego cudu, tej tajemnicy i swego wewnętrznego doświadczenia swoim uczniom przez opowieści, przypowieści, a przede wszystkim przez przykład swojego życia. Jego przekaz i osobowość mają taką moc, że nawet po jego śmierci uczniowie dzielą się z innymi częścią swojego doświadczenia, jednak nie całym doświadczeniem - tak jak nie byli zdolni wziąć całego doświadczenia od swojego mistrza. Z każdym następnym pokoleniem doświadczenie „rozcieńczane” jest coraz większą ilością nauk i interpretacji. Po jakimś czasie, może kilka tysięcy lat później, wszystko, co zostaje po mistrzu, to przypowieści i instytucje, które wyrosły naturalnie, aby można było przekazywać nauki i doświadczenie nauczyciela. Jednak po tak długim czasie pozostały właściwie tylko nauki, bez śladu doświadczenia.

Jeśli ktoś doświadczył rzeczywistości choć w niewielkim stopniu, rozpoznaje również to doświadczenie w innych ludziach. Wie, że myśli, słowa, kultura i religia mogą brzmieć czy wyglądać inaczej, jednak u ich podstawy leży Jedna Rzeczywistość. Jeżeli jedyne, co posiadasz, to opis i nauka o rzeczywistości, musisz jej bronić w konfrontacji z innymi opisami, ponieważ jest to wszystko, co masz. Na tym polega tragedia przeszłości. Przemówmy więc teraz

jasno, aby nie było to też tragedią przyszłości. Wystarczy, że dosyć często zdarza się w naszych czasach.

Najlepiej wyjaśniają rzeczywistość poeci, artyści i muzycy. O wiele jednak ważniejsze i bardziej przydatne niż powyższe niejasne stwierdzenie jest zdanie następujące: Wszystkie nauki wielkich nauczycieli, wszystkie wyznania wiary i rytuały wielkich religii, wszystkie opowieści wielkich mistyków są poezją.

Musimy, musimy, MUSIMY nauczyć się traktować je jako poetyckie wizje tego, jak Jedność nie objawiona łączy się z Jednością objawioną. Jeżeli będziesz je traktował jako logiczne, dokładnie przemyślane metafizyczne, filozoficzne lub naukowe odkrycia, to wszystko wkrótce zniknie w labiryncie precyzyjnie (i sztucznie) wyszukiwanych konfliktów.

Rozdział 13

Wolność

Co naprawdę oznacza wolność? Gdybyś spytał tysiąc osób, otrzymałbyś tysiąc różnych odpowiedzi. Jeśli zapytałbyś kogoś na ulicy, czy jest wolny, prawdopodobnie odpowiedziałby, że tak. Jednak gdybyś przyjrzał się różnym sferom życia tej osoby, szybko odkryłbyś, że nie jest ona znów taka wolna: związana ze swoją pracą, kontrolowana przez szefa, emocjonalnie przywiązana do współmałżonka, zegara i tysiąca innych rzeczy. Jak ta osoba zareagowałaby na twoje pytanie skierowane do niej? W jakim stopniu jej odpowiedź byłaby wolna od emocji wynikających z reakcji?

Co to jest wolność? Wolność to świadomość. Prawdziwa wolność nie ma nic wspólnego z wolnością zewnętrzną. Jeżeli zażądamy wolności od uciskającego rządu czy partnera-tyrana i otrzymamy ją, to czy naprawdę będziemy wyzwoleni? To tak, jakby powiedzieć: „Gdy tylko ta osoba pozwoli mi być wolnym, będę wolny”.

Czy możliwe jest oddanie swojej wolności komuś lub czemuś? Albo jesteśmy wolni teraz, niezależnie od kogokolwiek czy czegośkolwiek, albo nie. Jeżeli musimy myśleć o wolności albo marzyć o niej, możemy być pewni, że nie jesteśmy wolni. W momencie, gdy będziemy wolni wewnątrz, uwolnimy się też na zewnątrz.

Platon tak mówił o wolności: „Nie można zrobić niewolnika z osoby wolnej, ponieważ człowiek wolny będzie wolny nawet w więzieniu”.

Pewien mężczyzna siedział w barze z nieznanym. Kiedy się odwrócił, nieznanemu wrzucił mu do kieliszka bardzo mocny śro-

dek halucynogeny. Po jego wypiciu mężczyźni wydawało się, że jest niewolnikiem nieznanego, że wzięto go do jego domu i musi dla niego pracować. Gdziekolwiek popatrzył, widział strażników, mury i nie dostrzegał żadnej możliwości ucieczki. Była to jednak tylko iluzja wywołana narkotykiem.

Jakim narkotykiem my się karmimy? Otóż jest to nasz wewnętrzny program, który powtarza nam, że wolność jest na zewnątrz nas, w naszych wartościach (innych ludziach, filozofii, religii, guru, pieniądzach, władzy, reputacji). Postrzegamy innych jako ważniejszych od siebie i błędnie wierzymy, że ich aprobata dodaje nam wartości. Albo też myślimy, że władza nad innymi oraz środowiskiem uczyni nas szczęśliwymi i bardziej wolnymi. Innym naszym narkotykiem jest przekonanie, że wolność można sobie kupić, uczestnicząc w seminariach rozwoju osobistego, wygrać ją na loterii albo otrzymać z jakiegoś zewnętrznego boskiego źródła.

Najsztudniejszą formą narkotyku jest chyba przekonanie, że jesteśmy wolni, podczas gdy - tak naprawdę - nie jesteśmy! Jeżeli myślisz, że jesteś wolny, zapytaj siebie: „Dlaczego tak często chcę zmieniać rzeczywistość i innych ludzi, aby zachowywali się poprawnie?” To tak, jakbyśmy próbowali walić młotem w mury swojego więzienia. Co to za mury? To tak, jakbyśmy próbowali unikać strażników. Jakich strażników? To tak, jakbyśmy próbowali na siłę przebić się do wolności. W rzeczywistości naszego więzienia nie ma. Nie musimy nic robić. Musimy tylko coś sobie uświadomić.

Pierwszym krokiem na drodze do wolności jest odkrycie, że nie jesteśmy wolni.

„Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie”. (Mt 5,3)

Wolność to nie „ile mamy”, ale „kim jesteśmy”. Niemniej jednak nasz świat zewnętrzny może nam wskazywać obszary naszego zniewolenia.

CIAŁO FIZYCZNE I ZDROWIE

Nasze ciało i zdrowie mogą nas ograniczać, zwłaszcza na starość. Stajemy się zbyt zmęczeni albo leniwi, aby gdzieś wyjść i aktywnie działać. Kiedy zrozumiemy, że ciało jest przedłużeniem umysłu, zdamy sobie sprawę, że nasze zmęczenie i lenistwo są tylko końcowym produktem tego, co przez całe życie wmawialiśmy sobie. Jeżeli nasze ciało nie jest w dobrej formie, ogranicza nas to fizycznie i może też wpływać na nasze zachowanie,

FINANSE

Nasze finanse są przedłużeniem świata materialnego. Ludzie, którzy boją się pieniędzy, oddzielają tę sferę od reszty życia, nie dostrzegając między nimi związku. Zastanawiają się, dlaczego nie potrafią skutecznie zarządzać finansami, a przecież nie radzą sobie też z innymi dziedzinami życia. Pieniądze to potencjalna energia. Musimy żyć w zgodzie ze wszystkim, co tworzymy, w tym również z finansami.

Niezależność finansowa daje nam możliwość podjęcia pracy dlatego, że chcemy, a nie dlatego, że musimy. Oznacza też zrozumienie, że prawdziwy cel zamożności to coś więcej niż posiadanie dóbr. Prawdziwym celem posiadania pieniędzy jest dzielenie się obfitością szczęścia, miłości i wolności, a przez to wyeliminowanie strachu. *Twoje prawo do bogactwa* to książka, która opisuje mój pomysł na niezależność finansową; pomysł, który mnie tę niezależność przyniósł.

WOLNOŚĆ INTELEKTUALNA

Rezygnujemy ze swojej wolności intelektualnej, nie ufając sobie. Oczywiście, możemy prosić innych o radę, ale równocześnie odpowiedzialnie podejmować własne decyzje. Kartezjusz napisał: „Nie uwierzyłbym, że mam choć przez chwilę zadowolić się opiniami innych”. Zaryzykuj i podejmij swoją decyzję w niepewnej sprawie. Zaryzykuj, że będziesz popełniał błędy i nauczysz się czegoś dzięki nim.

Wolność intelektualna oznacza, że żadne przekonania, systemy ani filozofie nie mają nad nami kontroli. Jest to otwartość na nowe idee i myśli, ale nie przywiązywanie się do nich. Wszystkie przekonania ograniczają naszą zdolność doświadczenia czegoś nowego. Za każdym razem, kiedy pojawia się nowe doświadczenie, a my czujemy się zagrożeni, wchodzimy pod ochronny parasol własnego systemu przekonań, aby znów poczuć się bezpiecznie. Pozbawia nas to obecności w TERAZ oraz doświadczenia nowej sytuacji takiej, jaka ona jest.

Pamiętaj, aby ucząc się żyć z mniejszym zasobem struktur, przekonań, zasad i tradycji, nie uczynić jeszcze jednej zasady z „konieczności bycia wolnym”. Wolność nie oznacza również dezorganizacji czy braku struktury. Możemy być równocześnie zorganizowani i wolni.

Przykładem systemu wolnego od przekonań jest taoizm. Nie ma w nim podziału na dobro i zło. Nie ma osądzania i nie przywiązuje się wagi do wyników. Zapytaj wyznawcę taoizmu, czy przyjemnie jest przebywać na słońcu, a odpowie, że słońce świeci, i to wszystko.

USPRAWIEDLIWIANIE SIĘ (PUŁAPKA WIARY W KARME)

Niektórzy twierdzą, że mają nie uporządkowane życie, ponieważ taka jest ich karma czy los. Cierpią i wierzą, że nic na to nie mogą poradzić. Pławią się w użalaniu nad sobą i usprawiedliwiają pozostawanie w roli ofiary. Nie uświadomionym przez nich powodem takiej postawy jest to, że są zbyt przerażeni, aby wyjść z tego stanu, zmienić się i uwolnić. Ból, który znają, jest lepszy niż ten nieznan. Lista usprawiedliwień może wyglądać tak:

- „Ta praca nie jest zbyt dobra, ale najlepsza, jaka jest do zdobycia”.
- „Zawsze tak ze mną było”.
- „Nie potrzebuję pieniędzy, jestem szczęśliwy bez nich”.
- „Odziedzyczyłem ten problem po rodzicach”.
- „To mój dług karmiczny”.

ŻĄDANIE SPRAWIEDLIWOŚCI

Żądanie sprawiedliwości i uczciwej gry bierze się z poczucia bycia ofiarą i użalania nad sobą. Wynika też z przekonania, że świat jest niesprawiedliwy, a przecież „powinno być równo i sprawiedliwie”.

Świat po prostu jest, a wartość nadaje mu nasz osąd. Świat jest odbiciem naszego wewnętrznego zniewolenia. Każdy z nas doświadcza wolności w takim stopniu, w jakim ją sobie stworzył.

REPUTACJA

Tracimy wolność, kiedy próbujemy tworzyć albo chronić swoją reputację. Budujemy wtedy raczej poczucie ważności, które w końcu niszczy nasze poczucie wartości, a z nim wolność. Dookoła nas widzimy ludzi, którzy usilnie się starają, aby ich nazwisko znalazło się w gazetach, ubiegają się o nagrody, uznanie i stopnie naukowe, ponieważ gdzieś w środku są przekonani, że są nikim.

Pozwólmy sobie na to, aby być świadomym „nikim”, bo dla osoby przebudzonej sukces czy porażka, sława czy wstyd, wysoka czy niska pozycja społeczna nie mają znaczenia. Będziemy wtedy ponad te wartości i będziemy wolni. Niektórzy ludzie odbierają sobie życie, ponieważ wierzą, że zrobili z siebie głupca. Jakie to smutne, gdy ludzie myślą, iż ich zachowanie czy honor są tak ważne.

Nie próbuj być „kims”, przestań chcieć wygrać. Niektórzy sądzą, że jeżeli nie będą mieć o co walczyć i do czego dążyć, zabraknie im motywacji; nie będą wiedzieć, w którą stronę iść, i niczego nie osiągną. Prawda jest inna. Jeżeli przestaną zabiegać o *rzeczy fałszywe*, zaczną naprawdę doświadczać rzeczywistości, a wtedy będą mieć wszystko. „Starajcie się naprzód o królestwo Boga i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane”. (Mt 6,33)

Kiedy zabiegamy o rzeczy nieprawdziwe? Wtedy, gdy uznajemy nasz cel za ważniejszy od nas samych. Najlepiej wyjaśniają to słowa Tranxu, wielkiego chińskiego mędrca:

Kiedy tucznik strzela nie dla nagrody, wykorzystuje wszystkie swoje umiejętności. Kiedy strzela, aby wygrać zapinkę z mosiądzu, Jest już trochę zdenerwowany. Gdy strzela, aby wygrać złoto, staje się jak ślepy, widzi dwa cele i nie może się skoncentrować. Jego umiejętności się nie zmieniły, to nagroda go podzieliła. *Zależy* mu! Myśli bardziej o wygranej niż o strzelaniu, a potrzeba wygrania odbiera mu moc.

Tak zachowuje się większość z nas. Uznaliśmy zdobycie jakiegoś celu za sprawę ważniejszą od siebie. Kiedy przestanie nam tak bardzo zależeć na rezultatach, odzyskamy swoją zdolność radowania się tym, co robimy, oraz swoją moc osiągnięcia celów.

W procesie tworzenia takiej rzeczywistości, jakiej chcemy, cele są ważne, jednak nie uważamy ich za ważniejsze od nas samych. Może bardziej użytecznym celem niż bycie bogatym i sławnym będzie ponowne połączenie się ze swoim prawdziwym Ja? Naszemu prawdziwemu Ja ani odrobinę nie zależy na naszej reputacji. Dba tylko o to, abyśmy się przebudzili. Oczywiście, możemy po drodze cieszyć się z wartości zewnętrznych, jednak pamiętajmy, że mają one tendencję do uzależniania nas od siebie i budowania naszego poczucia ważności. To z kolei dzieli nas wewnątrz i zwraca z drogi do Domu.

Dużo czasu zajmuje nam staranie się, aby wypaść jak najlepiej. Staniemy się wolni w momencie, gdy przyznamy, iż nie ma nic złego w tym, że czasem jesteśmy w błędzie i robimy z siebie głupca. Kiedy uświadomimy sobie, ile czasu zajmuje nam gra w „zo-bacz-jaki-jestem-ważny”, bliscy będziemy wolności.

ŚRODOWISKO

Środowisko jest doskonałym zwierciadłem naszej wewnętrznej wolności. Kiedy się przebudzimy, dokonamy zdumiewającego odkrycia, że wszystko, co dzieje się wokół nas, w naszym zewnętrznym środowisku, jest bezpośrednim odbiciem naszego wnętrza. Tworzymy swoją zewnętrzną rzeczywistość przez swoje wybory, myśli i przekonania, jakie mamy o sobie i świecie. Przyjrzyj się, jak traktują cię ludzie, a zauważysz, że tak samo, jak ty traktujesz siebie. Czy twoje najbliższe otoczenie sprzyja rozwojowi twojej wolności i dobrego samopoczucia?

SPOŁECZEŃSTWO

Spółczeństwo jest przykładem świadomości plemiennej. Wolność zaczyna się od przejścia ze świadomości plemiennej do indywidualnej, a następnie do świadomości jedności. Świadomość jed-

ności to pragnienie bliskości z innymi bez uzależnienia emocjonalnego czy fizycznego, bez lęku i współzależności.

Jak można być wolnym w społeczeństwie obciążonym zasadami, regulaminami i tradycjami?

Ośmiel się być niezależnym od zasad społeczeństwa, równocześnie szanując je. Bądź inny, ale nie po to, aby się odróżnić, tylko po to, by być sobą.

BIUROKRACJA

Aby być wolni, musimy umieć żyć swoim życiem w świecie pełnym przepisów. Jeżeli zwrócimy się przeciwko czyimś zasadom, na przykład biurokracji, pozwolimy jej przejąć kontrolę nad nami. Urzędnicy wykonują tylko swoje zadanie, więc pozwólmy im na to. Jeżeli Jakaś niedogodność wpłynie na nasze emocje, to pewnie dlatego, że nosimy jeszcze w sobie nie rozwiązany konflikt, który został zaktywowany przez jakiegoś urzędnika, czyli posłańca miłości. Urzędnik jest wtedy jakby listonoszem, który puka, aby nas obudzić. Biurokracja nie powinna być problemem, jeżeli uświadomimy sobie, że jest ona tylko rezultatem zbiorowej świadomości strachu, który rządzi społeczeństwem.

Tak samo jest z surowym prawem czy rządami. Robią tylko to, co do nich należy, i nie ma w tym nic złego. Kiedy dajemy się wciągnąć w grę polegającą na obwinianiu prawa i rządu, pozbywamy się swojej mocy. Łamiąc prawo, popadamy w konflikt z zewnętrznym światem, a płacimy za to swoją wewnętrzną wolnością. Możemy żyć ponad (nie poza) prawem i strukturami społeczeństwa i ciągle pozostawać wolnymi.

Rozdział 14

Wolność a związki

Związki miłości mogą być w pełni świadome, ale są i takie, w których wypieramy się samych siebie, tłumimy urazy i nie uświadamiamy sobie wielu rzeczy. W jaki sposób rozpoznać, czy nasze związki z ludźmi są świadome? Możemy zapytać siebie, w jakim stopniu jesteśmy zaangażowani w związki, a w jakim przywiązani do osób, z którymi nas coś łączy?

Zaangażowanie i przywiązanie to dwie przeciwstawne rzeczy, choć wydają się tym samym. W zaangażowaniu chodzi o świadomą fizyczną, intelektualną i emocjonalną łączność z drugą osobą. Przywiązanie natomiast to związek wynikający z potrzeby lub lęku. W zaangażowaniu jest miejsce na wybór i preferencje, podczas gdy przywiązanie jest uzależnieniem od pewnych aspektów związku. Proporcje zaangażowania i przywiązania wyznaczają stopień naszej nieświadomości i zależności.

Między osobami, które są uzależnionymi ofiarami, związki zależne są zjawiskiem normalnym (nie naturalnym). Ofiary są, niemal bez wyjątku, zależne lub kontr-zależne. Kontr-zależność to reakcja przeciwko ekstremalnej zależności: jeżeli ktoś świadomie lub podświadomie czuje zbyt dużą zależność od innych, może starać się przekonać siebie i innych, że nie potrzebuje nikogo. Takie osoby wydają się samowystarczalne, jednak to lęk popycha ich do tego, aby wybrać samotność.

Na poziomie fizycznym zależymy od innych w wielu dziedzinach, począwszy od właścicieli sklepów po naszych pracodawców. Społeczeństwo zorganizowane jest w ten sposób dla wygody i skutecznego funkcjonowania. Prawdopodobnie zależymy fizycznie również od naszych partnerów, na przykład, jeżeli chodzi o wychowywanie dzieci, zarabianie pieniędzy itp. Nasza

zależność fizyczna staje się emocjonalną, jeżeli swoje szczęście oddajemy w ręce innych; jeżeli zakładamy, że ktoś się nami zaopiekuje, ponieważ sami nie możemy tego zrobić. Kiedy stajemy się zależni emocjonalnie, oczekujemy, że inni nas uszczęśliwią. Jeżeli, wskutek naszych subtelnych manipulacji, przyłączą się do gry, może to oznaczać, że oni także grają w taką samą grę, a więc oczekują, że my ich też uszczęśliwimy. Takie nastawienie pociąga za sobą zobowiązania i zasady „właściwego” związku. Zobowiązania kamuflują ukryte uczucia, lęk przed poniżeniem, odrzuceniem i bólem.

Przebudzenie to życie bez lęku i wyjście poza świadomość przetrwania. W Biblii napisane jest: „Doskonała miłość nie zna lęku”. Prawdziwa miłość nie zna przywiązania, żądań czy oczekiwań. Kiedy jesteśmy przebudzeni, zdajemy sobie sprawę z tego, że nasze szczęście jest w nas samych, a nie w drugiej osobie. Jesteśmy szczęśliwi zarówno wtedy, kiedy druga osoba jest z nami, jak i wtedy, gdy odejdzie. Nie trzymamy się kurczowo tego, co było, niczego nie potrzebujemy, przeżywamy spokojną, wyciszoną radość. Jeżeli nie ma w nas lęku przed utratą, który zawsze jest rezultatem przywiązania, możemy nawet kochać tę osobę jeszcze bardziej. Naszego partnera kochamy nie za szczęście, które nam daje - to szczęście już mamy w sobie - ale za radość poznawania, kim on jest. Widzimy jego piękno i zaczynamy poznawać jego rzeczywistość, jego świat, bez zagubienia się w nim. Na tym polega czyste odkrywanie.

Chrystus mówił, że jeżeli nie zostawimy swoich rodzin i nie wyrzekniemy się swoich dóbr, nie możemy iść za nim. Wypowiadając te słowa, myślał o porzuceniu emocjonalnego przywiązania do osób i *rzeczy*. Nie mówił o fizycznym ich porzuceniu, ale raczej o pozbyciu się iluzji, że inne osoby i *rzeczy* są źródłem naszego szczęścia i dodają nam wartości.

Niestety, większość z nas nie potrafi tak myśleć i boi się, że

rezygnacja z przywiązania oznacza samotność. Iluzja ta jednak zniknie, kiedy połączymy się ze swoją rzeczywistością. Skoro szczęście i nieszczęście są w nas, lek na samotność też tam musi być.

Samotność nie ma nic wspólnego z obecnością lub brakiem pewnych osób w naszym życiu, osoby te bowiem i tak należą do naszego świata zewnętrznego. Poczucie samotności przynależy do naszego świata wewnętrznego, a wywołane jest tym, co ciągle sobie powtarzamy na temat postrzeganej przez nas rzeczywistości. Dlatego inni ludzie nie mogą zaradzić naszej samotności. W najlepszym razie, swoją obecnością mogą tylko na chwilę odwrócić naszą uwagę od tego uczucia. Po ich odejściu będziemy znów samotni. Poszukamy więc sobie innego zajęcia, które będzie ucieczką i uzależnieniem; znajdziemy inną osobę, rozrywkę - cokolwiek, co odwróci naszą uwagę od wewnętrznej pustki.

Przywiązanie do rzeczy jest jak uzależnienie od narkotyku. Kiedy byliśmy dziećmi, dano nam posmakować przywiązania wyrażanego w formie aprobaty i pochwały. Wyrośliśmy, uzależnieni od nich, ciągle potrzebując potwierdzenia, że dobrze wypadamy w oczach innych. Manipulacja, która popychała nas w kierunku poprawnego zachowania, wzmacniana karami za nieposłuszeństwo i nagrodami za bycie grzecznym, przynosi teraz efekty. Zostaliśmy wytrenowani, aby być ofiarami podatnymi na manipulację. Jako dorośli zamieniliśmy nasze przywiązanie do aprobaty na potrzebę odnoszenia sukcesów i posiadania kogoś, kto zadba o nasze potrzeby emocjonalne.

Narkoman robi wszystko, łącznie z kłamstwem i kradzieżą, aby zaspokoić swój niekontrolowany głód dziennej dawki. Czy nie zachowujemy się podobnie w stosunku do innych, wymagając od nich aprobaty, uwagi i uznania? Być może nie okazujemy tego na zewnątrz w sposób tak bezpośredni jak narkoman, ale gdybyśmy zdjęli maski, odkrylibyśmy, że w momencie, gdy spotyka nas dez-

aprobata, nasza emocjonalna reakcja jest podobna.

ZOBOWIĄZANIA

Prawdopodobnie głównym powodem, dla którego wchodzimy w związku, jest nasza potrzeba aprobaty oraz przywiązanie do osób. Wraz z przywiązaniem pojawia się lęk, że możemy tę osobę utracić. Właśnie lęk każe nam tworzyć reguły, których dwie osoby zobowiązują się przestrzegać. Ustanawiamy te zasady i zobowiązania, aby utrzymać związek. Po jakimś czasie większą wagę przywiązujemy do oczekiwań i wymagań niż do samego uczucia miłości. Oczywiście, bardzo rzadko są to świadome procesy.

Za każdym razem, gdy czujemy się zobligowani do zrobienia czegoś z poczucia winy, zobowiązania czy pod presją innych, mamy żal do tych, dla których to robimy. Kiedy zobowiązania (żądania i oczekiwania) stają się najważniejsze w związku, miłość odchodzi, a wraz z nią nasza wolność. Zobowiązania są prawie zawsze manipulacją i próbą kontroli. Są one oparte na lęku: lęku przed utratą przyjemności albo lęku przed bólem.

Większość związków opiera się na obietnicach i zobowiązaniach, które błędnie nazywamy zaangażowaniem. Kiedy składasz komuś obietnicę, właściwie oddajesz mu swoją wolność w obrębie tej obietnicy. Jeżeli składasz obietnicę - dotrzyмай jej, z tym bowiem związana jest twoja integralność. Uważaj, aby nie składać obietnic, których będzie ci trudno dotrzymać w przyszłości, albo takich, których spełnienie wywoła żal do osób, którym je składałeś. Obietnice takie są zobowiązaniami wobec zasad z przeszłości i mają niewiele wspólnego z obowiązkami i odpowiedzialnością chwili obecnej.

ODDANIE

Bardzo często mylimy oddanie z zobowiązaniem. Nie mogą one istnieć równocześnie, ponieważ nawzajem się wykluczają. Oddanie bierze się z wolności wyboru, podczas gdy zobowiązanie ma

na celu kontrolę zachowania. Zaangażowanie i oddanie w związkach z innymi ludźmi wynika z uznawania swojej integralności i z szacunku do siebie. Jeżeli jesteśmy oddani sobie i zaangażowani w swój rozwój, będziemy tak samo oddani innym. Źródłem oddania jest miłość i pragnienie wzrastania, własnego i innych.

Jeżeli ktoś pozostaje w związku z konieczności, a nie wolnego wyboru, będzie w tym związku niewiele oddania, a wiele zobowiązań. Miłość, która była obecna na początku, zastąpią urazy i żal.

Pewne umowy i zobowiązania między dwojgiem osób tylko wtedy są korzystne, gdy prowadzą do współpracy i zaangażowania.

Oddanie oznacza miłość i troskę o zdrowie, dobre samopoczucie i wolność drugiej osoby w chwili obecnej. Natomiast zobowiązanie to obietnice dotyczące przyszłości, oparte na przeszłych doświadczeniach.

Wielu młodych ludzi staje przed ołtarzem i składa obietnice, które później łamie. Posłuchaj niektórych przysięg małżeńskich. Ludzie przysięgają, że będą szanować drugą osobę, będą jej posłuszni, wierni, pozostaną z nią w zdrowiu i chorobie aż do śmierci. Skąd możemy wiedzieć, co będziemy myśleć i czuć za dwadzieścia lat? Do takiej przysięgi moglibyśmy równie dobrze dodać: „I przyrzekam zawsze przynosić kwiaty, zmywać naczynia, nigdy się nie denerwować i dożyć 110 lat”. Życie ciągle się zmienia. Kiedy składamy takie obietnice „przed Bogiem” - nic dziwnego, że później w małżeństwach, czyli tak zwanych związkach miłości, tyle jest bólu, poczucia winy i żalu.

Niektórzy twierdzą, że upada poziom moralny współczesnego społeczeństwa, ponieważ rozpadają się rodziny. Prawdę mówiąc, poziom moralny się podnosi, gdyż ludzie stają się coraz bardziej uczciwi wobec siebie. Coraz więcej osób rezygnuje z nieudanych

związków, opartych na zobowiązaniach.

Związki są udane, kiedy partnerzy są prawdziwie samoświadomi. Zdarza się i tak, że dwie osoby świadome chcą w związku czegoś innego, rozwijają się w różnych kierunkach - wówczas lepiej jest, kiedy się rozstają. Kiedy kończy się świadomy związek, nikt nie jest zraniony ani nie czuje żalu; przyjaźń oparta na miłości może trwać wiecznie. Właściwie, świadome związki nigdy się nie kończą - zamykają tylko pewne swoje etapy i zmieniają formę.

Nie będziemy dużo miejsca poświęcać rozpadowi małżeństw spowodowanemu lękiem przed zaangażowaniem czy oddaniem. Jeżeli po rozpadzie związku pozostaje ból, możemy być pewni, że związek zbudowany był na zobowiązaniu, a nie oddaniu. Intensywność bólu określa stopień nieświadomości partnerów. Tam, gdzie jest cierpienie, na pewno występowały nie zaspokojone uczucia i potrzeby, tłumione pod lawiną zobowiązań.

Naucz się mówić „nie” ludziom, którzy próbują zmusić cię do wzięcia na siebie jakiegoś zobowiązania. Takie „nie” jest, w rzeczywistości, „tak” wypowiedzianym sobie, a w ostatecznym rozrachunku jest to również „tak” dla innych.

Oddanie się innym może być samo w sobie wyzwalające, jeżeli zaczyna się jako wewnętrzna decyzja bycia kimś wolnym, kochającym i szczęśliwym.

W czasie jednego z naszych seminariów na temat świadomych związków pewien mężczyzna powiedział coś, co bardzo głęboko mnie poruszyło: „Pod koniec każdego dnia każdy związek się kończy i ustępuje miejsca lepszemu związkowi, niekoniecznie z inną osobą, który ma się zacząć następnego dnia”. To jest prawdziwe oddanie, odnawiane codziennie rano przez świadomy wybór miłości, szczęścia i wolności.

Przeważnie jednak, po jakimś czasie trwania związku, „zasy-

piamy". Uruchamiamy stare wzorce „własności” przeniesione z naszego związku z rodzicami. To od nich, naszych pierwszych modeli, nauczyliśmy się przywiązania. Kiedy w związkach pojawia się poczucie własności, z pewnością pojawi się przywiązanie i zobowiązanie.

Inną przyczyną wygasania oddania jest niedocenywanie partnera, traktowanie związku jako czegoś oczywistego.

Bądź gotów zmienić zobowiązanie na oddanie i zaangażowanie, ryzykując nawet utratę nieudanego związku. Lepiej być samotnym i wolnym, niż żyć w więzieniu razem ze współwięźniem.

Porozmawiaj ze swoim partnerem o lękach i innych uczuciach związanych z zobowiązaniami i poczuciem własności. Poproś o to, czego pragniesz, lecz nie oczekuj i nie żądaj. Niech twój partner również wyrazi swoje uczucia i potrzeby.

Rezygnacja z zależności emocjonalnej nie oznacza rezygnacji z ludzi, ale z przywiązania do nich. W tej wolności, która wówczas powstanie, kryje się zdolność do prawdziwej miłości. Będziemy mogli kochać, kiedy odrzucimy lęk - przed utratą i przed tym, czego możemy doświadczyć od innych. Porzuć strach i stań się wolny.

WOLNOŚĆ DO WZRASTANIA

Anthony de Mello w swojej książce *Przebudzenie* wspomina o innej wspaniałej książce napisanej przez A. S. Neilla i zatytułowanej *Summerhill*. Neill stworzył szkołę dla dzieci z problemami, z którymi nie mogła poradzić sobie żadna instytucja w Anglii. Jego metoda polegała na tym, że pozwolił tym chłopcom i dziewczętom na wolność. Żadnych lekcji, żadnych zasad - mogły robić, co chciały, byleby tylko nie przekraczały granic wolności innych osób oraz nie przeszkadzały szkole funkcjonować. Po pewnym czasie dzieci same zażyczyły sobie lekcji i, po raz pierwszy, zaintereso-

wały się uczeniem się i uczestniczeniem w harmonijnym życiu w grupie. Neill pisał:

Każde dziecko ma w sobie Boga. Nasze próby ukształtowania dziecka zamienią tego Boga w diabła. Dzieci przychodzące do mojej szkoły są jak małe diablęta, które nienawidzą świata, niszczą, nie mają manier, kłamią, kradną, złoścą się. W ciągu sześciu miesięcy stają się szczęśliwymi, zdrowymi dziećmi, nie robiącymi nic złego. A Ja nie jestem geniuszem, jestem tylko człowiekiem, który nie wtrąca się i nie mówi, co mają robić. Pozwalam im formułować ich własne wartości, a wartości te okazują się niezmiennie dobre i społecznie ukierunkowane. Religia, która sprawia, że ludzie stają się lepsi, równocześnie psuje ludzi. Religia zwana wolnością czyni wszystkich dobrymi, ponieważ zażegnuje konflikty, które zamieniają ludzi w diabły. Pierwszą rzeczą, jaką robię, kiedy dziecko przychodzi do Summerhill, jest niszczenie jego sumienia.

Poczucie winy to broń, której ludzie używają, aby kierować zachowaniem innych, a zwłaszcza dzieci. Narzucanie dzieciom wartości, naleganie, aby miały sumienie, aby zachowywały się „poprawnie”, jest nie tylko manipulacją, ale też formą wykorzystywania. Wykorzystywanie dziecka to używanie nie tyle przemocy fizycznej, co przemocy emocjonalnej w formie poczucia winy i strachu. Uczenie dziecka poczucia winy jest przeciwieństwem miłości, i dziecko o tym wie.

Kiedy dziecko czuje się kochane i akceptowane, kiedy czuje, że jesteśmy po jego stronie, wówczas pozbywa się strachu i zaczyna zwracać się do innych z miłością.

Neill mówi dalej: „W Summerhill nie znajdziesz nigdy dziecka ułomnego, które by przezywano. W tych dzieciach nie ma przemocy i okrucieństwa. Dlaczego? Dlatego, że nikt tu nie stosuje przemocy wobec nich”.

STAWANIE SIĘ WOLNYM

Bycie wolnym to coś więcej niż rozważanie wolności na poziomie intelektualnym czy nauczenie się na pamięć listy zasad. Rozważmy konsekwencje emocjonalnej wolności. Takie doświadczenie wolności może być przerażające. Możemy je porównać do sytuacji, w której ktoś każe nam zrezygnować z jedyne go szczęścia, jakie kiedykolwiek znaleźliśmy. Emocjonalna wolność może być odczuwana jak umieranie i - w pewnym sensie - jest śmiercią. Nasi wewnętrzni ministrowie wiedzą, że świadome skierowanie uwagi na przywiązanie do innych oznacza odejście niektórych ministrów.

Aby być wolni, po prostu przestańmy wierzyć, że iluzje to coś realnego; przestańmy kurczowo trzymać się naszych przywiązań.

Wyobraź sobie, że nie chcesz już dłużej być kuszony przez narkotyk zwany aprobatą: nie chcesz, aby miały na ciebie wpływ komplementy czy uznanie innych. Wyobraź sobie, że nikt cię nie potrzy ma za rękę, nie masz się na kim oprzeć, nie masz wsparcia emocjonalnego: nikt nie sprawi, że poczujesz się szczęśliwy czy nieszczęśliwy; że nikt cię nie kocha i nie troszczy się o ciebie.

To za dużo? Możesz zawsze wrócić do swojej strefy komfortu, do swojego snu. Albo też możesz połączyć się z lękiem, zrationalizować go i odkryć prawdziwą rzeczywistość po drugiej stronie. Jest to rzeczywistość miłości, szczęścia i prawdziwej wolności. Jak się tam dostać? Oddychając, prowadząc samoobserwację i zachowując całkowitą uczciwość wobec siebie.

W Dodatku V znajdziesz instrukcje na temat pracy z emocjonalnym przywiązaniem.

Związki nie rodzą się w niebie; tworzymy je na ziemi. Nasz poziom świadomości i pragnienie bycia wolnym decyduje, czy stają się one niebem, czy piekłem na ziemi.

Rozdział 15

Współpraca

Wszystko jest miłością. Jest tylko miłość i nic oprócz miłości. Wszystko inne jest iluzją. Większość z nas nie rozwinęła w sobie miłości w takim stopniu, aby być jej w pełni świadomymi. Dlatego kupujemy iluzję mówiącą, że strach jest rzeczywisty; dlatego zależy nam tak bardzo na aprobacie z zewnątrz; dlatego próbujemy skłonić innych, aby nas bardziej kochali. Jeśli wszystko jest miłością, a my jesteśmy jej przejawem, nie ma sensu gonić za czymś, czym sami jesteśmy.

We wczesnych dziejach ludzkości, narodziło się **współodczuwanie**. O tych początkach mówił Michael Freedman w jednym ze swoich przemówień, w Auckland, w 1981 roku. Tak to zapamiętałem:

Kilka milionów lat temu było sobie wędrowne plemię ludzi pierwotnych. Ciężko im było, ponieważ inne większe plemiona były bardziej agresywne i silne i potrafiły szybciej biegać. Członkowie większych plemion byli przeważnie wojownikami i myśliwymi, podczas gdy to plemię, stosunkowo nowy gatunek naczelnych na planecie, stanowili głównie wegetarianie, trudniący się zbieraniem żywności. Choć ich ciała były drobniejsze, mieli większy mózg i potrafili wyrabiać bardziej wyszukane narzędzia.

Byli jednak w pewien sposób upośledzeni, gdyż poruszali się wolniej, a to dlatego, że nie mieli zwyczaju, tak jak inni, zostawiać za sobą starców, którzy opóźniali ich wędrówkę. Zabierali ich ze sobą i otaczali szacunkiem, ponieważ wiedzieli, że posiadają oni całą wiedzę plemienia.

Pewnego dnia grupa zwiadowcza zameldowała, że inne wojowniczo nastawione plemię wędruje w ich kierunku, nie dalej jak

parę dni drogi od nich. Jak najszybciej pozbiali swoje rzeczy i ~ zarówno młodzi (przyszłość plemienia), jak i starcy - wyruszyli dalej. Po kilku dniach wojownicze plemię znajdowało się już tylko o parę godzin drogi za nimi. Wyszli właśnie z wąwozu, na wąski piaszczysty kawałek łądu, z dwóch stron otoczony wysokimi skałami. Przed sobą zobaczyli coś, czego wcześniej nigdy nie widzieli - potężną rzekę, szeroką na milę i płynącą wartkim nurtem. Co robić? Nie było odwrotu i nie mogli iść naprzód. Gdyby tylko mieli więcej czasu; gdyby tylko mogli wysłać więcej młodych ludzi na zwiady, ale -jak zwykle - zbyt wielu młodych niosło starców. Może to jednak nie była najlepsza strategia przetrwania?

Wtedy przemówiła stara kobieta: „Wiem, co to jest. Nigdy tego nie widziałam, ale pamiętam, jak moja prababka opowiadała mi o tym. Kiedy ona była małą dziewczynką, natknęli się na coś takiego. Musimy zepchnąć te pnie do wody, trzymać się ich, a one nas poniosą”.

To plemię po raz pierwszy zrobiło coś, co my, ludzie, robimy lepiej niż inne gatunki, a mianowicie zgromadziło informacje, aby je wykorzystać, kiedy będzie taka potrzeba. Inne gatunki przechowują potrzebne informacje na poziomie genetycznym, ale jest to proces wolny, przypadkowy i niepotrzebnie trwający miliony lat, zanim się w pełni rozwinie. Umiejętność gromadzenia informacji to ogromny krok w rozwoju, który byłby tym jedynym adaptacyjnym czynnikiem, dającym ludzkości panowanie na planecie. To plemię jednak tego nie wiedziało. Oni wiedzieli tylko, że kochają swoich starców na tyle, aby ich nosić ze sobą, mimo że wygodnie) byłoby ich zostawić.

Czynnikiem adaptacyjnym dla ludzkości nie było poczucie własności terytorium: większość zwierząt o wiele skuteczniej sobie z tym radzi niż ludzie, którzy wszczynają wyniszczające wojny. Czynnikiem tym nie była ich zdolność rywalizowania z innymi gatunkami -byli na to zbyt słabi fizycznie. Nie było to nawet rozwinęte przedomózgowie i umiejętność przechowywania informacji - choć to oczywiście pomogło. Tym czynnikiem była zdolność do współodczuwania.

WSPÓŁZAWODNICTWO CZY WSPÓŁPRACA

Wiele osób wierzy, że cywilizacja powstała dzięki współzawodnictwu, które każe ludziom przekraczać granice swoich możliwości. W rzeczywistości, ludzkość zrobiła ogromny krok do przodu w ewolucji, kiedy ludzie przestali rywalizować (podejście oparte na świadomości przetrwania), a nauczyli się współpracy w duchu współodczuwania. Większość form współzawodnictwa, z wyjątkiem zabaw, gier i czystego sportu, bierze swój początek z przekonania, że inni są lepsi i mogą nas pokonać, co oznacza, że moglibyśmy stracić coś wartościowego (na przykład miłość innych osób). W przeciwieństwie do współzawodnictwa, chęć współpracy to ważny krok do przebudzenia.

Rozdział 16

Miłość - co to takiego?

Ile napisano już książek i piosenek na temat miłości? Ile wygłoszono kazań i wykładów: ile przeprowadzono dyskusji i seminariów? Jest to prawdopodobnie temat, któremu poświęcono najwięcej uwagi, a mimo to wydaje się, że nikt w pełni nie doświadczył miłości bezwarunkowo ani jej nie zrozumiał. Tak jak prawdy, miłości nie można opisać, zdefiniować ani wyrazić za pomocą koncepcji.

Zamiast więc gubić się w wyjaśnieniach i opisach rzeczywistości (miłości), przyjrzyjmy się temu niejednoznacznemu zjawisku z punktu widzenia jego związku z ludzkim szczęściem.

KONKLUZJA, ŻE NIE JESTEŚMY DOSTATECZNIE KOCHANI

Kiedy spojrzymy w przeszłość, na naszą młodość, prawdopodobnie wśród wielu bolesnych doświadczeń wyraźnie zobaczymy to jedno: że czuliśmy się niedostatecznie kochani przez naszych rodziców. Wyciągnęliśmy wtedy taki wniosek i miał on ogromny wpływ na nasze życie w takich dziedzinach jak związki, poczucie wartości i miłość. Niezależnie od tego, czy konkluzja ta była słuszna, czy bezpodstawna, dla nas stała się ona prawdziwa.

Najpoważniejszym jej skutkiem jest to, że nikomu, od tamtej pory, nie udało się zapełnić tej pustki; nikomu nie udało się dać nam wystarczająco dużo miłości. Przez całe życie szukaliśmy miłości doskonałej; szukaliśmy osoby, która dałaby nam to, czego -jak czujemy - pozbawieni byliśmy wtedy. Czasami udawało nam się tego dotknąć, ale nigdy nie trwało to długo. Obietnica kończyła się zawsze rozczarowaniem. Niektórzy porzucili nadzieję i poszukiwania i doszli do wniosku, że miłość nie istnieje, chyba że w fil-

mach i powieściach.

Wielu z nas wierzy, że miłość istnieje, ale nie jesteśmy jej godni. Aby emocjonalnie przetrwać, stłumiliśmy poczucie że jesteśmy „nie dość dobrzy”. Żyjemy więc samotnie albo w nieszczęśliwych związkach, robiąc, co w naszej mocy, aby wydobyć z tej sytuacji jak najwięcej. Te stłumienia wymykają się nam spod kontroli, kiedy gramy rolę ofiary. Próbujemy też wypełnić tę pustkę zachowaniem, które jest ucieczką i uzależnieniem, na przykład, poświęcamy swoje życie dzieciom, oglądamy nałogowo telewizję, uzależniamy się od alkoholu itp. Niektórzy nawet rezygnują z kontaktów z ludźmi, poświęcając się swoim ulubionym zwierzętom.

Bardzo znamienny jest fakt, że nikt nie potrafi nas kochać tak, jak chcemy być kochani. Możemy kierować, manipulować i manewrować innymi, aby grali według naszego scenariusza, ale niezależnie od tego, jak dobrze wcielą się w rolę, nie będziemy nigdy w pełni usatysfakcjonowani na dłużej. Nikt nie może dać nam tej wyjątkowości i finezji, których łakniemy.

Wszyscy szukają miłości. Chcą ją otrzymać od ukochanej osoby, od swoich dzieci, od Boga, a przez to znaleźć brakujące ogniwo, które zapodziało się gdzieś w dzieciństwie. Wielu odnajduje tę miłość w boskiej inspiracji, ale to nie jest to, co sobie wyobrażali.

Nie znaleźliśmy jeszcze miłości, ponieważ szukamy jej poza sobą. Kiedy odkryjemy, gdzie ona jest naprawdę, odkryjemy coś jeszcze. Znajdziemy prawdę, *rzeczywistość*, Boga - czy jakkolwiek jeszcze inaczej zechcemy nazwać najwyższą i ostateczną Rzeczywistość. Odkryjemy swoje prawdziwe Ja, które jest w nas i jest jednością ze wszystkim.

Zamieniliśmy religię, małżeństwo, a nawet medycynę w instytucje, które „robią coś dla nas” - ratują, kochają albo leczą. Nasze działanie motywowane jest nieświadomą i daremną pogonią za utraconą gdzieś w młodości miłością. Niektórzy z nas całe życie poświęcili na to bezskuteczne poszukiwanie.

Na zakończenie jednego z naszych seminariów pewien mężczyzna powiedział: „Mój Boże, spędziłem całe swoje życie, myśląc, że służę Bogu. Nigdy mi nawet nie przyszło do głowy, że tak naprawdę żądałem, aby Bóg służył mnie”.

Wszystko, co jest na zewnątrz, to tylko symbol prawdy. To my jesteśmy Prawdą. Ludzkość zgubiła drogę, kiedy uczyniła symbole ważniejszymi od siebie.

Nie oznacza to, że Bóg czy zewnętrzna moc nie istnieje. Łączymy się z nimi wewnątrz, przez wyższe poziomy świadomości.

KOCHAĆ, TO ZNACZY CIESZYĆ SIĘ TYM. CO JEST

Jeżeli chcesz wiedzieć, czym jest miłość, zapytaj dziecka, bo chyba tylko ono umie ci odpowiedzieć. Kochać, to znaczy cieszyć się tym, co jest. To wszystko. To znaczy cieszyć się i być szczęśliwym w tym, czego doświadczamy; być szczęśliwym w tym, na czym się skupiamy. Oznacza to, że szczęście i miłość to jedno i to samo. Czy kiedy jesteś nieszczęśliwy, potrafisz kochać? Kiedy czujesz się niekochany albo nie kochasz - czy czujesz się szczęśliwy? Oczywiście, że nie.

„Gdzie jest skarb twój, tam jest i serce twoje”. (Mt 6,21). Gdzie znajduje się serce alkoholika? W jego kieliszku. Kocha go, cieszy się nim; kiedy pije, jest szczęśliwy i przepełniony miłością. Jego problem polega na tym, że jego miłość zależy od regularnych dostaw z zewnątrz. Jest od nich uzależniony. Osądzamy alkoholika, ale zastanówmy się chwilę nad sobą. Czy w równym stopniu nie zależy od zewnętrznych dawek aprobaty, uznania i miłości od innych? Kochamy tych, którzy dają nam miłość, ale równocześnie jesteśmy pod ich kontrolą. Oddaliśmy im swoje serce, a straciliśmy je dla siebie samych, ponieważ nadaliśmy większą wartość miłości otrzymywanej od nich niż naszej własnej. To bardzo

uzależnia.

Nikt nie narodził się po to, aby być kochanym. Nikt nie narodził się po to, aby być zbawionym czy oświeconym przez kogoś drugiego. Sekret miłości leży w tym, że... **głównym celem naszego życia jest nie to, aby być kochanym, ale aby KOCHAĆ!**

Oświecenie nie polega na tym, aby być kochanym, ale aby kochać - dawać miłość. Nie są to nauki pochodzące z niedzielnej szkółki dla dzieci, to jest droga do szczęścia wiecznego.

Przeczytaj poniższą modlitwę o pokój, napisaną przez jednego z największych ludzi, którzy naprawdę kochali, przez świętego Franciszka z Asyżu (1182-1226);

*Panie, uczyni mnie narzędziem Twojego pokoju.;
Tam, gdzie panuje nienawiść, pozwól mi siać miłość;
Tam, gdzie są rany - przebaczenie:
Tam, gdzie wątpliwość - wiarę;
Tam, gdzie rozpacz - nadzieję;
Tam, gdzie ciemność - światło;
Gdzie smutek - radość.
O, Panie, daj, abym nie tyle szukał pocieszenia, co
pocieszał;
Nie zrozumienia, lecz rozumiał;
Nie miłości, lecz kochał;
Ponieważ otrzymujemy - dając;
Przebaczone nam jest, gdy sami przebaczymy,
A kiedy umieramy, rodzimy się do Życia Wiecznego.
Amen.*

Święty Franciszek znał sekret szczęścia, sekret miłości. My również cały czas go znamy, więc dlaczego nie żyjemy w ten sposób? Ponieważ upieramy się, aby szukać szczęścia i miłości w innych. Żądamy i oczekujemy, że inni nam je dadzą, a tym samym pocie-

szą, rozumieją, pokochają i wypełnią tę pustkę, która powstała w naszym dzieciństwie, kiedy doszliśmy do wniosku, że nie jesteśmy dostatecznie kochani.

Kiedy dajemy siebie innym, jesteśmy naprawdę szczęśliwi, wolni i przepelnieni miłością. Nie czujemy się męczennikiem czy ofiarą, nie czujemy się zranieni... chyba że nie otrzymamy od nich w zamian takiej miłości, jakiej oczekujemy. „Jeżeli ty dasz mi swoją miłość. Ja też cię będę kochać”. Tak się zwykle dzieje, ale niestety, prowadzi to do zniewolenia.

Wyobraźmy sobie, że dajemy, Kochamy, jesteśmy szczęśliwi w tym, czego doświadczamy, i nie obchodzi nas, czy inni odwzajemnią nasze uczucia. Jeżeli nie dadzą nam swojej miłości, to ich problem - nie nasz. Staje się naszym, kiedy oczekujemy lub żądamy tej miłości od nich. Oczywiście wspaniale jest, kiedy dostajemy tę miłość od innych, ale równie dobrze możemy się czuć, jeśli nasza miłość nie jest odwzajemniona. Tak czy inaczej, możemy być wolni, szczęśliwi i Kochający. Miłość jest tak prosta.

Stanie się jeszcze prostsza, kiedy zdamy sobie sprawę, że kochać, to znaczy nie robić nic. Miłość rodzi się, kiedy przestajemy czuć się przywiązani. Nie próbuj być osobą Kochającą, bądź tylko prawdziwym sobą. Bycie prawdziwym - to bycie Kochającym.

Kochamy, ponieważ taka jest natura naszego prawdziwego Ja, naszej esencji. Będąc świadomymi, nie możemy nie kochać. W prawdziwej miłości nie ma bólu, cierpienia, straty, ofiar. Co więcej, dobrze czujemy się z każdą osobą i każda osoba, z którą dobrze się rozumiemy, czuje się z nami dobrze.

To wszystko brzmi cudownie i wspaniale, ale niewiele może pomóc, jeżeli ciągle jeszcze jesteśmy na poziomie świadomości lęku. Dlatego uczciwość wobec siebie i samoobserwacja odgry-

wają tak istotną rolę w procesie przejścia z lęku do miłości.

WSPÓŁPRACA, WSPÓŁODCZUWANIE I KOMUNIA

Michael Freedman zasiał we mnie ziarno idei współpracy, współodczuwania i komunii. Potrzebowałem piętnastu lat, aby zakiełkowało.

WSPÓŁPRACA

Droga do Domu zaczyna się od akceptacji i zaufania, a na jej końcu jest bezwarunkowa miłość. Zaczynij od zaakceptowania samego siebie, następnie zaakceptuj innych, zaufaj im i zaczynij z nimi współpracować. Będzie to droga do współodczuwania

WSPÓŁODCZUWANIE

Współodczuwanie to świadoma miłość do siebie i wszystkiego, co jest. Kiedy zaczynamy wychodzić z roli ofiary, rośnie nasze szczęście i prawdziwa, świadoma miłość do samych siebie. Niedługo potem ta miłość rozprzestrzenia się, stając się prawdziwym współodczuwaniem z innymi; nie jakąś pseudo litością, ale głębokim poczuciem jedności z innymi. Ten przebłysk łączności, czyli komunii, to krok do następnego poziomu świadomości, do otwarcia się na przyjęcie miłości.

KOMUNIA

Przeciwieństwem komunii jest separacja. Komunia to dawanie i otrzymywanie miłości. Targowanie się o uczucia, oczekiwanie oraz dawanie, bo ktoś oczekuje, to separacja oparta na lęku.

Jeżeli postrzegamy drugą osobę jako kogoś odrębnego, kto może nam dać miłość, a siebie jako kogoś, kto tę miłość otrzymuje i odwzajemnia, z założenia tworzymy separację. W przeciwieństwie do niej, komunia to doświadczanie bezgranicznej łącz-

ności i jedności z innymi, która otwiera drzwi miłości. Zdolność otrzymywania miłości to kolejny krok w świadomość.

Powiedzieliśmy wcześniej, że nie narodziliśmy się, aby ktoś nas kochał, ale aby kochać. To prawda do pewnego poziomu świadomości, poza którym jest komunია, czyli całkowita jedność dawania i otrzymywania. Na tym poziomie nie ma już różnicy pomiędzy nimi, nie ma separacji. Dawanie i otrzymywanie stają się jednym.

Sekret komunii polega na rozwinięciu w sobie zdolności do miłości, która jest jednością i dzięki której my też miłość otrzymujemy.

Rozdział 17

Integracja żeńskiej i męskiej energii

BOGINI-WOJOWNIK

- Będąc mężczyzną, postrzegam kobietę jako tajemnicę, a tak bardzo pragnę ją zrozumieć. Co możesz nam powiedzieć o różnicach między nami?

Almid wstał i, cały czas patrząc na tego, który zapytał, przemówił do wszystkich:

- Nie rozumiesz kobiety, bo nie rozumiesz siebie. Jesteś mężczyzną w całej okazałości i w twojej męskości zamieszkuje wojownik, uczony, poeta, zdobywca, dawca i poszukiwacz prawdy.

Na peryferiach swojego istnienia jesteś kobietą, czego chyba nie rozpoznasz ani nie zaakceptujesz z łatwością. Jednak ona w tobie istnieje.

To ona napełnia cię uczuciami. W twojej kobiecości zamieszkuje serce śpiewające intuicją, wszechogarniającą troską, zrozumieniem, współodczuwaniem, poddaniem, oddaniem i akceptacją prawdy.

I nadejdzie taki dzień, kiedy twoja Bogini-Królowa poślubi Boga-Wojownika i obydwójce ogłoszą tę prawdę na ziemi. Poznasz wtedy co to Jedność, a w objęciach ich dwojga dotkniesz Nieba.

Twój wojownik pozwoli Bogini bawić się, kochać, troszczyć się i otworzyć, i w ten sposób wyrazić wszystkie szlachetne cechy, które sprawiają, że jest mocna i dumna ze swojej kobiecości.

A twoja Bogini pozwoli wojownikowi być stanowczym, decydującym, pełnym mocy, odważnym i dynamicznym.

Jedność ta nastąpi, abyśmy mogli cieszyć się w pełni swoją witalnością, poznać doskonałą równowagę i pokój oraz pozwolić, aby ten pokój przepelnił nas i ogarnął cały świat.

Spieszę dodać, że mówię nie tylko do mężczyzn, ale także do kobiet, bo w ich piersi także bije serce wojownika.

Modłę się, aby nadszedł dzień, w którym poczujemy taką jedność, bo wtedy poznamy tajemnicę siebie i innych.

(*Winged Thoughts From The Heart*, Colin P. Sisson, Total PressLtd., 1990)

Wszyscy nam powtarzają, że mamy w sobie wielką moc. Jeżeli to prawda, to dlaczego tylko nielicznym udaje się ją odblokować? Z pewnością dlatego, że w większości z nas nie ma równowagi pomiędzy byciem i działaniem. Integracja nastąpi wówczas, gdy osiągniemy stan równowagi i harmonii.

RÓWNOWAGA I HARMONIA

Kiedy wchodzimy w interakcje ze stworzonym przez nas wszechświatem, w zależności od naszej świadomości, tworzymy harmonię lub dysharmonię. Zawsze jednak istnieje w nas potencjał tworzenia harmonii, zwłaszcza kiedy uświadomimy sobie przeciwstawne aspekty samych siebie. Mówiliśmy już o zintegrowaniu ego z naszym prawdziwym Ja, o integracji lęku i miłości. Harmonię osiąga się właśnie przez integrację, a nie pozbycie się czegoś, co oceniamy jako złe. Ocena i odrzucenie to stłumienie.

Aby coś zharmonizować, musi istnieć coś, z czym możemy to zharmonizować, tak więc w procesie tym muszą następować co najmniej dwa elementy. Harmonię osiągamy przez interakcję ze stworzoną przez nas rzeczywistością oraz z dwiema pozornie przeciwstawnymi częściami siebie.

Na ogół takie spotkanie będzie mocnym zderzeniem. Jednak,

podobnie do serca dzwonu twardo uderzającego o ściany dzwonu i tworzącego harmonijny dźwięk, nasze dwa przeciwstawne aspekty mogą się ze sobą zderzyć - niekoniecznie tworząc konflikt - i stworzyć możliwość harmonii.

ENERGIA ŻEŃSKA I MĘSKA

Każdy z nas rodzi się jako kobieta lub mężczyzna, jednak wszyscy mamy w sobie energię zarówno żeńską, jak i męską. Nie mówimy tutaj o energii kobiecej i męskiej w kategoriach płci, ale energii, która istnieje w nas niezależnie od płci.

W naszym społeczeństwie pomyliliśmy żeńską i męską energię z rolami społecznymi - istnieje na ich temat wiele błędnych informacji, będących przyczyną dysharmonii.

Jako dorastający młodzieniec zachęcany byłem do bycia „mężczyzną”, niezgadzenia się z niesprawiedliwością i walczenia o swoje prawa. Nawet dzisiaj, większość telewizyjnych bohaterów jest takim jednostronnym portretem mężczyzny. Uczono mnie też, że niedobrze jest, kiedy mężczyzna się boi.

Natomiast dziewczętom nie wolno było się złościć, bo złość jest bardzo niekobieca, ale za to mogły się bać, bo kobiecie to uchodzi.

Wiele lat później brałem udział w zajęciach grupy wsparcia. W czasie zajęć mężczyźni mieli się połączyć ze swoimi uczuciami, a zwłaszcza lękiem. Kobiety zaś miały połączyć się z tłumioną wrogością, zwłaszcza wobec mężczyzn, i wyrazić ją. Pewnego wieczoru zdenerwowałem się na coś i od razu zarzucono mi agresywny szowinizm, z przewagą energii męskiej - co zresztą było prawdą. Innym razem okazało się, że kobietom nie wolno było wyrażać swoich lęków, ponieważ od razu oceniano je jako patetyczne ofiary. Zdałem sobie sprawę, że tutaj energia również była

niezrównoważona, tak jak w społeczeństwie - zamieniliśmy się tylko rolami.

Co to znaczy być kobietą, co to znaczy być mężczyzną? Nie interesujemy się tym, ponieważ to utwierdza nas w stereotypowych rolach opartych na uwarunkowaniach z przeszłości. Przyjrzyjmy się raczej energiom, z którymi przyszliśmy na świat, i poszukajmy równowagi i harmonii.

Najogólniej mówiąc, energia męska związana jest ze świadomym umysłem, intelektem, logiką, strukturą i dynamiką. Według starożytnych mistyków, elementami męskimi są powietrze i ogień.

Energia żeńska związana jest z podświadomością, intuicją, emocjami i manifestacją nieświadomych wzorców na poziomie fizycznym. Żeńskie elementy to woda i ziemia (matka). Równowaga i harmonia w każdym z nas powstają jako wynik integracji tych dwóch komplementarnych aspektów - żeńskiego i męskiego.

Przykładem uzupełniania się tych dwóch energii może być zależność pomiędzy świadomością i uwagą: świadomość to zdolność kierowania uwagą. Świadomość - to aspekt męski, a jego cechy to kontrola, kierowanie i *działanie*. Natomiast uwaga - to stan bycia, czyli aspekt żeński.

ENERGIA MĘSKA

Energia męska przejawia się w następujących dziedzinach:

1. Gotowość do tworzenia.
2. Podejmowanie działań i dynamika.
3. Moc realizowania planów.

Gotowość do tworzenia

Jest to motywacja do rozpoczynania nowych *rzeczy*. To chęć kształtowania, formowania i skupiania energii w celu tworzenia czegoś nowego. Jest to też odwaga do rozpoczynania nowych

odkryć zewnętrznych, jak i wewnętrznych, w tym - co jest bardzo ważne - chęć poszukiwania prawdy i sensu życia oraz zrozumienia, kim jesteśmy i na czym polega tworzenie.

Podejmowanie działań i dynamika

Jest to energia wprawiania w ruch. „Dostyc już rozprawiania o cudach I pięknie natury. Chodźmy i zobaczymy ją. Zróbmy to!”

Jeżeli ta energia nie jest zrównoważona, staje się ślepym dążeniem „po trupach do celu”. Zrównoważona - jest dynamiczną mocą, która tworzy cuda. Nie ma zastanawiania się, czy coś powinno być zrobione, czy nie - niemal samo się robi. Wszyscy, którzy osiągnęli w życiu coś wielkiego, mieli pod dostatkiem tej samo-napędzającej energii.

Jest to również instynktowna i spontaniczna energia dawania i chronienia. Nie należy jej jednak mylić z żeńskim instynktem matki żywicielki. Bardzo często, kiedy ukochana osoba jest w niebezpieczeństwie, uaktywnia się ten męski instynkt zapewnienia jej ochrony. Mówienie, że dawanie, zapewnienie ochrony i schronienia to męskie cechy - nie jest stereotypowym przypisywaniem ról: jest to opis jednego z przejawów męskiej energii, a mianowicie dynamicznego tworzenia.

Jeżeli ta energia nie jest zrównoważona, a towarzyszy jej lęk, staje się chciwością i gromadzeniem dla siebie kosztem innych.

Moc realizowania planów

Jest to energia osiągnięcia rezultatów, realizowania planów do końca. Mamy tę energię, jeżeli możemy policzyć swoje osiągnięcia, widzieć materializowanie się swoich planów, a nie tylko marzyć o ich spełnieniu. Słyszymy, jak ludzie mówią, że czegoś chcą. Jeżeli nie uda im się tego osiągnąć, oznacza to, że zabrakło

im aspektu męskiej energii. Ten aspekt zna swoją moc i doświadcza jej.

Gotowość, działanie i realizowanie planów to męskie aspekty naszej osobowości.

Niektóre kobiety sądzą, że tylko przez mężczyznę mogą dotrzeć do swojej energii męskiej, tak samo jak wielu mężczyzn myśli, że potrzebują kobiety, aby skontaktować się ze swoją żeńską częścią. Tak, to prawda, gdy w związku ze sobą pozostają osoby w miarę wewnętrznie zrównoważone, uzupełniają się nawzajem i tworzą harmonię. Jednak równowaga jest przede wszystkim tworzona wewnątrz nas i nie zależy od osoby, z którą dzielimy życie. Żeński i męski aspekt są zawsze obecne w każdym z nas. Naszym zadaniem jest je tylko zrównoważyć.

Kobiety muszą zrównoważyć nie tylko swoją energię męską, ale również żeńską. Kobieta, która nie ufa swojej kobiecości, może stać się, z jednej strony, tyranem pełnym złości, którą często kieruje na mężczyzn, a z drugiej strony, biernym męczennikiem.

Mężczyźni powinni również zrównoważyć swoją męską energię. Ileż to razy widzimy mężczyzn przeproszających za swoją męskość. Są biernymi mięczakami, którymi wszyscy rządzą i popychają, ponieważ zrezygnowali oni ze swojej dynamicznej mocy. Z drugiej strony, nierównowaga energii męskiej sprawia, że stają się okrutnymi ciemiężycielami, zwłaszcza dla kobiet, nad którymi mogą z łatwością dominować.

Mężczyźni szukają równowagi ze swoją wewnętrzną kobietą poprzez kobiety w swoim życiu - najpierw matkę, a potem inne, które napotykają po drodze. Jeżeli ktoś chce znaleźć brakującą część przez relacje z płcią przeciwną, bez pracy wewnętrznej, nierównowaga może się nawet powiększyć.

Przywrócenie równowagi można zacząć od zaakceptowania sie-

bie jako mężczyzny. Będzie to oznaczać cieszenie się swoją męskością, dostrzeżenie jej piękna, jej bezbronności i dynamicznej siły. Odrzucenie jakiegokolwiek części jedynie zwiększy nierównowagę.

ENERGIA ŻEŃSKA

Energia żeńska przejawia się w następujących dziedzinach:

1. Wyobrażenia, uczucia, pragnienia.
2. Zdolność do działania.
3. Umiejętność bycia.

Wyobrażenia, uczucia, pragnienia

Wyobrażenie sobie upragnionego rezultatu i odczuwanie jego istnienia to wielka moc, jaką daje tej planecie żeński aspekt energii. Ten rodzaj wyobraźni to nie logiczny, intelektualny proces, typowy dla energii męskiej, ale wyobraźnia połączona z odczuwaniem, pragnieniem spełnienia marzeń i aspiracji. Jest to podstawowe narzędzie manifestowania każdej części rzeczywistości. Jeżeli energia ta jest niezrównoważona, charakteryzuje się tendencją do odczuwania niepokoju i lęku.

Postrzeganie rzeczywistości przez emocjonalny aspekt, w odróżnieniu od postrzegania zimnych, twardych faktów, łagodzi tę rzeczywistość. Odczuwanie to następny krok po myśleniu. Otwiera on intuicję. Innymi słowy, intuicja zaczyna działać, kiedy - przez odczuwanie - „wyjdziemy” z intelektu. Brak emocjonalnej równowagi oznacza zagubienie się w negatywnych emocjach przez utożsamianie się z nimi.

Pragnienie to kolejne narzędzie służące do tworzenia pozytywnej rzeczywistości. Marzenia, pragnienia i zdrowe potrzeby łączą nas z siłą życiową i stymulują naszą witalność. Kiedy ta energia jest w nierównowadze, popadamy w uzależnienia.

Kiedy wyobraźnia, odczuwanie i pragnienie współpracują ze sobą, stwarzają przestrzeń dla zamierzonego tworzenia w danej rzeczywistości. Innymi słowy, żeńska energia ściele drogę i stwarza przestrzeń dla aspektu męskiego.

Zdolność do działania

Zdolność do działania, tworzenia i realizowania planów to cechy żeńskie. Samo działanie, tworzenie i realizowanie planów są męskimi aspektami energii, ale zdolność do wykonywania tych *rzeczy* jest wartością żeńską. Zanim męski czynnik zacznie działać, musi mieć żeńską zdolność do działania, choć nie musi jej demonstrować. Zdolność do tworzenia leży u początków całego Istnienia, co oznacza, że pierwszą energią była energia żeńska.

W energii zdolności do działania kryje się energia dawania i otrzymywania; energia realizowania się i pozwalania sobie na realizację; energia opiekowania się i pozwalanie na troskę o siebie. Dawać i zabezpieczać to męski aspekt, natomiast otaczać opieką, troszczyć się, tworzyć dla innych przestrzeń do bycia szczęśliwym to żeńska otwartość oraz moc dawania i otrzymywania.

Umiejętność bycia

Bycie, spokojne trwanie i bycie tym wszystkim, kim jesteśmy, pozwala intuicji wejść w nasze pole świadomości.

Wyobraźnia, odczuwanie, pragnienie, zdolność do tworzenia i bycie to żeńskie aspekty, które tworzą przestrzeń dla naszej męskiej energii i pozwalają jej działać i tworzyć.

RÓWNOWAGA

Te dwa aspekty energii nie mogą funkcjonować bez siebie nawzajem. Kiedy męska energia chce tworzyć, żeńska wyobraża

sobie, odczuwa i pragnie tego.

Energia męska dynamicznie tworzy i działa, podczas gdy żeńska zdolność do tworzenia pozwala, aby działanie mogło nastąpić.

Męski aspekt energii ma moc realizowania planów, natomiast żeński - intuicyjnie przyzwala na realizację.

SIEDEM OŚRODKÓW ENERGII

Siedem głównych ośrodków energii w naszym ciele, zwanych czakramami, to miejsca, w których nasze energie się równoważą.

Pierwszy ośrodek energii, inaczej czakram bazy, znajduje się u podstawy kręgosłupa. W tym miejscu nasze myśli i uczucia manifestują się w formie fizycznej.

W jaki sposób tworzymy? Dzieje się to przez wolę tworzenia (aspekt męski), zaprawioną wyobraźnią (aspekt żeński). Za każdym działaniem wynikającym z woli kryje się aktywna wyobraźnia. Myślimy (czynnik męski), a w odpowiedzi na naszą myśl pojawia się reakcja w postaci uczucia (czynnik żeński). Wszystkie te części współdziałają. Jeżeli tę współpracę uczynimy świadomą, tak samo świadome i zrównoważone będzie to, co tworzymy.

W akcie tworzenia uzupełniają się więc aspekt męski, czyli wola i działanie, oraz aspekt żeński, czyli wyobraźnia i emocje. Energią inicjującą w tym ośrodku jest energia męska.

Drugi ośrodek energii, czyli czakram przyjemności i seksualności. Inicjująca energia żeńska, stwarzająca przestrzeń, dopełniana jest przez energię męską, która tworzy formę wypełniającą tę przestrzeń. Komplementarność tych energii demonstruje akt płciowy.

Trzeci ośrodek energii znajduje się w splocie słonecznym. Tutaj skupiają się emocje, a więc radość, miłość i lęk. Inicjująca

energia męska skupia się na strukturze formy, a uzupełniana jest przez żeński aspekt wspierający i obdarzający opieką.

Czwarty ośrodek energii jest w okolicy serca. Znajduje się tu energia miłości, a zwłaszcza miłości własnej. Energią inicjującą jest żeńska energia bezwarunkowej miłości, dopełniana energią męską.

Piąty ośrodek energii skupiony jest w okolicy gardła. Jest to energia poszukiwania znaczenia i ekspresji. Energią inicjującą jest energia męska, którą uzupełnia żeńska.

Szósty ośrodek energii umieszczony jest w okolicy trzeciego oka, a reprezentuje intuicję. Energia żeńska dopełniana jest przez męską.

Siódmy ośrodek energii to czakram koronny. Tutaj obydwie energie są w równowadze, więc żadna z nich nie jest inicjująca.

NIERÓWNOWAGA

U wielu osób energia żeńska i męska są w nierównowadze. Nie wiedząc, co to znaczy być kobietą czy mężczyzną, myślimy o sobie tylko w kategoriach pici. Albo też zadowolamy się informacjami na temat roli kobiety i mężczyzny, przekazanymi nam przez naszych rodziców, których energie były także niezrównoważone.

Oznakami nierównowagi energii jest albo obrona męskości, albo wyparcie się jej i wręcz przeproszenie za bycie mężczyzną. U kobiet objawem nierównowagi jest przesada w podkreślaniu swych cech kobiecych lub zaprzeczanie i odrzucanie swej kobiecości.

Każda kobieta i każdy mężczyzna mogą nauczyć się rozumieć żeński i męski aspekt swojej wewnętrznej energii. Kiedy to się stanie, zaczniemy rozumieć nie tylko osoby pici przeciwnej, ale przede wszystkim zaczniemy rozumieć siebie.

Jak często pozwalamy sobie na zaprzestanie poszukiwań i słu-

chanie intuicji? Czy potrafimy być równocześnie delikatni i pełni mocy, czy też dominuje tylko jedna cecha - kosztem drugiej? Jak udaje się nam zrównoważyć działanie z byciem? Iluż z nas potrafi kochać, ale nie pozwala sobie na przyjmowanie miłości; potrafi dawać, a nie pozwala sobie na przyjmowanie wsparcia i opieki od innych?

Wszyscy jesteśmy, w większym lub mniejszym stopniu, energetycznie niezrównoważeni. Zbyt dużo energii męskiej wcale nie sprawi, że mężczyzna będzie bardziej męski. Podobnie, zbyt mało energii męskiej lub zbyt dużo żeńskiej nie oznacza, że mężczyzna będzie bardziej tolerancyjny czy kochający. Stanie się tylko bezsilną ofiarą. Każda z siedmiu ról ofiary jest wynikiem nierównowagi pomiędzy żeńskim i męskim aspektem energii.

Jeżeli aspekt żeński przeważa nad męskim, nierównowaga objawia się na różne sposoby. Przede wszystkim możemy utknąć w negatywnych emocjach. Przechowujemy w sobie urazy i oskarżenia, co prowadzi do chorób. Nie możemy przebaczyć i zapomnieć urazów z przeszłości. Brakuje męskiej energii, która mogłaby przemienić ten zastój w integrację. Jeżeli nierównowaga jest zbyt duża, złość może przekształcić się w potrzebę odwetu. Nawet jeśli zniszczymy w ten sposób siebie, to przecież zemsta jest „rozkoszą bogów”. Energia staje się wówczas destrukcyjna, co w końcu prowadzi do samozniszczenia. Kiedy przeważa energia męska, kosztem żeńskiej, tłumimy emocje, zamiast w zdrowy sposób je wyrazić.

Z przewagą energii żeńskiej nigdy nie spełnimy naszych marzeń ani nie osiągniemy celów. „Któregoś dnia to się stanie” - mówimy, ale ten dzień nigdy nie nadchodzi. Wypowiadamy tylko pobożne życzenia, które się nigdy nie spełniają. Mamy marzenia i plany, które by się spełniły, gdyby tylko było więcej pieniędzy; gdyby ktoś zaopiekował się dziećmi; gdyby była możliwość rozporządzenia tego od nowa; gdybym tylko mógł zdobyć ten stopień

naukowy; gdyby tylko, gdyby tylko... Jest to oznaka braku męskiej energii, która by dopełniła i zrealizowała plany; jest to życie możliwościami, ale nie rzeczywistością.

Najważniejszą chyba przyczyną nierównowagi energii jest szowinizm.

SZOWINIZM

Żyjemy w społeczeństwie, które przez tysiące lat faworyzowało mężczyzn. Ta nierównowaga przyczyniła się do szowinizmu.

Szowinizm można opisać jako jakiegokolwiek nastawienie czy zachowanie, które jest próbą zdeprecjonowania lub przecenienia kobiety lub mężczyzny.

Szowinizm nie dotyczy tylko mężczyzn, gdyż jest wiele kobiet, które mają takie nastawienie, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Męskiego szowinistę możemy rozpoznać na kilometr: po sposobie mówienia, chodzenia i odnoszenia się do innych. Jest bardzo charakterystyczny i wiemy, jak się z nim obchodzić. W przeciwieństwie do mężczyzny, kobieta może być szowinistką w bardziej subtelny i mniej oczywisty sposób, przez co może skuteczniej manipulować. Kobiety są przeważnie ukrytymi szowinistkami, nie tak jak mężczyźni, którzy otwarcie i bez ogródek opowiadają się przeciwko wyzwoleniu kobiet. Termin „wyzwolenie” nie odnosi się tylko do kobiet; mężczyźni potrzebują się również wyzwolić, przede wszystkim z szowinizmu, który jest najbardziej oczywistą przyczyną nierównowagi energii żeńskiej i męskiej. Dzięki rosnącej świadomości wśród kobiet i mężczyzn pewna równowaga jest przywracana, ale społeczeństwo ciągle jeszcze pozostaje szowinistyczne.

Kiedy kobiety po raz pierwszy się zbuntowały i chciały się wyzwolić, szowinistyczne społeczeństwo powiedziało: „Dobrze, ale jeżeli chcecie mieć coś do powiedzenia, nie możecie być

kobiece; możecie mieć jedno albo drugie, ale nie obie rzeczy. Możecie robić to, co mężczyzna, ale zrezygnujcie z kobiecości". I kobiety sprzedały się tanio, zgadzając się na taką umowę. Wpadły jednak w inną pułapkę, w inną rolę ofiary.

Niektórzy dopiero teraz zrozumieli ten problem i dostrzegają manipulacje społeczeństwa, których ofiarami są kobiety. Myśląc, że stają się wolne, kobiety zamieniły jedną formę niewolnictwa na drugą. Za domniemaną władzę, którą miało im dać uczestniczenie w świecie mężczyzn, zapłaciły swoją kobiecością. Na przykład pierwsze trzy kobiety, które w XX wieku pełniły funkcję premiera, doprowadziły swój kraj do wojny w ciągu sześciu miesięcy od objęcia władzy. Były to: Golda Meir - premier Izraela, Indira Gandhi - premier Indii i Margaret Thatcher - premier Wielkiej Brytanii. Żyjąc w świecie mężczyzn, wyparły się one swojej kobiecością, swojej wewnętrznej bogini, którą zastąpiły energią męską.

Wyczyn wielu przebudzonych duchowo kobiet, które chcą mieć coś do powiedzenia i równocześnie nie stracić swojej kobiecości, można porównać do chodzenia po linie. Stosunkowo nielicznym udało się pogodzić te dwie *rzeczy*, ale osiągnięcie tego może być celem wielu kobiet w obecnym życiu.

Mężczyźni również cierpią, gdyż szowinistyczne społeczeństwo każe im być albo silnymi, albo łagodnymi. Dzięki równowadze swoich wewnętrznych energii mężczyźni nie musieliby wybierać - obydwie te cechy mogłyby współistnieć.

Wszyscy daliśmy się złapać w pułapkę uśpionego społeczeństwa i jesteśmy oparami rzeczywistości, którą sami stworzyliśmy.

Na przykład, kiedy kobieta szuka w mężczyźnie męskiego aspektu energii, a on jej nie ma, bo jego energia jest w nierównowadze, kobieta zmuszona jest zrekompensować w sobie ten brak, często kosztem swojej kobiecości.

Kobieta-szowinistka walcząca o swoje wyzwolenie może kry-

tycznie patrzeć na bardzo kobiecą kobietę. Podobnie może osądzać mężczyznę-szowinistę.

Szowinizm to każdy osąd deprecjonujący lub wywyższający którąkolwiek z płci. Męski szowinista postrzega kobiecość jako słabość i coś gorszego, natomiast kobieta-szowinistka uważa, że to męskość jest gorsza i prymitywna. Jeżeli kobieta lub mężczyzna nie lubi w sobie na przykład swojej energii męskiej, ma tendencję do wzmacniania w sobie tej drugiej strony. Ta nierównowaga, jak każda nierównowaga, pociąga za sobą niezrównoważone zachowanie. Niektórzy z pogardą patrzą na męskość i mężczyzn, tak jakby byli gorsi i głępsi. Kobiętę, która wydaje się zbyt męska, krytykują albo z niej żartują.

Nienawiść do mężczyzn czy męskości pociąga za sobą nienawiść do części siebie, co w końcu prowadzi do samo odrzucenia. Kobiety, które nienawidzą swojej męskiej energii, nieświadomie karzą mężczyznę w swoim życiu za to, czego nie dostały od ojca. Szowinizm męski nie jest nastawieniem samych mężczyzn. Występuje zawsze wtedy, gdy zarówno mężczyźni, jak i kobiety przeceniają męskość. Podobnie szowinizm żeński nie dotyczy tylko nastawienia kobiet - jest to przypisywanie żeńskiemu aspektowi większej wartości, zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn.

W latach sześćdziesiątych popularny był żart na temat męskiego szowinizmu: „Jestem za równością kobiet. Uważam, że wszystkie kobiety powinny mieć równe prawa”. Słyszałem również ten sam żart o rzekomej równości dla mężczyzn.

Dużo się teraz mówi o bogini - wydawane są książki, powstają grupy kobiet-bogin, które zastępują dotychczasową postać Boga-Ojca postacią Boga-Kobiety. Prowadzi to jednak do takiej samej nierównowagi jak dotychczas. To prawda, że kiedy istnieje nierównowaga, rodzi się nowa energia, która każe iść w przeciwnym, czasem bardzo ekstremalnym, kierunku, podobnie do ruchu wahadła. Z czasem ta energia się wyrównuje. Właśnie teraz

kobiety zdają się mówić, że nadszedł czas na zmianę kierunku; po tysiącach lat męskiej dominacji, reprezentowanej przez Boga-Mężczyznę, nadszedł czas na zrównoważenie go Boginią. Nie chodzi tu chyba jednak o zrównoważenie energii, lecz o wyrównanie rachunków. Popołniamy ten sam błąd - to także jest szowinizm, tylko w innej formie.

Zamiast tworzyć jeszcze większą nierównowagę, broniąc jednego czy drugiego symbolu, może należy zadbać o równowagę i harmonijną jedność męskiego Boga i żeńskiej Bogini - Bóg, czyli Bogini, czyli wszystko, co jest. Żadna z opcji nie jest lepsza niż druga, a każda z osobna jest ograniczeniem.

Aby osiągnąć harmonię, musimy zrozumieć żeński i męski aspekt energii oraz zobaczyć, gdzie istnieje nierównowaga. Nie jest to takie łatwe, jak się może wydawać, ponieważ istnieje wiele różnych dziedzin w naszym życiu, w których wzmocniliśmy jeden aspekt kosztem drugiego. Na przykład, możemy się czuć zdominowani w życiu osobistym, w związku z drugą osobą, a doskonale funkcjonować w pracy zawodowej. U niektórych przewaga jednego aspektu może być widoczna we wszystkich dziedzinach.

Naszym zadaniem jest odkrycie, w jakich dziedzinach brakuje nam energii żeńskiej, a w jakich męskiej. Odkrycie i obserwowanie ich pozwoli nam odbudować brakującą energię. Kiedy w jakiejś dziedzinie odkryjemy nadmiar któregoś z aspektów, możemy odwołać się do energii przeciwnej, czyli naszej wewnętrznej kobiety lub wewnętrznego mężczyzny, aby współpracowali z nami w celu przywrócenia równowagi. Pozwól im wejść, rozmawiaj z nimi, przestań traktować ich jak kogoś obcego.

Aby przywrócić równowagę, kobieta musi poznać swoją kobiecość, a mężczyzna zaprzyjaźnić się ze swoją męskością. Aby zrównoważyć kobiecość, rozmawiaj ze swoją wewnętrzną kobietą

I zaprzyjaźnij się z nią. W celu zrównoważenia męskości trzeba zaprzyjaźnić się ze swoim wewnętrznym mężczyzną. Nie koncentruj się na wzmocnieniu tylko jednej części, ale na harmonii obydwu, na ich współpracy, wspólnym działaniu jako jednej siły, służącej do tworzenia rzeczywistości z mocą, elokwencją, majestatem i z miłością.

Kiedy te dwie magiczne części będą współpracować, powstanie w nas równowaga i harmonia, dzięki którym stworzymy pożądaną przez nas doskonałą *rzeczywistość*. Odkryjemy również pełnię siebie, swoje prawdziwe Ja, pełnię tego, kim jesteśmy i po co tu jesteśmy.

Rozdział 18

Ukryte programy

Co to są ukryte programy? Są to nie uświadomione przekonania i pragnienia, które niweczą nasze świadome dążenia.

Oto przykłady ich działania. Mężczyzna chce być bogaty, więc pracuje ciężko, robi, co może, aby zrealizować swoje pragnienie. I właśnie, gdy jest prawie u celu, popełnia błąd, który sabotuje całą jego dotychczasową pracę.

Kobieta czyni wszystko, aby znaleźć miłość: bywa w towarzystwie, w którym mogłaby kogoś spotkać, marzy o miłości, jednak miłość nie przychodzi. Dlaczego? Dlatego, że gdyby przyszła, kobieta uciekłaby przed nią.

To, kim jesteśmy, gdzie jesteśmy, nasze związki z ludźmi, stan naszego zdrowia i konta bankowego -dosłownie wszystko - odzwierciedla nasze ukryte pragnienia. Być może nasze życie nie jest tym, czego świadomie pragniemy, jednak głębokie podświadome przekonanie jest przeważnie silniejsze.

Jakie ukryte programy miał mężczyzna, który chciał być bogaty, ale nie mógł? Podświadomie czuł się lepiej będąc biednym, gdyż myślał:

„Nie mogę mieć pieniędzy i równocześnie miłości”.

„Nie zasługuję, aby mieć wszystko”.

„Pieniądze są brudne, a ludzie bogaci nieuczciwi”.

Gdyby stał się bogaty, byłby złym człowiekiem, więc jego ukryty program chronił go przed takim rezultatem.

Jaki ukryty program miała kobieta, która nie mogła znaleźć miłości? Jej świadomym pragnieniem była miłość, jednak podświadomie przekonana była, że miłość jest niebezpieczna i rani. Jedną ręką przyciągała do siebie miłość, a drugą odpychała.

Ukryty program to podświadome pragnienie ochrony lub osiągnięcia pewnego rezultatu, o którym świadomy umysł nic nie wie. Każde cierpienie, którego doświadczyliśmy w przeszłości, tworzy ukryty program, który ma nas chronić przed ponownym wystąpieniem traumatycznego wydarzenia. Każdy wniosek na temat rzeczywistości, jaki wyciągnęliśmy w dzieciństwie, a potem o nim zapomnieliśmy, jest takim ukrytym programem. Nie ma w naszym życiu dziedziny, na którą ukryte programy nie miałyby wpływu.

Problem polega na tym, że programy te są ukryte przed naszym świadomym umysłem. Wszystkie nasze osądy i zachowania wynikają z tych ukrytych wzorców. Projektujemy je na rzeczywistość i myślimy, że taki jest obraz świata. Tymczasem jest to tylko sposób jego postrzegania poprzez nasze ukryte programy.

Pewien mężczyzna wszedł do baru i po chwili zaczął rozmawiać z barmanem. Powiedział, że pochodzi z innego miasta, zamierza się tu przeprowadzić i ciekaw jest, jacy są tutaj ludzie. Barman zapytał go:

- A jacy są ludzie w miasteczku, gdzie mieszkasz?

- Właściwie niezbyt dobrzy i dlatego chcę się przeprowadzić tutaj - odpowiedział mężczyzna. Na to rzekł barman:

- Nie zwracaj sobie wobec tego głowy. Tacy sami wydadzą ci się mieszkańcy tego miasta.

Kiedyś pewna kobieta spytała mnie, czy integracja oddechem jest skuteczna. Zapytałem, czego wcześniej próbowała. Wymieniła całą listę, zaczynając od jogi, poprzez medytację, rebirthing, psychodramę aż po psychoterapię.

- Próbowałam tego wszystkiego i nic nie zadziało. Czy integracja oddechem coś mi pomoże?

- Tobie nie - brzmiała moja odpowiedź.

Często sami dążymy do porażki, aby usprawiedliwić swój brak mocy do zmiany i tworzenia w swoim życiu szczęścia, miłości i wolności. Trzymamy się kurczowo wymówek i usprawiedliwiamy swoją rolę ofiary.

Nasze ukryte programy są szczególnie skuteczne, jeżeli chodzi o przekonania na temat mocy osobistej i tworzenia swojej rzeczywistości. Kiedy ktoś zetknie się po raz pierwszy z metafizyką i zaczyna wierzyć, że sam tworzy swoje życie, ukryte programy po cichu udowadniają, że tak nie jest. Osoba taka świadomie w to wierzy, ale gdzieś w zakamarkach umysłu pojawiają się wymówki i wykręty, że to inni kierują jej życiem, a ona nie ma na to wpływu.

Tymczasem nie jest możliwe, aby wydarzeniami rządził przypadek. We wszechświecie rządzi zbyt wiele praw, aby mogło się zdarzyć coś takiego. To my sami kierujemy każdym najmniejszym szczegółem swojej rzeczywistości.

Nasz podświadomy umysł pełen jest ukrytych programów i przekonań, które objawiają się jako nasza rzeczywistość. Każdy z nas podświadomie tworzy każde doświadczenie, które jest jego udziałem w danym momencie. Szukanie odpowiedzi w świecie zewnętrznym i próba zmiany tego świata oznacza rozminięcie się z esencją transformacji wewnętrznej.

Aby zaistniał ład w naszym świecie zewnętrznym, musimy zintegrować konflikty wewnętrzne, które wynikają z istniejących w nas ukrytych programów. Konflikty wewnętrzne unaoczniają nam, w którym miejscu brak nam spójności i które części mamy zintegrować.

Dowodem na to, że istnieją w nas nie zintegrowane części, są wypowiediane przez nas zdania typu: „Z jednej strony chcę tego, a z drugiej czegoś innego” albo: „Nie lubię tej części siebie”.

Ukryte programy objawiają się w naszych przekonaniach, reakcjach emocjonalnych, a w najbardziej oczywisty sposób, w zachowaniach.

Istnieją trzy podstawowe grupy ukrytych programów: sprzeciw, konflikt i utożsamianie.

SPRZECIW

Sprzeciw występuje wtedy, gdy jakaś część nas chce czegoś innego niż inne części. Na przykład, jeżeli ktoś chce rzucić palenie, a istnieje w nim jakaś grupa ministrów, którzy nie mają takiego zamiaru, będą oni ciągle wysyłać do ciała polecenie wytworzenia głodu nikotynowego.

Inny przykład: zaczynamy drogę rozwoju osobistego, chcąc poszerzyć świadomość, lecz jakaś część nas sprzeciwia się zmianom i woli, by wszystko zostało po starym, bo tak jest wygodniej.

Kiedy spojrzymy wstecz na swoje życie, z pewnością przypomnimy sobie sytuację, w której chcieliśmy rozpocząć coś nowego, ale po jakimś czasie poczuliśmy, że coś nas od tego odciąga, straciliśmy zainteresowanie i powróciliśmy do starego trybu życia. Sprzeciwiliśmy się zmianom.

Aby odkryć w sobie sprzeciw we wczesnej fazie rozpoczynanego działania, możemy sobie spytać:

„Czy jest we mnie jakaś część, która się temu sprzeciwia?”

Sprzeciwem można się z łatwością zająć, jeżeli uświadomimy go sobie na początku. Jeżeli zignorujemy go, może się on przerodzić w poważniejszy konflikt.

KONFLIKT

Konflikt to sytuacja, w której równocześnie chcemy dwóch lub więcej rzeczy nie do pogodzenia. Na przykład, jeżeli ktoś chce głębokiego i poważnego związku z daną osobą i równocześnie chce być wolny i przeżyć wiele niezobowiązujących romansów - tworzy się wewnętrzny konflikt.

Jeżeli nie posłuchamy sprzeciwu, pozostaje on nie uświadomiony i wkrótce dorasta do rangi konfliktu pomiędzy różnymi częściami nas samych, opowiadającymi się za poszczególnymi opcjami. Inny przykład:

żonaty mężczyzna jest zafascynowany inną kobietą, ale z powodu swoich przekonań religijnych nie przyznaje się do swoich naturalnych odczuć i tłumi je.

Jego seksualność sprzeciwia się temu stłumieniu. Jeżeli nie posłucha sprzeciwu i również go stłumi, zmieni się on w obsesję na punkcie seksu. Powstanie w nim konflikt pomiędzy pożądaniem tej kobiety a wiernością religijnym przekonaniom.

Jeszcze inny przypadek konfliktu: kobieta chce stracić na wadze i przechodzi na dietę. Jej ciało sprzeciwia się nowej diecie, dając temu wyraz poprzez większy apetyt i ciągłe uczucie głodu. Jeżeli stłumi te sygnały, sprzeciw zmieni się w konflikt pomiędzy pragnieniem bycia szczupłą a niepohamowanym apetytem.

Ostatni przykład: ktoś chce być uczciwy, a z drugiej strony kusi go perspektywa nieuczciwego wzbogacenia się kosztem swego szefa. Jego spójność wewnętrzna sprzeciwia się kradzieży, ale jeden z ministrów usprawiedliwia ten czyn słowami: „Szef nigdy się nie dowie, a poza tym to, co ma, przerasta jego potrzeby. W dodatku pracowałem wystarczająco ciężko i zasłużyłem sobie na to!”. Tak więc dokonuje kradzieży, po czym ma ogromne poczucie winy, które jest emocjonalną manifestacją konfliktu między

dwoma sprzecznymi pragnieniami.

Reakcje emocjonalne są często oznaką istniejącego konfliktu. Jeżeli je stłumimy, może to doprowadzić do choroby fizycznej albo psychozy. Nowotwór jest właśnie taką fizyczną dysfunkcją powstałą jako rezultat konfliktu pomiędzy chęcią obwiniania kogoś i ranienia tej osoby oraz pragnieniem, aby ta osoba nas bardziej kochała. Nasza psychika wie, że spełnienie obu życzeń jest niemożliwe, jednak kieruje naszym życiem tak, aby spełnić po trochu każde, czego rezultatem może być choroba.

Konflikty nie są ani dobre, ani złe. Są jedynie wskazówką, że nie ma w nas równowagi. Nasz wewnętrzny rozwój zależy od dynamiki radzenia sobie z konfrontacją dwóch przeciwności. Jeżeli potrafimy je zintegrować - rozwijamy się. Natomiast jeżeli stajemy bardziej po stronie jednej opcji, tworzy się konflikt. Oznaką nie rozwiązanych wewnętrznych konfliktów są nasze emocjonalne reakcje, na przykład złość, poczucie winy, zamartwianie się.

Jeżeli wewnętrzne konflikty zostaną stłumione, prowadzą do utożsamiania, a dalej do wzmacniania swoich starych ograniczających przekonań na temat rzeczywistości.

UTOŻSAMIANIE

Wcześniej rozpatrywaliśmy nasze utożsamianie się z rolami i funkcjami, co czynimy w celu nadania naszemu życiu sensu. Natomiast teraz przyjrzymy się im głębiej w związku z ukrytymi programami.

Rozważmy trzy główne dziedziny utożsamiania:

1. Utożsamianie się ze swoją projekcją, rolą lub inną osobą.
2. Utożsamianie się z opiekunem lub podopiecznym.
3. Zagubienie tożsamości przez dysocjację.

I. Utożsamianie się ze swoją projekcją, rolą lub inną osobą

Ten rodzaj utożsamiania występuje wtedy, gdy identyfikujemy się z innymi ofiarami i ich problemami, jest wyrazem współczucia i wsparcia. Jeżeli czujemy gniew na widok złego traktowania drugiej osoby, w rzeczywistości złościśmy się na złe potraktowanie nas samych kiedyś w dzieciństwie, czego pamięć stłumiliśmy. Utożsamiamy się z projekcją naszego własnego cierpienia. Kiedy komuś współczujemy i cierpimy z nim, w rzeczywistości czujemy swoje wewnętrzne zranione dziecko, którego ból został zaktywowany w formie reakcji emocjonalnej.

Inna forma utożsamiania to identyfikowanie się ze swoim bohaterem, kimś, kogo podziwiamy tak bardzo, że chcemy być dokładnie tacy jak on. Większość z nas czuła taką potrzebę identyfikowania z jednym ze swoich rodziców, dlatego skopiowaliśmy ich tak dobrze, łącznie z ich licznymi negatywnymi wzorcami zachowań.

Jeżeli rodzic umiera, możemy go przecenić i przesadnie „wynieść na ołtarze”. Osoba zmarła nabiera w naszych oczach znaczenia, a jej wielkość nie jest prawdziwa. Ta niezgodność z rzeczywistością ma wpływ na nasze poczucie własnej wartości.

2. Utożsamianie się z opiekunem lub podopiecznym

Ten rodzaj uzależnienia występuje wtedy, gdy żyjemy dla drugiej osoby jako jej opiekun lub podopieczny. Jako opiekun, próbujemy ochronić swych podopiecznych przed potencjalnym zranieniem. Na przykład, nadopiekuńczy rodzic będzie chronić dziecko przed wszelkimi negatywnymi uczuciami i sytuacjami. W rzeczywistości jest to forma projekcji: rodzic podświadomie chroni swoje wewnętrzne dziecko przed cierpieniem. Jeżeli jego dziecko zostałoby zranione, również wewnętrzne dziecko zostałoby poruszone i zmuszone do konfrontacji z sytuacją, w której nie chciałoby się

znaleźć. Do naturalnej miłości i ochrony swoich dzieci dołącza się wtedy dodatkowo lęk przed zranieniem swojego wewnętrznego dziecka.

Utożsamiając się z podopiecznym, postrzegamy siebie jako dziecko, które potrzebuje opieki w świecie, w którym trudno sobie poradzić. Bierze się to znów z potrzeby zapewnienia ochrony naszemu wewnętrznemu dziecku, ale w tym przypadku, zamiast samemu zapewnić opiekę w formie projekcji na swoje dzieci, my stajemy się dzieckiem, które każe innym opiekować się sobą. Taki jest początek związku, w którym dwie osoby uzależniają się od siebie.

W obydwu przypadkach ukryty program to obsesja na punkcie bezpieczeństwa i ochrony, u której podstaw leży przekonanie, że żyjemy w niebezpiecznym świecie.

3. Zagubienie tożsamości przez dysocjację

Ta forma utożsamiania to właściwie brak tożsamości. Występuje, gdy wskutek intensywnego traumatycznego doświadczenia dana osoba wycofuje się z życia, aż do zatracenia poczucia samej siebie. Ten brak tożsamości różni się od sytuacji, w której spełniona osoba przestaje się utożsamiać ze swoim fałszywym ja i ministrami, gdyż uświadamia sobie, kim naprawdę jest. W przeciwieństwie do niej, osoba zdysocjowana traci poczucie łączności ze światem i sobą. Stan taki może być rezultatem wykorzystywania seksualnego, tortur psychicznych lub fizycznych, zbyt rygorystycznego wychowania albo czynnego, długotrwałego udziału w działaniach wojennych.

Na ogół wszystkie te formy utożsamiania zaczęły się w dzieciństwie. Swoje poczucie tożsamości - swój image- budujemy na podstawie tych wczesnych informacji. Często wynika on z naszej

roli w rodzinie. Innymi słowy, nasza koncepcja tego, kim jesteśmy, kształtowała się na podstawie tego, jakie były nasze relacje z innymi członkami rodziny i jak oni odnosili się do nas. Ten *image* i stosunki z innymi przenoszą się na nasze obecne związki, nie tylko w obrębie rodziny, ale także w pracy i w towarzystwie. Ponieważ stykamy się z różnymi ludźmi i sytuacjami, nasze ukryte programy uruchamiają się, aby nas chronić.

Musimy pamiętać, że nasza podświadomość nie jest wrogiem, ale przyjacielem, któremu zależy na naszym dobru i bezpieczeństwie. Często jest to być może nie doinformowany przyjaciel, ale walka z nim byłaby przemocą, wywołującą jeszcze jeden konflikt.

Kiedy patrzymy na swoje doświadczenia z wąskiej perspektywy jednej lub dwóch funkcji (intelektu, emocji lub ciała fizycznego), przedstawia się nam mały obraz. Jeśli potrafimy rozszerzyć świadomy umysł, obraz również się poszerza; widzimy więcej. Dowodzi to, że każde doświadczenie, przyjemne czy też nie, ma swój cel. Od naszej świadomości zależy, czy go zrozumiemy.

Doświadczymy integracji, kiedy staniemy się na tyle świadomi, że uznamy mądrość swojej podświadomości. To tu przecież najpierw rodzą się konflikty.

W Dodatku VII zatarte są wskazówki dotyczące pracy z ukrytymi programami.

Rozdział 19

Witalność

Witalność i obfitość energii to oznaki przebudzenia. Kiedy oczyścimy swoją podświadomość i ciało fizyczne z bloków energetycznych, odkryjemy, że mamy więcej energii. Nasze stłumienia pozbawiają nas naszej najlepszej energii i niewiele pozostaje, aby motywować nas do cieszenia się życiem.

Każda z naszych funkcji, a więc intuicja, intelekt, emocje i ciało fizyczne, ma swoje zasoby energii, z których korzysta. Kiedy będzie w nas równowaga, będziemy mieli dostęp do większej ilości energii. Jeśli zasoby jednej funkcji się wyczerpują i zaczniemy to odczuwać, zmienimy rodzaj zajęcia, pozwalając na naturalne uzupełnienie zapasów energii. Na przykład, po dłuższym uczeniu się, kiedy pojawi się zmęczenie, możemy wykonać jakąś pracę fizyczną, choćby w ogrodzie. Życie zgodne z przepływem energii jest naturalne i jest rezultatem wewnętrznej jedności.

Energia niepokoju czy podekscytowanie nie są raczej naturalnymi energiami; mogą być objawem obezwładniającego lęku, kryjącego się pod maską poruszeń emocjonalnego. Obserwuj siebie, gdy chcesz trafić do celu. Czy jesteś napięty i denerwujesz się, czy też spokojny i nie obchodzi cię wynik?

W naszym usilnym dążeniu do wzrastania, zbyt skupieni na odległości, jaką przebyliśmy, możemy czasem przeoczyć jakość naszej podróży. Odkrycie prawdziwego Ja polega nie tylko na zdaniu sobie sprawy ze swojej doskonałości, ale również na eleganckim dotarciu do niej.

Każdy z nas, bez wyjątków, dotrze do celu, choć niektóre religie twierdzą, że tylko „prawi będą zbawieni”. Wszyscy, prędzej czy

później doświadczą tego szczęścia. Niektórym zabierze to więcej czasu, ponieważ przywiązani do swoich uzależnień i lęków, odgrywają rolę ofiary. Naszą podróż możemy porównać do drogi człowieka, który wyszedł z domu, a po jakimś czasie, kiedy zdecydował się powrócić, nie mógł już odnaleźć drogi. Zbyt długo był poza domem, aby pamiętać. W rzeczywistości, nie ma żadnego znaczenia, którą drogę wybierze - bezpośrednią czy okrężną - i tak kiedyś dotrze do domu.

PROSTOTA

W erze nowoczesnej technologii otoczeni jesteśmy komputerami, kuchenkami mikrofalowymi, telefonami komórkowymi itd., których zadaniem jest sprawienie, aby nasze życie było łatwiejsze, a my bardziej zrelaksowani. Przynajmniej w takim celu zostały te przedmioty zaprojektowane. Tymczasem widzę, że ludzie są bardziej niż kiedykolwiek zestresowani, bardziej zajęci walką o zdobywanie więcej dóbr. Pozostaje im niewiele czasu na cieszenie się tym, co już posiadają. Przyjrzyj się zwierzętom i naśluduj ich mądrość.

W swoim naturalnym środowisku, w którym panuje równowaga ekologiczna, zwierzę nigdy nie przejada się, nie zjada nic, co mu nie służy, nie pali, nie zażywa narkotyków. Rusza się i relaksuje tyle, ile potrzebuje, odpoczywa, kiedy jest zmęczone, a jeśli sytuacja tego wymaga, natychmiast wzmaga czujność. Ludzie utracili swoją witalność, zbyt skupiając się na nienaturalnym trybie życia i wartościach zewnętrznych.

ŻYJ TAK, JAKBY TEN DZIEŃ BYŁ OSTATNIM

Doskonale pamiętam swoje przeżycia z Wietnamu. Pamiętam, że pomimo dostrzegania całej głupoty i zniszczenia związanych z wojną, odkryłem również coś wspaniałego, a mianowicie błogosławieństwo i moc życia w chwili obecnej, tak jakby nie było

jutra. Kiedy patrolowaliśmy ścieżki w dżungli, nasza czujność była wzmożona; wypatrywaliśmy pierwszych oznak obecności Wietkongu, w każdej chwili świadomi, że możemy natknąć się na zasadzkę czy minę. Zadanie pozostania przy życiu polegało na byciu czujnym i świadomym każdego dnia, w każdej godzinie, z sekundy na sekundę. Każdy papieros, każda filiżanka herbaty mogła być ostatnią; mogłeś już nie zobaczyć wschodu słońca następnego dnia. Nigdy w życiu nie czułem się tak żywy; tak bardzo obecny w TERAZ.

Wojna to piekło, to głupota i w żadnym wypadku, nie warta, by w niej doświadczać swojej witalności. Możemy doświadczyć tejże witalności przez bycie w TERAZ, z samym sobą, tak jakby jutro był koniec świata.

Wyobraź sobie, że masz przed sobą godzinę życia. Jak spędziłbyś te cenne ostatnie 60 minut? Myśl o tym przez 10 minut dziś przed położeniem się spać, a potem zrób to, co podpowie ci serce.

Za każdym razem, kiedy robię to ćwiczenie, odkrywam, co jest dla mnie ważne. Odkrywam, że czuję wdzięczność za proste rzeczy, które wydają się takie oczywiste w codziennym życiu, na przykład za to, że mogę cieszyć się kwiatem, patrzeć na bawiące się po drugiej stronie ulicy dzieci, podziękować komuś, kogo kocham. Postrzega się wtedy życie w zrównoważonej perspektywie.

Kiedy próbujemy kurczowo trzymać się życia, tracimy je. Jesteśmy jak martwi. Natomiast kiedy przestajemy próbować za wszelką cenę utrzymać się przy życiu, ożywamy. Ludzie tak bardzo się zabezpieczają, tak się wszystkiego boją - dzięki temu doskonale prosperują firmy ubezpieczeniowe, kosmetyczne i instytucje związane ze zdrowiem. Wszystkie one są na usługach

umierających ludzi, którzy zbyt są przerażeni, aby naprawdę żyć bez perspektywy jutra. Życie należy do hazardzistów. Bądź gotowy je stracić, a dopiero wtedy odkryjesz, czym jest naprawdę.

Oczywiście, życie w chwili obecnej nie oznacza narażania swojego życia po to tylko, aby czuć, że żyjemy. Jeżeli ktoś celowo naraża się na niebezpieczeństwo, może być to próba ucieczki od życia. Życie w TERAZ nie oznacza również braku zorganizowania czy niewypełniania zobowiązań i umów. Wręcz przeciwnie, należy je szanować i odpowiedzialnie wypełniać, jednak zamartwianie się, zabezpieczanie, oczekiwanie najgorszego to przeciwieństwo odpowiedzialności.

„Przypatrzcie się liliom na polu, jak rosną: nie pracują ani przędą”. (Mt 6,28)

To jest prawdziwe życie.

Zapach róż po drodze do domu podnosi jakość naszego życia, pozwala się nim cieszyć i bawić. Wiele osób wierzy, że cierpienie jest ważnym składnikiem duchowego rozwoju. Wzrastanie w cierpieniu jest też drogą do Domu, ale tą dłuższą, która utwierdza nas w roli ofiary. Radość i dobra zabawa to droga bezpośrednia.

Witalność zawiera w sobie trzy cechy: dawanie, entuzjazm i humor.

Dawanie

Kiedy docenimy siebie bardziej i częściej będziemy obdarowywać siebie i innych, poczujemy się połączeni ze swoim źródłem i ze wszystkim, co jest. Główne cechy dawania to wdzięczność, hojność i radość.

Wdzięczność to postawa dziękczynienia za wszystko, co właśnie dzieje się w naszym życiu. Pomyśl o kimś, kto zainspirował cię do bycia lepszą osobą -może o rodzicach, nauczycielu, przyjacielu.

Poświęć minutę, aby poczuć wdzięczność dla tej osoby za energię, czas czy cokolwiek innego, co otrzymałeś od niej, a co cię zainspirowało. Za każdym razem kiedy to robisz, zmieniasz wibracje swojego pola energii i w naturalny sposób czujesz więcej sił witalnych.

Hojność to poczucie, że mamy wszystkiego pod dostatkiem, kiedy więc dajemy innym siebie, swój czas, pieniądze, miłość czy gościnność, sami dostajemy jeszcze więcej. Odkryjemy, że nasz róg obfitości nie ma dna, więc im więcej dajemy, tym więcej mamy do ofiarowania. Jeżeli spróbujesz chronić to, co masz, w końcu i tak wszystko stracisz.

Radość to umiejętność cieszenia się wszystkim, co się wydarza. Jest to świadome przeżywanie wszystkiego, co się pojawia w naszym życiu, i wybór bycia szczęśliwym z tym, co jest. Bez pośpiechu, bez próby kierowania czymkolwiek, bez dokonywania zmian, bez lęku

- po prostu spokojne poczucie szczęścia w TERAZ.

Entuzjizm

Słowo to pochodzi od greckiego słowa entheos, które oznacza „mieć Boga w sobie”.

Często entuzjizm kojarzy się nam niewłaściwie. Będąc dziećmi, mieliśmy w sobie naturalny entuzjizm. Nasza niespożyta energia była jednak często denerwująca dla dorosłych, którzy nas tolerowali, ale starali się ostudzić ten entuzjizm za pomocą ostrzeżeń o niebezpiecznym świecie i zastąpić go powagą bycia dorosłym.

Teraz, kiedy chcemy odzyskać ten utracony skarb, nie wiemy, jak to zrobić. Kiedy próbujemy wyrażać nasz entuzjizm, niemal natychmiast zachowujemy się dziecinnie albo głupio, ponieważ jest to jedyny punkt odniesienia, jaki kojarzymy z entuzjazmem. Kiedy Chrystus mówił o staniu się dzieckiem, nie chciał, abyśmy

byli dziecinni; mówił o tej wspaniałej energii entuzjazmu.

Prawdziwy entuzjazm jest połączeniem energii:

- wolnego, nie stłumionego dziecka,
- ciekawego nastolatka,
- troszczącego się rodzica,
- naszego duchowego Ja.

Być może mamy w sobie zranione dziecko, ale jest w nas również wolne dziecko. Jest to ta część nas, która potrafi dostrzec humor w dziwacznych sytuacjach, która jest skora do śmiechu i potrafi spojrzeć na wszystko z właściwej perspektywy. Jest to ta część nas, która snuje wyobrażenia i fantazje o pałacach, królestwach, romantycznych przygodach; która nie zna ograniczeń i poddaje się marzeniom. Nie ma nic, czego wolne dziecko nie mogłoby zrobić.

Możemy mieć w sobie zbuntowanego i przestraszonego nastolatka, ale jest też w nas nastolatek, który jest ciekawy świata, interesujący się wszystkim i chcący wszystko zrozumieć. Jest to ta część nas, która poszukuje nowych doświadczeń, nowych wglądów, która podekscytowana jest nowymi projektami i zawsze pragnie wiedzieć, jak coś działa.

Prawdopodobnie znajduje się w nas osądzający i krytyczny rodzic, który przestrzegą wypełniania wszystkich nakazów i zakazów, ale jest też rodzic, który się o nas troszczy, wspiera nas i naprawdę mu zależy, aby to robić dobrze. Z pewnością każdy z nas może przypomnieć sobie kogoś, komu kiedyś na nas zależało i na kim mogliśmy się oprzeć w trudnej chwili. Być może był to nasz rodzic, brat, siostra, nauczyciel, trener czy bliski przyjaciel. Każdy z nas przynajmniej raz doświadczył takiej troski. Nasza krytyczna część może nam podpowiadać, że osoba ta nie troszczyła się o nas wystarczająco dobrze, że mogło być lepiej. Niektórzy

mogą nawet nie pamiętać tej jednej sytuacji, kiedy ktoś nas wspierał, jednak jeżeli dotarliśmy do tego miejsca w naszej podróży, ktoś musiał o to zadbać, i to wystarczająco dobrze. Co więcej, mamy taką osobę teraz wewnątrz siebie; kogoś, kto troszczy się o nas i o innych.

Do tej pory świadomi byliśmy swojego fałszywego ja i swoich ministrów odpowiedzialnych za przetrwanie. Niemniej jednak, w ciszy naszego serca znajduje się prawdziwa część nas samych, intuicyjna i duchowa istota, której nie można opisać słowami. Jest to ta część nas, która jest wszechwiedząca, wszystkowidząca, znającą tylko miłość, radość, doskonałość wszechświata, a przede wszystkim nas samych.

Chwila obecna wie, że przeszłość, teraźniejszość i przyszłość istnieją równocześnie. Wszystko istnieje teraz i nic więcej nie istnieje. Możemy wrócić pamięcią do przeszłości albo wyobrażać sobie idealną przyszłość, ale robimy to wszystko TERAZ! Podobnie, możemy wykorzystać wszystkie swoje pozytywne części, aby stworzyć entuzjazm, aby w pełni doświadczyć swojej witalności. Pozwól poszczególnym swoim częściom, a więc wolnemu dziecku, ciekawemu nastolatkowi, kochającemu rodzicowi i swojemu duchowemu Ja, współpracować w celu stworzenia synergii swoich sił. Kiedy zrozumiemy, że mamy w sobie te energie i możemy mieć do nich dostęp przez proste uświadomienie sobie ich istnienia, będziemy mogli doświadczyć entuzjazmu i jego życiodajnej energii.

Humor

Istnieje wiele rodzajów humoru, które na ogół mają sprawić, aby ludzie się śmiali. Śmiech jest jedną z najbardziej skutecznych form uwalniania stresu i przyczynia się do utrzymywania zdrowia. Większość terapeutów twierdzi, że kiedy ich klienci zaczynają się

śmiać z siebie i swojej sytuacji, z reguły oznacza to koniec terapii.

Jednak niektóre formy humoru nie służą ludziom, a wręcz przeciwnie, czynią z ludzi ofiary. Dzieje się tak wówczas, gdy żarty wymierzone są przeciw komuś. Ci, którzy są dowcipni, ale patrzą na świat lękliwie, używają dowcipu, aby zranić innych albo podkreślić swoją wyższość wobec kogoś innego. Nie jest to prawdziwe poczucie humoru, ale projekcja zranionego wewnętrznego nastolatka. Taka osoba jest żartownisiem, uwielbia nabierać innych, lecz czyni to po to, aby ich ośmieszyć.

Sarkazm i cynizm to taki rodzaj humoru, który bawi się pozabawianiem wartości, szydzeniem z tego, co szlachetne, szczere i wielkie, sprowadzaniem wszystkiego do przeciętności, doszukiwaniem się nieszczerých motywów w szlachetnym czynie - wszystko po to, aby uczynić z niego coś zwykłego.

Pióro satyryka wymierzone jest między innymi przeciwko rządowi i tyranom. Może służyć prawdzie i sprawiedliwości, ale zbyt często jest nadużywane i rani kogoś albo ośmiesza.

Ktoś, kto opowiada niewybrednym językiem "słone" dowcipy na temat seksu czy mniej „szlachetnych” ludzkich czynności, prawdopodobnie myśli, że ma ogromne poczucie humoru. Na ogół jednak osobie takiej brakuje pewności siebie i umiejętności prowadzenia interesującej rozmowy. Nie kończący się potok wyuczonych na pamięć, zabawnych historii służy jako narzędzie zdobycia aprobaty.

Świadomy humor

Ludzie są najbardziej komiczni wtedy, gdy zapominają o swojej dziecięcej umiejętności śmiania się i traktują siebie zbyt poważnie. Świadome poczucie humoru to umiejętność tworzenia pozytywnej atmosfery, szczególnie w potencjalnie negatywnych sytuacjach.

Kiedy Peter Ustinov po raz pierwszy przyleciał do Australii, pod-

czas przekraczania granicy urzędnik, nie rozpoznawszy wielkiego aktora, zapytał go, czy ma przeszłość kryminalną. Aktor odpowiedział bez wahania:

- Nie wiedziałem, że jest ona ciągle wymagana przy wjeździe do Australii.

Kiedy sytuacja jest tragiczna, humor pomaga spojrzeć na nią z dystansu. W czasie drugiej wojny światowej, podczas bombardowania Londynu, z jednego ze zburzonych domów uratowano szczęśliwie kobietę. Zapytano ją, czy w środku jest jeszcze mąż, a ona na to:

- Nie. Ten cholerny tchórz walczy właśnie w Libii, w VIII Armii.

Humor może być dobrodusznym naśmiewaniem się w celu zbliżenia do siebie ludzi.

Jednego z delegatów misji handlowej z Nowej Zelandii, przebywającej we Włoszech w czasie, gdy inflacja w tym kraju wymykała się spod kontroli, zapytano, czym się zajmuje, - O, ja jestem ministrem do spraw badań kosmosu. - Wszyscy się roześmieli. - Dlaczego nie - mówił dalej, mrugając do włoskiego gospodarza - Włosi mają ministra finansów.

Jednak prawdziwe poczucie humoru to coś głębszego niż to. Oznaką naszego przebudzenia jest uświadomienie sobie, że mamy zwyczaj uważania się za tak ważnych, dostojnych, mądrych i potężnych, że zapominamy nie tylko śmiać się ze świata, ale z samych siebie. W tej umiejętności leży sekret świadomego humoru. Mają go ludzie o dużym poczuciu swojej wartości.

Śmianie się z samego siebie przywraca równowagę i pozwala nam być sobą. Każdy może się śmiać z żartów wymierzonych przeciwko innym, z cynicznych uwag, zabawnych historii i sytuacji, ale tylko osoba ze świadomym poczuciem humoru może się

śmiać z siebie. Śmianie się z siebie nie oznacza odrzucenia; wręcz przeciwnie, oznacza, że akceptujemy siebie zarówno, gdy jesteśmy piękni i wspaniali, jak i wtedy, gdy zrobimy z siebie głupca. Dajemy sobie w ten sposób pozwolenie na bycie, od czasu do czasu, mniej dostojnym, śmiesznym i ludzkim, ciągle siebie kochając.

Świadoma umiejętność śmiania się z samego siebie to bezcenny dar. Ludzie, którzy wyliczają swoje sukcesy, są nudni, a ci, którzy śmieją się z innymi ze swoich własnych pomyłek, wzbudzają sympatię. Jeżeli jesteś człowiekiem sukcesu, śmiech z samego siebie może usunąć w innych ludziach lęk, który rodzi zawiść i zazdrość.

George Burns i Bob Hope, dwaj mistrzowie w żartowaniu z siebie samych, zamienili swoją umiejętność w zawód i dzięki temu zabawiali miliony ludzi.

Kiedy George miał blisko 90 lat i ciągle prowadził jeszcze swój program, jednym z jego gości był emerytowany, bardzo znany aktor, którego Burns zapytał:

- Ile ty masz lat, synu?

Kiedy gość, śmiejąc się, odparł, że ma 67 lat, George powiedział:

- Mój Boże, na wątrobie mam plamki, które są starsze od ciebie.

Bob Hope był kiedyś gościem telewizyjnego show na temat boksu.

- Uprawiałem boks, kiedy byłem młodszy - powiedział. - Byłem jedynym bokserem w moim rodzinnym mieście, który walczył z zamontowanym tylnym lusterkiem. A także jedynym, którego niesiono w obie strony: na ring i z ringu!

Powodem, dla którego ludzie są tak rozbawieni tchórzliwie i głupawo wyglądającym Bobem Hope'em, jest -oprócz absurda-

wyglądu - fakt, że wiedzą oni, iż Bob nie ośmiesza ich. W żartach o sobie nie ma zagrożenia ani chęci zranienia drugiej osoby.

Jeżeli są w naszym życiu dziedziny, które są uświęcone, co do których jesteśmy pewni i wobec których nie znieslibyśmy żartów, może powinniśmy się przyjrzeć im uważniej. Jeżeli mamy odwagę, aby zbadać je na nowo, możemy odkryć tam niepewność i ukryte wątpliwości.

Umiejętność żartowania z siebie jest oznaką kochania siebie i zdrowia psychicznego. Nikt, kto ma poczucie humoru i może się śmiać z siebie samego, nie potrzebuje korzystać z usług terapeuty.

Oto jeden z moich ulubionych żartów na temat śmiechu. W głębi australijskich lasów tropikalnych znaleziono strażnika tych lasów przeszytego na wylot strzałą. Był ledwo żywy, kiedy wniesiono go na pokład śmigłowca sanitarnego. Pielęgniarka ze współczuciem spytała, czy bardzo go boli, a on odpowiedział: - Nie. Tylko kiedy się śmieję.

Rozdział 20

Mistrzostwo ciała przez pięć elementów

TRZY PRAWA NATURY

Żadna wewnętrzna praca nie będzie kompletna bez włączenia trzech praw, czyli sił natury, w pismach hinduskich nazywanych trzema gunami. Mają one ogromny wpływ na ludzką świadomość, a jednak przeważnie pomijane są przez współczesną psychologię i filozofię.

Te trzy siły, przejawiające się na wszystkich poziomach natury, przenikają ludzką świadomość do takiego stopnia, że często nią kierują. Te siły to: Sattva, Rajas i Tamas. Nazwami tymi opisuje się zarówno stany natury, jak i procesy zmian zachodzących w naturze. Siły te wpływają na wszystkie formy życia, a zwłaszcza na człowieka.

RAJAS

Rajas to element natury, który charakteryzuje się wzrostem, rozwojem, powstawaniem nowego życia, ekspansją i tworzeniem. Dzięki tej sile natury możliwe jest rozpoczynanie i rozwijanie się.

TAMAS

Tamas to element odpowiedzialny za rozkład, destrukcję, śmierć, kurczenie i rozpuszczanie. Dzięki Tamas można kończyć i dopełniać.

SATTYA

Sattva to element, który utrzymuje dwa pozostałe w równowa-

dze, co wprowadza stabilność na wszystkich poziomach stworzenia.

Cechy Rajas, na poziomie ludzkim, to pasja, zapał i działanie. Cechy Tamas to ignorancja, letarg, odrętwienie, brak działania. Cechy Sattva to równowaga, harmonia, mądrość, prawość, radość i poszerzona świadomość bez manifestowania siebie. Innymi słowy, Rajas to energia ekspansywna, Tamas - energia skupiająca i brak działania, a Sattva - harmonia.

W każdym momencie któryś z elementów jest dominujący, zarówno w naturze, jak i w zachowaniu człowieka. Zachłanność, wzmożone działanie, brak spokoju w działaniu, pożądanie, staranie się - to rezultaty nasilonej Rajas. Lekceważące niedbalstwo, inercja, zwodzenie, rozpad są oznaką rządów Tamas. Natomiast przewaga Sattva przynosi radość wyciszenia i spokojną pewność.

Przyjrzyj się naturze, a szybko odkryjesz wszystkie trzy siły w działaniu w czterech elementach: powietrzu, ogniu, wodzie i ziemi. Deszcz, dzięki któremu kiełkują nasionka (Rajas) również niszczy opuszczone budynki, powoduje erozję gleby (Tamas). Podobnie jest z wiatrem, słońcem, gorącem, zimnem i innymi siłami natury. Przyjrzyj się kompostowi - tutaj rządzi Tamas, która odpowiedzialna jest za rozkład i rozpad materii. Ale nie do końca. Podczas rozkładu tworzy się ciepło i energia (Raj as), które połączone ze wzmożoną aktywnością mikrobów mogą tworzyć nowe życie. Rozkład jednej formy materii, która zamienia się w inną (glebę) i staje się potencjalną energią dla powstania innej formy życia (roślin) to działanie Sattva.

Trzy siły natury wpływają na wszystkie formy energii, w tym również na atmosferę. Przypomnij sobie, jak się czujesz, gdy wchodzisz do pokoju, w którym znajduje się zdenerwowana osoba. Przeważa wtedy energia Rajas. W niedzielę po południu, w

wielu miastach, można wyczuć senną energię letargu, co wskazuje na działanie Tamas. W poniedziałek rano, kiedy pojawia się ruch uliczny i wszyscy się spieszą, znów Rajas jest silniejsza.

Przyjrzyj się budynkowi, który przez jakiś czas stoi nie zamieszany. Zdziwiająco szybko zaczyna odpadać farba, dach zaczyna przeciekać, wypadają okna, dom zaczyna nabierać wyglądu opuszczonego. Działa energia Tamas, która dąży do przywrócenia naturalnej postaci materiałom używanym do budowy domu.

Każda z sił ma istotne znaczenie w całym planie życia. Każda z sił działa, aby w naturze przywrócić równowagę i harmonię. Rajas działa, by tworzyć nowe życie i jego ekspansję. Tamas rozkłada używany materiał do formy, którą Rajas może ponownie użyć do tworzenia. Sattva równoważy te dwie siły, zachowuje stabilność, tak aby cykle natury mogły się powtarzać. Siły natury mogą utracić równowagę tylko wtedy, gdy nieświadomy człowiek wmiesza się w ich działanie. Na szczęście, ludzka ingerencja jest tylko tymczasowa, gdyż trzy guny adaptują się do nowych warunków i przywracają równowagę. To dostosowanie do nowych warunków manifestuje się często w formie katastrofy żywiołowej, a wydarza się ona wówczas, gdy ludzie chcą zapanować nad czymś, czego w pełni nie rozumieją.

Ważne jest, aby zrozumieć, że istnieje związek pomiędzy naturą i ludzkością. Nasza świadomość ma wpływ na naturę, ale i natura wpływa na nas.

W każdej dziedzinie naszego życia daje się zauważyć wpływ każdej z sił natury, a w wielu przypadkach siły te przejmują całkowitą kontrolę. Jakikolwiek nasze zachowanie, myśl czy uczucie pod wpływem energii Rajas kończy się bólem i dysharmonią, pod działaniem energii Tamas - rozczarowaniem i depresją, natomiast na skutek energii Sattva - mądrością i radosną świadomością.

Kiedy popatrzymy wstecz na swoje życie, stanie się jasne, która z sił miała największy wpływ i z którą z nich działaliśmy. Te trzy siły decydowały, czy reagowaliśmy, czy też odpowiadaliśmy na sytuacje; które role ofiary odgrywaliśmy najczęściej:

jakie podejmowaliśmy decyzje; jakie było nasze nastawienie; jaki wybraliśmy zawód; jak radziliśmy sobie z wieloma problemami.

Kiedy przez nieświadomość utracimy równowagę wewnętrzną i równowagę w związkach z innymi, działanie Rajas i Tamas staje się wyraźniejsze. W naszej pracy nad poszerzaniem świadomości Rajas i Tamas stają się cennymi sprzymierzeńcami, gdyż wskazują nam, w których dziedzinach tracimy równowagę. Stają się czymś więcej niż tylko punktami odniesienia, na których możemy opierać swoje obserwacje.

Chrześcijaństwo określa te siły jako przejaw Trójcy Świętej. Bhagavad-gita opisuje je tak:

Kto rozumie, że sprawcą wszystkich czynów nie jest nikt inny. Jak tylko te guny natury, i kto zna Najwyższego Pana, który jest transcendentny wobec nich wszystkich, ten osiąga Moją duchową naturę.

Kiedy wcielona istota potrafi pokonać te trzy guny związane z materialnym ciałem, wtedy może uwolnić się od narodzin, śmierci, starości i niedoli, które się z nimi wiążą. I jeszcze w tym życiu może rozkoszować się nektarem.

Kto całkowicie angażuje się w służbę oddania, kto nie upada w żadnych okolicznościach, ten od razu przekracza guny natury i wznosi się na płaszczyznę Brahmana. (14, 19-26)*.

* Śri Śrīmad A. C. *Bhaktivedanta Swami Prabhupada*, wy d. The Bhaktivedanta Book Trust, 1986, s. 597-601.

RÓWNOWAGA W ŻYCIU

Wydaje się, że ludzkość przejęła rolę gospodarzy Ziemi i od nas, w dużej mierze, zależy równowaga ekologiczna. Michael Freedman tak to skomentował:

Wielu z nas sądzi, że ponieważ żyjemy na powierzchni Ziemi, jesteśmy jej właścicielami i możemy z nią robić, co chcemy. To tak, Jakbyśmy mieszkali w nadbudówce na dachu wieżowca i myśleli, że jesteśmy właścicielami całego budynku. Szczerze mówiąc, do dnia dzisiejszego nasze akta nie wyglądają najlepiej i podejrzewam, że możemy dostać wyświadczenie, chyba że się poprawimy.

Michael napisał te słowa w latach siedemdziesiątych, a od tamtej pory nastąpiły poważne zmiany w ludzkiej świadomości; w większym stopniu zdajemy sobie obecnie sprawę z potrzeby ochrony środowiska. Jako gospodarze tej planety, mamy ogromny wpływ na równowagę w naturze przez swoje myśli. Świat w obecnym kształcie rozwinął się na podstawie wzorca, który bardzo dawno temu uruchomiliśmy. Odeszliśmy od naturalnej równowagi, którą mieliśmy kiedyś, zanim jeszcze przyjęliśmy swoją obecną formę fizyczną. Kiedyś byliśmy nieograniczeni, ale w swojej arogancji nie doceniliśmy swojej mocy i zlekceważyliśmy pierwotny plan Stwórcy. W rezultacie utknęliśmy w przekonaniu o swojej ograniczoności i w fizycznym ciele, w którym miotamy się pomiędzy prawą i lewą półkulą mózgową, pomiędzy działaniem i byciem, zapominając o pierwotnym celu - świadomym i intuicyjnym doświadczeniu swojego prawdziwego Ja.

Uwalnianie się od ograniczeń najlepiej rozpocząć od fizycznego ciała. Wielu nauczycieli na przestrzeni wieków używało różnych technik prowadzących do takiego uwolnienia. Niektórzy nazywają to alchemią, inni duchowym oczyszczeniem. Nazwa nie jest

istotna. Ważne jest, że techniki te sprawdziły się. Ci starożytni alchemicy i mistycy, w swoich technikach uzdrawiania i transformacji wewnętrznej, posługiwali się pojęciem pięciu elementów.

Aby żyć w harmonii z prawami natury, istotne jest zrozumienie każdego elementu i jego związku z naszą świadomością.

ETER (DUCH)

Aby coś istniało na planie fizycznym, musi najpierw zaistnieć w polu energii świadomości jako myśl. Pierwszy element, który można nazwać eterem lub duchem, wyraża się na tym właśnie subtelnym poziomie istnienia, w formie myśli - począwszy od bardzo ulotnej aż do konkretnej, która manifestuje się jako drugi element - powietrze.

POWIETRZE

Element powietrza jest odpowiednikiem świadomego stanu czy też samoświadomości. Na tym planie istnienia charakteryzuje się częstotliwością wibracji najbardziej subtelnego poziomu świadomości.

Element ten związany jest z głową i intelektem, a w procesie leczenia - z procesami oczyszczającymi umysł, na przykład samoobserwacją, medytacją, twórczą wizualizacją, oddechem i pracą intelektualną. Oddech używany jest nie tylko w procesie oczyszczania myśli, ale także w innych procesach uzdrawiania, łączy więc się też z innymi elementami. Inne procesy uzdrawiania również mogą łączyć w sobie kilka elementów.

Proces tworzenia, który rozpoczął się od elementu ducha i przeszedł przez element powietrza, prowadzi do elementu ognia.

OGIEŃ

W świecie człowieka ogień wiąże się ze świadomością i pragnieniem, a skoncentrowany jest w klatce piersiowej. Element ten generuje pasję, motywację i aktywne działanie. Wiąże się z

technikami dynamicznej medytacji, medytacji z ogniem, rytuałami z ogniem, w tym również z chodzeniem po ogniu. Od dawna ogień znany był ze swoich właściwości oczyszczających. Przypomnij sobie, jak dobrze się czujesz, gdy posiedzisz chwilę w pobliżu ognia. Starożytne plemiona wiedziały o leczniczych właściwościach ognia i dlatego czciły ogień i słońce. Obecnie, używając ogrzewania elektrycznego czy kuchenek mikrofalowych, mamy mniejszy kontakt z tym ważnym leczniczym i oczyszczającym źródłem.

Dzięki twórczemu procesowi ducha i współdziałaniu powietrza i ognia powstaje element wody.

WODA

Woda jest symbolem życia. Wiąże się z emocjami, żołądkiem, narządami płciowymi i tworzeniem fizycznego ciała. Techniki charakterystyczne dla tego elementu to procesy radzenia sobie z emocjami, kąpiel, sauna, *sweat lodge* (rytuał amerykańskich Indian), oddychanie w wodzie stosowane w integracji oddechem i rebirthingu.

Proces tworzenia posuwa się dalej, od ducha poprzez powietrze, ogień i wodę dochodzi do powstania elementu ziemi.

ZIEMIA

Ziemia (materia) to element charakteryzujący się energią ciała stałego. Nadaje on stworzeniu formę i strukturę. Element ten symbolizuje końcowy i materialny poziom fizycznego świata. Element ziemi jest całkowicie mechaniczny, co oznacza, że nie może się sam z siebie poruszać, ale zależy od czynników zewnętrznych i poddaje się prawom fizyki. Idąc z powrotem, w kierunku źródła wszelkiego stworzenia, poprzez wszystkie elementy, zauważymy, że każdy kolejny ma mniejszą gęstość, jest mniej mechaniczny, bardziej subtelny i świadomy, aż dotrzemy do tego najsubtelniejszego, poza myślą i samoświadomością, do źródła Rzeczywistości

- czystego, świadomego Ja.

Wiele dziedzin nauki ograniczyło się do materii, zupełnie pomi-
jając *wyższe* poziomy świadomości. Dla nas materia, czyli poziom
ciała fizycznego, będzie najlepszym miejscem rozpoczęcia
podróży - tej, która ma nas doprowadzić do odkrycia prawdy.

W naszym życiu element ziemi to nasze fizyczne ciało, a
zwłaszcza organy wydzielania. Techniki uzdrawiania charaktery-
styczne dla elementu ziemi to te, które zwiększają świadomość
ciała. Przebudzenie ciała jest równie ważne, jak przebudzenie
umysłu, uczuć i ducha. Jest to bardzo praktyczna i namacalna
część naszej pracy nad spełnieniem się jako człowiek.

Większość ludzi ma nie uświadomione programy i stłumione
lęki dotyczące czystości i fizycznego aspektu swojego ciała. Roz-
wój umysłu i ducha bez poważnego zajęcia się ciałem jest jak
jazda samochodem bez kół.

Nasze ciało jest obrazem wszystkich naszych myśli, odczuć,
wyborów, decyzji, przekonań i opinii z całego naszego życia. Nie
jest ono wytworem genetyki (choć genetyka ma na nie niewątpliwy
wpływ, zresztą dziedziczenie genetyczne w rodzinie jest
tylko rezultatem takiej, a nie innej świadomości członków
rodziny), ale rezultatem każdej myśli, jaka pojawiła się w naszej
głowie od narodzin do chwili obecnej. To, że jesteśmy tacy jak
teraz, nie jest dziełem przypadku.

Wiele osób nie czuje się komfortowo ze swoim ciałem, gdyż
przez nieświadome życie nagromadziło się w nim zbyt dużo tok-
syn. Choroba ciała to nic więcej tylko stres i zbyt duże napięcie,
które w końcu objawiają się jako dysfunkcja na poziomie fizycz-
nym. Integracja stresu sprawi, że znikną również choroby.

Oto kilka sugestii, które mogą się okazać pomocne w procesie
stawania się bardziej świadomym swojego ciała.

CODZIENNE ĆWICZENIA

U większości osób, które prowadzą siedzący tryb życia, po ukończeniu 30 lat ciało fizyczne przestaje sprawnie funkcjonować z powodu braku ćwiczeń fizycznych. Powiedziałbym, że uprawianie ćwiczeń w późniejszej fazie życia jest nawet ważniejsze niż za młodu. Z wiekiem, kiedy priorytetami stają się inne wartości, a nie sprawność, nasze fizyczne granice kurczą się i ograniczają nasze fizyczne możliwości. Rezultatem jest zawężona świadomość fizycznych odczuć, prowadząca do zmniejszenia naszej żywotności. Z biegiem lat nasze ciało staje się coraz mniej giętkie i sprawne, co przypisujemy procesowi starzenia się. A starość to przecież stan umysłu, za którym podąża ciało. Naciągając fizyczne ciało, rozciągamy też umysł. Zwinne ciało prowadzi do giętkości umysłu, i na odwrót. Zdrowy, aktywny umysł w naturalny sposób zachęca nas do ćwiczenia ciała. Nie ma takiego pojęcia jak leniwe ciało, raczej - rozleniwiony umysł.

Skuteczne ćwiczenia to bieganie, pływanie i inne formy sportu, a także spacer, taniec itd. Podczas ćwiczeń pracują mięśnie, poprawia się krążenie i oddychanie, co przyśpiesza wydalanie toksyn z ciała. Ćwiczenia fizyczne są naturalnym i koniecznym dla zdrowia sposobem relaksowania się po wysiłku innego rodzaju.

HATHA JOGA

Hatha joga to bardzo skuteczny sposób na obudzenie świadomości swojego ciała. I nie tylko ciała, bo kiedy ciało stanie się bardziej giętkie, tak samo zmieni się nasze myślenie - staniemy się bardziej twórczy. Nikt nie jest za stary, aby zacząć ćwiczyć hathajogę.

KONTAKT Z ZIEMIĄ

Wdzięczny jestem swojemu ojcu, który pokazał mi, jak upra-

wiać ziemię, kiedy byłem jeszcze chłopcem. Mimo że teraz, kiedy dużo podróżuję i prowadzę seminaria, mniej mam bezpośredniego kontaktu z ziemią, nie przerwałem tej więzi z młodości.

Pracowanie własnymi rękami w ziemi to bardzo budujące duchowe zajęcie. Jest to forma łączności z samym sobą na poziomie fizycznym. Zamiast używać narzędzi ogrodowych, pracuj czasem gołymi rękami - połączy cię to jeszcze bardziej z ziemią.

Potrzymaj w ustach przez 7 minut nasionko rośliny, którą chcesz zasadzić. Następnie zasadź je i podlej po trzech dniach. Te parę minut w ustach wystarczą, aby nasionko zharmonizowało się z tobą. Zacznie ono wytwarzać takie składniki, których szczególnie potrzebujesz. W ten sposób stworzona harmonia sprawi, że natura będzie cię wspierać.

PRACA FIZYCZNA - KARMA JOGA

Praca fizyczna, na przykład praca w ogrodzie, sprzątanie w domu itd., wykonana z uwagą, jest bardzo skuteczną metodą oczyszczenia duchowego.

Karma joga to technika, która polega na świadomym oddzieleniu obserwatora od wykonawcy czynności. W ten sposób można zrobić dobry uczynek bez myślenia o nagrodzie. Cała uwaga skupiona jest na czynności, a my stajemy się obserwatorem siebie samych wykonujących tę czynność. Stajemy się świadkiem wszystkiego, co się dzieje - bez wypowiadania komentarzy, osądów, myślenia o tym, że dokonujemy czegoś ważnego. Jesteśmy w ten sposób całkowicie obecni w TERAZ i oddzielamy się od naszego ego.

Praca fizyczna, zwłaszcza praca w ogrodzie, garncarstwo czy jakakolwiek inna, która łączy nas z ziemią, przywraca nam równowagę i harmonię.

ZABAWA

Pozwól swojemu dziecku na ekspresję. Zbyt wiele intelektualnej pracy i medytacji może wprowadzić nas w odrętwienie i obniżyć poziom energii. Zrób sobie przerwę na deser. Parę minut szczerego śmiechu daje co najmniej tyle, ile jedna czy dwie medytacje. Znajdź czas, aby oderwać się od powagi uczenia się i rozwoju. Pozwól sobie na rozrywkę, a kiedy z nowymi zapasami energii wrócisz do pracy nad sobą, będziesz mógł osiągnąć więcej. Zabawa stanowi bardzo ważny czynnik równoważący pomiędzy naszą pracą wewnętrzną a fizycznym światem.

MASAŻ TERAPEUTYCZNY

Masaż to starożytna technika leczenia, której początki sięgają tysiące lat wstecz i która obecna jest w każdej cywilizacji.

Moc dotyku jako czynnika leczącego jest dobrze znana. Dotyk i masaż to wyraz wrażliwości, zmysłowości oraz najstarsza i najprawdziwsza forma komunikacji.

Eksperymenty prowadzone na małpach dowodzą, że dotyk jest nam niezbędny do życia. W grupie małp, od urodzenia pozbawionych kontaktu z innymi małpami i ludźmi, mogących jedynie widzieć inne stworzenia, pojawiły się zaburzone formy zachowania oraz nastąpiła przedwczesna śmierć. Eksperymentów takich nie przeprowadzano na ludziach, ale więzienia i szpitale pełne są osób, które są żywym świadectwem braku dotyku. Większość z tych ludzi nie znosi dotyku, gdyż podświadomie boi się zranienia. Jednak w rzeczywistości dotyk jest czymś, czego im najbardziej potrzeba.

Podczas któregoś z seminariów jeden z uczestników zapytał mnie, dlaczego w sali nie ma ołtarza, który byłby symbolem obecności Boga lub Jego wysłanników. Sam siebie zaskoczyłem odpowiedzią:

- Nie mamy ołtarza, nie dlatego, że nie jestem zwolennikiem ołtarzy, ale dlatego, że nie ma większego ołtarza niż ciało fizyczne.

Thomas Carlyle, dziewiętnastowieczny szkocki historyk i esejista, napisał w jednym z serii wykładów o bohaterach i kulcie bohaterów „Istnieje tylko jednaświątynia we wszechświecie... I jest nią ludzkie ciało. Nic nie jest świętsze od tej wzniosłej formy. Dotykamy nieba, kiedy kładziemy ręce na ludzkim ciele”.

KAMIENIE SZLACHETNE

W najstarszych podręcznikach alchemii wielokrotnie mówiono o wzajemnej zależności pomiędzy człowiekiem a pierwszym królestwem natury, czyli światem minerałów, a zwłaszcza kamieni szlachetnych i półszlachetnych. Każda forma materii wibruje z pewną charakterystyczną dla siebie częstotliwością. Niektóre kamienie szlachetne emitują częstotliwości o charakterze leczniczym i podnoszące na duchu. Ponieważ każdy z nas również wibruje z pewną częstotliwością, w naturalny sposób odpowiadać nam będzie wibracja niektórych wybranych kamieni.

MUZYKA

Muzyka ma ogromny wpływ na nasz centralny układ nerwowy. Jedna ze szkół filozofii w Auckland, w Nowej Zelandii, uczy, że są tylko dwa podstawowe rodzaje muzyki - świadoma i nieświadoma. Muzyka świadoma to taka, która dodaje sił witalnych, jest relaksująca i poszerza świadomość. Natomiast muzyka nieświadoma wywiera zupełnie przeciwny skutek. Może poczynić szkody w naszym centralnym systemie nerwowym, jeżeli narażeni jesteśmy na jej słuchanie zbyt długo i często.

W roku 1984 przeczytałem o eksperymencie na kurczętach poddanych działaniu głośnej muzyki *heavy metal*. Po 24 godzinach

wszystkie kurczęta zdechły. Chciałem sprawdzić, jak różne rodzaje muzyki będą działać na ludzi, i przeprowadziłem serię eksperymentów na ochotnikach. Poprosiłem, aby wygodnie się ułożyli, podczas gdy ja puszczałem im różne fragmenty muzyki, począwszy od cichej, spokojnej i relaksującej, aż po głośny *hard rock*. Sprawdzałem stan mięśni, a także częstotliwość oddechu i pulsu u każdego z uczestników w każdej fazie eksperymentu. W każdym przypadku muzyka w rytmie 60 lub mniej uderzeń na minutę wywoływała stan relaksu u każdej badanej osoby, natomiast muzyka w rytmie ponad 70 uderzeń na minutę wywoływała podekscytowanie i podnosiła poziom energii u każdego ochotnika. Jednak po pewnym czasie słuchania szybkiej muzyki test mięśni wykazywał ich osłabienie, co oznaczało, że ten rodzaj muzyki nie przysparza sił witalnych.

Zauważyłem też, że kiedy sam słucham głośnej i szybkiej muzyki przez ponad godzinę, to w tym czasie czuję się pełen energii, niemal wypełniony euforią, natomiast zaraz potem przychodzi zmęczenie i lekkie pogorszenie nastroju. Co ciekawe, spokojna i wyciszona muzyka, która relaksuje mnie podczas słuchania, podnosi poziom energii i sprawia, że myślę pozytywnie po zakończeniu słuchania.

Są to oczywiście luźne spostrzeżenia, ale być może warto je rozważyć.

KOLORY

Kolor ma ogromny wpływ na subtelne poziomy naszego życia i przez setki lat używany był jako czynnik uzdrawiający. Nawet kolor ścian w naszym pokoju czy kolor ubrania może wpłynąć na sposób naszego myślenia i samopoczucia. Może warto bliżej przyjrzeć się kolorom w naszym życiu?

ZAPACHY

Cały czas oddychamy, a więc odczuwamy zapachy. Niektóre mają lecznicze właściwości i są bardzo skuteczne. Na przykład esencje kwiatowe to naturalny sposób przywracania równowagi w systemie nerwowym.

ZIMNA WODA

Bardzo zalecane są (również w wielu ośrodkach medycyny naturalnej) kąpiele i chodzenie w zimnej wodzie. Zimny strumień wody kończący ciepły prysznic dodaje energii.

Bardzo skutecznie działa przejście stu ośmiu kroków w zimnej wodzie w strumyku czy nawet w małej wannie, do której dorzucimy kilka kostek lodu, aby schłodzić wodę, 108 to liczba o mistycznym znaczeniu, a czas potrzebny do przejścia tylu kroków jest wystarczająco długi, aby pobudzić krążenie.

POST

Post, czyli niespożywanie pokarmów, jest bardzo skutecznym procesem eliminowania toksyn z organizmu. Kiedy przestajemy jeść, nasz system trawienny odpoczywa, a energia, której zwykle używamy do trawienia, wykorzystywana jest do wydalania toksyn. Oczyszczenie naszego ciała z toksyn, gromadzonych w nim przez całe nasze życie, a pochodzących z negatywnego myślenia, spożycia przetworzonych produktów czy wdychania zatrutego powietrza, to bardzo ważny krok na drodze do zwiększenia swojej świadomości ciała. Aby rozpocząć dietę trwającą dłużej niż jeden dzień, skonsultuj się ze specjalistą w tej dziedzinie.

DIETA

Nie będziemy tu mówić o dietach odchudzających, które ktoś rozpoczyna, gdyż nie akceptuje swojego wyglądu. Takie podejście

jest oznaką niskiego poczucia własnej wartości. Nasz Interesować będzie dieta, jako rodzaj spożywanego pokarmu. Jedzenie, jak wszystko inne, wibruje z pewną częstotliwością. Niektóre produkty wibrują z większą częstotliwością od innych - na przykład świeże owoce, warzywa, orzechy, pestki i zboża. Częstotliwość wibracji zwiększa się dodatkowo, gdy spożywamy pokarmy świadomie.

Zwykle przyciągają nas takie pokarmy, które mają wibrację zbliżoną do naszej. Jeżeli będziemy wybierać produkty o wyższych wibracjach, zwiększymy częstotliwość swoich, co wpłynie na nasz sposób myślenia, odczuwania i zachowania.

Rozdział 21

Dieta a świadomość

Ludzie często mnie pytają, jakie znaczenie ma dla nas to, co jemy, a zwłaszcza pytają mnie o jedzenie mięsa.

Kiedyś lubiłem przysłuchiwać się mężczyźnie, bardzo znanej postaci w Christchurch, mieście położonym na wyspie południowej Nowej Zelandii, który codziennie w porze lunchu przemawiał na rynku miasta. Był to emerytowany profesor uniwersytetu, zatrudniony przez lokalne władze, aby zabawiał mieszkańców wywodami na kontrowersyjne tematy. Jeździł samochodem, w którym zamiast maski bagażnika była druga przednia maska, a kiedy przemawiał, przebierał się w strój czarodzieja. Wybierał tematy i wyrażał opinie diametralnie różniące się od obiegowych, które następnie rozwijał, dochodząc do absurdu. Jego ulubiony temat to: „Zło w kobiecie i głupota mężczyzny”. Zawsze był bardzo zabawny, a ja zawsze, gdy przyjeżdżałem do Christchurch, znajdowałem chwilę, aby go posłuchać.

Pamiętam, jak kiedyś pewien mężczyzna z tłumu słuchaczy bardzo się zdenerwował tym, co mówił czarodziej. Dla wszystkich było oczywiste, że mówcą, dobrodusznie i bez złych zamiarów, prowokował tego człowieka. Po chwili mężczyzna wstał i gniewnie oskarżył go o wygadywanie bzdur i mówienie nieprawdy. „Czarodziej” przerwał, popatrzył na niego i stojąc na środkowym szczeblu drabiny, skąd zawsze przemawiał, powiedział:

- Chcesz prawdy? To Idź do kościoła naprzeciwko. Ja nie stoję tutaj, aby mówić prawdę, ale aby się popisywać.

Któregoś dnia w lokalnej gazecie ukazał się artykuł o zagrożeniach dla zdrowia przy spożywaniu zbyt dużej ilości mięsa. „Czarodziej” wygłosił wtedy wykład na temat zagrożeń ze strony

wegetarianizmu.

- Wegetarianie to naj nudniej si ludzie na świecie -zaczął. - Większość tyranów w naszej historii to wegetarianie. Był nim między innymi Hitler... - po czym zaczął wymieniać wielu innych znanych złoczyńców.

- Wegetarianie są nudni - kontynuował - ponieważ ciągle osądzają tych, którzy jedzą mięso. Czy kiedykolwiek słyszeliście, aby jakiś „mięsożerny” oceniał wegetarianina za jego głupi wybór? Oczywiście, że nie. Ludzie „mięsożerni” są pokojowo nastawieni, kochający, akceptujący. To wegetarianie mówią: „Brrr, znowu jesz to okropne mięso”. Natomiast nigdy nie usłyszysz, jak osoba mięsożerna mówi: „Brrr, znowu jesz tę wstrętną sałatę?”.

To była dla mnie - wegetarianina - istotna informacja. Pamiętam, że kiedy w roku 1984 po raz pierwszy przeszedłem na dietę wegetariańską, pełen byłem krytycyzmu wobec osób jedzących mięso. Osądzałem ich do tego stopnia, że moje zdrowie pogarszało się zamiast polepszać. Na kilka lat powróciłem do jedzenia mięsa i stan mojego zdrowia znów się poprawił.

Przypomnijmy sobie słowa Jezusa, który powiedział:

„Nie to, co wchodzi do ust czyni człowieka nieczystym, ale co z ust wychodzi, to go czyni nieczystym”. (Mt 15,11).

Uczestniczyłem kiedyś w festiwalu kultury indyjskiej, podczas którego usłyszałem, że ktoś publicznie mówi na temat zagrożeń, jakie niesie jedzenie mięsa. Mówił tak: „Z każdym zjadanym posiłkiem mięsnym tworzymy sobie przyszłe wcielenia karmiczne”. Fakt, że usłyszałem ten radykalny pogląd, był dla mnie o tyle ważny, że mogłem w jego świetle przyjrzeć się swoim osądom i kurczowemu trzymaniu się dogmatów i reguł.

Kwestia jedzenia czy niejedzenia mięsa nie jest tak istotna, jak nasz sąd na ten temat. Uważam, że człowiek, który je mięso, ale nie osądza tych, którzy go nie jedzą, jest duchowo bardziej rozwi-

nięty niż wegetarianin, który uważa, że jedzenie mięsa jest czymś złym. Nie chodzi więc tutaj o jedzenie czy niejedzenie mięsa, ale raczej o to, co o tym sądzimy.

Popatrzmy teraz na tę kwestię z punktu widzenia fizjologii. Ludzkie ciało zbudowane jest tak jak ciało istot roślinożernych, a nie mięsożernych. Wszystkie zwierzęta mięsożerne mają krótki przewód pokarmowy, natomiast roślinożerne - długi. Każde z nich przystosowane jest do trawienia odpowiedniego pokarmu. Przewód pokarmowy u człowieka jest długi, a ponadto dowiedziono, iż na samym początku dziejów, zanim staliśmy się myśliwymi, byliśmy rolnikami.

EWOLUCJA CIAŁA FIZYCZNEGO

Był taki czas, kiedy ludzie mogli zaspokoić swoje fizyczne potrzeby, jedząc tylko jagody i inne owoce. Później odkryli inne źródła pożywienia, takie jak pestki, orzechy, warzywa, zboża i mięso. Mięso i warzywa to bardzo wydajne źródło pokarmu, od którego z czasem uzależniliśmy się, a nasze ciało stało się zbyt leniwe, aby wydobywać potrzebne mu składniki tylko z owoców.

Sposób, w jaki rozwinęliśmy się na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym, jest wypadkową tego, co myślimy i jemy. Pożywienie wpływa na to, co myślimy i czujemy, ale i odwrotnie - nasze myśli wpływają na to, co jemy. (Zauważyłem, że kiedykolwiek pojawiają się we mnie negatywne uczucia, mam ochotę na bezwartościowe jedzenie, czyli tzw. puste kalorie).

Ewolucja, zarówno na poziomie duchowym, jak i fizycznym, poprowadzi nas z powrotem do „frutarianizmu”, czyli odżywiania się samymi owocami, aby na samym końcu żyć tylko oddechem. Rozwiniemy w sobie zdolność czerpania potrzebnej nam energii z wdychanego powietrza. Nawet teraz, kiedy właściwie oddychamy, oprócz mieszanki chemikaliów wdychamy również energię.

Na przestrzeni ewolucji staliśmy się systemem kanałów ściekowych; przepuszczamy przez siebie ogromne ilości odpadków

jedzenia, które cały czas spożywamy. A przecież mieliśmy być czystym kanałem dla miłości. Jedzenie, które spożywamy, nigdy nie było w tak dużym stopniu przetworzone, jak w obecnych czasach, co ma ogromny wpływ na nasze ciało, ale także na myślenie i świadomość. Nasze ciało próbuje sobie poradzić z tą lawiną nieodżywczych składników, którymi jest zalewane, lecz w końcu przepelnia się materiałem toksycznym i powoli ulega zniszczeniu. Niestety, większość środków konserwujących zabezpiecza jedzenie, ale nie nasze tkanki. Niemniej jednak problem ten nie jest tak ważny, jak kierunek rozwoju naszej świadomości.

EWOLUCJA ŚWIADOMOŚCI

Historia uczy nas, że ogromny krok w rozwoju myślenia nastąpił wówczas, gdy człowiek oswoił zwierzęta, aby mu służyły - również jako jedzenie - a on sam miał dzięki temu więcej czasu na myślenie. Jednak kiedy ewoluujemy z istoty rozumnej w istotę bardziej duchową, zaczyna się pojawiać szacunek dla wszystkich form życia. Nie oceniając przeszłości jako złej, ludzie zaczynają dostrzegać w świadomości poczucie jedności z wszystkim, co jest. Wielu z nas zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że rzeczywiście wszyscy razem jesteśmy w tej „zupie kwantowej”, w tym wszechświecie; że wszyscy stanowimy jedno życie, które przejawia się w wielu formach.

Oto moja ulubiona modlitwa - wezwanie jednego z zakonów kabalistów, *The Guardians*, do którego należałem:

Naszą intencją jest, abyśmy połączyli się tylko z takimi siłami i formami, które konstruktywnie działają we wszechświecie, tak, abyśmy mogli stać się częścią ewolucji życia, pozostawać z wszelkim przejawem życia w komunii, współodczuwaniu i współpracy.

Chciałbym napisać kiedyś książkę odnoszącą się do tej modlitwy. A może to jest właśnie ta książka. Życie to świadomość, która ciągle się poszerza, ewoluuje i rozwija. Ludzkość to jedna z form życia, która rozwinęła się do takiego stopnia, że może świadomie wszystkiego doświadczać. Niestety, staliśmy się aroganccy

i przejęliśmy kontrolę nad innymi gatunkami. Patrzymy na nie z góry, bez szacunku, ponieważ nie dorównują naszemu intelektowi - myślimy więc, że mamy pozwolenie, aby je zabijać i żywić się nimi.

Linda Goodman, w swojej książce *Star Signs* pisze:

Zanim ktoś stanie się wegetarianinem, musi najpierw pragnąć tego z właściwych powodów. Pierwszy powód to prawdziwe współodczuwanie z naszymi braćmi-zwierzętami. Przytoczę tu, za „New York Times”, fragment rozmowy z „nieoświeconym” ranczerem, w którym zaczyna się budzić współodczuwanie...

W wywiadzie ranczer rozmawia z dziennikarzem na temat swoich krów, mówiąc o wydatkach, zyskach, stratach, czyli o tym, jak zarabia na życie.

Wiesz - mówi ranczer - można się nawet rozczulić na widok tych małych. Czy wiesz, że ich matka mogłaby je rozpoznać w stadzie liczącym ponad tysiąc sztuk? A czy słyszałeś kiedyś, że gdy oddzielisz cielęta od matek i zapędzisz do zagrody, gdzie czekają na statek handlowy, którym mają odpłynąć, matki stoją przy ogrodzeniu i ryczą, wydając taki dźwięk, Jakiego nigdy w życiu nie słyszałeś u krowy. Tak Jakby wiedziały, co się dzieje. Czasami stoją tam przez tydzień albo dłużej, dopóki ich małe nie odpłyną, i nic wtedy nie jedzą. Niektóre mają tak spuchnięte gardła, że nie mogą połykać. Ale w końcu musisz je - te matki krowy - stamtąd odciągnąć, inaczej zagłodziłyby się na śmierć. Większe straty, mniejsze zyski - na to nie można pozwolić.

Uczono cię, że twoje ciało potrzebuje białka (mięsa), aby być zdrowe. To mit, albo prościej, kłamstwo - takie samo jak o pijawkach, w które wierzono w XIX wieku. Zresztą, niezależnie od tego, w co nauczono cię wierzyć, odcinanie głów Indykom i kurczętom przynosi również ból i cierpienie.

Możemy oczywiście argumentować, że taki jest porządek natury; że w łańcuchu pokarmowym zwierzę większe zjada mniejsze (człowiek jest tym większym). To prawda, ale taki porządek w

świecie zwierząt odpowiada stanowi świadomości, który zwierzęta osiągnęły do tej pory. Wprawdzie niektórzy ludzie nie wyszli zbyt daleko poza ten poziom myślenia, ale mają przecież możliwości, by zacząć myśleć inaczej: muszą to sobie tylko uświadomić.

Oglądałem kiedyś film o najeździe przybyszów z Kosmosu na Ziemię. Pamiętam przerażającą scenę, w której kosmici zjadają zwłoki ludzi. Ciekawy jestem, co powiedziałaaby świnia, gdyby była bardziej świadoma i zobaczyła, jak jemy boczek. Spróbuj zjeść kawałek mięsa, będąc w pełni świadomym, że są to zwłoki żywej kiedyś istoty.

Martinus, duński filozof pierwszej połowy XX wieku, napisał, że pewnego dnia wszyscy będziemy „frutaria-nami” - osiągniemy taki poziom świadomości, że będziemy żyć w równowadze i harmonii z wszystkimi formami życia, nie tylko ze zwierzętami, ale z wszystkimi żyjącymi stworzeniami. Będziemy rozumieć, że spożywając żywą roślinę czy nawet jej nasionko, ingerujemy w proces ewolucji tego gatunku.

Proponujemy, aby nie przechodzić na „frutarianizm” czy nawet wegetarianizm od razu. Daj sobie na to 15 lat. Jest to czas potrzebny, aby twoje ciało powoli się przystosowało i zasymilowało wszystkie zmiany. Nasze ciała nie potrafią poradzić sobie ze zbyt nagłą zmianą. Zalecamy również, aby każdego roku rezygnować z kilku produktów, które nie mają wartości odżywczej. Sami zdecydujemy, co to ma być. Rezygnacja z tych produktów nie może być wyrzeczeniem; powinna być naturalna i łatwa.

W ciągu pierwszych pięciu lat wyklucz z diety nienaturalne i przetworzone produkty, a także nikotynę, kofeinę, alkohol i czerwone mięso. W tym okresie, raz w tygodniu jedz tylko owoce, a od czasu do czasu zrób sobie post. Jeżeli chcesz pościć dłużej niż

jeden dzień (co jest bardzo wskazane), rób to pod okiem lekarza. Post może przynieść wiele korzyści, ale może też zaszkodzić, jeżeli nie przygotowujemy się do niego odpowiednio.

Proponujemy, aby w ciągu następnych pięciu lat wyeliminować z diety drób, rybę, jajka, a następnie chleb, zboża i nabiał (mleko, sery, jogurt). Nadal jeden dzień w tygodniu Jedz same owoce i także raz na tydzień stosuj głodówkę, to znaczy pij tylko soki owocowe, źródlaną wodę i herbaty ziołowe.

Kolejne pięć lat to eliminowanie z diety warzyw korzennych, a następnie pestek, pozostałych warzyw i orzechów. Pozostaną więc w diecie tylko owoce (a także pomidory i dynia), których jest taka wielka różnorodność.

Można ułatwić cały proces, włączając dłuższe głodówki oraz oczyszczanie jelit, którego można się nauczyć od specjalistów medycyny naturalnej.

Jeżeli zrobimy wszystko powoli, świadomie i ze zdrowym rozsądkiem, nasze ciało naturalnie przystosuje się do zmian. Przejście na dietę wegetariańską od razu, po wielu latach jedzenia mięsa, jest niebezpieczne i może wywołać chorobę, co tylko wzmocni przekonanie niektórych osób, że wegetarianizm nie jest zdrowy.

Na początku trudno mi się było pogodzić z pomysłem odżywiania się samymi owocami, kiedy przypominałem sobie słowa Sokratesa: „Żyjesz po to, aby jeść, ożyjesz, aby żyć?”.

Powyższe sugestie odnoszą się tylko do dorosłych, a nie do małych dzieci. Dzieci odziedziczyły po przodkach „grzechy ciała”, więc również potrzebują 15 lat, aby przygotować się do przejścia na dietę owocową.

Aby prowadzić zdrowy tryb życia, potrzebujemy świeżego powietrza, owoców z upraw ekologicznych, źródlanej wody,

umiarkowanych ćwiczeń i odpoczynku. Przede wszystkim jednak radzimy, aby to, co robisz, nie stało się nieświadomym rytuałem. Jeżeli będziesz miał ochotę na coś „zakazanego”, zjedz to, ale świadomie.

Jedz ze świadomością i pozwól swojemu ciału zdecydować, czy masz zmienić dietę, czy nie. Weź odpowiedzialność za to, co wkładasz do ust.

Przypomina mi to komentarz mojego instruktora karate sprzed wielu lat. Podczas walki treningowej zauważył:

- Cały jesteś spocony.

- Oczywiście - odpowiedziałem - walka z tobą to ciężka praca.

- Dlaczego myślisz, że to ciężka praca? Po prostu, płyn ze mną, nie przeciwko mnie. Jestem twoim wrogiem, bo ty tak to widzisz. Znajdź doskonałą harmonię ze mną i z całym światem, a będziesz też w harmonii z samym sobą.

- W porządku - powiedziałem i dodałem - ale pocenie się to dobry sposób na eliminowanie toksyn z ciała.

Następna uwaga mojego trenera utkwiała mi w pamięci na całe życie.

- A po co te toksyny tam w ogóle wprowadzać?

CZĘŚĆ TRZECIA

KOLEJNY KROK NA DRODZE DO DOMU

Rozdział 22

Więcej niż wiedza

Kolejny krok na drodze do Domu to zaprzestanie zdobywania i gromadzenia wiedzy i przeniesienie jej w wymiar wewnętrznego doświadczenia.

PRAWDZIWY ROZWÓJ

Pewien człowiek poprosił Mistrza o dar uzdrawiania, gdyż chciał ulżyć światu w cierpieniu.

Mistrz zajrzał głęboko w jego oczy i zobaczył szczerłość i pragnienie służenia innym. Zajrzał jeszcze głębiej, ale tam zobaczył niepewność i potrzebę bycia kochanym i ważnym. Zapytał mężczyznę:

- Jakie jest twoje największe pragnienie - służyć innym czy aby inni służyli tobie?

- Oczywiście, służyć innym - szczerze odpowiedział mężczyzna.

- Tak - powiedział Mistrz - jest w tobie to pragnienie, ale widzę też lęk, że nie jesteś kochany i doceniany, a chcesz się czuć ważny. Czy jesteś tego świadomy?

Człowiek, z nutką niecierpliwości w głosie, odparł:

- Myślę, że nie rozumiesz głębi mojego pragnienia, aby służyć, kochać i uzdrawiać. Czy nauczysz mnie, jak to robić, abym mógł nieść światło na Ziemi?

Mistrz odrzekł:

- Sądzę, że to ty nie rozumiesz, o co prosisz. Gdybyś rozumiał, już byś niósł światło i nie potrzebowałbyś instrukcji.

Człowiek zdenerwował się, odwrócił i odszedł, przekonany, że Mistrz był oszustem, a nie prawdziwym nauczycielem.

Wiele książek i seminariów poświęconych jest rozwojowi, ale unikają one tematu wewnętrznej transformacji. Inne mówią o wewnętrznej przemianie, ale brak w nich praktycznego zastosowania wiedzy, którą podają. Jedne mówią tylko o zmianach na poziomie zachowania, a drugie o duchowości, która jest bezużyteczna w codziennym życiu.

Prawdziwy rozwój polega na znalezieniu równowagi pomiędzy duchowością i praktycznością. Jeżeli oddzielimy aspekt duchowy od ciała fizycznego i intelektu, od początku znajdziemy się na niewłaściwej drodze. Osoba naturalna, czyli taka, która wykorzystuje cały swój potencjał, dąży do pełnej równowagi wszystkich poziomów. Oznacza to, że ktoś taki jest praktyczny na poziomie fizycznym, rozwija się emocjonalnie, jest świadomy na poziomie intelektualnym i intuicyjnie ufa.

Celem metafizyki nie jest zmiana na poziomie zachowania ani też oświecenie w aspekcie duchowym. Takie podejście sugerowałoby, że nie akceptujemy stanu obecnego. Metafizyk rozwija się na wszystkich poziomach, nie po to, aby kiedyś być lepszym, ale po to, by doświadczać wszystkiego, co dzieje się po drodze do celu.

Prawdziwa nauka nie polega na poznaniu nowej prawdy czy techniki, dzięki której można zmienić Innych ludzi, ale raczej na zrozumieniu, jakie przeszkody w naszym życiu nie pozwalają nam odnaleźć własnego szczęścia, wolności i miłości. Dopiero wtedy, gdy je sami odnajdziemy, będziemy mogli pomagać innym ludziom. Dopóki to się nie stanie, jesteśmy jak chory, który stara się uleczyć innego chorego. Najpierw wyzdrowiej, a umiejętność pomagania innym sama przyjdzie.

Nie zaczynaj od uczenia się technik uzdrawiania, intuicyjnego wglądu czy dzielenia się miłością. To wszystko przyjdzie samo, a będzie rezultatem stopniowego procesu budowania charakteru i poszerzania swojej świadomości.

Pierwszym krokiem prowadzącym do bycia osobą naturalną, czyli wykorzystującą swój potencjał i świadomie kierującą swoim życiem, mogą być, odbywane pod nadzorem nauczyciela, sesje oddechowe połączone z obserwacją pięciu obszarów przywiązań. Pomoże nam to nawiązać świadomy kontakt z naszymi trzema funkcjami: fizyczną, intelektualną i emocjonalną, oraz nauczyć korzystania z intuicji. Następnie nasz nauczyciel-przewodnik powinien poprowadzić nas w kierunku obserwowania własnych negatywnych reakcji i wzięcia za nie odpowiedzialności. Później praca może polegać na połączeniu się ze swoimi ograniczającymi przekonaniem i ich zmianie oraz na rozwijaniu uczciwości wobec siebie, przyjrzeniu się rolom ofiary, które odgrywamy, a także swojej potrzebie bycia kimś ważnym. Wszystko to sprawi, że pojawią się pierwsze oznaki prawdziwego poczucia własnej wartości. W tym momencie będziemy w mniejszym stopniu czuć się ofiarami warunków zewnętrznych, natomiast będziemy bardziej odpowiedzialni za swoje emocje, myśli i uzależnienia na poziomie fizycznym, które do tej pory kierowały naszym życiem. Zyskamy poczucie mocy osobistej i większą pewność siebie. Jeżeli cały ten czas będziemy medytować, prowadzić proces samoobserwacji i uczestniczyć w sesjach oddechowych, to przejdziemy ze świadomości lęku do świadomości miłości. Z tego miejsca alchemik wyrusza w drogę sam, aby -bez pomocy nauczyciela - dalej się rozwijać i czerpać z energii miłości.

Opisane wyżej podejście, polegające na intensywnej pracy wewnętrznej, jest mniej popularne niż demonstrowanie magicznej mocy i zdolności uzdrawiania w celu zdobycia szacunku i uznania z zewnątrz. Niemniej jednak taką wewnętrzną pracę musi wykonać naprawdę zaangażowany adept sztuki rozwoju duchowego.

Uzdrowianie innych, pokazywanie magicznych sztuczek dla rywki, zysku czy z poczucia ważności nie ma nic wspólnego z metafizyką.

Wewnętrzny proces budowania charakteru sprawia, że w duchowym rozwoju czujemy się spełnieni, bez podporządkowywania się dogmatom świata zewnętrznego czy narzuconej dyscyplinie. Uczeń kieruje się swoją własną dyscypliną i staje się swoim własnym uczniem (w języku angielskim - gra słów: *discipline* to dyscyplina, a *disciple* to uczeń - *przyp.* Tłum.).

MISTYCZNA KABAŁA

Wielu ludzi pyta mnie o źródło mojej inspiracji. Miałem to szczęście, że spotkałem w swoim życiu wspaniałych nauczycieli, którzy pozwalali mi czerpać ze swojej wiedzy i mądrości. Największy wpływ na moje życie miały joga, rebirthing, medytacja oraz nauki Gurdżijewa, Lazarisa i Michaela Freedmana - nauczyciela mistycznej kabały.

Po raz pierwszy spotkałem Michaela w 1978 roku. Pełnił wówczas funkcję starszego gwardiana mistycznego zakonu kabalistów. Michael był nauczycielem techniki medytacyjnej podobnej do medytacji transcendentalnej (TM), która bardzo mi przypadła do gustu. Zapisalem się na kurs dla przyszłych nauczycieli tej medytacji. Razem z kilkoma innymi uczestnikami spędziłem kilka tygodni, ucząc się, jak zrównoważyć umysł, i poznając proste zasady kabały. Na początku Michael nie zrobił na mnie większego wrażenia; nie dorastał do mojego wyobrażenia o tym, jaki powinien być „prawdziwy” nauczyciel duchowy. Dopiero po latach zdałem sobie sprawę, że od tego niezwykłego człowieka nauczyłem się więcej niż od kogokolwiek innego.

Po kursie medytacji nie widziałem go kilka lat, aż do roku 1980,

kiedy to kilka tygodni po moim doświadczeniu w górach - opisanym w słowie wstępnym - ni stąd, ni zowąd zadzwonił do mnie i zaprosił do siebie. zaproponował, abym zaczął uczyć się od niego kabały. Nie byłem tym specjalnie zainteresowany, ale kiedy spojrzałem na niego, coś się we mnie poruszyło - czego wtedy nie rozumiałem - i usłyszałem swój głos, zgadzający się na propozycję. W ciągu następnych trzech lat moje życie zmieniło się całkowicie.

Metoda Michaela polegała na obserwowaniu każdego swojego działania i zachowania oraz swojej reakcji na nie w świetle reguł kabały. Zasady kabały mają poszerzać świadomość, tak aby człowiek mógł dostrzec harmonię w różnicach, które oddzielają ludzi od siebie nawzajem i od własnego wnętrza. W naszej pracy koncentrowaliśmy się głównie na wypełnianiu rytuałów, na obserwacji i medytacji; niemal nie było analizy intelektualnej, jedynie niewiele nauk mistycznych, abyśmy nie stracili zainteresowania.

Michael był ekscentrykiem i przez pierwsze sześć miesięcy nie mogłem rozszyfrować, czy miał w sobie coś z szaleńca, czy geniusza. Wydawało się, że nie uczyłem się niczego wartościowego, uczestnicząc w medytacjach, kontemplacji i rytuałach, które były obowiązkowe, w dwa wybrane wieczory w tygodniu oraz co drugi weekend. Byłem żądny wiedzy, a nie docierania do głębokich pokładów podświadomości, odgrzebywania ukrytych przekonań, myśli i wzorców zachowań. Potrzebowałem jakiejś pożywki dla swojego Intelaktu; chciałem się uchwycić czegoś konkretnego, aby poczuć się bezpiecznie.

Michael ciągle nam powtarzał, że wchodzimy w Wiek Wodnika i coraz mniej potrzebujemy nauczycieli i wybawców z zewnątrz. Mówił nam, że przeciążeni jesteśmy intelektualnym i duchowym bagażem i że musimy rozwinąć w sobie umiejętność subtelnego

odczuwania i pojmowania intuicyjnego, które wykraczają poza intelekt. Mówił, że musimy doskonalić się wewnątrz, aby rozwinąć w sobie wewnętrznego nauczyciela.

Któryś wieczoru miał otwarty wykład na temat metafizyki. Pod koniec pewien mężczyzna zapytał, czy to, o czym mówił, miało związek z „białym braterstwem”. Michael zamilkł, popatrzył uważnie na mężczyznę, po czym, z pewnym rozdrażnieniem w głosie, odpowiedział:

- Białe braterstwo? Powiem ci, co to jest białe braterstwo: to człowiek, który leży obok wyschniętego koryta rzeki, w kraju dotkniętym suszą, umierający z pragnienia, a jednak wyciskający ostatnie krople wody z mułu i podający je swojemu bratu. Niech wasza zdolność współodczuwania nie zniknie za fasadą wyszukanych tytułów i wymyślnych ścieżek prowadzących do prawdy.

Nigdy nie byliśmy pewni, co się może wydarzyć podczas spotkania z nim. Pewnego wieczoru, kiedy siedzieliśmy wszyscy, czekając na sygnał rozpoczęcia zajęć, Michael nawet się nie poruszył; siedział nieruchomo, wpatrzony w podłogę, bez żadnego wyrazu na twarzy. Po chwili zamknął oczy. Siedzieliśmy tak wszyscy przez cztery godziny, błądząc gdzieś myślami, to powracając do medytacji; nudziliśmy się, oczekiwaliśmy czegoś, „odpływaliśmy”, aby w końcu zaakceptować to, co było. To doświadczenie było jednym z najbardziej znaczących w moim życiu.

Po czterech latach Michael wyrzucił mnie z zakonu kabalistów. Nie potrzebował uczniów i regularnie oczyszczał szeregi z osób, którym brak było osobistego zaangażowania. Wiedział, że nic nie wyjdzie z mojej wewnętrznej pracy, jeżeli przy nim zostanę, więc mnie wyrzucił, co wówczas było dla mnie tragicznym doświadczeniem. Dopiero później zdałem sobie sprawę, że był to wyraz jego miłości. Dzięki temu kuksańcowi od tamtej pory aż do

dziś zaangażowany jestem w swój osobisty rozwój.

Jego wiedza była niezwykle głęboka i prawdopodobnie potrzeba całego życia, aby ją sobie przyswoić. Przez te kilka lat, które przy nim spędziłem, zaledwie dotknąłem jej powierzchni, ale już to pozwoliło mi na metafizyczne i fizyczne dotarcie do tych mocy we mnie, które są poza świadomym umysłem. Jest to bezcenny dar, który otrzymałem od Michaela Freedmana. Michael zmarł w 1996 roku.

NAUCZYCIELE

Nauczyciele, guru, wykładowcy, ich filozofie i książki - wszystko to ważne jest we wstępnych etapach naszego samodoskonalenia i przebudzenia. Inspirują nas do odkrywania, kim jesteśmy. Istnieje wielu prawdziwych i wspaniałych nauczycieli, którzy torują nam drogę do zrozumienia prostoty i mocy, jakie kryją się w osiągnięciu wyższej świadomości. Jednak istnieją i tacy nauczyciele, którzy przekonani są o swoim oświeceniu i o tym, że bez nich byśmy zginęli. Wprowadzie uczy się zawsze czegoś wartościowego od każdej osoby, którą spotykamy, ale stykając się z takimi nauczycielami, możemy wpaść w pułapkę uzależnienia i pozbawić się własnej mocy.

Poniższe pytania pomogą nam stwierdzić, czy dany nauczyciel lub jego nauki przyniosą nam korzyść. Zapytaj, czy dzięki nim:

1. Będziesz bardziej kochać innych i siebie?
2. Będziesz bardziej szczęśliwy?
3. Będziesz bardziej wolny i pełen mocy?

Jeżeli na którekolwiek pytanie odpowiesz „nie”, poszukaj inspiracji gdzie indziej.

Zapytaj następnie, czy źródło twojej inspiracji ma taki sam wpływ na osoby, z którymi dzielisz życie. Jeżeli nie, powinienes

przyjrzeć się związkom z tymi osobami i odkryć sfery wzajemnej kontroli i manipulacji. Być może negatywna odpowiedź jest wskazówką, że źródło inspiracji nie jest właściwe.

Słyszałeś z pewnością powiedzenie: „Nauczyciel pojawia się, kiedy uczeń jest gotowy”. Jeżeli sam szukasz nauczyciela, za którym mógłbyś podążać, prawdopodobnie nie Jesteś jeszcze gotów na jego pojawienie się. Większość ludzi ciągle poszukuje nauczycieli, guru, zbawiciela czy duchowej ścieżki na zewnątrz siebie. Poszukiwania na zewnątrz w tym nowym wieku doświadczeń wewnętrznych oznaczają życie przeszłością. Okres, w którym żyjemy, to czas inicjacji wewnętrznej, a nie pochodzącej z zewnętrznego źródła.

Jeżeli należysz do grupy zajmującej się rozwojem duchowym lub myślisz o tym, by się do niej przyłączyć, Michael proponuje ci rozważenie następujących pytań, zanim na dobre zaangażujesz się w jej działalność:

1. Czy grupa cię inspiruje bez żądania od ciebie miłości lub służby dla niej?
2. Czy akceptuje inne duchowe szkoły?
3. Czy można przyjść i odejść, kiedy się chce? Czy trzeba poświęcać się dla „sprawy”? Czy odejście traktowane jest jak zdrada?
4. Czy nauki prowadzą do odzyskania wewnętrznej mocy i odkrycia wewnętrznego nauczyciela?
5. Czy w zajęciach można uczestniczyć za darmo lub za niewygórowaną opłatą?
6. Czy osoby prowadzące grupę praktykują to, czego uczą?

Pytano mnie wiele razy, jak można rozpoznać fałszywego nauczyciela. Nie ma takich nauczycieli; są tylko nauczyciele bardziej lub mniej świadomi. Skuteczność nauczyciela zależy od jego poziomu świadomości. Na ogół przyciąga on osoby, którym - w danym momencie - najlepiej może służyć. Nauczyciele są ciągle potrzebni, ale nadejdzie taki dzień, kiedy odkryjemy swojego naj-

większego nauczyciela w nas samych.

W tej ostatniej części tej książki, która zajmuje się głębszymi poziomami metafizyki, należałoby przyjrzeć się, w jakie pułapki możemy wpaść na drodze wewnętrznego rozwoju.

STARA ZAWARTOŚĆ W NOWYM OPAKOWANIU

Niektórzy ludzie, nazywający siebie metafizykami, są nimi tylko z nazwy. W każdej grupie czy organizacji działają ludzie należący do jednego z pięciu typów osobowości, niezależnie od tego, jak bardzo wydają się skoncentrowani na duchowości.

„Oświecone” dusze

Są to osoby, które nauczyły się podstaw metafizyki w czasie jednego weekendu, a za tydzień ogłaszają, że są oświecone. Są i tacy, którzy być może raz doświadczyli głębokiego spotkania z samym sobą i - choć nie potrafią poradzić sobie z własnym życiem – uważają, że mogą zbawić świat. Są zbyt zajęci kochaniem wszystkich dookoła, nie mają więc czasu, aby kochać siebie samych ani żadnej innej konkretnej osoby.

Ludzie tacy mają kochające serca, ale ciągle tkwią w pułapce swojej przeszłości. Ich potrzeba kochania innych jest nieświadomym wołaniem o miłość i akceptację. Gdyby mogli spojrzeć na siebie uczciwie i głębiej, a nie patrzyli na innych, wyrosliby z tego dziecinnego i młodzieńczego podejścia do metafizyki.

„Jestem Bogiem”

Niektórzy rozstali się ze starymi tradycjami w gniewie i zaczęli zajmować się metafizyką, ponieważ wydaje im się ona czymś innym. Jednak nie rozstali się oni ze swoimi dawnymi wartościami, tylko je przeformułowali i zreorganizowali w swoich umysłach. Fakt, że odeszli od rytuałów religijnych, znanych od dzieciństwa, wynika z poczucia winy oraz przekonania, że Bóg ich nie kochał i nie znaleźli uznania w Jego oczach. To poczucie winy i brak miłości do siebie sprawiły, że ich podstawowe przekonania

nie zostały zmienione, tylko ukryte. Zmieniły formę, jednak treść pozostała taka sama.

Osoby takie skierowały swój gniew i poczucie zranienia przeciwko Bogu, którego nie rozumiały i dlatego Go odrzuciły. Następnie zajęły Jego miejsce i same stały się Bogiem. Słowa: „Jestem Bogiem” -jak twierdzą te osoby - wynikają z poczucia zranienia z powodu braku miłości ze strony Boga. W rzeczywistości jednak pochodzą z przekonania, że nie zaznały one wystarczająco dużo miłości od swoich rodziców. Nie zdając sobie sprawy z pierwotnej przyczyny zranienia, osoby takie obwiniają i detronizują Boga oraz wypierają się Go.

Problem polega na tym, że wszelkie działania takich osób wynikają z gniewu, poczucia zranienia i wyparcia. Uczucia te projektują na Innych, manipulując nimi, wciągając ich w swoje gry o władzę i kontrolę. Sytuacja taka występuje często w grupach rozwoju duchowego.

Metafizyka staje się wówczas tylko starą tradycją w nowym opakowaniu, w którym pełno jednak poczucia winy, lęku, złości i bólu. Taka metafizyka jest narzędziem manipulowania i kontroli.

Tak, to prawda, my jesteśmy częścią Boga, i to my jest większe niż to, które aktualnie znamy. Jesteśmy częścią Boga, a wraz ze wzrostem świadomości możemy się Nim stawać coraz bardziej.

Wszystkowiedzący obrońcy prawdy

Niektórzy tak bardzo przekonani są o sprzysiężeniu sił ciemności przeciwko nim, że ciągle karmią się lękiem. Osoby te sądzą, iż wiedzą zbyt dużo i złe siły chcą się ich pozbyć. Jest to forma negatywnego pochlebiania sobie - wiara w to, że jakieś siły ciemności wiedzą o naszym istnieniu i że zależy im na tym, by się nas pozbyć. Takie przekonanie oznacza w *rzeczywistości* niskie poczucie wartości; osoby takie mają o sobie tak niskie mniemanie, że jedyną troską, na jaką mogą się zdobyć, jest troska negatywna.

Ludzie, którzy czują się bezsilni i zajmują się zjawiskami z

pogranicza metafizyki, nauczyli się paru „sztuczek” i przekonani są, że potrafią odwoływać się do sił ciemności, aby mieć wpływ na innych. Niezależnie od tego, czy ktoś wierzy w te siły, czy nie, potrafi on z każdego mocnego przekonania stworzyć taką rzeczywistość, jaką chce. Jeżeli ta moc używana jest w celu manipulowania Innymi, można powiedzieć, że ma w sobie coś z demonizmu. Czasem osoby tego rodzaju mogą nawet nazywać siebie wyznawcami szatana.

Chrześcijańscy fundamentaliści uważają, że cały ruch New Age, w tym również metafizyka, jest w pewnym sensie demoniczny. Patrzą na niego z politowaniem, boją się go i z pewnością go nie lekceważą ani nie tolerują. Wielu chrześcijan uważa, że wszystko, co ma jakikolwiek związek z okultyzmem, ma na celu zniszczenie chrześcijaństwa.

Niektórzy mieniący się metafizykami dodają tylko oliwy do ognia fundamentalistów. Podtrzymują niewiedzę społeczeństwa, które nie potrafi dostrzec różnicy pomiędzy metafizyką a ruchem New Age czy działalnością jakichś dziwnych grup i ruchów, o których uwielbiają pisać media.

Mistrzowie i kadeci kosmosu

Są też tacy, którzy przechodzą od jednej techniki czy filozofii do drugiej i nazywają siebie ekspertem lub mistrzem, a tak naprawdę cały czas żyją z mentalnością nieudacznika. Używają metafizyki jako kryjówki przed wzięciem odpowiedzialności, a prawdziwe poczucie własnej wartości zastępują poczuciem ważności. Wiele takich osób gubi się w fantazjach i zgrabnych powiedzeniach (np. „Wszechświat zatroszczy się o mnie”), podczas gdy ich życie wali się w gruzy. Traktują oni wiedzę i filozofię jako coś ważniejszego od siebie i gubią się w nich. Swoją postawę mogą nazywać zaufaniem, jednak gdzieś w głębi mają poczucie bezsilności, które przykrywają zasłoną wiedzy zwanej przez siebie metafizyką.

Wiele takich osób staje się „kosmicznymi kadetami” ruchu New

Agę. W swoim rozwoju wewnętrznym pozostają na poziomie, z którego startowali. Inni, po okresie chwilowego oporu i trwania w wygodnym świecie Iluzji, powracają do postawy uczciwości wobec siebie i przechodzą ze świadomości przetrwania do świata harmonii i spokoju.

Zagubieni poszukiwacze prawdy

Są to ludzie zaangażowani w swój rozwój osobisty tylko wtedy, gdy chcą osiągnąć jakiś cel, na przykład znaleźć partnera, odnieść komercyjny sukces. Osoby te przekonane są, że ich motywacje są czyste, ale gdy tylko dostaną to, czego szukają, porzucają pracę wewnętrzną.

Akademiccy poszukiwacze prawdy

Akademicki poszukiwacz prawdy to ktoś, kto poszukuje raczej wiedzy o prawdzie niż samej prawdy. Może myśleć, że chce prawdy, jednak kiedy stanie z nią twarzą w twarz, ucieknie w przeciwnym kierunku. Istnieje ogromna różnica pomiędzy świadomością a wiedzą. Wiele osób zgubiło drogę w lawinie wiedzy.

Żyjemy w wieku informacji. Kiedyś można było ogarnąć całą istniejącą wiedzę. Dzisiaj jest ona zbyt obszerna, aby wiedzieć wszystko, jednak ludzie usiłują zdobyć jej jak najwięcej i poukładać ciasno w swojej głowie.

Z jednej strony wiedza jest bardzo przydatnym narzędziem ułatwiającym funkcjonowanie w świecie, z drugiej strony jednak stała się ona nowym bożkiem, któremu oddajemy cześć. Wiedza miała nam służyć do rozwoju świadomości, ale zbyt mocno związaliśmy ją z intelektem, czego rezultatem jest nierównowaga i utrata samoświadomości.

Czasem w naszych seminariach biorą udział osoby, które chcą zdobyć wiedzę na temat duchowości. Odkrywają, że seminaria te nie są poświęcone zdobywaniu wiedzy o prawdzie, ale raczej zdobywaniu doświadczenia o sobie i uświadamianiu sobie przeszkód

na drodze do prawdy. Wówczas odchodzą i już nie wracają.

Konfucjusz powiedział:

Kiedyś człowiek, który poszukiwał prawdy, miał na uwadze jedynie swój wewnętrzny rozwój. Teraz chodzi mu tylko o poklask ze strony Innych. Najważniejszą rzeczą podczas studiów i poszukiwań jest odkrycie swojego celu. Nie mogę zrobić nic z kimś, kto kocha słowa, a nie doskonali się.

Jeżeli chcemy znaleźć miłość, radość i wolność, powinniśmy ich szukać tam, gdzie one są, zawsze były i będą - w nas. Na tym polega prawdziwa metafizyka.

Rozdział 23

Świat harmonii i spokoju czy walka o przetrwanie?

Żyjemy w jednym z dwóch wewnętrznych światów, które projektujemy na swoją rzeczywistość: w świecie walki o przetrwanie lub w świecie harmonii i spokoju.

ŚWIAT WALKI O PRZETRWANIE

Świat ten charakteryzuje się następującymi prawami:

- Sprawuj nad innymi kontrolę albo daj się kontrolować.
- Jeśli chcesz kontrolować innych, bądź przebiegły i dominujący.
- Rywalizuj o miłość i energię. W rywalizacji tej możesz albo wygrać, albo przegrać - nie ma innej możliwości.
- Czuj się ofiarą innych ludzi oraz negatywnych sytuacji.
- Żyj w przeszłości, z poczuciem winy, próbując wszystko naprawić.
- Lękaj się przyszłości.
- Jeśli chcesz otrzymać miłość, musisz uciekać się do manipulacji.

Powyższe prawa świata walki o przetrwanie można podsumować w dwóch postawach: ofiary i władcy. Ofiara pozwala innym na sprawowanie kontroli nad swoim życiem. Władca rządzi, uciska, kontroluje i zawsze zajmuje wyższą pozycję wobec innych. W *rzeczywistości* obydwie postawy to postawy ofiary. Obydwie role wynikają z bezsilności i lęku.

Dotychczasowa historia ludzkości to czas walki o przetrwanie; czas ucisku, dominacji, manipulacji i czynienia z ludzi ofiar. W rozwoju świadomości był to czas dziecka i nastolatka, czyli okres budowania bezpieczeństwa zewnętrznego, aby przetrwać z gracją. Ta gracja czy elegancja to ważny krok w kierunku świadomości

osoby dorosłej, czyli świadomości, w której walka o przetrwanie jest atawizmem.

ŚWIAT HARMONII I SPOKOJU

Świat, w którym żyjesz, jest dokładnie taki, jakim go postrzegasz. Zmień punkt widzenia, a zmieni się też twój świat. Zastanów się chwilę, odsuń na bok świat, który znasz, a wyobraź sobie świat nowy - świat, w którym:

- tworzysz swoją rzeczywistość bez potrzeby sprawowania kontroli nad innymi;
- używasz swojej mocy, aby skutecznie działać i panować nad własnym życiem;
- współpracujesz z innymi i każdy z was wygrywa;
- traktujesz negatywne sytuacje jako doświadczenie, z którego możesz się czegoś pozytywnego nauczyć;
- żyjesz w chwili obecnej i pozwalasz, aby była ona taka, jaka jest;
- żyjesz w chwili obecnej i z ufnością oraz miłością patrzysz w przyszłość;
- aby otrzymać miłość, sam ją tworzysz i jesteś na nią otwarty.

Przebudzenie to uświadomienie sobie, że żyjemy w rzeczywistości i świecie stworzonym przez nas samych.

Świat harmonii i spokoju to świat wewnętrznej równowagi i spokoju umysłu, cierpliwości i opanowania. Innymi słowy, jest to świat spokojnego panowania i najwyższej władzy nad własnym życiem. Harmonia i spokój to świadomość swojej możliwości i gotowości do działania - jest to więc stan wewnętrznej mocy. Przeciwnością harmonii i spokoju jest walka o przetrwanie.

Przetrwanie oznacza utrzymanie się przy życiu. Patrząc wstecz na naszą historię, odnosimy wrażenie, że w okresie świadomości dziecka i nastolatka posługiwaliśmy się strategiami opartymi na „prawach dżungli”, przetrwaniu najbardziej przystosowanego,

syndromie walki lub ucieczki, czyli programami służącymi przetrwaniu. Ciągłe jeszcze posługujemy się tymi strategiami, choć powoli z nich rezygnujemy, gdyż wchodzimy w wiek dojrzałości.

Okazuje się, że aby osiągnąć harmonię i wewnętrzny spokój, nie musimy nic robić. Wręcz przeciwnie - musimy przestać próbować przetrwać, czyli musimy zaniechać wszelkiego działania. Pamiętasz? Tak samo opisywaliśmy proces samoobserwacji. Dowodzi to, że świat harmonii i spokoju jest naturalną konsekwencją świadomego wewnętrznego wzrostu i rozwoju. Nasze programy przetrwania są mechaniczne; uruchamiają się automatycznie, bez zaangażowania świadomości. Natomiast stan harmonii i spokoju może być wynikiem tylko świadomego wyboru, aby świadomie obserwować swoją uzależnioną potrzebę przetrwania. Nie oznacza to rezygnacji z przetrwania - zresztą nasze bariery ochronne i tak by nam na to nie pozwoliły. Oznacza to jedynie świadomą obserwację naszych zachowań obronnych i lęków. Jeżeli będziemy sobie zdawać z nich sprawę, będziemy mogli zrezygnować z potrzeby kontrolowania, dominowania i przyjmowania na siebie roli ofiary.

Otworzy się wówczas dla nas świat harmonii i spokoju. Proces ten może być przyśpieszony, kiedy zrozumiemy, dlaczego tak kurczowo trzymamy się mentalności przetrwania, skąd się wzięła u nas taka potrzeba oraz dlaczego dążymy do harmonii.

Kiedyś wszyscy nieustannie doświadczaliśmy stanu harmonii i spokoju. Było to, zanim przyjęliśmy formę ciała fizycznego oraz - bardzo krótko - na początku tego wcielenia. Porzuciliśmy jednak ten stan na rzecz przetrwania. Na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym przeszliśmy z jednego świata do drugiego. I od tamtej pory próbujemy za wszelką cenę przetrwać. Co gorsza, zawsze uważaliśmy, że jest to oczywisty i jedyny sposób na życie, nigdy więc go nie kwestionowaliśmy. Wprawdzie było w naszym życiu wielu nauczycieli, którzy pokazali nam świat harmonii;

w kościele podano nam nawet wskazówki, jak żyć w takim świecie - my jednak pozostaliśmy nadal w świadomości przetrwania.

Harmonia i wewnętrzny spokój to nasz naturalny stan; to świat, z którego przyszliśmy i do którego powrócimy. Co się stało, że utraciliśmy go i żyjemy w świecie walki o przetrwanie?

CZAS I PRZESTRZEŃ

Kiedyś mieliśmy pod dostatkiem przestrzeni; nie było dla nas granic. Będąc dziećmi, nie odczuwaliśmy żadnych ograniczeń w obrębie swojej rozwijającej się świadomości. Potem jednak nauczyliśmy się, co to znaczy „posiadać”. Od tamtej pory przestrzeń stała się dla nas cenna, tak jak inne wartości, którymi staliśmy się zawładnąć, które chcieliśmy zabezpieczyć i kontrolować. Porzuciliśmy harmonię i spokój, a stworzyliśmy separację i walkę o przetrwanie. Podział na poszczególne narody, kolonizacja i podbój innych krajów - wszystko to odzwierciedla mentalność wieku młodzieńczego.

Podobnie było z czasem. Jako dzieci nie odczuwaliśmy presji zrobienia czegoś na czas. Nie pojmowaliśmy zniewolenia dorosłych, którzy spieszyli się i żyli w rytmie tykania zegara. W dzieciństwie nie istniała dla nas przeszłość, natomiast teraz jesteśmy przez nią w dużej mierze kontrolowani. Jako dzieci żyliśmy chwilą obecną, tak jakby nie było jutra, i byliśmy szczęśliwi. Natomiast dzisiaj dla wielu z nas przyszłość jest przerażająca i nie widzimy dla siebie żadnych perspektyw.

Czas i przestrzeń miały nam służyć i pomagać w odkrywaniu różnych aspektów naszej osobowości. Tymczasem, kiedy chcieliśmy przejąć nad nimi kontrolę, stały się naszym panem.

UMYSŁ PODŚWIADOMY

Żyliśmy w świecie harmonii i spokoju wtedy, kiedy nasza podświadomość była naszym sługą. Chęć zapanowania nad czasem i przestrzenią oraz stworzenie podziału w postrzeganej przez nas

rzeczywistości sprawiły, że stworzyliśmy również *ego*, które założyło, że jest oddzielone od wszystkiego innego. Kiedy zdobyło więcej informacji na temat dobra i zła, jednym z jego bardziej „szczytnych” celów stało się zapewnienie nam opieki i bezpieczeństwa. Jednak, w takim samym stopniu, w jakim czujemy potrzebę ochrony przed tym niebezpiecznym światem, oddaliliśmy się również od świata harmonii i spokoju, a kontrolę nad naszym życiem przejęło *ego*.

ZBIOROWA NIEŚWIADOMOŚĆ

Przebywaliśmy w świecie harmonii i spokoju, zanim uświadomiła nas zbiorowa nieświadomość społeczeństwa. Nieświadomość zbiorowa to mentalna, emocjonalna i psychiczna energia każdego członka społeczeństwa. Jest ona bardzo rzeczywista i wywiera na nas ogromny wpływ. Możesz na przykład odczuć lęk w kraju, w którym panuje wewnętrzny konflikt. Prawdopodobnie zbiorowy lęk w Wietnamie podczas wojny w równym stopniu przyczynił się do powstania urazów psychicznych u wielu osób, co same działania wojenne. Dlatego właśnie wiele osób z jednostek wspierających, które nigdy nie uczestniczyły w walkach, i tak zostało głęboko dotkniętych wojną.

SUKCES I PORAŻKA

Znaliśmy harmonię i wewnętrzny spokój, kiedy kierowaliśmy się swoimi wartościami osobistymi, a więc zanim przejęliśmy wartości od innych. Wartości nabyte nauczyły nas odróżniać sukces od porażki. Społeczeństwo wspiera mentalność przetrwania i dominacji, uważając za człowieka sukcesu kogoś, kto ma odpowiednią edukację i pewne osiągnięcia. Natomiast jeżeli ktoś nie ukończył wyższej szkoły oraz nie ma odpowiednich kwalifikacji, poniósł porażkę. Oczywiście nikt tego publicznie nie przyznaje, ale niemal każdy, kto próbował zaistnieć w społeczeństwie, czuje, że należy

do jednej lub drugiej grupy.

NAUKA

Świat harmonii i spokoju był naszym udziałem, kiedy nauka służyła nam, byśmy mogli zrozumieć istotę natury. Mieliśmy wówczas wszystkiego pod dostatkiem. Wydawało się, że zasoby naturalne są nie do wyczerpania. Niestety, wykorzystaliśmy naukę jako narzędzie manipulacji, broń i siłę potrzebną do zdobywania kontroli nad innymi ludźmi i rynkami oraz do wszczynania wojen.

Eksploracja i manipulowanie naturą doprowadziło do nadmiernej konsumpcji, zanieczyszczenia i nierównowagi w systemie ekologicznym. Im bardziej chcieliśmy panować nad naturą, tym bardziej ona zaczęła sprawować kontrolę nad nami przez choroby, zanikanie warstwy ozonowej i inne znaki ostrzegawcze, które mają nas zachęcić do powrotu do równowagi i harmonii.

RELIGIA

W świecie harmonii i pokoju religia była narzędziem służącym do zrozumienia i opisanego doświadczenia wewnętrznego. Jednak, podobnie jak naukę, zaczęto ją używać do manipulowania i sprawowania kontroli nad innymi. Podczas gdy wielcy nauczyciele głosili harmonię, pokój i miłość, dogmaty uczyły nas, że jesteśmy grzesznikami i tylko dzięki łasce Boga nasze grzechy mogą nam być przebaczone. Przekonanie o zbawieniu tylko „prawych” nie ma nic wspólnego ze światem harmonii i pokoju; jest jedynie projekcją świadomości wieku młodzieńczego, ograniczonej woli i braku zdolności do działania.

Harmonia eliminuje potrzebę przetrwania; harmonia i walka o przetrwanie nie mogą współistnieć, tak samo jak nie mogą współistnieć światło i ciemność.

ŚWIAT HARMONII TO NIE JEDNA Z MOŻLIWOŚCI WYBORU - TO KOLEJNY KROK, KTÓRY TRZEBA ZROBIĆ

Tysiące ludzi przeczytało książkę *Wewnętrzne przebudzenie*. w której szczegółowo wyjaśniliśmy, na czym polega cykl ofiary i cykl wolności. Właśnie cykl wolności jest cyklem harmonii i wewnętrznego spokoju. Wiemy, że niektórzy postanowili kiedyś w przyszłości zacząć pracować nad swoją rolą ofiary - tak jakby to była jedna z opcji. Nie, to nie jest jedna z opcji! Harmonia i spokój to nie jakiś bonus, który możemy zdobyć, borykając się z codziennością. Jest to cel naszego całego życia. Poradzenie sobie z rolami ofiary, które przyjmujemy, jest o wiele ważniejsze, o wiele bardziej istotne i fundamentalne niż jedzenie, mycie czy chodzenie do pracy. Jest nawet bardziej podstawowe niż załatwianie potrzeb fizjologicznych. Dla nas - istot duchowych - harmonia i wewnętrzny spokój są tak samo niezbędne jak powietrze, jedzenie i ciepło dla naszego ciała.

Nie jesteśmy istotami ziemskimi, które od czasu do czasu przeżywają coś duchowego; jesteśmy istotami duchowymi, które czasem doświadczają czegoś ziemskiego. Mentalność przetrwania nie jest naszym naturalnym stanem, tylko wewnętrznym programem, który przenieśliśmy ze świata zwierząt.

W czasach, w których dominowała świadomość dziecka i nastolatka, mentalność przetrwania mogła być potrzebnym narzędziem, dzięki któremu mogliśmy się uczyć. Jednak nietrudno zgadnąć, jak może wyglądać nasza przyszłość, jeśli pozostaniemy dalej na tym poziomie. Obejrzyj się za siebie i przygotuj na kolejną dawkę tego samego. Jeden z uczestników naszych seminariów powiedział kiedyś: „Jeżeli robisz to, co zawsze robiłeś, dostaniesz to, co zawsze dostawałeś!”.

Nie musimy całkowicie rezygnować z walki o przetrwanie;

musimy jednak stać się jej bardziej świadomi i zrezygnować z podstawowych jej narzędzi, a mianowicie: roli ofiary, dominacji i sprawowania kontroli.

To, w jakim świecie zdecydowaliśmy się żyć - świecie harmonii i spokoju czy walki o przetrwanie - ma wpływ na każdą dziedzinę naszego życia. Przyjrzyjmy się trzem najważniejszym z nich.

I. Zdolność dawania i otrzymywania miłości

Niemal niemożliwe jest kochać w świecie walki o przetrwanie. Miłość jest tam tylko obiektem przetargu, a nie prawdziwym uczuciem: „Jeżeli ty będziesz mnie kochać, ja też cię pokocham”, „Ty mi się oddasz, ja ci dam kwiaty i nazwiemy to miłością”. Ktoś może powiedzieć, że to generalizowanie i uproszczenie. Przecież miłość jest jedyną prawdziwą energią, jaka istnieje, i każdy z nas może mieć do niej dostęp. Tak, to prawda, jednak przyjrzyjmy się, ile miłości doświadczamy na co dzień.

Możemy postrzegać siebie jako osoby kochające, ale czy naprawdę potrafimy kochać, jeżeli przyjmujemy rolę ofiary albo dominującą pozycję, jako obronę przed potencjalnym zranieniem? Jak możemy naprawdę kochać i równocześnie manipulować innymi, aby nas bardziej kochali? Jak możemy kochać i nie być jednością? Kochać i odczuwać lęk - to jakby próbować zajmować dwie przeciwstawne pozycje równocześnie. Jest to niemożliwe.

Świadomość przetrwania każe nam patrzeć na innych ludzi jak na osoby nie kochające, chciwe, skoncentrowane na sobie, złe i wymagające „korekty”. Jeżeli wszyscy inni są tacy, to czy my jesteśmy wyjątkiem? Często funkcjonujemy na podstawie podświadomego wzorca: myślimy, że jesteśmy osobami obdarzającymi świat wszechogarniającą miłością, podczas gdy nasze życie osobiste leży w gruzach, gdyż odgrywamy w nim rolę ofiary lub dominującego władcy. Nie można kochać i równocześnie dominować, sprawować kontrolę lub być ofiarą nie kochających ludzi.

Próba połączenia takich dwóch postaw może przynieść tylko dezintegrację.

Aby dawać i otrzymywać miłość, trzeba świadomie połączyć się z mentalnością walki o przetrwanie, a potem uczynić krok w kierunku świata harmonii i spokoju. Nie ma innej drogi.

2. Duchowość

Aby dotrzeć do swej duchowości, musimy zrezygnować z potrzeby ochrony i sprawowania kontroli. Każdy z nas jest istotą duchową, czy o tym wie, czy nie. Duchowość oznacza związek z życiem. Stopień naszej duchowości to stopień łączności z wszystkim, co istnieje. Dokładniej mówiąc, duchowość to żywy związek ze swoim prawdziwym Ja, wszystkim, co istnieje. La-zaris postawił znak równości pomiędzy Bogiem, Boginią i Wszystkim, co istnieje.

Duchowość nie polega na spędzeniu godziny tygodniowo w kościele czy medytowaniu raz w tygodniu. Duchowość to żyjące i wszechogarniające poczucie jedności z całym życiem (z Bogiem), każdego dnia. W przeciwieństwie do świadomości miłości, świadomość przetrwania ma nas oddzielać od życia (chronić, kontrolować, dominować), abyśmy byli poza zasięgiem domniemanego niebezpieczeństwa. Z taką świadomością, oddzieleni od życia, nie możemy równocześnie doświadczać wszechogarniającej jedności z całym życiem, z Bogiem.

Kiedy stawiamy siebie poza zasięgiem domniemanego niebezpieczeństwa, czyli niejako patrzymy na niebezpieczeństwo „z góry”, tak samo patrzymy na życie. Jak możemy stanowić jedność z życiem i równocześnie nie być oddzieleni? Jak możemy zjednoczyć się z Bogiem, pozostając zarazem w separacji?

Niemożliwe jest być osobą duchową i jednocześnie trzymać się kurczowo roli ofiary. Niektórzy próbują duchowości, ale wnoszą w nią swoje gry ze świata walki o przetrwanie i dziwią się, dlaczego ciągle sterowani są przez stare reakcje.

„Ale przecież złość jest takim naturalnym uczuciem” - mówią. Nie, złość nie jest naturalna; jest reakcją na to, co mówimy sobie na temat czyjegoś zachowania lub sytuacji, oceniając je jako złe.

Inni tak bardzo chcą być osobami duchowymi, że wypierają się całego bagażu, jaki niosą ze świata walki o przetrwanie, i udają, że wszystko jest w porządku.

Każdy z nas w naturalny sposób dąży do tego, aby być osobą bardziej duchową, aby żyć w świecie harmonii i spokoju. Z drugiej strony, nie chcemy porzucić swojej mentalności przetrwania. To tak, jakbyśmy grali w baseball i chcieli biec do drugiej bazy, a jedną stopę trzymali ciągle w pierwszej.

3. Świadomy rozwój

Świadomie wzrastać i rozwijać się możemy tylko w stanie harmonii i wewnętrznego spokoju. Rozwój może się odbywać tylko wtedy, gdy nasza świadomość się poszerza, a nie zawęża. A lęk i walka o przetrwanie to stany, które zawężają naszą świadomość. Nie oceniamy tego jako coś złego; twierdzimy jedynie, że są to stany mniej odpowiednie w rodzącym się teraz świecie harmonii i spokoju. Być może w świecie walki o przetrwanie, w którym obowiązują prawa dżungli, zawężona świadomość jest skutecznym narzędziem, ale w świecie harmonii ogranicza ona nasz rozwój, gdyż utrzymuje nas w przeszłości.

Pozostanie w świecie walki o przetrwanie czyni z nas więźniów. Każda próba przejęcia kontroli nad czymś albo nad kimś sprawia, że stajemy się więźniami tego, nad czym chcemy dominować. Hitler i Stalin bardzo szybko stali się więźniami własnej doktryny, więźniami ludzi, którymi chcieli kierować, co w końcu przyniosło im zgubę. Nie byli oni głupi, nieinteligentni czy źli - byli po prostu oddani idei przetrwania. Nasze próby sprawowania kontroli nad Innymi niewiele różnią się od ich postawy.

Nie sugerujemy tutaj, aby w jednej chwili przestać dominować czy sprawować kontrolę. Proponujemy, aby świadomie przyjrzeć

się temu, co robimy ze swoim życiem i jakie są tego konsekwencje.

Wygodnie jest trwać w świadomości przetrwania i zaprzeczyć, że jest się ofiarą lub dominującym „kontrolerem” - nie musimy bowiem niczego zmieniać. Niestety, nie będziemy wtedy mogli również naprawdę kochać, duchowo się rozwijać i świadomie wzrastać.

Rozdział 24

Wejście w świat harmonii i spokoju

Kiedy zrozumiemy różnicę pomiędzy światem harmonii i spokoju a światem walki o przetrwanie, będziemy mogli stwierdzić, w którym z nich żyjemy.

Nie wystarczy, że podejmiemy decyzję o porzuceniu roli ofiary czy osoby dominującej. Nie wystarczy, że przestaniemy kontrolować i manipulować, ponieważ chcemy być bardziej kochający, duchowi i świadomi. A co będzie, jeżeli podejmiemy takie decyzje, a ktoś nas - z Jakiegoś powodu -je skrytykuje? Czy wrócimy do świadomości przetrwania i zaczniemy się bronić? Wiele razy podejmowaliśmy już takie decyzje, ale nie udawało nam się wytrwać do końca. Czegoś nam zawsze brakowało.

Większość naszych decyzji podejmowaliśmy bez świadomego zrozumienia, dlaczego je podejmujemy i dlaczego nadal pozostajemy ofiarami. Stanie się to bardziej zrozumiałe, kiedy przyjrzymy się swoim motywom działania, usprawiedliwieniom, ukrytym programom, korzyściom i prawom, jakie panują w świecie walki o przetrwanie. Prawa te są następujące:

I. Nie musimy dorosnąć i wziąć odpowiedzialności za tworzenie swojego życia. Jeżeli nie dopełniliśmy doświadczenia wieku dziecięcego lub młodzieńczego, jest w nas silna podświadoma potrzeba, aby pozostać dzieckiem lub nastolatkiem. Koncepcja, że to my sami tworzymy swoje życie, jest dla większości z nas zbyt przerażająca; boimy się ją nawet rozważyć, gdyż ciągle żyjemy w przeszłości, jako zranione dziecko lub nastolatek.

Zamiast uczciwie poprosić o to, czego chcemy, uciekamy się do manipulacji. Jest to nieuczciwe, ale za to bezpieczne. Nie ryzykujemy odrzucenia naszej prośby, co rozumielibyśmy jako odrzucenie nas samych. Przerażeni jesteśmy otrzymaniem odpowiedzi odmownej, bo to oznaczałoby poniżenie i odrzucenie. Dlatego, aby uzyskać od innych to, czego chcemy, na przykład miłość lub uwagę, uciekamy się do perswazji, manipulacji i innych pokrewnych zabiegów. Jeżeli i to nie pomoże, wywołujemy w danej osobie poczucie winy, straszmy ją, karzemy lub krytykujemy, aż dostaniemy to, czego pragniemy.

Koncepcja, że potrafimy sami stworzyć wszystko, czego chcemy, nie znana jest w świecie walki o przetrwanie. Czy mówimy do siebie: „Będę teraz świadomie o tym myślał, wizualizował swój cel, pragnął go i świadomie stworzę go dla siebie”? Czy mówimy raczej: „Jak mogę to zdobyć? Co muszę zrobić, jak zakręcić się koło tej osoby, aby to od niej dostać?”.

Świadomość przetrwania każe nam myśleć, że wszystko przychodzi od innych, co wyjaśnia potrzebę manipulowania. Podczas gdy świadomość harmonii i wewnętrznego pokoju pozwala nam rozumieć, że większość rzeczy ma swój początek w nas; owszem, może przyjść do nas dzięki innym, ale bez potrzeby manipulowania nimi.

2. Możemy mieć kontrolę i władzę nad innymi. Życie w świecie harmonii i spokoju to gotowość i zdolność do działania i tworzenia swojego życia, podczas gdy świat walki o przetrwanie wymaga od nas posiadania kontroli i władzy nad innymi. Władzę nad innymi można mieć nie tylko przez dominację, ucisk i wzbudzanie lęku, ale również przez pozorną słabość. Bardzo często „biedactwo” czy „męczennik” ma większą kontrolę nad innymi niż „ciemnizyiel”. Ci pierwsi zaspokajają swoje potrzeby przez ukrytą manipulację za pomocą wzbudzania poczucia winy. Ich „ciemnizyciele” dają się wciągać w tę grę: czują się winni. Tak więc ukryci

manipulanci mają większy wpływ na innych, a ponadto na nich samych trudniej jest wpłynąć. Dzieje się tak dlatego, iż po pierwsze, osoby będące ofiarą „ciemężycieli” mają większe doświadczenie w manipulowaniu innymi; ich zachowanie „weszło im w krew” i stało się codziennym, nie uświadamianym sposobem funkcjonowania. Po drugie, aby zaistnieć, „ciemężyciel” potrzebuje ofiary, nad którą mógłby się znęcać, podczas gdy „biedactwo” czy „męczennik” nie potrzebuje nikogo, aby czuć się ofiarą.

Większości z nas bardzo odpowiada koncepcja, że inni choć trochę mogą się nas bać. Wszystko dlatego, że pomyliliśmy pojęcia; nie odróżniamy szacunku od strachu. Jeżeli sami siebie nie szanujemy, rozkoszujemy się myślą, że ci, którzy się nas boją, szanują nas.

Gdyby przestali się nas lękać, nie moglibyśmy tak łatwo sprawować nad nimi kontroli.

Tak więc wysyłamy do innych taką oto podświadomą informację: „Lepiej mnie szanuj, lękaj się mnie, nie wchodź mi w drogę, ponieważ jestem na tyle mocny, że mogę cię zranić, jeżeli nie przez dominację, to przez uczynienie z siebie twojej ofiary. Złożę wszystko na ciebie, a ty będziesz się czuł winny”.

Świadomie nigdy się do tego nie przyznamy, ale tak rzeczywiście robimy, wiele razy, codziennie. Ilekroć się bronimy czy demonstrujemy swoje rozdrażnienie emocjonalne, wysyłamy informację typu: „Lepiej uważaj, bo jak nie, to...”

Jeżeli ktoś grozi, że popełni samobójstwo, nie wskazuje to na jego słabość, ale na ogromny gniew oraz rozpaczliwą próbę zastraszenia innych i zaspokojenia swoich potrzeb.

Świadomość walki o przetrwanie każe nam używać swojej mocy przeciwko innym, natomiast świadomość harmonii i spokoju pozwala wykorzystywać swoją moc do działania.

3. Możemy brać, a nie dawać. Postawa walki o przetrwanie oznacza koncentrację na tym, „co mogę dostać”, „co mogę z tego mieć”. Owszem, jest wiele osób ze świadomością walki o przetrwanie, które uwielbiają dawać, jednak gdy próbujesz im się odwzajemnić, nie chcą o tym słyszeć. Wychodzą ze skóry, aby poświęcić dla innych swój czas, udzielić gościnności czy obdarować, ale nie potrafią przyjmować. Dlaczego? Otóż, osoby te dają, aby otrzymać w zamian miłość. Nie potrafią sami siebie pokochać, więc potrzebują miłości od innych ludzi. W swojej desperacji gotowi są zrobić dla innych wszystko, nawet oddać ostatnią koszulę. Co ciekawe, prawdopodobnie uważają siebie za osoby bardzo kochające i hojne, jednak ich głównym, aczkolwiek nie uświadomionym, motywem działania jest otrzymanie miłości. Ich problem polega na braku równowagi pomiędzy energią dawania i otrzymywania.

Podstawowym przekonaniem takich osób jest przeświadczenie o niedostatku energii (a więc czasu, pieniędzy, przestrzeni, a przede wszystkim, miłości). Swoje próby manipulowania, kontrolowania i dominacji w celu zdobycia przypadającej im części tłumaczą tymże niedostatkiem.

W świecie harmonii zasoby energii są nieskończone i niewyczerpane. Dlatego naturalną rzeczą jest obdarowywanie; nie bezmyślne oddawanie, lecz szczodre obdarowywanie, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian. W świecie harmonii i spokoju wszystkiego jest pod dostatkiem.

4. Możemy umacniać się w arogancji. Cechą charakterystyczną osób żyjących w świecie walki o przetrwanie jest niskie poczucie swojej wartości. Osoby takie rekompensują je poczuciem ważności przez dominowanie nad innymi albo też otwarcie je manifestują, użalając się nad sobą, jako ofiarą. Obydwie postawy biorą się z poczucia braku miłości, a zwłaszcza miłości do samego

siebie oraz z przekonania, że „nie zasługuję”. Niekochanie siebie, co w konsekwencji oznacza również niekochanie innych, jest aktem najwyższej arogancji.

Przecież całe stworzenie nas kocha. Bóg i wszystko, co żyje, kocha nas bezwarunkowo. Nie musimy zasłużyć sobie na tę miłość przez odpowiednie zachowanie;

nikt nie musi nam niczego przebaczać. Kochani jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Nie przyzwalać na tę miłość, nie akceptować jej, a wręcz ją odrzucać-jest po prostu oznaką arogancji.

Wyobraź sobie, że poświęciłeś dużo czasu, by zrobić komuś prezent. Nie kupić, ale wykonać coś, co sprawiłoby danej osobie wielką frajdę. Podarowałeś jej ten prezent, a ona na to: „Nie zasługuję. Nie mogę tego przyjąć. Zabierz to”. Jak czułbyś się wtedy? Czy byłbyś wdzięczny i wyrozumiały wobec niskiego poczucia wartości tej osoby? Prawdopodobnie poczułbyś się urażony, i to nie jej brakiem miłości do samej siebie, ale arogancją i skoncentrowaniem się na sobie, bez uwzględnienia ciebie i twojego daru miłości.

Oczywiście, niektórzy z nas odrzucenie podarunku odczytaliby jako odrzucenie osoby, ale to zupełnie inna sprawa, którą trzeba by się oddzielnie zająć.

Kiedy odrzucamy podarunek, czyli odrzucamy miłość, może się nam wydawać, że robimy to, bo nie zasługujemy lub czujemy się zażenowani, jednak prawdziwą przyczyną jest nasza arogancja. Odrzucając dar miłości od życia, w konsekwencji oddzielamy się od życia i sprowadzamy je do swojego poziomu, mówiąc: „Nie jestem wystarczająco godny, aby otrzymywać, a życie nie jest wystarczająco dobre, aby mnie kochać. Ponieważ nikt mnie nie kocha, moja walka o przetrwanie jest usprawiedliwiona”.

W przeciwieństwie do takiej postawy, harmonia współtworzy z życiem i zawsze jest otwarta na wszystkie jego dary.

5. Możemy wzmacniać swoje fałszywe „ja” (ministrów).

Potrzeba przetrwania wspiera i rozwija nasze fałszywe „ja”, nasz *image*, nasze *ego*, ministrów, fałszywe i negatywne przekonania, wartości nabyte -czyli wszystkie nasze ograniczenia, o których już sporo mówiliśmy.

W każdym momencie życia wybieramy jedno z dwojga: albo budujemy i wspieramy swoje prawdziwe Ja, albo swoje *ego* - w zależności od tego, w którym świecie żyjemy. Nie ma tu miejsca na coś pośredniego, na działanie neutralne. Albo żyjemy w iluzji, albo w rzeczywistości. Fałsz i prawda nie mogą współistnieć.

Wraz z wejściem w świat harmonii i spokoju zaczynamy rozumieć, kim naprawdę jesteśmy, w jaki sposób budujemy świadome połączenie ze swoim duchowym Ja.

6. Możemy obwiniać. To prawo łączy się z punktem pierwszym: w obydwu sytuacjach możemy działać z pozycji dziecka lub nastolatka. Trzymamy się kurczowo wymówek i szukamy kozła ofiarnego: „Kogo by tu obwinąć za to, że jestem nieszczęśliwy?”.

Ci, którzy weszli na drogę rozwoju osobistego, obserwują swoje lęki, medytują, świadomie oddychają, aby połączyć się ze swoim wewnętrznym zranionym dzieckiem i nastolatkiem - robią wszystko, aby poszerzyć swoją świadomość. Jednak ciągle jeszcze pojawiają się u nich reakcje, ciągle tworzą negatywną rzeczywistość, pozostając w świecie walki o przetrwanie. Dlaczego tak się dzieje? Przecież, na poziomie świadomym, każdy z nas chce, aby wszystkie te metody zaczęły działać, jednak podświadomie jesteśmy przekonani, że gdyby naprawdę zaczęły działać, zmieniając nasze życie w cudowne, radosne i przepełnione miłością doświadczenie, nie moglibyśmy już nikogo obwiniać. Obwinianie innych to uzależnione zachowanie, które zapewnia nam poczucie bezpieczeństwa w świecie walki o przetrwanie. Jeżeli do tej pory znaliśmy tylko taki sposób na życie, koncepcja życia bez obwiniania

kogokolwiek wydaje się nam przerażająca. Podświadomie, a czasem nawet świadomie, wybieramy więc świat walki o przetrwanie, w którym możemy obwiniać, a nie harmonię i wewnętrzny spokój, które pozwalają nam kochać.

7. Mamy wierzyć, że świat jest niebezpieczny i musimy go ujarzmić. Na tym prawie opiera się mentalność walki o przetrwanie. Wspiera ono nasze fałszywe przekonanie o niebezpiecznym świecie i niekochającej ludzkości. Na podstawie tego przekonania wyciągamy wniosek, że musimy nad światem i ludźmi zapanować, zmienić ich na lepsze lub ukarać. Większość dzienników informacyjnych w mediach kontrolowana jest przez taką mentalność i jest dokładnym odbiciem tego, co się dzieje w ludziach żyjących ze świadomością walki o przetrwanie. Nagłaśnia się głównie nikczemne postęпки i informacje o katastrofach i nieszczęściach. Wydaje się, że świat oszalał i coraz bardziej nam zagraża. Jednak przyczyna leży nie w świecie, lecz w ludziach, którzy robią, co mogą, aby się coraz lepiej zabezpieczyć.

Mentalność przetrwania będzie miała rację bytu dopóty, dopóki będziemy się utwierdzać w przekonaniu o niebezpiecznym świecie - takie przekonanie pozwala nam usprawiedliwiać swoją postawę ofiary („biedactwa" lub „ciemnizyciela"). Zarówno świat walki o przetrwanie, jak i role ofiary wspierają się nawzajem. Cała ta iluzja może istnieć, bo my sami jej na to pozwalamy, wierząc w nią. Bez naszego przekonania cała struktura runęłaby; przestalibyśmy zawęzać swoją świadomość strachem, a poszerzylibyśmy ją i, w naturalny sposób, znaleźlibyśmy się w świecie harmonii i spokoju. Nasze przywiązanie do świata walki o przetrwanie jest tak mocne, ponieważ ogromna większość ludzi wspiera go swoimi przekonaniem.

Czasem nawet osoby, które zajmują się metafizyką, nie uświa-

damiają sobie swojego przekonania o niebezpiecznym świecie. Na początku swojej drogi duchowej, tak jak wszyscy inni, tkwili oni w mentalności przetrwania, posługując się narzędziami manipulacji kontroli. Kiedy zostali oświeceni, nadal chronili się przed niebezpiecznym światem, jednak teraz używali do tego metafizyki. Pisali afirmacje, wizualizowali kochający ich wszechświat, otaczali się białym światłem, ćwiczyli jogę, odżywiali się zdrowo, oddychali świadomie i medytowali - wszystko po to, aby się czuć bezpieczniej. Ciągłe jednak postrzegali siebie jako żyjących we wrogim świecie - używali tylko bardziej wyszukanych narzędzi, aby nad nim dominować. Później może kilku z nich odkryło świat harmonii i spokoju. Nie musieli się już zabezpieczać, a dotychczasowych narzędzi rozwoju duchowego zaczęli używać po to, aby wzmocnić połączenie ze swoim prawdziwym Ja.

Istnieje wiele różnych szkół samodoskonalenia, które uczą, jak budować strategie zapewniające bezpieczeństwo, jak budować związki z ludźmi i Bogiem, aby otrzymać miłość, jak radzić sobie z problemami. Tego rodzaju nauka wynika z przekonania o niebezpiecznym świecie. Listy licznych i niezbędnych zasad, które musimy dokładnie poznać, bo Inaczej możemy zginąć w tym świecie, to ciągle oznaka walki o przetrwanie.

Świadomość walki o przetrwanie każe nam postrzegać tak zwane katastrofy jako tragedie, natomiast świadomość harmonii i spokoju pozwala traktować je jako doświadczenie, z którego można się uczyć. Dzięki harmonii i wewnętrznemu pokojowi możemy zauważyć, że świat jest całkowicie bezpieczny i chce się o nas troszczyć, jeżeli tylko mu na to pozwolimy. Żyjąc w takim świecie, nie możemy się doczekać kolejnego ranka, kiedy wstanimy i rozpoczniemy następny dzień pełen radości i miłości.

Mentalność walki o przetrwanie może istnieć tylko poza chwilą

obecną: albo w przeszłości, gdzie władzę sprawuje poczucie winy i żal za tym, co było, albo w przyszłości, która oczekiwana jest z lękiem, przez co tworzy poczucie niepewności w teraźniejszości.

Harmonia daje nam możliwość życia w TERAZ, pozwalając patrzeć z wdzięcznością na przeszłość, która nas tyle nauczyła, oraz mieć zaufanie do całkowicie bezpiecznej i pełnej miłości przyszłości.

Co zrobić, aby znaleźć się w świecie harmonii i spokoju? Jak przestać postrzegać niebezpieczny świat i złych ludzi, a zobaczyć go takim, jaki naprawdę jest, czyli całkowicie bezpieczny i pełny wspaniałych i kochających ludzi. Przede wszystkim musimy mieć w sobie pragnienie życia w takim świecie, a także determinację, aby porzucić swoje role ofiary. Przyjrzyjmy się jeszcze raz charakterystyce świata harmonii i spokoju oraz przygotujmy się do tworzenia swojej rzeczywistości i do kolejnego kroku na drodze do Domu.

W świecie harmonii i spokoju możemy:

- tworzyć własne życie bez potrzeby sprawowania kontroli nad innymi;
- wykorzystywać swoją wewnętrzną moc, aby skutecznie działać;
- być pewni, że wszystkiego jest pod dostatkiem;
- współtworzyć z innymi i otwierać się na to, czym nas obdarowuje życie;
- budować świadomą łączność ze swoim prawdziwym Ja;
- kochać;
- żyć w chwili obecnej, patrząc z wdzięcznością na przeszłość oraz z ufnością w całkowicie bezpieczną i wspaniałą przyszłość.

Kiedy zrozumiemy, na czym polega różnica pomiędzy światem walki o przetrwanie a światem harmonii i spokoju - będziemy mogli rozpoznać, w którym z nich się znajdujemy. Czy chcemy sprawować kontrolę, mieć nad innymi władzę; czy przekonani

jesteśmy, że nie wystarczy dla wszystkich; czy odrzucamy miłość; czy budujemy i wspieramy fałszywe ja; czy obwiniamy; czy przekonani jesteśmy, że świat jest niebezpieczny? A może przeciwnie: świadomie tworzymy; czujemy swoją wewnętrzną moc i dostatek; współtworzymy świadomą łączność ze swoim prawdziwym duchowym Ja oraz żyjemy w całkowicie bezpiecznym i kochającym świecie w chwili obecnej.

Zaobserwuj te różnice, nie raz czy dwa razy, ale cały czas, w różnych sytuacjach. Zauważ, że automatycznie i nieświadomie „wślizgujemy” się w świat walki o przetrwanie. W przeciwieństwie do niego, świat harmonii jest światem świadomym i wejść do niego można tylko świadomie.

Obserwuj swoje emocjonalne reakcje, są one najlepszym wyznacznikiem naszych granic, a więc i najlepszym nauczycielem. Przyjrzyj się też sytuacjom, w których wypierasz się siebie, zaprzeczasz prawdzie. Jeżeli masz jakieś wątpliwości, zadaj sobie pytanie: „Czy rzeczywiście doświadczam harmonii, czy też oszukuję siebie i ukrywam coś, czym nie chcę się teraz zająć?”.

Jeżeli masz jakieś wątpliwości, bardzo prawdopodobne jest, że coś wypierasz. Przyznaj, że tak jest, i pozwól sobie zająć się tym później. Dobrze jest powiedzieć sobie wówczas: „Prawdopodobnie wypieram coś, ponieważ nie czuję się wystarczająco bezpiecznie, aby się tym teraz zająć”. Następnie wyznacz czas, kiedy się tym zajmiesz.

Łatwo jest odróżnić wyparcie od harmonii, obserwując konsekwencje naszego działania. Możemy świadomie oddychać, skutecznie prowadzić samoobserwację, kochać, cieszyć się i czuć się wolnymi, ale jeżeli ludzie nas źle traktują, pogarsza się nasze zdrowie i ciągle przydarza nam się coś złego, oznacza to, że nadal osądzamy, a więc walczymy o przetrwanie.

W świecie walki o przetrwanie nigdy nic się nie układa, a w świecie harmonii zawsze wszystko jest w porządku. Jeżeli nie, oznacza to, że nie jest to świat harmonii. Zaczynaj tworzyć swój świat harmonii, na co dzień żyjąc według jego zasad, a uzyskasz dostęp do większej mocy, prawdziwej miłości i szczęścia.

Konfucjusz powiedział: „Człowiek bardziej świadomy szuka wszystkiego, czego mu potrzeba, w sobie. Człowiek na niższym poziomie szuka tego w innych”.

Rozdział 25

Poddanie - sztuka harmonijnego życia

W jaki sposób przejść w świat harmonii, kiedy tak długo żyliśmy w świecie walki o przetrwanie? Można to zrobić w trzech etapach, aktem poddania się.

Poddanie oznacza zaniechanie, rezygnację, porzucenie i uległość; jest to umiejętność zaniechania kontroli, a brak kontroli - to już świat harmonii i wewnętrznego spokoju. Prawdziwe poddanie oznacza umiejętność dostrzeżenia doskonałości we wszystkim i świadomego doświadczania każdej pojawiającej się chwili.

Dla niektórych słowo „poddanie” kojarzy się tylko z poddaniem się jakiejś zewnętrznej sile i z utratą swojej wewnętrznej mocy. My będziemy używać tego słowa w innym znaczeniu: dla nas „poddanie” będzie oznaczać rezygnację z potrzeby sprawowania kontroli nad sytuacjami i zachowaniem innych ludzi. Będzie też oznaczać akceptację faktu, że każdy człowiek jest inny, oraz pozwolenie innym nawet na ryzyko potknięcia i zranienia, jeżeli ich proces przebudzenia będzie tego wymagać.

Poddanie nie oznacza życia pozbawionego punktów odniesienia do doświadczeń z przeszłości. Aby istnieć na planie fizycznym, ciągle jeszcze musimy utożsamiać się z tym, co było. Problem zaczyna się wtedy, gdy pozwalamy, aby przeszłość miała kontrolę nad naszym życiem. Jeżeli tak się dzieje, właśnie poddanie przenosi nas w doświadczenie chwili obecnej, czyli w świat harmonii i spokoju.

Na akt poddania składają się trzy elementy. Pierwszy to akceptacja faktu, że taki świat istnieje. Drugi to ufność, że możemy się w nim znaleźć. Trzeci to kochanie siebie na tyle, aby świadomie zdecydować, że chcemy w tym świecie żyć.

Biblia (I Kor 13,13) również mówi o akceptacji, ufności i miłości: określa je słowami „wiara, nadzieja i miłość”. Wiara to inaczej akceptacja faktu, że żyjemy w świecie, w którym wszystkiego jest pod dostatkiem i który nas kocha. Pierwotnie słowo „nadzieja” oznaczało „ufność”. Tak więc „wiara, nadzieja i miłość” to inaczej **akceptacja, ufność i miłość**, a więc trzy elementy aktu poddania, które prowadzą nas do świata harmonii i spokoju.

AKCEPTACJA

Wielu ludziom trudno jest osiągnąć stan akceptacji. Często próbujemy się jej nauczyć przez religię i wyznawaną wiarę. Niestety, zdarza się, że prawdziwą wiarę zamieniamy w „ślepe” podążanie za dogmatami danej religii. Przyjmując jej wartości, musimy niejednokrotnie stłumić własne.

Akceptacji można się nauczyć i wyrazić ją nie tylko przez religię, choć mistyczni nauczyciele, tacy jak Kryszna, Chrystus czy Budda, pokazali nam, co oznacza prawdziwe duchowe poddanie i akceptacja właśnie przez religię.

Warunkiem zaakceptowania tego, czego doświadczamy w codziennym życiu, jest więc najpierw przyzwolenie. Nie zawsze od razu możemy zaakceptować swoje uczucia, ale z pewnością możemy pozwolić, aby istniały. Będzie to pierwszy krok na drodze do ich akceptacji. Jeżeli najpierw przyzwolimy, a następnie zaakceptujemy, osiągniemy wówczas stan poddania, a więc prawdziwej wiary w obfitość i miłość wszechświata.

Przepiętna historia, opisana przez Lao Tse pokazuje, czym jest akceptacja.

W pewnej wiosce żył stary człowiek. Choć był on biedny, królowie bardzo mu zazdrościli, gdyż posiadał pięknego, białego konia. Nigdy wcześniej nie widziano konia o tak wspaniałej urodzie, ogromnej sile i czystej bieli. Królowie i magnaci oferowali niebotyczne sumy za owego konia, jednak stary człowiek mówił: „Nie mogę go sprzedać, bo jest on dla mnie czymś więcej niż tylko koniem: jest przyjacielem, a nie własnością. Jak mógłbym sprzedać przyjaciela?”. Starzec był bardzo biedny, pokusa była wielka, jednak nigdy nie sprzedał konia.

Pewnego ranka odkrył, że koń zniknął. Zebrała się cała wioska, a ludzie mówili: „Głupcze, wiedzieliśmy, że pewnego dnia ktoś ci go uprowadzi. Jesteś przecież taki biedny. Nie mogłeś upilnować takiego skarbu. Trzeba go było sprzedać, a dostałbyś za niego każdą cenę, jakiej byś zażądał. A teraz? Koń zniknął. Co za nieszczęście”.

A stary człowiek powiedział: „Chwileczkę. Powiedzcie po prostu, że konia nie ma w stajni. Takie są fakty, a reszta to osąd. Skąd możemy wiedzieć, czy to szczęście, czy nieszczęście? Jak możemy to oceniać?”. Jednak ludzie upierali się: „Nie próbuj robić z nas głupców! Może kiepscy z nas filozofowie, ale nie potrzeba tu żadnej filozofii, aby stwierdzić, że przepadł bezcenny skarb, więc jest to nieszczęście”.

Stary człowiek upierał się jednak przy swoim: „Ja widzę tylko, że stajnia jest pusta i nie ma w niej konia. Nic więcej nie wiem. Nie wiem, czy to szczęście, czy nieszczęście, gdyż znam tylko fragment. Kto wie, co się dalej wydarzy?”.

Ludzie śmiali się z tego i uważali, że stary człowiek jest niepełna rozumu. Jednak po piętnastu dniach biały koń powrócił. Nie został uprowadzony, ale sam uciekł na wolność. Teraz wrócił i przyprowadził z sobą dwanaście dzikich koni. Znowu zebrali się mieszkańcy wioski i mówili: „Starcze, miałeś rację, a my myliliśmy się. To nie było nieszczęście, lecz błogosławieństwo. Przepraszamy cię, że upieraliśmy się przy swoim”.

A stary człowiek odpowiedział: „Nie osądzajcie niczego pochopnie. Po prostu powiedzcie, że koń powrócił, a wraz z nim przyszło

dwanaście innych koni. Kto wie, czy to błogosławieństwo, czy nie? To tylko fragment. Moglibyśmy go ocenić, gdybyśmy znali całość. Jeżeli przeczytasz Jedną stronę książki. Jak możesz na jej podstawie ocenić całą książkę? Jeżeli przeczytasz jedno zdanie ze strony, jak możesz oceniać całą stronę? Jeżeli przeczytasz jedno słowo w zdaniu, czyż możesz ocenić całe zdanie? Życie jest tak rozległe. Nie można oceniać całości na podstawie fragmentu. Nie mówcie więc, że to błogosławieństwo. Nigdy nic nie wiadomo. A ja pozostaję szczęśliwy, gdy nie osądzam".

Tym razem mieszkańcy wioski nie powiedzieli za wiele, choć byli przekonani, że starzec się myli. „Jak to? Przecież biały koń przyprowadził dwanaście pięknych koni, które można było z łatwością ujarzmić, sprzedać i dzięki nim zdobyć fortunę" - myśleli.

Stary człowiek miał syna, jedynaka. Chłopiec zaczął ujeżdżać dzikie konie, a tydzień później spadł z jednego tak niefortunnie, że złamał obydwie nogi. I znów przyszli sąsiedzi, I znów - tak jak to zwykle ludzie czynią - zaczęli oceniać, co się stało, bo przecież osady przychodzą nam tak łatwo.

Starzec powiedział: „Dlaczego tak obsesyjnie skupiacie się na wartościach? Powiedzcie tylko, że mój syn złamał obydwie nogi. Nikt nie wie, czy to błogosławieństwo, czy nieszczęście. Nikt. To jest znów tylko fragment, a całości nie znamy. Życie ukazuje się nam stopniowo. Oceniając tylko jedną część, musielibyśmy założyć, że znamy całość".

Kilka tygodni później wybuchła wojna z sąsiednim państwem. Wszyscy młodzi mężczyźni powołani zostali do armii. Zostawiono tylko ułomnego syna starca. Znów zebrali się mieszkańcy wioski, płacząc i szlochając, gdyż z każdej rodziny kogoś zabrano. Szansę na ich powrót do domu były niewielkie, ponieważ sąsiedni kraj był potężny i wszystko wskazywało na to, że wygra wojnę, którą rozpoczął.

Pograżeni w smutku, mówili: „Miałeś rację starcze. Na Boga, miałeś rację! To rzeczywiście było błogosławieństwo. Wprawdzie twój syn nie może teraz chodzić, ale przynajmniej jest z tobą.

Nasi synowie przepadli na zawsze. A on żyje. Powoli nauczy się znów chodzić. Choć będzie kulą, będzie z tobą".

A starzec znów powiedział: „Nie można z wami rozmawiać. Ciągłe tylko oceniacie i oceniacie. Powiedzcie tylko, że wasi synowie zostali zabrani, a mój syn jest ze mną. Nikt jednak nie wie, czy jest to błogosławieństwo, czy nieszczęście! I nikt nigdy tego nie będzie wiedzieć. Jedynie sam Bóg".

Dlaczego tak trudno jest nam zaakceptować? Otóż dlatego, że ciągle osądzamy. Osąd jest przeciwieństwem akceptacji. Kiedy przyjrzesz się cyklowi ofiary i cyklowi wolności opisanym w Dodatku I, zauważysz, że osąd i akceptacja są kluczowymi momentami obu cykli. Jeżeli chcesz być ofiarą, zacznij osądzać, a natychmiast znajdziesz się w świecie walki o przetrwanie. Jeżeli natomiast najpierw przyzwolisz, a potem zaakceptujesz, natychmiast wejdiesz w świat poddania, harmonii i spokoju.

Kluczem do akceptacji jest przyzwolenie. Łatwiej jest zaakceptować swoje uczucia, jeżeli najpierw pozwoli się na ich istnienie. Akceptację ułatwia również ufność.

UFNOŚĆ

W swoim pierwotnym znaczeniu słowo „nadzieja” było synonimem „ufności”. Jednak w obecnych czasach, w świecie walki o przetrwanie, „mieć nadzieję” znaczy oczekiwać czegoś. W takim kontekście nadzieja oparta jest na lęku, że możemy jednak nie zdobyć tego, czego chcemy. Mamy więc nadzieję, że deszcz nie popsuje nam pikniku, że spodobamy się komuś, że nas ktoś zaakceptuje. W przeciwieństwie do nadziei, ufność oznacza przekonanie, że otrzymamy z nawiązką wszystko, o co świadomie poprosimy. Ufność to również pewność, że sami stworzymy swoją rzeczywistość i nie musimy się niczego obawiać. Ktoś, kto wszedł na ścieżkę rozwoju duchowego, nie musi martwić się o oświecenie, tak jak zdrowa jabłoń nie musi martwić się o owoce. One, w naturalny sposób, same się pojawiają. Przytoczona niżej historia jest

przykładem tego, jak ograniczająca może być nadzieja.

Pewien podróżnik-odkrywca, przedzierając się przez nie istniejącą jeszcze na mapach dżunglę, wpadł do bardzo głębokiej i wąskiej jaskini. Przed większymi obrażeniami uratował go podziemny strumyk, którego wody sięgały mu do pasa. Niemal po omacku szukał wyjścia i z ulgą stwierdził, że ściany wąskiego tunelu pokryte są pędami winorośli. Czym prędzej pochwycił jeden, który wyglądał najsolidniej, jednak zanim doszedł do połowy ściany, winorośl nie wytrzymała, a mężczyzna spadł znów na dno jaskini. Tak samo stał się z kolejnymi pędami, po których podróżnik chciał się wspiąć w górę. Kiedy został mu ostatni pęd, najsłabszy, mężczyzna spojrział na swój ostatni promyk nadziei ze strachem. „Jeżeli ten nie wytrzyma, to po mnie” -pomyślał. „Może zaczekam chwilę, pocieszę się myślą, że ta ostatnia winorośl mnie uratuje. Nie, lepiej od razu stawić czoło wyzwaniu, cokolwiek się stanie”. Drżącymi rękoma sięgnął w górę i podciągnął się. Winorośl wytrzymała. Wchodził coraz wyżej i wyżej, wspierając stopy na małych występkach skalnych, aby jak najmniej obciążać roślinę -jego ostatnią nadzieję. Kiedy był już prawie na samej górze, ogarnęła go radosna myśl, że może mu się jednak uda.

Niestety, gdy od celu dzieliła go odległość dosłownie jednego ramienia, winorośl się zerwała, a mężczyzna runął z powrotem w wodę. Podniósł się, pozbawiony jakiegokolwiek nadziei, i ogromnie się przeraził. Nie miał żadnych szans, aby przeżyć.

Na dnie strumienia znajdował się duży kamień, więc usiadł na nim i postanowił czekać niechybnej śmierci. Po jakimś czasie poczuł niezwykły spokój, jakiego doświadczają skazani tuż przed śmiercią. Ten spokój pozwolił mu zdać sobie sprawę z faktu, że woda, w której się znalazł, miała jakieś ujście. Powoli dojrzywał w jego głowie pewien pomysł. Podniósł kamień, na którym siedział, zebrał jeszcze kilka innych kamieni i zatkał nimi odpływ strumienia. Wkrótce jaskinia zaczęła się wypełniać wodą, a w miarę jak podnosił się poziom wody, mężczyzna był coraz bliżej

wyjścia. Aż w końcu zdołał się wydostać z podziemnej jaskini.

Każde doświadczenie jest doskonałe, kiedy mamy odwagę stać mu czoło i porzucić fałszywe nadzieje. Otwiera się wówczas przed nami ufność i to ona sprawia, że postrzegamy inaczej. Nadzieja bierze się z lęku i chęci sprawowania kontroli w świecie walki o przetrwanie. Natomiast ufność wynika z akceptacji, że żyjemy w przyjaznym świecie harmonii i spokoju.

W rzeczywistości, w świecie harmonii i spokoju nie potrzebujemy już ufności. Ufność ma nas tam tylko doprowadzić, a potem zostaje zastąpiona wewnętrznym przekonaniem i poznaniem. W świecie harmonii, gdzie wszystko wypływa z miłości, radości i wolności, ufność jest tak samo zbędna, jak przebaczenie. Przebaczenie związane jest z przewinieniem, a skoro nie osądzamy, nie ma przewinień, a więc nie ma czego przebaczać. Z ufnością jest podobnie: jeżeli wiesz, że odniesiesz sukces, i nie masz co do tego wątpliwości, nie musisz też ufać, że tak się stanie. Chrystus mówił, że wiara (akceptacja) jest bardzo ważnym krokiem na początku każdej drogi. Ważne jest, aby zacząć od wiary, ale wiara nie jest celem - jest środkiem do celu. Celem jest **samozrozumienie**, przez wewnętrzne doświadczenie wyższej świadomości, które prowadzi do poddania.

Akceptacja i ufność to środki, które pozwalają nam dotrzeć do świata harmonii i spokoju, ale kiedy już tam się znajdziemy, nie będą nam one dłużej potrzebne. Skoro jednak jesteśmy jeszcze w drodze, potrzebujemy ufności.

Straciliśmy ją, kiedy porzuciliśmy swoje wartości osobiste na rzecz nabytych; kiedy wpojono nam, że dorośli są mądrzy, a dzieci głupie; kiedy nauczyliśmy się żyć na ślepo według zasad, a nie swojej wewnętrznej mądrości: kiedy zgodziliśmy się, aby się nie wyróżniać i być przeciętnymi, bo tak jest bezpieczniej.

Kiedy byliśmy dziećmi, ufaliśmy. Niestety, później przejęliśmy wartości zewnętrzne, straciliśmy kontakt ze swoim prawdziwym Ja i, w ten sposób, utraciliśmy ufność. Ufność to narzędzie, które ma nas ponownie połączyć z intuicją i prawdziwym Ja.

Ufność jest jak pedał gazu w samochodzie: pozwala nam poruszać się do przodu, napędza nas do sukcesu. Kiedy ufamy, możemy dokonywać śmiałych wyczynów. Śmiałość nie oznacza tu jednak działania głupiego, które zawsze jest oznaką braku ufności. Jakiegokolwiek działania, które przynosi zranienie, oznacza, że nie do końca zaufaliśmy. Wzmacnia to tylko nasze pierwotne przekonanie, że świat jest niebezpieczny. Mówimy wtedy: „Zaufałem i zostałem zraniony. Widzisz? Wiedziałem, że tak się stanie. Teraz już będę ostrożny”. Zmniejsza się wówczas nasze zaufanie i zaczyna pojawiać się więcej zranień - nie dlatego jednak, że próbujemy działać, lecz dlatego, że brakuje nam ufności.

MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ UFAĆ NA NOWO

Wyobraź sobie przez moment, że ufasz w każdej sytuacji. Takie poczucie pewności pozwoliłoby nam poradzić sobie z każdym przedsięwzięciem; wszystko, czego dotknęlibyśmy, zamieniłoby się w sukces, którego zawsze pragnęliśmy. Jakże inne byłoby nasze życie, gdybyśmy całkowicie ufali. W ufności jest tak wielka energia.

Możemy na nowo nauczyć się ufać, pamiętając, aby:

- zebrać wszelkie dostępne informacje;
- ufać, kiedy jest to zasadne;
- ryzyko było większe niż korzyści, jednak szczerze oczekiwać korzyści.

I. Zbierz wszelkie dostępne informacje.

Powinniśmy zgromadzić informacje pochodzące ze źródeł zewnętrznych i posłuchać siebie samych.

- Zbierz jak najwięcej informacji na temat danej sprawy, aby móc

na nich oprzeć swoją ufność.

- Rozważ wszystkie za i przeciw.
- Wyobraź sobie, jak wyglądałoby twoje życie w przyszłości w zależności od tego, co wybierzesz teraz.
- Posłuchaj uważnie swojego ciała - co ono ci mówi?
- Jakie uczucia pojawiają się w związku z daną sprawą?
- Co o niej myślisz?
- Co ci podpowiada intuicja?

To, czego się dowiemy na temat danej sprawy ze źródeł zewnętrznych i ze swojego wnętrza, posłuży nam jako podstawa zaufania. Załóżmy, że masz podjąć decyzję o przystąpieniu do wspólnych interesów z kimś, kogo niezbyt dobrze znasz, i nie wiesz, co zrobić. Po zebraniu wszystkich dostępnych danych, rozważ korzyści i strony ujemne, a następnie zastanów się, jaki wpływ będzie miała ta współpraca na inne aspekty twojego życia. Potem posłuchaj, co mówi ci na ten temat twoje ciało, emocje, umysł i intuicja. Dopiero po rozważeniu wszystkiego powinna się pojawić decyzja, czy zaufać, czy nie.

2. Ufaj, kiedy jest to zasadne.

Czy powinniśmy ufać w każdej sytuacji? Oczywiście, nie! Jeżeli ktoś pożycza od nas pieniądze i obiecuje oddać pod koniec miesiąca, a tego nie robi, mamy podstawy, aby mu nie ufać. Gdyby taka sytuacja powtórzyła się, będzie dowodem, że dana osoba nie jest godna zaufania. Jeśli mimo to zdecydowalibyśmy się na pożyczanie jej pieniędzy, nie byłby to z naszej strony akt ufności, ale głupoty. Obiektywna ocena czyjegoś zachowania nie oznacza osądzania, chyba że pociąga za sobą emocjonalne reakcje. Zaobserwowanie, że ktoś zachował się w taki sposób, iż nie możemy mu teraz zaufać, jest nie tylko właściwe, ale i konieczne, jeżeli chcemy się rozwijać.

3. Ryzyko musi być większe niż korzyści, jednak powinniśmy szczerze oczekiwać korzyści.

Abyśmy naprawdę mogli zaufać, muszą być spełnione trzy warunki:

- musi być korzyść;
- musi być ryzyko, które jest większe niż korzyść;
- musimy szczerze oczekiwać korzyści.

Na przykład, jeżeli powierzamy przyjacielowi poufną informację, a on obiecuje, że dotrzyma tajemnicy – czy jest to sytuacja spełniająca powyższe warunki? Po pierwsze, korzyścią może być to, że podzieliliśmy się sekretem z przyjacielem. Po drugie, istnieje ryzyko, gdyż jeśli przyjaciel nie dotrzyma tajemnicy, może to spowodować dużo kłopotów. Ryzyko jest więc większe niż korzyści, gdyż dochowanie tajemnicy utrzymuje po prostu status quo. Jeżeli spełniony jest też trzeci warunek, czyli jeśli szczerze oczekujemy, że przyjaciel dochowa tajemnicy, jest to sytuacja, w której mamy podstawy do pełnego zaufania. Jeśli nie ufalibyśmy przyjacielowi do końca (czyli nie spełniony byłby warunek trzeci), a pomimo to powierzylibyśmy mu tajemnicę, nie byłby to przykład zaufania, ale raczej braku rozsądku i sabotażu samego siebie.

Przyjrzyjmy się bliżej sytuacjom z przeszłości, które nas zraniły, a zobaczymy, że choć myśleliśmy, iż ufamy, tak naprawdę któryś z warunków nie został spełniony. Można było przewidzieć, że skończy się zranieniem.

Aby nauczyć się w pełni ufać, musimy ćwiczyć zaufanie. Im więcej będziemy ufać, tym bardziej sytuacje i ludzie będą zasługiwać na zaufanie. Ufność to umiejętność życia w poczuciu bezpieczeństwa w świecie bez gwarancji.

Lao Tse powiedział: „Ten, kto nie ufa innym, nie potrafi zaufać sobie”.

Rozdział 26

Miłość - niezmienny stan harmonii

Święty Paweł w liście do Koryntian opisał, czym jest miłość. Doświadczył jej i nauczył się od swojego Mistrza - Chrystusa, który wyrażał miłość przez poddanie i życie w świecie harmonii i spokoju. Poddanie zaczyna się od akceptacji i ufności, a dopełnione zostaje miłością.

Niewiele osób potrafi zaakceptować swoje cierpienie i negatywne reakcje, takie jak złość, walkę czy lęk. Kiedy zrozumiemy, że są to reakcje pochodzące z przeszłości, możemy - bez przywiązywania się do nich - pozwolić na ich istnienie. Jedyną wartość, jaką ma dla nas ból i walka, to uświadomienie nam naszych emocji i myśli na temat postrzeganej przez nas rzeczywistości. Kiedy zdamy sobie sprawę ze swojej umiejętności przyzwalania, akceptowania i ufania, wówczas zacznie się w nas rodzić nowa świadomość miłości.

Czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, już teraz znajdujemy się w stanie doskonałego szczęścia i harmonii!

Choć nasze wewnętrzne Ja ciągle doświadcza błogiej harmonii, nasz umysł i ciało nie zawsze to odbierają. Oznacza to, że żyjemy równocześnie w dwóch światach: świadomie - w świecie walki o przetrwanie, a na poziomie duchowym - w świecie harmonii i spokoju. Kiedy na poziomie świadomym przeżywamy swoje kolejne rozczarowania, nasze prawdziwe Ja żyje w prawdziwej szczęśliwości i ufa, że nasz ograniczony świadomy umysł kiedyś świadomie

do niego dołączy.

Nasz umysł żyje na ogół w przeszłości, a kierowany jest przez ministrów, którzy spełniają funkcję filtrów:

badają każde doświadczenie, osądzają je na podstawie swoich wartości, lęków i potrzeby chronienia nas. Tak więc, patrzymy na świat oczami naszych ministrów, tak jakbyśmy patrzyli przez mokłą szybę, przez którą świat wydaje się zamazany i wykrzywiony. Możemy sobie wmówić, że świat taki właśnie jest. Dopiero gdy przestanie padać, widzimy wyraźniej. Tak samo jest z naszym postrzeganiem świata: kiedy usuniemy filtry z umysłu, nasza świadomość poszerza się i widzi prawdziwą rzeczywistość.

NIE UTOŹSAMIAJ SIĘ ZE SWOIM CIERPIENIEM

Kiedy zaakceptujemy fakt, że jesteśmy doskonali, choć na poziomie świadomym nie musimy sobie z tego zdawać sprawy, zauważymy, w jaki sposób myślenie o niedoskonałości tworzy w nas konflikt. Kiedy próbujemy żyć w świecie walki o przetrwanie, a więc w dysharmonii z rzeczywistością, powstaje konflikt pomiędzy poszczególnymi podzielonymi częściami nas samych. Konflikt ten wywołuje w ciele napięcia, stres i choroby. Każdy dyskomfort w ciele fizycznym jest oznaką, że stawiamy opór i nie chcemy wyrazić drzemiącej w nas siły życiowej. Ograniczamy w ten sposób swoje postrzeganie i zrozumienie. Błąkamy się jakby we mgle i przekonani jesteśmy, że mgła to jedyny świat, jaki istnieje.

Większość z nas wierzy, że cierpienie jest czymś realnym; że jest to rzeczywista część nas samych. Utożsamiamy się z cierpieniem. To prawda, że uczucia są prawdziwe, gdyż są rzeczywistymi doświadczeniami, jednak oparte są one na iluzjach, których źródłem są głęboko ukryte lęki i przekonania.

Niżej opisany proces wyjaśnia, jak zająć się swoimi uczuciami, i jest skutecznym narzędziem, które - jeżeli tylko będziesz go uży-

wać - może zmienić twoje życie.

Za każdym razem, kiedy zaczynasz czuć złość, strach lub litujesz się nad sobą, pomyśl, że te uczucia należą do ciebie, ale nie są tobą. Nie są one częścią ciebie. Kiedy mówisz: „O, jaki jestem biedny” lub:

„Jestem zły”, okłamujesz siebie, wzmacniając to ograniczające cię zachowanie. W takich chwilach zacznij oddzielać fałsz od prawdy i mów: „Jestem pełną mocy duchową istotą, a moi ministrowie złoszczą się lub litują się nad sobą”. Umieść te uczucia w miejscu, z którego pochodzą, a więc w *ego*. Jedynie nasi ministrowie potrafią odczuwać oddzielenie i ograniczenia. Nasze prawdziwe Ja może odczuwać wyłącznie *szczęście*, miłość i doskonałość.

W miarę jak świat harmonii i spokoju będzie się dla nas otwierał, łatwiej zauważymy ograniczające nas gry typowe dla świata walki o przetrwanie, w które tak długo graliśmy. Jeżeli będziemy je świadomie obserwować, w naturalny sposób przestaniemy w nie grać.

Każdy z nas w każdym momencie doświadcza szczęścia i harmonii, ponieważ jesteście szczęściem i harmonią. Jednak nasz świadomy umysł, będąc sam w sobie ograniczonym polem świadomości, nie potrafi doświadczyć tej harmonii. Świadome doświadczenie harmonii stanie się możliwe, gdy zintegrujemy poszczególne części nas samych.

SYNDROM „WSZYSTKO W PORZĄDKU”

Niektórzy ludzie żyją w iluzorycznym stanie, twierdząc, że wszystko jest w porządku, a tak naprawdę wypierają swoje prawdziwe uczucia. Próbują sami siebie przekonać, że ich życie jest wspaniałe, lecz ciągle jeszcze pojawiają się u nich reakcje emocjonalne i napięcia w ciele.

Poddanie nie polega na zamknięciu się i odmowie doświadcza-

nia tego, co pojawia się w naszym życiu. Taka postawa oznaczałaby oderwanie od rzeczywistości przez wyparcie się samego siebie. Prawdziwe przebudzenie zaczyna się wtedy, gdy obserwujemy swoje osądy, lęki i reakcje fizyczne.

Wskazówką przebudzenia i wchodzenia w świat harmonii i spokoju jest poprawa zdrowia i związków z innymi ludźmi oraz wzrost zainteresowania światem. Początkowo, kiedy upadać będą stare struktury, wiele *rzeczy* może się nam nie układać. Jednak w miarę rozwoju i zmniejszania się wpływu starych uzależnień będziemy doświadczać radości i odczuwać ład. Będziemy bardziej wrażliwi na swoje uczucia, myśli i doznania w ciele, jednak bez poddawania się im i bez utożsamiania z nimi.

SILNA WOLA A MOC WOLNEJ WOLI

Istnieje ogromna różnica pomiędzy silną wolą a mocą wolnej woli. Pozornie pojęcia te są podobne, jednak w naszym kontekście oznaczają zupełnie coś innego.

Użycie silnej woli to próba zapanowania nad sobą przy użyciu siły, co na ogół prowadzi do stłumienia własnych uczuć. Silna wola to narzędzie honorowane w świecie walki o przetrwanie. Zmiana niepożądanego zachowania za pomocą silnej woli jedynie wzmacnia to zachowanie na głębszym podświadomym poziomie. Może nam się wydawać, że poradziliśmy sobie z daną sprawą, dopóki nie dojdą do głosu stłumione uczucia. Pojawia się wówczas silna reakcja obronna.

Na przykład, za każdym razem, gdy ktoś zapala papierosa w obecności osoby, która rzuciła palenie za pomocą siły woli, osoba ta aktywuje swoje stłumione uczucia i na poziomie świadomym odczuwa złość.

Najbardziej zagorzali przeciwnicy palenia to ci, którzy rzucili palenie za pomocą silnej woli. Osoby te cały czas mają ochotę na

papierosa, jednak to pragnienie jest stłumione i nie uświadomione. Jeżeli taki człowiek złamie zasadę i zapali, czuje się winny, a poczucie winy wzmacnia uzależnione zachowanie, którego chce się pozbyć. Silnej woli zawsze towarzyszy napięcie i presja, uwalniane w formie negatywnych reakcji podczas aktywacji.

Przeciwieństwem silnej woli jest poddanie oraz wolna wola, czyli umiejętność dostrzegania swojej skłonnej do uzależnień natury, bez próby walczenia z nią. Moc wolnej woli kryje się w zdolności obserwowania i kierowania uwagi na uzależnienia oraz w przyzwoleniu na ich istnienie. Takie przyzwolenie umożliwia podejmowanie nowych świadomych decyzji dotyczących zachowania. Świadoma akceptacja dawnych uzależnień sprawia, że cały proces odbywa się bez tłumienia uczuć, konfliktu, wysiłku czy kontroli.

Jak widać, podobieństwo pomiędzy silną wolą i mocą wolnej woli jest tylko pozorne. Silna wola próbuje zapanować nad negatywnymi zachowaniami z przeszłości lub chce się ich pozbyć, natomiast moc wolnej woli to doświadczanie chwili obecnej polegające na zaakceptowaniu przeszłości i pozwoleniu na jej istnienie, z równoczesnym wybraniem nowego kierunku działania w teraźniejszości.

SZCZĘŚCIE, ROZKOSZ. BŁOGOŚĆ

Szczęście nie ma formy; nie można go zważyć, zmierzyć, zobaczyć, dotknąć, posmakować, usłyszeć czy powąchać. Nie można go włożyć w ramy filozoficzne ani doświadczyć przez żądania czy oczekiwania.

Szczęście to ciągłe doświadczanie swojej doskonałości i wewnętrznej wolności - wolności od fałszu. Szczęście nie oznacza wolności od negatywnych emocji, ale raczej wolność od pozostawania pod ich kontrolą, która, niestety, niezmiennie wywołuje w

nas poczucie bycia „nie dość dobrym”, samotnym i oddzielnym.

Szczęście nie zawsze jest logiczne i ma w sobie coś z beczasowości i niewinności. Gdyby święty Franciszek z Asyżu żył w naszych czasach, posądzono by go o szaleństwo, ponieważ zwykł był rozmawiać z drzewami. Do drzewa migdałowego mówił: „Śpiewaj mi o Bogu, drogi bracie”. I słyszał, jak drzewo migdałowe śpiewa! Rozmawiał z rzeką i rybami, twierdząc, że one mu odpowiadały. Słyszano, jak rozmawiał ze skałami i ptakami. Jakich więcej dowodów nam potrzeba, że był szalony? Ale jemu nie zależałoby na tym, co o nim pomyślimy. Jeżeli szaleństwem nazwalibyśmy jego zdolność słyszenia pleśni drzewa migdałowego; jego wrażliwość serca, która pozwalała mu w drzewach, skałach i ptakach dostrzegać swoich braci i siostry;

jego umiejętność dostrzegania Boga w każdej formie życia -jeżeli to jest szaleństwem, to wszyscy ustawmy się w kolejkę, aby otrzymać choć jego część. Takie wrażliwe serce przepelnione jest czystą miłością i wskazuje na tę wielką tajemnicę, która istnieje w głębi każdego z nas. Oczywiście dla logicznego umysłu wszystko to jest niedorzecznością.

Taka właśnie jest natura szczęśliwości: jest to doświadczenie, którego nie można wyjaśnić słowami, tak samo jak nie można opisać koloru niebieskiego osobie niewidomej od urodzenia. Żadna książka ani nauczyciel nie wyjaśni nam, czym jest stan szczęśliwości. Mogą nas jedynie poprowadzić, abyśmy go sami mogli doświadczyć.

Rozumienie, czym jest szczęście, zaczyna się od uświadomienia sobie, że nie jest ono tym samym co przyjemność. Przyjemność związana jest ze światem zewnętrznym, który w najlepszym razie może być źródłem tymczasowego zadowolenia. W przeciwieństwie do przyjemności szczęście to doświadczenie wewnętrzne.

Większość ludzi spędza całe swoje życie na unikaniu bólu i

poszukiwaniu szczęścia. Ponieważ straciliśmy kontakt ze swoją wewnętrzną Mądrością, w rzeczywistości dążymy do przyjemności, którą bierzemy za szczęście. Stan szczęśliwości jest niezmiennie taki sam dla każdego, kto go osiąga, natomiast przyjemność jest zmienna i bardzo subiektywna w odczuciu każdej osoby. To, co zadowala jednego, niekoniecznie musi satysfakcjonować drugiego, a dla danej osoby mogą się zmieniać rodzaje przyjemności. W dążeniu do przyjemności istnieje zawsze element niepokoju i zniecierpliwienia, które wymagają zaspokojenia - stąd ciągłe cierpienie, pomimo wszelkich zabiegów, aby go uniknąć. Wszystko to wskazuje na fałszywą naturę przyjemności. Prawda jest niezmienna i stała, podczas gdy fałszywa natura przyjemności domaga się ciągłych zmian i bodźców z zewnątrz.

Nie sugerujemy tutaj, aby przestać cieszyć się życiem i jego atrakcjami. Wprost przeciwnie - będziemy mogli jeszcze pełniej ich doświadczać, kiedy pozbędziemy się uzależnienia od zewnętrznych bodźców i ulotnych przyjemności. Kiedy uwolnimy się od lęku, że ktoś może nas pozbawić przyjemności, zaczniemy cieszyć się nimi w chwili ich doświadczenia, a kiedy się skończą, i tak pozostaniemy z poczuciem zadowolenia.

Aby poszerzyć świadomość, musimy zacząć dopatrywać się doskonałości we wszystkim, nie wyłączając siebie. Każdy z nas - jak wszystko dookoła - jest doskonały. We wszechświecie nie ma niczego niewłaściwego, złego, strasznego czy nawet nieprzyjemnego. Jedynie nasze przekonanie o istnieniu zła oraz nasza percepcja świata nie pozwalają nam dostrzec doskonałości.

Popatrzmy na społeczeństwo, które jest tak dumne ze swojej inteligencji i umiejętności odróżniania dobra od zła czy rzeczy właściwej od niewłaściwej. Przecież właśnie pycha i przekonanie o rzekomej zdolności osądzania były przyczyną upadku Szatana. Grzech Szatana polegał na pragnieniu bycia Bogiem, a przecież - w swojej arogancji - nie dostrzegał tego, że już Nim był! Szatan

odzwierciedla ignorancję ludzi i ich przekonanie, że nigdy nie osiągną doskonałości. To przekonanie oddziela nas od naszego Źródła, a skutkiem tego oddzielenia jest ból i cierpienie. Na tym właśnie polega piekło: nasze życie staje się piekłem, kiedy wierzymy, że nie mamy wewnętrznej mocy, że nikt nas nie kocha oraz że nasz ból i ograniczenia będą trwałe wiecznie. W momencie, gdy zaczęliśmy wierzyć, że jesteśmy kimś mniejszym od Boga, zaczęło się nasze cierpienie - moment ten nazywany jest grzechem pierworodnym. Cała nasza ignorancja ma swój początek w grzechu pierworodnym, a grzech pierworodny to jedyny grzech, jaki istnieje.

Narodził się on wówczas, gdy przestaliśmy wierzyć w swoją boskość. Rodząc się, człowiek popełnia ten grzech, gdy „kupuje” koncepcję bezradności i lęku, które nazywamy urazem okołoporodowym.

Pierwotnie słowo „grzech” było terminem używanym w łucznictwie i oznaczało „nietrafienie do celu”. Dzisiaj natomiast złowieszczo kojarzy się ze złem. Mówiliśmy już o tym, że angielskie słowo oznaczające „zło” (euiO to od tyłu pisane słowo oznaczające „żyć” (*liue*}). Tak więc, jedyne zło, jakie istnieje, to próba „życia na odwrót”, opaczne rozumienie tego, kim naprawdę jesteśmy, oraz rozminięcie się z prawdziwym celem życia. Każde inne rozumienie zła i grzechu wynika z zasad ustalonych przez człowieka, a mających na celu manipulowanie i zmuszanie innych do określonego zachowania, wynikającego na przykład z wyznawania danej religii.

Okazuje się więc, że grzech to zaprzeczanie własnej doskonałości i doskonałości innych ludzi. Wszelkie zło powstaje, gdy osądzamy coś jako złe, zaprzeczamy temu lub ignorujemy, a także wówczas, gdy pielęgnujemy w sobie przekonanie, że coś jest niewłaściwe, złe lub nieprzyjemne. Wszystko, cokolwiek istnieje, pochodzi z Prawdy -jak więc cokolwiek może być złe?

Jeżeli w twoim życiu zaczniesz działać „szatan”, pokochaj go, a

zobaczysz, że przemieni się on w Boga, którym zawsze był. Koncepcja grzechu podtrzymywana jest przez ludzi, którzy nie uświadomili sobie i nie zrozumieli swoich wewnętrznych konfliktów.

Każdy z nas czasami zachowuje się dziwnie, działa w gniewie, bez miłości. Dzieje się tak dlatego, że zapomnieliśmy, kim naprawdę jesteśmy; zapomnieliśmy, że narodziliśmy się przepelnieni esencją Boga.

Nie istnieje zło, tak samo zresztą jak nie istnieje dobro. Nawet słowo „doskonałość” jest jeszcze jedną próbą osądzania. Twierdzenie, że coś jest doskonałe czy niedoskonałe, mniej lub bardziej pożądane, jest tylko przypisywaniem wartości.

Czym więc jest doskonałość? To stan czystego istnienia. Doskonałość po prostu JEST! Oczywiście, osoba bardziej świadoma może działać tak, aby było coraz lepiej (np. ze zdrowiem). Osoba samoświadoma wie, jakie działanie jej służy, a jakie nie, i nigdy nie zrani siebie samej, działając nieświadomie.

Kiedy jest się świadomym, wszystko doskonale współgra: w każdym działaniu i wydarzeniu czuje się inspirację i satysfakcję, a wszystko dzieje się dla naszego najwyższego dobra. We wszystkim potrafimy dostrzec harmonię i integrację.

Michael Freedman powiedział coś, co miało ogromny wpływ na moje zrozumienie procesu integracji: „Kiedy patrzysz na dwie przeciwstawne prawdy, wznies się wystarczająco wysoko na wspólną płaszczyznę ich zrozumienia, a zobaczysz, że na tej płaszczyźnie są one tym samym”.

Rozdział 27

Intuicja

Intuicja jest jak skarb, który czeka na odkrycie. Leży gdzieś poza granicami naszej świadomości, a równocześnie jest tak nierozzerwalnie związana z każdym aspektem naszego życia. Każdy z nas działa intuicyjnie, czy zdaje sobie z tego sprawę, czy nie.

Intuicja jest niezbędna, aby zrobić kolejny krok. Nie jest to opcja, gdyż w końcu wszyscy rozwiną w sobie świadomą intuicję. To tylko kwestia czasu.

Intuicja to brakujące ogniwo pomiędzy naszym duchowym Ja a fizyczną rzeczywistością. Na niskim, fizycznym poziomie wibracji doświadczamy dwoistości i separacji. Na poziomie duchowym istnieje tylko jedność. Kiedy więc uczynimy intuicję naszym świadomym narzędziem, odkryjemy jedność ze swoim prawdziwym Ja.

Mówiliśmy już o tym, jak możemy rozwijać intuicję przez świadome oddychanie, kochanie siebie, samoobserwację oraz poszerzanie świadomości na poziomie naszych trzech funkcji: fizycznej, intelektualnej i emocjonalnej. Teraz gotowi jesteśmy, aby zrobić następny krok.

Kiedy mówimy, że jesteśmy doskonali tacy, jacy jesteśmy, i nie potrzebujemy nic ulepszać, mamy rację. Jednak wiele osób akceptuje to stwierdzenie nie dlatego, że jest ono prawdziwe, ale po to, aby mieć usprawiedliwienie, że nie posuwają się do przodu na drodze rozwoju osobistego. Albo też zadowolają się intelektualnym zrozumieniem pewnych koncepcji, myśląc, że to wystarczy. Tacy akademicy poszukiwacze prawdy wpadają w pułapkę racjo-

nalnego umysłu. Niektórzy zadowolają się emocjonalnym zrozumieniem rzeczywistości, zapominając o wszystkim innym. Taka osoba będzie kiedyś musiała zejść z wyżyn uniesień, aby się naprawdę przebudzić i stać się w pełni świadomą - fizycznie, intelektualnie, emocjonalnie i intuicyjnie - istotą. W miarę odkrywania coraz głębszych poziomów świadomości zbliżamy się do odkrycia swojego prawdziwego Ja. Inspiracją dla tych odkryć jest Intuicja.

Czy można opisać, czym jest intuicja, tak aby nasz racjonalny, logiczny umysł mógł to zrozumieć? Przecież nie wystarczy postępować według ściśle określonych zasad, aby nauczyć się, jak być bardziej intuicyjnym. Żadne słowa nie mogą opisać, czym jest intuicja;

możemy jej tylko doświadczyć przez wewnętrzną wiedzę. Innymi słowy, musimy mieć intuicję, aby zrozumieć, czym ona jest.

Skoro nie możemy opisać, czym jest intuicja, a chcemy przybliżyć się do jej zrozumienia, może odkryjemy najpierw, czym ona nie jest, oraz przyjrzymy się, jak stawiamy jej opór.

Istotnie, intuicja jest jednym z największych skarbów na świecie, a ludzie tak się jej opierają. Dwa tysiące lat temu Chrystus ofiarował nam świadomą intuicję, lecz my ją odrzuciliśmy. Zaledwie kilku mistyków ją przyjęło, a reszta zadowolili się naukami, gubiąc gdzieś po drodze esencję. Przywiązani jesteśmy do naszego racjonalnego umysłu, ponieważ to, co znane i świadome, wydaje się bezpieczne.

Intuicja to nie myśli, przekonania, postrzeganie czy wyobrażenia, choć wielu z nas chciałoby myśleć, że tak jest, i przypisywać sobie umiejętność posługiwania się intuicją. Co znajduje się poza myśleniem, wiarą, postrzeganiem i wyobrażnią? Jeżeli myślenie, wiara, postrzeganie i wyobrażenia jest wszystkim, co do tej pory znaleźliśmy, poza nimi jest tylko nieznanne. Być może wejście w nie-

znane przerasta nas. Dlatego większość ludzi nie łączy się świadomie z intuicją.

Kiedy zaczynamy poszerzać swoją świadomość, otwierać się na nieznanne i na intuicję, zaczyna w nas narastać opór. Pojawia się myśl, że odchodząc od znanego, możemy utracić coś wartościowego lub narazić się na cierpienie.

Często widząc, że ktoś dokonuje właściwych wyborów, mówimy, że osoba ta ma intuicję. Właściwy czy niewłaściwy wybór nie ma nic wspólnego z intuicją. Tu nie chodzi o to, jakiego wyboru dokonujemy, ale w jaki sposób wybieramy. W posługiwaniu się intuicją nie jest istotną decyzją, ale sposób jej podejmowania.

Skoro nie istnieje żadne narzędzie ani skala pomiaru intuicji, jedyną jej oznaką w naszym życiu jest to, czy żyjemy z elegancją, łatwością i gracją w świecie harmonii i spokoju, czy może jesteśmy ofiarami w świecie walki o przetrwanie. Jeżeli posługujemy się intuicją, wydaje się, że zawsze mamy szczęście, los się do nas uśmiecha, łatwo osiągamy cele, a ponadto dużo wiemy, choć nie mamy pojęcia skąd pochodzi nasza mądrość.

Nasz sposób myślenia ukształtowany jest przez system edukacyjny, którego struktura oparta jest na logice, racjonalności i rozumie. Logika to proces dedukcyjnego lub indukcyjnego myślenia, polegający na zbieraniu informacji i dochodzeniu do wniosków.

Wydaje się, że większość z nas używa tego rodzaju myślenia na drodze swojego rozwoju duchowego. Może nas ono doprowadzić tylko do pewnego etapu. Aby zrobić ten decydujący kolejny krok, potrzebujemy intuicji.

Nie chcę przez to powiedzieć, że logiczne i racjonalne myślenie jest złe, pragnę jedynie wskazać jego ograniczenia i zwrócić uwagę na to, jak przeciążeni jesteśmy intelektem. Do prawdziwej

duchowości nie może nas doprowadzić umysł, emocje ani ciało. Potrzebujemy czegoś więcej - czegoś, czemu tak długo stawialiśmy opór. Przyjrzyjmy się bliżej dwóm sferom, w których ten opór jest widoczny, oraz spróbujmy powiedzieć, dlaczego on istnieje.

OPÓR ZEWNĘTRZNY

Społeczeństwo

Zadaniem społeczeństwa jest ograniczanie, powstrzymywanie i sprawowanie kontroli. Oczywiście nikt tego otwarcie nie przyznaje, a większość ludzi jest tego nieświadoma. Dzięki takiej organizacji społeczeństwa stworzyliśmy porządek i wygodę dla większości z nas. Nieświadoma ludzkość nalega, aby ją prowadzić, uzdrawiać, szkolić, strzec i otaczać opieką. Dlatego powstał rząd, system oświaty, opieka zdrowotna, policja i systemy obronne. Instytucjami tymi kierują urzędnicy, a my nazywamy to cywilizacją. Niestety, w instytucjach, które ograniczają, powstrzymują i sprawują kontrolę, nie ma miejsca na intuicję.

Tak, to prawda, że społeczeństwo zapewnia komfort, bezpieczeństwo, wiele zrozumienia dla naszych potrzeb i nieco duchowego oświecenia, jednak ma tendencję do sprawowania kontroli i układania wszystkiego w struktury. Tak jak prawdziwa wiedza wychodzi ponad te struktury, tak my też będziemy musieli kiedyś wyjść poza systemy i organizacje, a także struktury religijne. To, czego nauczali wielcy mistrzowie, będzie zawsze wartościowe ze względu na zawarte w naukach prawdy, jednak trzymanie się dogmatów, powstałych na bazie tych nauk, to pozostawanie w obrębie struktury. Nie zachęcamy tu do postawy anarchisty, który się buntuje i niszczy, ale raczej do odnalezienia własnej drogi do Domu.

Kiedy stajemy się posłuszni zewnętrznym autorytetom, pozbawiamy się wewnętrznej mocy, a w rezultacie i wewnętrznej spój-

ności. Gdy tracimy chęć do samodzielnego rozwoju, bez pomocy autorytetu, tłumimy intuicję.

Edukacja

Edukacja to system, w którym wszystko musi być logiczne, rozsądne i naukowo sprawdzalne. Być może ważne jest, aby dzieci poddane zostały formalnej edukacji, jednak po skończeniu studiów okazuje się, że straciły w czasie jej trwania wiele ze swojej twórczości i intuicji. Głęboko zakorzenione jest przekonanie, że dzieci nie mogą uczyć się same, lecz potrzebują nauczycieli; że nie mogą rozwijać się same, lecz potrzebują kierownictwa. Owszem, edukacja przydaje się, gdy trzeba rozwiązać jakiś problem albo gdy musimy zapewnić sobie pewną pozycję w życiu. Trenuje nas w logicznym myśleniu i pozwala od czasu do czasu być twórczym, jednak nie wnosi nic do naszego rozwoju duchowego. Mark Twain powiedział: „Edukacja nie jest tak nagła jak katastrofa, ale w ostatecznym rozrachunku przynosi więcej ofiar śmiertelnych”.

Zauważmy, jaką wartość przypisujemy słowom takim jak: logiczny, rozsądny i racjonalny. Przeważnie uważamy je za słowa pozytywne. Natomiast ich przeciwieństwa, czyli irracjonalny i nie-logiczny, mają zdecydowanie negatywne konotacje. Jeśli coś jest nierozsądne, nawet tego nie bierzemy pod uwagę.

Nauka

Pierwotnie nauka oparta była na intuicji, której ślady znajdujemy wszędzie. Każde większe odkrycie nastąpiło dzięki intuicji. Niestety, w obecnych czasach nauka tak bardzo opiera się na dowodach i intelekcie, że na intuicję jest już niewiele miejsca. Ponieważ intuicja pozostaje poza doświadczeniem, w wielu kręgach naukowych nie jest uznawana za moc twórczą. Podobnie jak rdzenni mieszkańcy Ameryki Południowej, którzy nie potrafili dostrzec statków Magellana, ponieważ były one zjawiskiem wykraczającym poza ich doświadczenie, naukowcy wykluczyli intu-

icję, gdyż nie można jej zmierzyć i zważyć w laboratorium.

Jako dzieci byliśmy naturalnie wyposażeni w intuicję, jednak ani nasi rodzice, ani nauczyciele czy rówieśnicy nie wspierali nas w jej rozwijaniu. Wprost przeciwnie, jednym z pierwszych uwarunkowań wczesnych lat naszego życia było nauczenie nas, jak nie ufać swojemu intuicyjnemu Ja, Pogrzebaliśmy więc tę cząstkę swojej boskości i dorośliśmy, wierząc, że jedynym narzędziem służącym rozumieniu świata jest nasz racjonalny rozum. Jeżeli rozum jest rzeczywiście jedynym narzędziem, nie będzie w tym świecie miejsca na intuicję.

Zamknęliśmy się w świecie poprawności, struktura i rozsądnego myślenia, nie pozostawiając miejsca na nic Innego. Jeżeli przypadkiem doświadczymy przejawów intuicji, nazywamy ją nadmierną wyobraźnią, pobożnym życzeniem, zwodniczą iluzją, głupotą, a nawet odejściem od zdrowych zmysłów.

Kiedy uświadomimy sobie, jak daleko odeszliśmy od swojego prawdziwego, intuicyjnego Ja, oraz przyznamy, że intuicja istnieje i warto mieć do niej dostęp - to tak jakbyśmy zapalili światło w całkowicie zaciemnionym pokoju.

Mistycy zawsze mówili nam, że nasze życie pełne jest różnego rodzaju zjawisk, których nie jesteśmy w stanie zobaczyć, dopóki naprawdę nie popatrzymy na nie. Włączymy je wówczas w swoje doświadczenie. Jeżeli pozwolimy, aby coś zaistniało, na pewno zaistnieje.

Nie sugerujemy bynajmniej, aby rezygnować z racjonalności, nauki, edukacji, rozumu czy logiki. Zapalmy jedynie światło i zacznijmy posługiwać się jeszcze jednym narzędziem – intuicją.

OPÓR WEWNĘTRZNY

Lęk przed tym, co *możemy odkryć*

Pamiętam, że rozmawiałem kiedyś z psychologiem na temat świadomego oddychania i docierania do głębszych poziomów

świadomości, do urazów z przeszłości i ich uwalniania. Człowiek ten stwierdził, że nie chciałby zbyt głęboko dotrzeć, bojąc się tego, co mógłby odkryć. Dało mi to do myślenia. Zdałem sobie sprawę ze swojego oporu przed przebudzeniem i korzystaniem z intuicji.

Jeżeli bylibyśmy uczciwi wobec siebie, moglibyśmy z pomocą intuicji na przykład odkryć, że ludzie nas nie kochają albo myślą, że jesteśmy nieinteligentni. Może rzeczywiście nie jesteśmy pewni, czy chcemy wiedzieć, co się w nas kryje; może nie chcemy znać treści tego, co obawiamy się odkryć.

Lęk przed pomyłką

Dwie rzeczy, których ludzie najbardziej się obawiają, to odrzucenie i poniżenie. Obydwa lęki wynikają z lęku przed pomyłką.

Zaufanie Intuicji jest zbyt wielkim ryzykiem, ponieważ z logicznego punktu widzenia nie mamy gwarancji, że nie popełnimy błędu. Tak więc błąd nielogicznej Intuicji jest nie do pomyślenia, natomiast błąd logicznego intelektu nie wygląda tak źle. Bezpieczniej jest postępować logicznie. Na przykład, jeśli mamy się na coś zdecydować, planujemy, dokładnie się przygotowujemy, zbieramy potrzebne informacje i działamy, jak najlepiej potrafimy. Jeżeli decyzja i tak okaże się niewłaściwa, to nie nasza wina. Przecież zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy. Taka sytuacja jest dla nas korzystniejsza, gdyż nikt przynajmniej nie posądzi nas o niewłaściwe działanie. Pozornie, jesteśmy lepiej postrzegani.

Zupełnie Inaczej oceniono by nas, a może nawet nazwano by głupcami, gdybyśmy zamknęli oczy, wybrali na chybił trafił albo nawet rzucili monetę, a decyzja okazałaby się zła. A nawet gdyby okazała się pomyślna, to przecież nie mielibyśmy wówczas okazji, aby pokazać światu swoją strategię sukcesu. Prawdopodobnie powiedzielibyśmy wówczas wszystkim, że posłużyliśmy się intu-

icją.

Nasza potrzeba pozytywnej oceny z zewnątrz wiąże się z poczuciem własnej wartości. Jeżeli mamy niskie poczucie wartości, bronimy się poczuciem ważności. Dlatego właśnie nie możemy sobie pozwolić na intuicyjne decyzje, bo przecież jeśli decyzja okaże się zła, nazwani zostaniemy głupcami. Natomiast jeśli decyzja podjęta na podstawie logicznych przesłanek okaże się niewłaściwa, będzie to jedynie oznaczać, że pomyliliśmy się, a nasze poczucie ważności pozostanie nietknięte.

Ochrona własnego wizerunku

Bezpiecznie czujemy się z ustalonym wizerunkiem samego siebie jako osoby rozsądnej, inteligentnej, racjonalnej, stabilnej i praktycznej. Intelktualista uważa intuicję -jeżeli ją w ogóle uznaje - za coś niższego. Twierdzi, że nie można jej ufać i że nie ma ona nic wspólnego z realnym światem.

Brak miłości

Intuicja objawia się i wyraża, między innymi, przez miłość. Dlatego właśnie lęk przed otrzymywaniem i dawaniem miłości wyklucza intuicję.

Pozostawanie w świecie walki o przetrwanie

W świecie walki o przetrwanie typowe zachowania to dominowanie, kontrola, manipulacja oraz odgrywanie roli ofiary. Niestety, uzalanie się nad sobą i lęk całkowicie odcinają nas od intuicji, a jej miejsce zajmują przebiegłość i logiczne strategie wygrywania.

Brak zaufania do samych siebie

Nie ufamy sobie i dlatego nie dokonujemy intuicyjnych wyborów. Boimy się, że popełnimy błąd. Takie ociąganie się z podjęciem decyzji jeszcze bardziej wzmacnia nasz brak zaufania do

samych siebie.

Brak zaufania do intuicji

Jeśli popełniliśmy kiedyś błąd, a przeświadczeni byliśmy, że działamy intuicyjnie, mogliśmy wyciągnąć wniosek, że intuicji nie należy ufać.

Intuicja odgrywała bardzo istotną rolę w początkowym okresie powstawania wszystkich wielkich religii. Ludzie poszukiwali wewnętrznego doświadczenia, chcąc poznać jedność z Bogiem, a intuicja okazywała się bezpośrednim ogniwem łączącym ich z rzeczywistością, z prawdziwym Ja. Intuicja była i ciągle jest największym, jeszcze nie w pełni uświadomionym, źródłem mocy i inspiracji ludzkości, które tylko czeka, aby je odkryć i rozwinąć. Niestety, religia, będąca w rękach mniej świadomych ludzi, poznanie Boga sprowadziła do intelektualnej i emocjonalnej wiedzy na temat Absolutu.

Podobnie jest z nauką, potencjalnie wspaniałą platformą dla twórczości i intuicji. Nauka była kiedyś nowym i ekscytującym podejściem do mistycyzmu. Jednak po jakimś czasie przerosła samą siebie i zaczęła uważać mistycyzm za coś gorszego, a w końcu go odrzuciła, ponieważ nie było w nim miejsca na racjonalne myślenie. Nauka została zdominowana przez logikę i zapomniała o intuicji. U samych początków nauki, tak jak u korzeni religii, leży czysta intuicja, jednak została ona zagubiona w praktyce.

W obecnych czasach wielu naukowców zaczyna akceptować fakt, że może - pomimo wszystko - mistycyzm ma nam coś do zaoferowania. Nauka zaczyna znajdować dowody na zjawiska, o których wcześniej mówili mistycy, i przyznaje, że możliwe, iż w jej obrębie znajdzie się nieco miejsca dla mistycyzmu. W rzeczywistości to nauka zawiera się w ramach tego większego obrazu, czyli doświadczenia mistycznego, a nie odwrotnie.

Podobnie do wzajemnej relacji nauki i mistycyzmu, myślenie

racjonalne jest tym mniejszym obrazem zawartym w szerszej intuicji. Posługując się rozumem, możemy zejść bardzo daleko, ale prędzej czy później natrafimy na granicę. Poza tą granicą znajduje się intuicja, która otacza i zawiera w sobie racjonalne myślenie. Racjonalne myślenie jest częścią intuicji, ale nie odwrotnie.

Tak samo rzecz się ma z fizyczną formą wszechświata. Iluzoryczna materia, którą postrzegamy, zawiera się w świecie intuicji. Plan fizyczny wydaje się logiczny i realny, gdyż można go zmierzyć i zważyć. Dlatego właśnie nauka i pewne religie, które zbyt mocno opierają się na intelekcie, wpadły w pułapkę iluzji wymiaru fizycznego. A przecież wymiar fizyczny to nic więcej, jak tylko odbicie wymiaru duchowego i intuicyjnego. Dajemy się złapać w pułapkę iluzji i wyłączności świata fizycznego, kiedy postrzegamy naukę i duchowość poprzez logikę oraz w kategoriach ostatecznych. Wówczas forma staje się ważniejsza od treści.

Tak bardzo zaangażowaliśmy się w racjonalność, że nie pozwala nam ona doświadczyć intuicji. Spróbujmy jednak powiedzieć, czym jest intuicja, i co zrobić, aby pomiędzy świadomą Intuicją a racjonalnością zaistniała równowaga.

Intuicja nigdy się nie myli. Intuicja to ta najpierwsza myśl lub przecucie dotyczące danej sprawy. Następną pojawiająca się myśl czy odczucie to często minister racjonalności, który próbuje podać w wątpliwość to, co pojawiło się najpierw. Pierwsza intuicyjna myśl może pojawić się tak szybko, że możemy ją przeoczyć i nie działać zgodnie z nią. Jeśli okaże się, że jakaś myśl albo odczucie było niewłaściwe, na pewno nie była to intuicja, ale niewłaściwy wybór.

Równowagę uzyskujemy, kiedy słuchamy intuicji, a szczegóły dopracowujemy za pomocą racjonalnego umysłu. Intuicja jest naszym przewodnikiem, a racjonalny umysł posługuje się wyobraźnią, marzy i pragnie, pyta o kierunek i określa ogranicza-

jące przekonania.

Istnieje ogromna różnica pomiędzy intuicją a marzeniami, przekonaniami czy wyobraźnią. Często mylimy te pojęcia i kiedy wyobraźnia czy przekonania nas zawiodą, winimy za to intuicję i wracamy do racjonalności.

RACJONALNOŚĆ

Racjonalność stała się bożkiem w obecnym wieku informacji. Na umiejętność racjonalnego myślenia składają się trzy czynniki:

- zdolność przewidywania i kierowania zmiennymi,
- zdolność ilościowego pomiaru wszystkich zmiennych,
- zdolność precyzyjnego definiowania pełnej informacji.

Musimy opanować te trzy zdolności, aby być osobą w pełni racjonalną. Łatwo się domyślić, że spełnienie wszystkich trzech warunków możliwe byłoby tylko w warunkach „laboratoryjnych”, a więc teoretycznie.

Aby powyższe części składowe mogły działać, konieczne jest posługiwanie się narzędziami racjonalności, a więc musimy:

- stosować dedukcyjny i indukcyjny logiczny sposób myślenia;
- traktować przestrzeń i materię jako stałą, ale ograniczającą rzeczywistość;
- mierzyć czas linearnie;
- uważać przeszłość za autorytet;
- uznać świadomość zbiorową za absolut i przyznać, że sprawuje kontrolę nad związkami przyczynowo-- skutkowymi;
 - traktować związki przyczynowo-skutkowe jako rzeczywiste i mające wpływ na karmę.

Wszystkie powyższe narzędzia są bardzo intelektualne, a dla intuicji znaczą tyle co nic. Jeżeli ktoś chce się nazwać osobą racjonalną, musi kierować się pewnymi określonymi zasadami. Jeśli nie

może - kieruje się intuicją. Na przykład, jeśli nie możemy przewidzieć ani mieć kontroli, nie możemy zdefiniować ani zmierzyć, nie mamy wystarczająco dokładnych informacji - okazuje się, że działanie, które podejmujemy, czy wybór, którego dokonujemy, jest wyborem „na wycucie”. Dowodziło, że wszyscy w rzeczywistości jesteśmy istotami intuicyjnymi - nie zdawaliśmy sobie tylko z tego sprawy. Ile decyzji czy zachowań możemy tak naprawdę przewidzieć? Jak często potrafimy kierować wydarzeniami lub zmierzyć wszystkie zmienne? Ileż to razy brakuje nam pełnej informacji? Okazuje się, że większość z tego, co robimy, jest - z definicji - oparta na intuicji. Jakże skorzy jesteśmy jednak do nazywania tego racjonalnością i zaprzeczania, że już mamy tę ogromną moc, czyli intuicję.

W Dodatku VIII znajdziesz wskazówki, jak rozwijać Intuicję.

Rozdział 28

Odzyskiwanie mocy osobistej

Co by się stało, gdybyśmy nie wiedzieli, kim jesteśmy? Co by było, gdybyśmy nie mieli żadnych przekonań dotyczących „poprawnego” zachowania, żadnych religijnych czy filozoficznych pojęć na temat bycia „dobrym” człowiekiem? A gdybyśmy nie mieli swoich koncepcji co do tego, jaki powinien być świat?

Prawdopodobnie czulibyśmy się wówczas niemal nadzy, bezsilni, pozbawieni mocy i samotni. Oznacza to, że ciągle jeszcze przypisujemy wartość i moc temu, co na zewnątrz nas.

Słowo „moc” lub „władza” (angielskie słowo *power* ma dwa znaczenia - *przyj. tłum.*) ma interesujące konotacje dla różnych osób. Niektórym moc i władza kojarzy się ze sprawowaniem władzy nad innymi. Wiele osób ma z tym słowem złe skojarzenia, gdyż były one ofiarami kogoś, kto nadużywał swojej władzy.

Czym jest prawdziwa moc? Moc to zdolność i gotowość do tworzenia szczęśliwej rzeczywistości. Zdolność jest aspektem żeńskim, a gotowość - cechą męską. Razem, aspekt żeński i męski tworzą moc.

Większość ludzi wierzy, że życie to coś, co im się przydarza; że narodzili się bezradni wobec wszystkiego, co ich otacza. Kiedy poszerzymy swoją świadomość, zaczniemy zdawać sobie sprawę, że nasze życie jest rezultatem tego, co sami tworzymy.

Zrozumienie, że naprawdę tworzymy każdy aspekt swojej rzeczywistości, daje nam mądrość bycia swoim własnym mistrzem, który współtworzy z innymi twórcami, a wszyscy razem działają wspólnie z najwyższą Rzeczywistością. Powyższe słowa pozostaną

jedynie słowami i nie będą miały większego znaczenia, jeżeli nie czujemy się odpowiedzialni za swoje życie. Na pewnym etapie naszej życiowej drogi oddaliśmy swoją osobistą moc i od tamtej pory czujemy się bezradnymi ofiarami żądań i oczekiwań innych ludzi.

Nadszedł czas, aby odzyskać tę moc i otwarcie zadeklarować, że znowu ją posiadamy, tak jak chciał tego Stwórca. Nie oznacza to, że będziemy mieć władzę nad innymi, ale że będziemy w pełni odpowiadać za swoje życie oraz będziemy żyć w świecie harmonii i spokoju, a nie w świecie walki o przetrwanie.

NIKT NIE MOŻE NAM ODEBRAĆ NASZEJ MOCY

Pozbawiamy się mocy zawsze wtedy, gdy zakładamy, że inni mają jej na tyle dużo, aby nam ją odebrać. Jest to pierwsza iluzja, którą musimy porzucić. Nikt - bez naszej zgody - nie jest na tyle silny, aby nami manipulować, mieć nad nami kontrolę czy odebrać nam naszą moc. Sami rezygnujemy ze swojej mocy, aby się innym przypodobać lub uniknąć ponownego cierpienia. Oddajemy moc naszym rodzicom i innym ważnym osobom w naszym życiu. Jeżeli czujesz się bezsilny, to dlatego, że uważasz, iż nie masz wyboru, nie jesteś wolny i grasz w którąś z typowych dla ofiary gier, żyjąc cały czas w świecie walki o przetrwanie. Twoją postawę można podsumować następującymi - nie uświadomionymi - stwierdzeniami, którymi się karmisz:

„Nie będę siebie kochać, niech inni to za mnie zrobią”.

„Niech inni będą odpowiedzialni za moje uczucia”.

„Sprawię, aby inni mieli wobec mnie poczucie winy, a ja w ten sposób zaspokoję swoje potrzeby”.

Takie nie uświadomione myślenie, typowe dla większości ludzi, kosztuje nas naszą wolność, zdrowie, miłość innych ludzi i szacunek dla samego siebie.

Odzyskiwanie swojej mocy zaczynamy od:

1. uczciwości wobec siebie i przyznania, że czujemy się bezsilni;
2. wzięcia odpowiedzialności za swoje uczucia;
3. świadomego wyboru życia w świecie harmonii i spokoju.

PRYZNANIE SIĘ DO POCZUCIA BEZSILNOŚCI

Poczucie bezsilności nie oznacza, że jesteśmy bezsilni. Tworzymy przecież negatywną rzeczywistość, a to wymaga takiej samej mocy, jak tworzenie rzeczywistości pozytywnej. Zdjaj sobie sprawę z tego, że jest to tylko poczucie braku mocy. W momencie, gdy to sobie uświadomisz, możesz tę moc świadomie odzyskać. Pomoże ci w tym obserwacja twoich związków - przeszłych i obecnych - oraz określenie stopnia swojej nieświadomości w tych relacjach.

ZWIĄZEK Z SAMYM SOBĄ

Na tym związku opiera się każdy Inny. Większość z nas nie lubi w sobie pewnych cech, a potem dziwi się, dlaczego od czasu do czasu inni nas źle traktują. A może ma to związek z tym, jak my traktujemy samych siebie. Przecież ciągle emitujemy pewnego rodzaju energię, którą inni doskonale odbierają i odpowiednio na nią reagują. Bardzo łatwo to zaobserwować w grupie wielu osób, na przykład na przyjęciu. Potrafimy Instyktownie poczuć, kto siebie akceptuje, a kto nie lubi; kto czuje się ważny, a kto szczerze kocha siebie samego. Nie musimy nawet słyszeć, co dana osoba mówi; wystarczy to, co odczuwamy - tak jak innym wystarczą odczucia wobec nas.

Kiedy wejdziemy do pomieszczenia, w którym znajdują się nieznane nam osoby, potraktują nas one tak, jak - świadomie lub podświadomie - oczekujemy, że będziemy potraktowani. Telepatycznie projektujemy energię naszych myśli, uczuć i odczuć fizycz-

nych na zewnątrz, w formie rozchodzących się kręgów, a inni odbierają ten bezsłowny przekaz i niemal nieświadomie decydują, jak będą się do nas odnosić. Wyjaśnia to, dlaczego z niektórymi osobami odczuwamy ten specjalny rodzaj kontaktu, którego nie da się wytłumaczyć słowami, lecz trzeba go doświadczyć.

Możemy odzyskać swoją wewnętrzną moc, kiedy przebudzimy się i dostrzeżemy te samosabotujące gry i nie uświadomione sygnały, które wysyłamy. Wystarczy, że pokochasz siebie bardziej. Zafunduj sobie **przepiękny romans z samym sobą**. Jesteś najważniejszą osobą na świecie, z którą warto taki romans stale utrzymywać.

ZWIĄZEK Z PARTNEREM

Większość związków zaczyna się obietnicą i oczekiwaniem wiecznego szczęścia. Zobaczmy jednak, co dzieje się po miodowym miesiącu. Otóż, po jakimś czasie, oddajemy swoją wewnętrzną moc partnerowi i zgadzamy się na przyjęcie roli ofiary, która manipuluje, sprawuje kontrolę i angażuje się w zobowiązania. Pozbawiamy się swojej mocy, nieświadomie ucząc partnera, jak ma nas traktować, pokazujemy mu po prostu, jak traktujemy samych siebie.

Od najmłodszych lat uczymy się, że jedyną drogą do bliskości z drugą osobą jest uzależnienie; że dwoje ludzi nie może się stać sobie bliskimi bez wzajemnej od siebie zależności. Okres zalotów to próba zbudowania takiej współzależności. Uważa się, że dwoje ludzi tworzy intymny związek, kiedy nie mogą bez siebie żyć. Nazywa się ich wówczas doskonale dobranym małżeństwem.

Zobaczmy, co się dzieje, gdy jesteśmy **wspólzależ-nieni** i popadamy ze sobą w konflikt. Konflikt pojawia się, kiedy nasze programy i wzorce z przeszłości zderza się z programami part-

nera. Przekonani jesteśmy, że to my mamy rację, a partner powinien dostosować się do nas. W momencie, gdy pojawia się u nas reakcja, a więc negatywne emocje wynikające z przeszłego doświadczenia, czujemy się bezsilni. Nie umiemy rozwiązać konfliktu, ponieważ nie jesteśmy już wobec partnera obiektywni. Kiedyś mogliśmy funkcjonować samodzielnie, ale teraz oddaliśmy swoją moc związkowi i czujemy się emocjonalnymi kalekami.

Aby odzyskać swoją wewnętrzną moc, musisz współpracować z partnerem. Znajdźcie oboje czas, by spokojnie porozmawiać o tym, jakie są wasze potrzeby. Taka współpraca możliwa jest wówczas, gdy:

- jesteś gotowy do takiego współdziałania, w którym obie strony wygrywają;
- pozwalasz partnerowi na odmienność i sam domagasz się tego od partnera;
- zobowiązujesz się zrezygnować z roli ofiary.

Kiedy staniemy się bardziej świadomi swoich uczuć, myśli i przekonań na temat swojej wartości, zaczniemy odzyskiwać wewnętrzną moc, nie pozbawiając jej partnera. Wręcz przeciwnie, kiedy sami będziemy mocni i wewnętrznie spójni, wszyscy dookoła nas będą silniejsi. Nie uświadomione gry ofiary wszystkich pozbawiają energii, podczas gdy wzięcie odpowiedzialności za własne uczucia prowadzi do wygranej obu stron. **Stale przypominaj sobie wasze pierwsze spotkanie, zanim oddałeś partnerowi swoją moc.**

STOSUNKI Z SZEFEM

Nasz szef jest naszą podświadomą projekcją rodzica, od którego chcemy otrzymać miłość i uznanie. Taki układ sprawia, że gotowi jesteśmy zrobić niemal wszystko, aby to uznanie zdobyć, a przez

to przyjmujemy na siebie rolę podrzędną. Niektórzy szefowie lubią grać z nami w grę, w której oni pokazują, jak są ważni, a my przybieramy rolę osoby zmuszonej do akceptowania wszystkiego. Odmów i nie graj dłużej w taką grę. Nie będzie to bunt ani niegrzeczność, tylko uczciwość wobec swoich uczuć i potrzeb. Nie musi to również oznaczać celowej opozycji przeciwko szefowi, a tylko spojrzenie na jego lub jej osobę jak na równą sobie - ani lepszą, ani gorszą - i dostrzeżenie w niej szamocącej się i przestraszonej ludzkiej istoty, która pragnie miłości, tak jak my. Szczere wyrażenie swoich uczuć stworzy atmosferę bezpieczeństwa, która pozwoli otworzyć się drugiej osobie.

Mówiąc o „równości” wobec szefa, myślimy o równości wewnętrznej mocy. **Twoje poczucie niższości wobec szefa jest jedynie projekcją twoich lęków.**

STOSUNKI Z NAUCZYCIELAMI I GURU

Wszyscy nasi nauczyciele, guru i grupy wsparcia mogą służyć jako wspaniałe źródła mocy. Jednak nasza gorliwość w dążeniu do rozwoju może sprawić, że za bardzo się do nich przywiążemy i oddamy na nowo odnalezioną wewnętrzną moc. Niestety, niektórzy nieświadomi nauczyciele - świadomie lub nieświadomie - popierają taką zależność, gdyż sami czują się słabi i potrzebują miłości i czci oddawanej im przez ich zwolenników. Swoją moc budują dzięki mocy swoich uczniów. Często twierdzą, że nie potrzebują zwolenników, jednak nie lubią, gdy ci ostatni ich opuszczają. Jeśli zdarzy się, że czujemy wobec naszego nauczyciela rozczarowanie czy gniew, zintegrujmy te uczucia, a zyskamy dzięki temu siłę. Zauważmy, że nie moglibyśmy jej otrzymać, gdyby ci nauczyciele nie stanęli na naszej drodze.

Podziękuj swoim nauczycielom za wszystko, a kiedy nadejdzie właściwy czas, idź dalej.

STOSUNKI ZE SPOŁECZEŃSTWEM

W pierwszych latach naszego życia otrzymywaliśmy informacje od naszych rodziców, nauczycieli religii i nauczycieli w szkole, że nic nie możemy, nie mamy mocy i że taki stan jest właściwy - nie powinniśmy go zmieniać. Zachęcano nas, abyśmy nie ufali sobie, a zamiast tego ufali zewnętrznym autorytetom, które wszystko za nas robią. Tylko pozornie zachęcani jesteśmy do tego, byśmy starali się być silni i niezależni. Ale spróbujmy się tylko wychylić. Społeczeństwo nie lubi tych, którzy odbiegają od norm.

Oddaliśmy swoją moc, kiedy nasi rodzice wymagali od nas posłuszeństwa, subtelnie grożąc karą. Zostaliśmy jej pozbawieni, kiedy religijne dogmaty żądały posłuszeństwa, pod groźbą kary od Boga lub szatana. Społeczeństwo domaga się posłuszeństwa pod groźbą uwięzienia. Politycy to osoby, które zakładają, że wiedzą - lepiej od nas - co jest dla nas dobre. Jednak wszystko to jest niczym więcej, jak tylko wytworem naszych lęków. Swoją moc możemy odzyskać bardzo prosto: nigdy już więcej się jej nie pozbawiamy.

Nie oznacza to buntu ani gniewu skierowanego przeciw zastraszaniu, manipulowaniu czy czynieniu z nas ofiar. Bunt jest podejściem typowym dla świadomości nastolatka i jest również oddaniem mocy. Przebudź się i zobacz iluzję fałszywej mocy, która pochodzi z zewnątrz. Popatrz też inaczej na ludzi: **są oni tak nieszkodliwi jak cień, który bierzemy za złodzieja naszej mocy i wolności.**

UZALEŻNIENIA

Każde uzależnienie - czy to od substancji chemicznych, zachowania, uczuć, systemów, ludzi, jedzenia, władzy, nauczycieli, filozofii, związków, miłości czy szczęścia - czyni z nas więźniów. Aby się uwolnić, musimy odebrać swoją władzę tej dziedzinie, której ją daliśmy. Praktycznie będzie to oznaczać, że przestaniemy wierzyć,

iż coś może nad nami zapanować, ma nad nami władzę. Nie zmieniamy więc uzależnienia, wszystko pozostawiamy takim, jakie było. Zmieniamy tylko przekonanie - przestajemy wierzyć w iluzję, że potrzebujemy tych rzeczy i że one dają nam szczęście, wartość i siłę.

Wszystkie uzależnienia fizyczne i wzorce zachowań utrzymywane są przez uzależnienia emocjonalne. Zamiast starać się zmienić zachowanie czy fizyczne uzależnienie, obserwuj uczucia, które kryją się za nimi. Zauważ, dlaczego zachowujesz się w określony sposób.

Odzyskanie swojej mocy oznacza zaufanie swojej wewnętrznej sile, nawet gdy czujemy się słabi. Wiara w siebie otwiera drzwi do jeszcze większej mocy. **Najsłabszy punkt twojej wewnętrznej mocy jest mocniejszy od poczucia siły opartego na mocy zewnętrznej.**

ZWIĄZEK Z PRZESZŁOŚCIĄ

Przeszłość jest prawdopodobnie największym złodziejem naszej mocy. Oddajemy jej swoją siłę, próbując przeżywać na nowo to, co się już zdarzyło, naprawiając przeszłe wydarzenia poczuciem winy czy żalu. Rezygnujemy z mocy również wówczas, gdy odczuwamy lęk przed przyszłością, wynikający z przeszłych negatywnych doświadczeń. Kiedy innych obarczamy odpowiedzialnością za dawne zranienia i szukamy sprawiedliwości, kiedy czujemy się niewolnikami przeszłości, którą przecież mamy już za sobą – wtedy pozbywamy się swojej mocy, a wraz z nią świadomości. Moc nie istnieje poza tobą. Istnieje w chwili obecnej, kiedy czytasz te słowa. Teraz posiadasz całą swoją siłę. **Przeszłość istnieje tylko wtedy, gdy w niej żyjesz!**

WYMÓWKI I STAN OFIARY

Zaprzeczamy istnieniu swojej wewnętrznej mocy, kiedy odgrywamy którąś z ról ofiary, a szczególnie wtedy, gdy usprawiedli-

wiamy się i za wszystko przepraszamy. Pokazujemy, że jesteśmy bezsilni, kiedy znajdujemy wymówki i logicznie wyjaśniamy, dlaczego nie możemy czegoś zrobić (np. tworzyć swojej rzeczywistości); dlaczego ciągle się spóźniamy; dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy: dlaczego nie dotrzymujemy słowa. Mamy zawsze tysiące wymówek i oczywistych powodów, dla których nasze życie nie jest udane. Usprawiedliwiamy się, mówiąc: „Nie zrobiłem tego na czas, gdyż sprzęt był w naprawie. Moja córka zachorowała. Przeziębilem się. Ktoś nieoczekiwanie zadzwonił. Miałem zbyt dużo pracy”. Bronimy się, twierdząc, że spotkała nas niesprawiedliwość, że ktoś inny zasługuje na ukaranie. Tak bardzo zajęci jesteśmy obroną siebie, że nie zauważamy, iż dostosowujemy rzeczywistość do swoich przekonań i sami zaczynamy wierzyć w to, co mówimy. Jeżeli czegoś bronimy, zachowujemy to w niezmienionej formie.

Możemy w ten sposób usprawiedliwić każde zachowanie. Hitler, na przykład, przekonany był, że zabijając wszystkich Żydów, uczyni z ziemi lepsze miejsce dla innych narodów. Ludzie nie płacą rachunków, ponieważ są przekonani, że staną się przez to biedniejsi: nie zdają sobie jednak sprawy, że w ten sposób oddzielają się od źródła obfitości. Potrafimy usprawiedliwić swój gniew, mówiąc: „Zobacz, jak zostałem potraktowany! To niesprawiedliwe”.

Wszelkie nasze wymówki i usprawiedliwienia podtrzymują iluzję, że poczucie bezsilności jest prawdziwe. Każda kolejna wymówka wyolbrzymia jeszcze tę iluzję, oddzielając nas od rzeczywistości i przyczyniając się do powstawania świata walki o przetrwanie.

Wymówki służą nam również do tłumienia w sobie uczuć związanych z poczuciem wartości, którymi nie chcemy się w danym momencie zajmować. Usprawiedliwiamy się i dzięki temu nie

musimy stawiać im czoła. Jednak ich doświadczenie mogłoby nam bardzo pomóc. Wymówki mają jeszcze jedną funkcję -wzmacniają w nas przekonanie, że nie możemy niczego zmienić, nie mówiąc już o tworzeniu swojej rzeczywistości.

UCZCIWOŚĆ WOBEC SIEBIE

Usprawiedliwianie się polega na znajdowaniu wymówek, natomiast uczciwość wobec samego siebie pozwala nam spojrzeć na ten krytyczny moment utknięcia, przerażenia, wahania i oporu przed prawdziwą wolnością. Wymówki wyjaśniają dane zachowanie na poziomie fizycznym, podczas gdy uczciwość wobec siebie zajmuje się prawdziwymi przyczynami, a więc frustracją, winą i strachem, które leżą u podstaw danego zachowania.

Na przykład uczciwość pozwoli nam przyznać:

„Spóźniłem się na spotkanie, ponieważ boję się być zorganizowany i skuteczny w działaniu. Nie do końca jeszcze dobrze się czuję z tymi cechami”, „Nie przyszedłem na spotkanie, ponieważ bałem się tego, co powiesz”, „Nie dotrzymałem zobowiązań, gdyż boję się wziąć odpowiedzialność za swoje życie”, „Powiedziałem te wszystkie okropne rzeczy, aby cię zranić, ponieważ byłem zły, a moja złość wynikała ze strachu, że cię stracę”.

Takie wyznania nie są tak łatwe, szlachetne i bezpieczne jak usprawiedliwienia, ale napełniają nas mocą, ponieważ mówią prawdę. Uczciwość wobec siebie nie oznacza osądzania siebie czy pomniejszania swojego poczucia wartości, jak mogłoby się niektórym wydawać. To prawda, że uczciwość może być żenująca i możemy się lękać wypowiedzenia prawdy, ale dopóki będziemy *szczerzy* wobec swoich uczuć i sytuacji, nie pogubimy się w usprawiedliwieniach, fałszywych przyczynach i wymówkach. Po prostu przyznaj, że utknąłeś i jesteś ofiarą. Prawdopodobnie w takim momencie rzeczywiście poczujesz, że lęk ma nad tobą kon-

trolę. Ale równocześnie zdaj sobie sprawę z tego, że twoja słabość łączy cię z tym lękiem i z poczuciem odpowiedzialności za jego stworzenie. W tym właśnie momencie napełniasz się mocą, ponieważ poza lękiem nie ma niczego oprócz wolności! Wówczas **naprawdę jesteśmy wolni!**

Poczuj, jak wspaniałym stanem istnienia jest posiadanie wewnętrznej mocy. A dalej jest już tylko świat harmonii i spokoju.

Ostateczna wolność

W poprzednim rozdziale wymieniliśmy trzy kroki prowadzące do odzyskania swojej wewnętrznej mocy. Pierwszym było przyznanie, że jesteśmy ofiarą, natomiast drugi to wzięcie odpowiedzialności za swoje uczucia, co prowadzi do ostatecznej wolności. Trzeci krok to świadomy wybór innych uczuć, a tym samym wybór życia w świecie harmonii i spokoju.

Zanim powiemy o ostatecznej wolności, przyjrzyjmy się jeszcze dokładnie stanowi ofiary. Czy to nie zadziwiające, że nikt pozornie nie chce być ofiarą, a wielu z nas kurczowo trzyma się świata walki o przetrwanie. Nie chcemy zrezygnować z korzyści, jakie mamy, gdy jesteśmy nieszczęśliwi. Czyżby korzyści z pozostawiania ofiarą były większe niż przywileje w świecie wolności? Takie myślenie każe niektórym pozostawać ofiarą przez całe życie.

KORZYŚCI POZOSTAWANIA OFIARĄ

Niektórzy wolą pozostać ofiarą ponieważ:

- zawsze mogą na coś narzekać albo na kogoś zrzucić winę;
- nie muszą kochać - mogą oczekiwać miłości od Innych;
- mogą tracić czas na zajmowanie się swoimi problemami;
- mogą utwierdzić się w przekonaniu, że nigdy nie byli wystarczająco dobrzy;
- mogą usprawiedliwić porażkę, słabe zdrowie i stagnację;
- mogą utrzymywać dystans wobec osób płci przeciwnej;
- mogą stwarzać konflikty, które utrzymują ich przy życiu;
- chcą udowodnić swoim rodzicom, że się mylili, gdy wymagali od nich bycia szczupłym, zdolnym, dobrym czy - po prostu - innym niż w rzeczywistości byli;
- mogą zmusić innych do martwienia się o nich;

- mogą udowodnić, że nikt ich nie chce;
- mogą mieć wymówkę, że nienawidzą swoich rodziców, Boga, siostry, brata czy siebie;
- mogą mieć wymówkę, że nie muszą się zmieniać;
- nie muszą próbować niczego nowego ani zagrażającego;
- będąc ofiarą, mogą zyskać uwagę innych.

Wszystkie ofiary, świadomie lub podświadomie, korzystają z powyższych „przywilejów”, choć tego otwarcie nie przyznają. Jeśli wezmą odpowiedzialność za swoje życie, ryzykują pojawienie się zmian, które mogą przynieść ból albo utratę przyjemności (unikanie bólu i dążenie do przyjemności to dwa ukryte motywy działania w świecie walki o przetrwanie).

W roku 1994 przeprowadzono ze mną wywiad w nowozelandzkiej telewizji na temat mojego wojennego doświadczenia w Wietnamie. Powiedziałem wtedy, że weterani muszą dotrzeć do swoich prawdziwych uczuć związanych z wojną, aby móc uwolnić się od bólu bycia ofiarą. Dopóki będziemy postrzegać siebie jako „zranionego wojownika”, dopóty nie uwolnimy się od traumy związanej z wojną. Jakiś czas potem w czasopiśmie dla weteranów pojawiła się wzmianka, że Towarzystwo Weteranów Wojny w Wietnamie pragnie zaznaczyć, iż nie podziela moich poglądów i nie popiera tego, co powiedziałem w wywiadzie. Zdałem sobie wówczas sprawę z tego, jak bardzo weterani zaangażowani są w swój ból i jak bardzo ja przywiązany byłem do swojego cierpienia. Uświadomiłem sobie również, że tak samo każda ofiara związana jest ze swoim cierpieniem.

Kilka lat temu wygłaszałem serię wykładów na temat psychologii i fizjologii medytacji i świadomego oddychania. Wykłady odbywały się co tydzień, przez dziesięć tygodni. Pierwszego wieczoru pojawiły się 54 osoby i taki stan utrzymywał się aż do szóstego

spotkania, kiedy to mówiłem o odpowiedzialności za swoje życie i tworzeniu własnej rzeczywistości. Mówiłem z pasją o tym, że tworzymy każdy aspekt swojej rzeczywistości, bez żadnego wyjątku: że jesteśmy również współodpowiedzialni za to, co pochodzi od innych ludzi; że nie istnieją przypadki i wypadki; że możemy stworzyć życie, jakiego chcemy, jeśli tylko weźmiemy za nie całkowitą odpowiedzialność; że chcąc być wolni, musimy przestać obwiniać innych za nasze uczucia; że musimy przestać znajdować wymówki itd. Zakończyłem, mówiąc tak: „Jeżeli dzisiaj wrócisz do domu i okaże się, że ktoś się do niego włamał, nie wiń za to włamywacza. Będzie on tylko instrumentem twojej podświadomej chęci ukarania samego siebie”. Podczas wykładu zauważyłem, że wiele osób kiwało głowami, zgadzając się z tym, co mówiłem. Po wykładzie wielu uczestników podeszło do mnie i gratulowało tak Inspirowanego przemówienia. Co ciekawe jednak, w następnym tygodniu pojawiło się tylko 16 osób, i tyleż pozostało do końca. Co się stało z pozostałymi trzydziestoma ośmioma? Zastanów się, co ty robisz, kiedy nie odpowiada ci coś, co robi ktoś inny? Czy nie korzystasz z jednego z wyżej wymienionych „przywlejków” bycia ofiarą?

Trudno jest zaakceptować stwierdzenie, że sami tworzymy swoją rzeczywistość w takich przypadkach jak gwałt, terroryzm czy kazirodztwo. Niemniej jednak tak rzeczywiście jest - każde doświadczenie jest reprodukcją tego, co jest ukryte i nie rozwiązane w podświadomości.

Oczywiście żadna ofiara nie rani siebie świadomie i celowo. Nikt nie budzi się rano i nie zastanawia się: „Jak mógłbym być dzisiaj jeszcze większą ofiarą niż wczoraj? Jak mogę siebie jeszcze bardziej zranić?”. Ograniczające nas sytuacje, przynoszące cierpienie, są jedynie rezultatem i manifestacją naszych podświadomych i nie rozwiązanych urazów.

Wiele osób twierdzi, że pragnie zmiany i nie chce już dłużej być ofiarą. Kiedy to mówią, naprawdę tego chcą i wierzą w prawdziwość swoich słów. Osoby takie są stałymi uczestnikami naszych seminariów i ciągle pozostają w tym samym miejscu swojego rozwoju. Niezależnie od tego, z jaką pasją i determinacją dążą do zmiany, pozostają ofiarami, gdyż na pewnym poziomie cały czas tego chcą.

Koncepcja mówiąca, że sami tworzymy swoje traumatyczne doświadczenia, nie należy z pewnością do najpopularniejszych. Dlatego wielokrotnie powtarzam, że do tego rodzaju pracy potrzebna jest odwaga. Potrzebne jest także świadome połączenie się z wewnętrzną odwagą, a także zaangażowanie i determinacja, aby być wolnym.

Ofiara to osoba przekonana, że przyczyny i rozwiązania jej problemów leżą poza nią. Oczywisty wydaje się jej fakt, że jest nieszczęśliwa, ponieważ poślubiła niewłaściwego partnera, urodziła się w niewłaściwej rodzinie, jej rodzice nie dali jej wystarczająco dużo miłości, jest ofiarą innych ludzi itd.

Bardzo prosto jest grać rolę ofiary: musimy tylko dodać do naszego doświadczenia coś, czego tam wcześniej nie było. Musimy dodać coś, co sprawia, że czujemy się nieszczęśliwi. Tym dodatkiem jest nasz negatywny osąd, z którego wypływają nasze reakcje emocjonalne. Sytuacje po prostu są. Być może są one bodźcem, ale to my na nie reagujemy.

Gdybyśmy się bliżej przyjrzelili temu dodatkowi do naszej rzeczywistości i naszej reakcji na daną sytuację, odkrylibyśmy, że u jej podstaw leży iluzja. Do tego, co się wydarza, dodajemy nasze żądania i oczekiwania z przeszłości, mające swoje źródło w lęku, który z natury jest iluzją.

Kilka lat temu oglądałem w telewizji program przyrodniczy, który opowiadał o życiu jaguarów w tropikalnych lasach Amazonii. Pamiętam scenę, w której ogromny krokodyl osaczył jaguara i

niemal wciągnął go do bagna. Zwierzęta walczyły ze sobą przez kilka minut i w końcu jaguar uwolnił się i uciekł. Zauważyłem potem coś bardzo interesującego: jaguar lizał przez jakiś czas swoje, na szczęście powierzchowne, rany i odszedł tak, jakby się nic nie stało. Walka z krokodylem była dramatyczna w momencie, gdy się rozgrywała, ale nie zostawiła śladów w postaci traumy, tak jak dzieje się to w przypadku wielu wydarzeń w naszym życiu. Ludzie stracili naturalną zdolność życia w chwili obecnej i traktowania każdego wydarzenia jako doświadczenia TERAZ.

NIEPOROZUMIENIE ZWIĄZANE Z TRAUMĄ

Decyzja, aby nie być już dłużej ofiarą, oznacza zrezygnowanie z wiary w traumę, czyli wyzbycie się przekonania, że cokolwiek na świecie może nas zranić lub nad nami zapanować. Powszechnie wierzy się, że przemoc i bolesne doświadczenia, pochodzące ze świata zewnętrznego, są przyczyną traumy. Wyjaśnia to, dlaczego tyle czasu potrzeba, aby uleczyć osoby, które były ofiarami przemocy i nadużyć seksualnych. Jeżeli osoby takie skupiają się na obwinianiu czynników zewnętrznych, stłumione zostają prawdziwe psychologiczne przyczyny urazu.

Jako weteran wojny w Wietnamie byłem przekonany, że wojna ta zrujnowała mnie psychicznie. Żyłem z takim przekonaniem przez dwadzieścia lat. Później, jako terapeuta, badałem przypadki przemocy seksualnej wobec dzieci i odkryłem, że za każdym razem ofiara przemocy miała takie przekonanie jak ja kiedyś: wierzyła, że jest bezsilną Istotą, żyjącą w niebezpiecznym świecie. Takie przekonanie jest typowe dla każdej ofiary. Później, w swoich obserwacjach, skupiłem się na badaniu zdrowia psychicznego, a nie zaburzeń, i dokonałem jeszcze jednego znaczącego odkrycia. Okazało się, że jedyna różnica pomiędzy ofiarą a osobą samowiedomą to ich przekonania i gotowość, lub ich brak, do wzięcia

odpowiedzialności za własne doświadczenia. Ofiara wierzy, że żyje w niebezpiecznym świecie i wszystko jej się przydarza. Osoba świadoma jest przekonana, że świat jest przyjazny, że sama tworzy swoją rzeczywistość, i dlatego czuje się bardziej odpowiedzialna za swoje życie.

Niektórym może się wydawać, że jest to kolejna teoria nie mająca zastosowania w realnym świecie. Tymczasem jest to tak głęboka mądrość, że mogłaby całkowicie zmienić zdrowie mentalne całej planety i postawić na głowie tradycyjną psychologię. Zresztą, i w tradycyjnej psychologii w ostatnich latach obserwuje się powrót do terapii, w których zachęca się pacjenta do wzięcia odpowiedzialności za siebie i dotarcia do swojej wewnętrznej mocy.

To nie wojna zniszczyła życie moje i wielu innych mężczyzn i kobiet, którzy jej doświadczyli - nasze życie zrujnowane zostało przez to, co myśleliśmy na jej temat. Ważne jest, aby zrozumieć, że wszyscy jesteśmy ofiarami wniosków, które wyciągnęliśmy w przeszłości. Te wnioski to nasze własne - niczyje inne - osądy na temat wydarzeń. To my sami powtarzamy sobie ciągle, że świat nas źle traktuje; zrzucamy winę na innych i żyjemy w przeszłości. A to już wystarczy, aby być ofiarą. Biblia mówi, jak się z tego stanu wyzwolić:

„I poznacie prawdę, a prawda was wyswobodzi”. (J 8,32)

Nie mówimy tutaj, że przemoc, trudne sytuacje i inni ludzie nie mają na nas zupełnie wpływu. Takie stwierdzenie byłoby zaprzeczeniem naszych uczuć. Owszem, ten wpływ istnieje, jednak to my decydujemy o jego wielkości. Zastanówmy się więc w jakim stopniu powyższe czynniki/wpływają na nasze życie, jaka jest nasza rola w wydarzeniach i w jaki sposób my wpływamy na to, co się dzieje.

Zewnętrzne wydarzenia wywierają ogromny wpływ na nasze życie, jeżeli nasza świadomość jest zawężona. Ponieważ przekonani jesteśmy wówczas o istnieniu cierpienia i przemocy, stajemy się ofiarami syndromu walki lub ucieczki, a w dodatku wierzymy, że jest to jedyna możliwa rzeczywistość. W miarę rozwoju świadomości pojawia się więcej możliwości wyboru oraz więcej szans, aby wziąć odpowiedzialność za swoje reakcje, uczucia i działanie.

To prawda, że przemoc, wojna, gwałt i terroryzm są negatywnymi zjawiskami, które w dużym stopniu pomagają ludziom wyciągać negatywne wnioski na temat ich doświadczenia. Jednak trwając przy przekonaniu, że świat jest tak potężny, iż może nas zranić bez naszego pozwolenia, na zawsze pozostaniemy bezsilnymi ofiarami. W rzeczywistości przemoc nie istnieje na zewnątrz - ona istnieje w nas samych. Przemoc zaistniała w nas, kiedy po raz pierwszy osądziliśmy coś jako złe, kiedy po raz pierwszy posłużyliśmy się porównaniem, osądem, oporem, utożsamianiem i analizą. Chrześcijanie nazywają ten moment grzechem pierworodnym. Popelnivszy ten grzech, od tamtej pory szukamy stale kogoś, kogo moglibyśmy za niego obwinić. Jedni zrzucają winę na szatana, inni tworzą gwałcicieli, morderców, niewiernych partnerów, uciskające rządy itd. Nasz świat fizyczny jest tylko podświadomą projekcją przemocy, którą w nas istnieje.

Musimy jednak pamiętać, że jakiegokolwiek wyciągnęliśmy wnioski w przeszłości, nie możemy ich źle oceniać. To przecież znów byłby osąd. Nie zaprzeczajmy uczuciom, których obecnie doświadczamy. Każdy z nas w jakiś sposób cierpi: w każdym z nas żyje zranione dziecko lub nastolatek, które potrzebują uzdrowienia. Przeszłością możemy się zająć, łącząc się z nią świadomie, a nie zaprzeczając, że miała miejsce. Bardzo pomocne w tym kontakcie jest świadome oddychanie i samoobserwacja.

Przypomnijmy sobie: pierwszym krokiem do odzyskania swojej wewnętrznej mocy jest uświadomienie sobie, jak bardzo cierpimy

i boimy się. Im bardziej te uczucia staną się świadome, tym szybciej dojdzie do uleczenia.

Krok drugi to przebaczenie innym i sobie za wszystkie iluzoryczne i fałszywe konkluzje. Krok trzeci to uświadomienie sobie, że naprawdę tworzymy swoją rzeczywistość, co pozwoli nam odzyskać wewnętrzną moc.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

Słyszałem, jak kiedyś mąż mówił do żony: „Mielibyśmy wspa-
niałe wakacje, gdybyś mnie tak nie wyprowadzała z równowagi”.

Jeżeli twój partner zdenerwuje się na ciebie, jest absolutnie pewny, że problem tkwi w tobie. Nawet nie przyjdzie mu do głowy, że to z nim jest coś nie w porządku. Winą za swoją złość obarcza ciebie. Tymczasem -jest zupełnie odwrotnie. Jeżeli twój partner się zdenerwuje - czy to na ciebie, czy na kogoś innego -przyczyna tkwi w nim samym. Uspokajanie go, próba pomocy, naprawienia sytuacji czy udobruchania go nic nie daje - zaspokaja jedynie jego uzależnienie i potrzebę pozostania ofiarą. Następnym razem, gdy ktoś dotknie jego „czuły punkt”, znów się rozgniewa. Jeżeli na jego gniew ty również reagujesz rozdrażnieniem emocjonalnym, musisz obserwować tę reakcję niezależnie, jakby bez związku z jego osobą.

EMOCJE

W procesie odzyskiwania wewnętrznej mocy ważne jest zrozumienie, czym są emocje. Większość ludzi uważa, że emocje same się pojawiają, a oni nie mają nad nimi kontroli. Jeśli zdarza się coś złego, osoby te czują się źle i muszą czekać, aż zdarzy się coś dobrego, aby poczuć się dobrze. Wydaje się, że taki wzorzec jest częstym zjawiskiem w życiu wielu ludzi, jednak czy tak rzeczywiście musi być?

Emocje to fizjologiczne reakcje na bodźce psychologiczne. Inaczej mówiąc, emocje to - możliwe do zaobserwowania na poziomie fizycznym - reakcje na nasze myśli. Pozytywne myśli wywołują pozytywne emocje, a myśli negatywne - emocje negatywne. Na przykład syndrom walki lub ucieczki i lęk uruchamiają się, kiedy w ułamku sekundy pomyślimy, że jesteśmy w niebezpieczeństwie. Emocje nie pojawiają się same z siebie. Są one rezultatem naszych myśli.

Kiedy w naszym uwarunkowanym umyśle pojawi się myśl, działa ona jak bodziec, który uwalnia do krwi hormony, wywołujące reakcję fizjologiczną. Nazywamy tę reakcję emocją lub uczuciem. Często towarzyszy jej napięcie mięśni.

Na przykład, jeśli komuś wydaje się, że widzi węża, pojawia się w nim lęk. Jednak po dokładniejszym przyjrzeniu się, okazuje się, że to nie wąż, ale gruba lina. Co, w tej sytuacji, wywołało uczucie lęku: czy lina, czy też może to, co dana osoba myślała o całym wydarzeniu?

Aby wystąpiła typowa reakcja lękowa, musi najpierw pojawić się myśl „niebezpieczeństwo”, która wywołuje wydzielanie adrenaliny do krwi i objawy, takie jak: przyśpieszony oddech, przypływ sił do mięśni, gotowych do walki lub ucieczki, wydzielenie substancji przyśpieszającej krzepnięcie krwi itd.

Wszyscy przecież uczyliśmy się o tym w szkole, więc pozornie nie ma w tym nic odkrywczego. Jednak kiedy zrozumiemy to nie tylko intelektualnie, ale także intuicyjnie, oraz spojrzymy na to w kontekście informacji z następnego podrozdziału, będziemy już zawsze wolni. Wolność to warunek zrobienia kolejnego kroku na drodze do Domu.

WOLNOŚĆ

Wiele naszych emocji jest rezultatem zaprogramowanych myśli z przeszłości. Kiedy więc pojawia się potencjalnie niebezpieczna sytuacja, nie musimy nawet świadomie decydować, aby się bać. Wystarczy, że pojawi się myśl o niebezpieczeństwie, a reszta już dzieje się sama.

Tak więc pierwszym krokiem do wolności jest świadomość, że wszystkie uczucia i emocje są rezultatem naszych myśli. Emocje nie mogą powstać inaczej.

Rozważmy następujący przykład: Frank jest z żoną na wakacjach i dobrze się bawią. Pewnego dnia otrzymuje wiadomość od brata, że dzień wcześniej zmarła ich matka. W momencie, gdy słyszy wiadomość, jest nią zdruzgotany.

Czy powodem jego emocji jest śmierć matki i ból związany z tym wydarzeniem, czy też powodem jest to, co Frank myśli o śmierci matki w danym momencie?

Gdyby powodem była śmierć matki, dlaczego Frank nie czuł się zdruzgotany w dniu śmierci? Oczywiście, nie mógł, gdyż dowiedział się o niej dzień później. Świadczy to tylko o tym, że to nie wydarzenie sprawia, iż czujemy się w określony sposób, ale to, co myślimy o danym wydarzeniu.

Rozważmy jeszcze jeden przykład. Często mówimy, że pogoda nas przygnębia. To nieprawda. Pogoda po prostu jest i to nie ona każe nam popadać w depresję. Nikt ani nic nie ma takiej mocy, aby kazać nam się czuć dobrze, źle lub obojętnie. Sami tak się czujemy, myśląc o danej sytuacji w określony sposób. Nasze myśli wywołują wydzielanie pewnych hormonów, a potem pojawienie się emocji. Znaczy to, że każda emocja jest reakcją hormonalną.

Kiedy zrobimy już pierwszy krok, czyli uświadomimy sobie, że **nasze emocje wynikają z naszych myśli**, kolejnym krokiem

będzie zdanie sobie sprawy z faktu, że **z większą świadomością możemy zacząć panować nad swoimi myślami**, co będzie oznaczało, iż **możemy sami zdecydować, jak chcemy się czuć w danym momencie**.

Pierwsze zdanie mówi o tym, że podobnie jak swoją rzeczywistość, tworzymy swoje uczucia za pomocą myśli. Skupiamy świadomość na danej emocji, którą nieświadomie stworzyliśmy, a następnie oddychając i pozostając całkowicie świadomi tego, co robimy, możemy przejść ponad naszą emocję do lęku, który ją wywołał. Przyznajmy, że ten lęk jest, i pozwólmy, aby był. Takie poszerzenie świadomości pozwala przejść dalej, ponad lęk, aż do myśli, która była jego przyczyną.

Myśl druga sugeruje, że kiedy dotrzemy do naszej pierwotnej osądzającej myśli, informującej nas, że znajdujemy się w jakiejś niebezpiecznej sytuacji, możemy wówczas mieć kontrolę nad nią i zmienić tę myśl.

Stąd myśl trzecia stwierdza, że możemy decydować, jak się chcemy czuć w danym momencie, przez wybranie pewnej określonej myśli.

Wyobraź sobie, że jedziesz samochodem na ważne spotkanie. Wyjechałeś na główną ulicę i utknąłeś w korku. W twojej głowie pojawia się myśl: „No nie, spóźnię się” (porównanie). Myśl tę podchwytują ministrowie. czyli twoje wewnętrzne programy, i wysyłają kolejną myśl: „Moim spóźnieniem sprawię kłopot innym osobom i przez to mogą mnie nie lubić” (osąd). Ta informacja uwalnia hormony wywołujące reakcję lękową. Prawdopodobnie mamy zakodowane automatycznie uruchamiane reakcje służące nam do poradzenia sobie z lękiem - założmy, że tymi reakcjami są frustracja i złość. Myślimy więc: „Dlaczego mi się to przydarza? Och, gdybym tylko mógł coś na to poradzić” (opór, chęć zmiany rzeczy-

wistości bez próby zrozumienia jej). Czujemy się w tym momencie bezradni i utożsamiamy się z ofiarą. Możemy zacząć obwiniać innych za to, co się dzieje: projektantów miasta, policję, swoją sekretarkę, że umówiła nas na tę porę, itd. (uzależnione ucieczkowe zachowanie). Być może zaczniemy też analizować sytuację i zastanawiać się, jak się usprawiedliwimy, kiedy dotrzemy na miejsce.

Porównajmy tę sytuację z cyklem ofiary i cyklem wolności oraz zobaczmy, jak inaczej możemy się zachować. Aby przejść do cyklu wolności, zacznij świadomie oddychać. Następnie uświadom sobie swoją złość, nie odpychaj jej, pozwól, aby istniała. Zauważ, jak któryś z ministrów chce, abyś skupił się na sytuacji, a nie na swoich uczuciach. Ty skoncentruj się jednak na uczuciach - zacznij obserwować swoją złość jako bezstronny obserwator, tak jakby przydarzała się ona komuś innemu. Następnie zapytaj siebie: „Czego się boję?”. Jeżeli to pytanie nie połączy cię z lękiem, możesz zadać sobie inne pytanie: „Co najgorszego mogłoby się wydarzyć w związku z tym?”.

To pytanie sprawi, że twój lęk stanie się świadomy. Lęk może dotyczyć różnych dziedzin, ale zwykle będzie to lęk pochodzący z naszego dzieciństwa - lęk, który nie ma nic wspólnego z korkiem na drodze, spóźnieniem czy z osądami innych ludzi. To wszystko - to sytuacje, które uruchamiają reakcje lękowe, lecz prawdziwa przyczyna leży gdzie indziej. Kiedy świadomie połączymy się z lękiem i pozwolimy, aby istniał, lęk zaczyna się rozplýwać w nicóść - czym zawsze był. W tym momencie możemy wybrać nową myśl: „Jestem wolny! Mam kontrolę nad swoimi myślami i uczuciami. MAM KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM!”

Obserwuj kolejne uczucia i myśli, jakie się pojawiają, a zadziwisz się. Być może będą to myśli napełniające cię mocą, a może będą

one miały związek z twoim lękiem dotyczącym wolności. Być może zacznie się jeszcze jeden cykl wątpienia w siebie, strachu i przyływu adrenaliny. Możesz sobie z nimi poradzić za pomocą świadomego oddychania i samoobserwacji.

Nie wierz mi na słowo. Następnym razem, gdy coś cię zaktywuje i pojawi się u ciebie reakcja emocjonalna, sam sprawdź to, co zostało powyżej opisane.

WYBIERZ WOLNOŚĆ JUŻ TERAZ

Czy rzeczywiście chcesz wziąć odpowiedzialność za siebie i stać się panem swojego życia? Czy naprawdę zależy ci na osobistym szczęściu i wolności? Nie jest to już teraz kwestia tego, czy możesz kierować swoim życiem (bo wiesz, że możesz), ale tego, czy rzeczywiście wybierzesz wewnętrzną wolność.

Rozdział 30

Podstawowe składniki świadomego tworzenia

Jak pamiętamy, trzeci krok w procesie odzyskiwania mocy osobistej to świadome tworzenie swojego życia. Uświadomienie sobie, że sami tworzymy *rzeczywistość*, tak samo jak tworzymy iluzję, to podstawa metafizyki. Nasz umysł nie rozróżnia tych dwóch światów. Przecież w cyklu ofiary sami tworzymy swoją własną iluzję strachu - a myślimy, że to rzeczywistość. Podobnie sami tworzymy iluzję, że jesteśmy ofiarami. To, że czujemy się bezsilni, nie znaczy, że tacy jesteśmy. Musimy mieć siłę, aby stworzyć swoich „ciemężycieli”. Tak więc różnica pomiędzy cyklem ofiary a cyklem wolności nie leży w mocy: w obydwu cyklach mamy moc tworzenia. Jednak w cyklu wolności mamy również świadomość, że naprawdę tworzymy swoje życie.

Kiedy wychodzimy z cyklu ofiary, wchodzimy w posiadanie świadomości - nie mocy, bo tę już mieliśmy w cyklu ofiary. Świadomość pozwala nam na kierowanie naszą mocą i nierozpraszczenie jej. Możemy skupić się na tym, czego chcemy, a nie miotać się pomiędzy tym, co nas przyciąga, a co odpycha. Świadomość jest tą podstawową różnicą pomiędzy metafizykiem, czyli osobą duchową, a nie-metafizykiem. Będąc osobami świadomymi, możemy tworzyć dokładnie taką *rzeczywistość*, jakiej chcemy - bez wysiłku, z miłością i elegancją. Nie musimy już manipulować ani dominować, aby cokolwiek dostać. Musimy się tylko przebudzić. Innymi słowy, odzyskanie swojej wewnętrznej mocy oznacza

odzyskanie utraconej świadomości.

Dlaczego niektórym jest łatwiej? Dlaczego jedni odnoszą sukcesy i doświadczają miłości, a inni nie? Dlaczego niektórzy działają skuteczniej niż inni? Przecież wszyscy od początku mamy do dyspozycji te same składniki tworzenia. Wyposażeni jesteśmy w to samo, więc jedyna różnica leży w świadomości i praktycznym zastosowaniu tego, co mamy. Ludzi, którym się udaje, można porównać do szefa kuchni, mistrza w swoim fachu. Osoby przeciętne to zwykli kucharze.

Jakie są te podstawowe składniki udanego życia?

PODSTAWOWE SKŁADNIKI

Podstawowe składniki, dzięki którym tworzymy swoją rzeczywistość, to potencjał ludzki, czyli nasze wewnętrzne zasoby. Od ich jakości zależy jakość naszego życia. Oto one:

DECYZJE WYBORY UCZUCIA MYŚLI PRZEKONANIA POSTAWY

Są to cegiełki, z których budujemy swoją rzeczywistość. Prawdziwa metafizyka polega na świadomym (a nie tylko intelektualnym) zrozumieniu tego procesu. Nasza zdolność do podejmowania świadomych decyzji i dokonywania wyborów oparta jest na umiejętności świadomego rozpoznawania naszych myśli i uczuć. Dostrojenie się do myśli i uczuć pozwala świadomie rozpoznawać i zmieniać leżące u ich podstaw przekonania i postawy. Takie są podstawowe składniki i **nie istnieją żadne inne.**

Mistycyzm i metafizyka wielu ludziom kojarzą się z magią i tajemniczymi miksturami. Takie rozumienie metafizyki pochodzi od nieświadomych obserwatorów życia mistyków. Głównym bowiem narzędziem metafizyka jest jego zdolność bycia świadomo-

mym. Nic więcej. Świadomość oznacza przebudzenie i zdanie sobie sprawy ze swoich przekonań, postaw, myśli, uczuć, wyborów i decyzji. Od naszej świadomości lub jej braku zależy będzie obraz rzeczywistości przez nas stworzonej: będzie to świat harmonii i spokoju albo świat walki o przetrwanie. Innymi słowy, używając terminologii chrześcijańskiej, będzie to niebo lub piekło.

Stworzona przez nas rzeczywistość - zależnie od naszej świadomości - ma w sobie potencjał do rozwoju lub jest ograniczona. Przykładem zawężonego doświadczenia jest wizja świata oparta na materializmie, czyli na założeniu, że to nie my jesteśmy twórcami swojej rzeczywistości, lecz przeciwnie - życie nam się przydarza. Osoby wyznające tę koncepcję przekonane są, że muszą walczyć o przetrwanie w niebezpiecznym świecie. Oferuje się im różnego rodzaju techniki i strategię, które mają im pomóc w zaspokojeniu ich potrzeb i ochronić przed niebezpieczeństwem.

Niestety, takie zawężone doświadczenie jest udziałem wielu z nas. Nasz umysł jest sumą naszych przekonań, myśli i wyborów. Ponieważ przeważnie działamy na podstawie mechanicznych warunkowań i programów, nasze przekonania, myśli i decyzje w dniu dzisiejszym pokrywają się w dużym stopniu z tym, co robiliśmy wczoraj i przedwczoraj. Czy wiesz, jaka będzie twoja przyszłość? Możesz się tego domyślić, patrząc na to, co było wczoraj.

Szokujące, prawda? Zobacz, jak mechanicznie działamy, jak utknęliśmy w martwym punkcie. Nie łudźmy się - nie pojawi się nagle książę na lśniącym rumaku i nie odmieni naszego życia. Nie wygramy nagle na loterii. Nasze życie nie odmieni się dzięki nowym możliwościom w pracy, nowemu związkowi czy nowej sukni. Nasze problemy nie znikną same. Nic się samo nie zmienia. A nawet jeśli coś się zmieni w zewnętrznym świecie pod wpływem inspiracji czy nowego pomysłu, będzie trwało krótko i szybko

powrócimy do starych programów i wzorców, czyli do tego, co od dawna znamy. Zmiany w świecie zewnętrznym niewiele zmieniają.

Aby zmieniła się jakość naszego życia i aby zmiana ta była prawdziwa i trwała, musimy uświadomić sobie, że jakość ta zeterminowana jest przez nasze decyzje i wybory, myśli i uczucia oraz postawy i przekonania. Przyjrzyjmy się bliżej tym trzem dziedzinom.

MYŚLI I UCZUCIA

Mówiliśmy już sporo o bezpośrednim związku pomiędzy myślami i uczuciami. Uczucia nie mogą zaistnieć bez wcześniejszych myśli, są one jedynie odpowiedzią na myśli. Świadoma obserwacja emocji i uczuć pozwala dotrzeć do myśli, które je wywołały. Zmieniając myśli, możemy - w naturalny sposób - zmienić emocje.

Deepak Chopra twierdzi, że organizm człowieka jest apteką, która - mocą naszych myśli i uczuć - może wytworzyć lek w dowolnej dawce na każdą chorobę. Kiedy nasze myśli są pozytywne i tworzą pozytywne uczucia, nasz organizm produkuje duże ilości związków wzmacniających system odpornościowy. Natomiast negatywne myśli uwalniają związki osłabiające nasz system immunologiczny. Każdy rodzaj myśli działa jak instrukcja dla twórczego umysłu.

Choć wydaje się, że myśli są bardzo ulotne, mają one niewiarygodną moc. Fizyka kwantowa odkryła, że im mniejsza cząsteczką, tym większą ma energię. Myśli znajdują się na jeszcze subtelniejszym poziomie niż najmniejsze cząsteczki materii, a więc posiadają ogromną moc. Możemy tylko przypuszczać, jak wielką moc ma samo źródło myśli, które niektórzy nazywają Bogiem.

Wszystko zaczęło się od myśli, wyrażonej słowem -jak mówi o tym Ewangelia: „Na początku było Słowo, i Słowo było u Boga, i

Bogiem było Słowo". (J 1,1)

Jeśli to zrozumiemy, zdamy sobie sprawę, że nasze myśli zawsze mają konsekwencje: negatywne myśli przynoszą negatywne rezultaty, a pozytywne myśli -takież rezultaty. Zależność jest bardzo prosta.

Być może nie uświadamiamy sobie większości naszych negatywnych myśli, gdyż żyjemy z nimi już tak długo, że stały się dla nas czymś codziennym i oczywistym.

Nie próbuj jednak pozbywać się negatywnych myśli -jak to proponują niektóre religie, filozofie czy kierunki w psychologii. Tak zwane oczyszczenie umysłu z negatywnych myśli zakłada, że najpierw musieliśmy osądzić te myśli jako negatywne lub złe. Samo przekonanie, że pewne myśli są złe, powoduje, że dążymy do perfekcji, czyli zakładamy, że coś jest z nami nie w porządku. Osąd nie przynosi rozwiązania. Prawdziwe oczyszczenie może nastąpić wówczas, gdy zdamy sobie sprawę, że nie potrzebujemy oczyszczenia. Akceptacja tego, co jest, jest oczyszczeniem.

Natomiast opinie typu: „Jestem nieudacznikiem”, „Nie nadaję się”, „Nikt mnie nie kocha”, „Nie lubię siebie”, „Jestem słaby” - są rezultatem negatywnej oceny swojej rzeczywistości i braku akceptacji.

POSTAWY I PRZEKONANIA

U podstaw naszych myśli leżą przekonania - to one rozpoczynają cały proces tworzenia i manifestują się ciągle w postaci naszych zachowań.

Materialiści mają zupełnie odmienny pogląd, a mianowicie uczą, że na początku jest doświadczenie, na podstawie którego tworzymy przekonanie, oraz że wszelkie dowody oparte są na powtarzalnym doświadczeniu. Większość systemów edukacyjnych na świecie opiera się na tej teorii.

Natomiast fizyka kwantowa proponuje koncepcję -którą metafizyka znała od początku - że przekonanie jest przed doświadczeniem. Rzeczywistość nie jest produktem doświadczenia, ale raczej wynikiem oczekiwania. Tworzymy taką rzeczywistość, jakiej - świadomie lub podświadomie - oczekujemy. Nasze oczekiwania biorą się z przekonań.

Zauważ, że jeśli masz przekonanie: „Nie nadaję się do tego, nie jestem wystarczająco zdolny” - ciągle tworzysz sytuacje, które udowadniają, że tak *rzeczywiście* jest. To przeświadczenie nie tylko wpływa na nasz sposób postrzegania świata i siebie, ale także tworzy pewien stały punkt widzenia, który wyznacza nasz stosunek do samych siebie i innych.

Z naszych przekonań i postaw wynikają myśli i uczucia. Te z kolei rodzą wybory i decyzje. Każda nasza decyzja jest więc przekonaniem objawiającym się w formie fizycznej. Czy możemy więc oczekiwać, że nasze związki będą inne niż przekonania, jakie o nich mamy? Czy możemy się spodziewać miłości i szacunku od innych, jeśli sami siebie nie kochamy i nie szanujemy?

Oczywiście powyższe rozważania są równie prawdziwe w przypadku przekonań pozytywnych. Przeświadczenie, że jesteśmy wyjątkowi i obdarzani miłością, także tworzy myśli i uczucia, przejawiające się jako wybory i decyzje. Przekonania są podstawą każdego rodzaju rzeczywistości i doświadczenia. I to dotyczy wszystkich ludzi, bez wyjątku.

Każdy z nas ma jakieś ograniczające przekonania. Na przykład ja łapię się na tym, że głupio wierzę, iż chorobą można się zarazić od innych osób albo „z powietrza”. Czasem „nie nadaję się” albo „muszę się bardzo natrudzić, aby do czegoś w życiu dojść” itd.

To, czy twoje życie jest wspaniałe, czy nieudane, zależy tylko i wyłącznie od twoich przekonań. Na przykład milioner ma zupełnie

inne przekonania niż osoba żyjąca na skraju nędzy. Otyli inaczej postrzegają jedzenie niż szczupli. Ludzie szczęśliwi w co innego wierzą niż nieszczęśliwi. Tak więc od spełnienia naszych marzeń dzieli nas **tylko jedna myśl**. Każdy z nas ma zbiór przekonań, który albo czyni go wolnym, albo zamyka w więzieniu, jakie sam sobie stworzył.

Nasza postawa wynika z przekonań. Wiara w niebezpieczny świat sprawi, że będziemy ostrożni i zachowawczy, natomiast przekonanie o kochającym nas świecie stworzy poczucie bezpieczeństwa i pozwoli nam odnosić się do innych z miłością.

WYBORY I DECYZJE

Każdego dnia nieustannie dokonujemy różnego rodzaju wyborów, w większości nieświadomych. Wybieramy uczucie szczęścia lub nieszczęścia, zadowolenia lub rozczarowania, akceptacji lub osądu, miłości lub lęku. Na podstawie tych wyborów podejmujemy decyzje o tym, jak będzie się układać nasze życie.

Jeżeli nasze dziecko rozleje mleko, nasza reakcja nie jest podyktowana świadomym wyborem czy decyzją. Reagujemy automatycznie, oceniając tę sytuację jako złą. Dzieje się to tak szybko, że nie jesteśmy pewni, czy sami dokonaliśmy takiego osądu, czy też jakaś niewidzialna siła zrobiła to za nas.

Ważne jest, aby obserwować właśnie te automatyczne reakcje i negatywne decyzje, które tworzą naszą codzienną rzeczywistość i odpowiedzialne są za tworzenie życia, w którym brak jest miłości, szczęścia i wolności. W tym kontekście mniej ważne są decyzje odnoszące się do tego, co jemy, w co się ubieramy, gdzie mieszkamy, czym się zawodowo zajmujemy, z kim jesteśmy w związku, w co inwestujemy, jaką wybieramy religię i filozofię.

Ludzie są nieszczęśliwi nie z powodu niefortunnego zrzędzenia losu czy swojej traumatycznej przeszłości, którą **za** wszystko

obwiniają. Osoba nieszczęśliwa to taka, która podświadomie decyduje, by być nieszczęśliwą. Ten nie uświadomiony wybór tworzy wokół niej pole energetyczne, które - jak magnes - dosłownie przyciąga nieszczęśliwe wypadki, zgodnie z zasadą, że podobieństwa się przyciągają. Taka sytuacja każe danej osobie wyciągnąć odpowiednie wnioski na temat swojej rzeczywistości, i cykl nieszczęść powtarza się od nowa.

Wszyscy pamiętamy dni, kiedy nic się nam nie udawało, a także chwile, w których wszystko szło jak po maśle. Przypisywaliśmy to innym ludziom i wydarzeniom. Jednak nawet przy założeniu, że zewnętrzne czynniki mają na nas wpływ, i tak wszystko sprowadza się do tego, że sami pozwalamy na ten wpływ lub nie, a więc ostatecznie to my decydujemy - świadomie lub nieświadomie - o tym, co tworzymy.

Możemy w każdym momencie zdecydować, czy chcemy być szczęśliwi, czy nieszczęśliwi. Każda taka decyzja uruchamia nasz umysł, który tworzy zgodnie z naszym wyborem.

Aby zrobić następny krok w kierunku metafizyki, musimy dokończyć trzech wyborów i podjąć trzy decyzje.

1. Wybór pomiędzy miłością a lękiem. Świadomie decyduję się porzucić świat walki o przetrwanie i wejść w świat harmonii, spokoju i miłości.

Chcąc świadomie tworzyć swoją rzeczywistość, musimy świadomie zdecydować, że chcemy wznieść się ponad lęk i żyć w miłości. Wielu ludziom trudno jest podjąć taką decyzję. Nawet jeśli zetknęli się z filozofią tworzenia własnej rzeczywistości, pozostają na zawsze przy mentalności walki o przetrwanie. Przecież w końcu tę mentalność znają najlepiej.

Zdolność wybierania i podejmowania świadomych decyzji to coś, co odróżnia nas jako ludzi. Badania nad światem zwierząt

pokazują, że zwierzęta mają zdolność wybierania, ale w bardzo niewielkim zakresie, a ich „decyzje” oparte są głównie na instynkcie i nawykach. Osoba nieświadoma, choć ma do dyspozycji intuicję i wyższe poziomy świadomości, ogranicza się do niewiele więcej niż instynktu i nawyków, do których dodaje nieco przebiegłości, aby utrzymać to, czego chce.

Porzucenie świata walki o przetrwanie jest początkiem podróży do Domu, do swojego prawdziwego Ja. Taką podróż można odbywać tylko świadomie, a nie na podstawie instynktu czy mechanicznych nawyków.

2. Wybór *pomiędzy wartościami zewnętrznymi a wewnętrznymi.*

Podejmuję świadomą decyzję, aby przestać udawać, że cokolwiek ze świata zewnętrznego określa moją wartość.

Musimy zdać sobie sprawę z tego, że w życiu chodzi o coś więcej niż o posiadanie. Jesteśmy kimś więcej niż sumą tego, co posiadamy. Jesteśmy prawdziwym Ja, które jest ponad posiadaniem i potrzebami. Nie znaczy to, że nie możemy cieszyć się zewnętrznymi wartościami i wzrastać dzięki nim. Jednak w ogólnym obrazie życia są one tylko „zabawkami”, które - jeśli się do nich zbyt mocno przywiążemy - usypiają nas. Kiedy widzimy bawiące się dziecko, wiemy doskonale, że wartość dziecka nie ma nic wspólnego z zabawką. Dziecko pozostaje wartościową istotą i bez zabawki. Niestety, zapominamy o tej zasadzie w naszym dorosłym życiu - w odniesieniu do nas samych i naszych dorosłych „zabawek”.

Niektóre filozofie i religie twierdzą, że pewne przekonania i praktyki zapewnią nam wejście na wyższe poziomy świadomości (niektórzy nazywają je niebem). Informacja ta jest, po części, prawdziwa - tradycyjne podejście może przyspieszyć drogę do

Domu. Jednak wiele osób zatrzymało się w pół drogi, gdyż przywiązały się za bardzo do dogmatów i zasad, czyniąc je ważniejszymi niż doświadczenie wewnętrzne.

Wszystko może się okazać pomocne, pod warunkiem, że ponad umysł, ciało, praktyki, techniki i systemy postawimy swoją wartość osobistą. Możemy zacząć doświadczać, kim naprawdę jesteśmy, podejmując decyzję, że przestajemy udawać, iż to, co mamy lub robimy, dodaje nam wartości.

3. Wybór pomiędzy przekonaniem, że życie mi się przydarza, a przeświadczeniem, że sam je tworzę.

Świadomie decyduję się wziąć odpowiedzialność za tworzenie każdego aspektu swojej rzeczywistości.

Kiedy przez wewnętrzne doświadczenie zaczynamy rozumieć, że to my sami tworzymy całą swoją *rzeczywistość* i nikt inny tego za nas nie robi, zaczynamy się budzić. Choć współpracujemy i współtworzymy z innymi, jesteśmy głównymi twórcami swojego indywidualnego doświadczenia. To wewnętrzne przekonanie, pomimo ciągle istniejących wątpliwości i lęków, pozwala nam na przebudzenie. Czasem trudno nam przyjąć odpowiedzialność za każdy aspekt swojej rzeczywistości, ale jeśli intuicyjnie wiemy, że naprawdę -czy nam się to podoba, czy nie - tworzymy swój świat, jesteśmy na dobrej drodze.

ŚWIADOME PODEJMOWANIE DECYZJI

Aby nauczyć się świadomie podejmować decyzje, zacznij od tych, które dotyczą codziennych czynności, na przykład korzystania z toalety. Zamiast instynktownie zaspokoić potrzebę fizjologiczną, powiedz sobie: „Świadomie decyduję teraz, aby pójść do toalety”. Mając ochotę na kawę, powiedz: „Podejmuję świadomą decyzję, aby pójść i zrobić sobie kawę”. Ćwicząc tak każdą czynność, poczynawszy od naszego zdrowia aż po finanse, staniemy się

bardziej świadomi.

Jedyna różnica pomiędzy ofiarą a osobą wolną leży w świadomości: ofiara nie zdaje sobie sprawy z tego, że ma wybór. Jednak ta niewiedza nie pozbawia mocy tych wyborów, których i tak, nieświadomie, dokonują. Moc osoby nieświadomej jest taka sama jak osoby wolnej. Jednak wyznacznikiem wolności jest właśnie świadomy wybór. Dlatego pierwszy wybór, jakiego dokonujemy w cyklu wolności - wybór świadomego oddychania - nazwalimy pierwszym aktem odzyskiwania mocy. Osoba wolna wybiera świadomy powrót do Domu. Ofiara również wybiera podróż do Domu, ale nieświadomie i na drodze cierpienia.

LĘK PRZED SAMOTNOŚCIĄ

Wzięcie odpowiedzialności za siebie samego budzi w niektórych ludziach lęk przed samotnością. Osoby takie boją się pozostać samotne w swojej odpowiedzialności i dlatego zatrzymują się w pół drogi do prawdziwego przebudzenia. Być może samotność przywodzi im na myśl moment narodzin, lęk przed odrzuceniem i porzuceniem, lęk przed tym, że nikogo nie można prosić o pomoc. Rzeczywiście droga do Domu wydaje się samotną podróżą. Zwłaszcza ostatni jej odcinek, na krótko przed przejściem w świat miłości i jedności, musimy przejść sami. Stanięcie twarzą w twarz z naszymi demonami, czyli sytuacjami, które oceniliśmy negatywnie w przeszłości, może być rzeczywiście przerażające.

Musimy jednak w pełni doświadczyć tej samotności. Opisana ona została jako ciemność, przez którą nasza dusza musi przejść. Jest to okres hartowania duszy -podobny do hartowania stali. Chrześcijanie nazywają ten czas dniem Sądu Ostatecznego i wierzą, że można go doświadczyć jedynie po śmierci. Metafizyka

dniem sądu ostatecznego nazywa moment, w którym człowiek uświadomi sobie, że nikt nie będzie go osądzał. Dzień sądu to koniec oceniania i początek świata harmonii i spokoju. To dzień, w którym uświadomimy sobie swoją moc i zdamy sobie sprawę z tego, że to my jesteśmy Mocą i zawsze nią byliśmy.

W uświadomieniu sobie tej prawdy pomoże nam dokonanie trzech wyborów, o których wcześniej mówiliśmy. Zrozumiemy wtedy, że:

- istnieje inny świat oprócz świata walki o przetrwanie;
- w życiu chodzi o coś więcej niż tylko posiadanie;
- sami tworzymy każdy aspekt swojego doświadczenia.

Jeśli naprawdę zrozumiemy to wszystko, uświadomimy sobie, że nie jesteśmy sami. Istnieje Źródło miłości i doskonałości, zwane przez niektórych Bogiem. Kiedy się przebudzimy, poczujemy i doświadczymy Go. Będziemy wówczas gotowi na podjęcie czwartej świadomej decyzji:

Jakiegokolwiek jest moje Źródło, podejmuję świadomą decyzję, aby się przebudzić i w pełni świadomie stać się Nim.

Mówimy tu o takiej duchowości, która wychodzi ponad chęć duchowego przetrwania, posiadania, tworzenia, a nawet ponad satysfakcję posiadania mocy, którą daje wyższa świadomość. Prawdziwe przebudzenie to uświadomienie sobie, kim naprawdę jesteśmy. Jest to przebudzenie się na swoje prawdziwe, nie podzielone Ja, które jest większe, niż kiedykolwiek zdawaliśmy sobie z tego sprawę. To przebudzenie do pełnego miłości połączenia się ze Źródłem.

Rozdział 31

Narzędzia tworzenia rzeczywistości

Podstawowe składniki potrzebne do tworzenia rzeczywistości to nie wszystko. Tak jak szef kuchni, oprócz produktów potrzebujemy również narzędzi do przygotowania wybornego dania. Wszyscy mamy do dyspozycji takie narzędzia. Sprawiają one, że podstawowe składniki, opisane w poprzednim rozdziale, stają się bardziej świadome.

PRAGNIENIE

Pragnienie, podobnie jak moneta, ma dwie strony. Jeżeli wynika z potrzeby przywiązania i uzależnienia, karmi naszych ministrów i każe uciekać w uzależnione zachowania. Ten rodzaj pragnienia niezdrowo wspiera przekonanie, że zewnętrzne wartości dają nam szczęście, a więc zabiera nam naszą wolność.

Druga strona monety, czyli drugi rodzaj pragnienia, to dążenie, chęć i preferencja. Dobrze jest chcieć czegoś, pragnąć miłości czy pozytywnej informacji zwrotnej od innych. Takie pragnienie staje się niezdrowe

dopiero wówczas, gdy zdobycie czegoś uczynimy warunkiem naszego szczęścia. Ten drugi rodzaj pragnienia łączy nas z siłą życiową. Zbyt wielu ludzi stłumiło i nadal tłumi swoją naturalną siłę życiową, pozostając w przekonaniu, że pragnienie jest czymś złym, niezdrowym lub nienaturalnym. Niektórzy wierzą, że pragnienie karmi ich *ego*, gdyż nie widzą różnicy pomiędzy potrzebą a chęcią. Stłumienie wszystkich pragnień tłumi przede wszystkim

pragnienie życia, co przynosi opłakane skutki.

Któryś z moich klientów powiedział mi, że zanim zaczął sesje oddechowe ze mną, wyznawał filozofię, która kazała mu się pozbyć wszystkich jego pragnień, i w dużym stopniu mu się to udało. Kiedy zaczął świadomie oddychać, zauważył, że całe jego ciało powoli powracało do życia. Uświadomił sobie, że pozbycie się pragnień oznaczało stłumienie uczuć, co w konsekwencji spowodowało zamknięcie się na część swojej świadomości i utratę kontaktu z tymi częściami ciała, które osądzał jako złe. Kiedy zaczął odczuwać każdą część swojego ciała, mógł skutecznie zająć się tymi sferami, od których był jeszcze uzależniony, równocześnie odczuwając w sobie pragnienie życia.

Większość ludzi w dzisiejszych czasach tak naprawdę nie wie, czego chce. Mają tylko jakieś niejasne pojęcie o swoich pragnieniach: „Chcę wygrać na loterii... chcę mieć lepszą pracę... chcę lepszego partnera” itd. To nie są prawdziwe pragnienia; to tylko jakieś nie sprecyzowane życzenia, co do których te osoby są pewne, że się nigdy nie spełnią. To prawda, że każda myśl manifestuje się w rzeczywistości, jednak kiedy za pierwszą myślą-pragnieniem podąża wątpliwość lub poczucie niezastugiwania, przekreśla ona tę pierwszą. Nasze pragnienie na zawsze pozostaje bujaniem w obłokach.

Czym więc jest prawdziwe pragnienie? Zilustrujmy to na przykładzie. Wyobraź sobie, że twoje dziecko utknęło na ścianie skalnej i wisi tam, sparaliżowane strachem. Patrzysz w górę i widzisz, że nie ma dla niego ratunku. Co zrobisz? Zrezygnujesz i odejdziesz czy zaangażujesz każdą komórkę swojego twórczego umysłu, aby znaleźć sposób, jak mu pomóc, i nie poddasz się, aż dopniesz swego? Odpowiedź jest oczywista. To jest właśnie prawdziwe pragnienie! Wydaje się, że większość ludzi potrafi

naprawdę poczuć, co to jest pragnienie, dopiero w kryzysie czy beznadziejnej sytuacji. Do swojego pragnienia można jednak dotrzeć równie łatwo przez miłość.

Wraz z pragnieniem pojawia się prawdziwe zaangażowanie w realizację swoich marzeń. Pamiętasz, jak pierwszy raz się zakochałeś? Naprawdę nam wtedy zależało na tej osobie i związku. A jak bardzo zależy nam na swoim wzroście duchowym czy szczęściu? Jak bardzo chcemy, aby spełniły się nasze marzenia? Jak dużo miłości chcemy doświadczać w swojej rzeczywistości?

Pragnienie to świadome połączenie się z tym, czego chcemy, i realizowanie tego w życiu. Jeżeli się czegoś pragnie, nie można być niezdecydowanym. Pragnienie oznacza pasję, przemożną chęć życia.

Pozwól, niech ożyje w tobie pragnienie. Niech poczuje je każde włókno w twoim ciele, niech wypełni się emocją, chęcią i miłością, bez poddania się ich panowaniu. Pragnienie jest naszym sługą, który łączy nas na nowo z naszym prawdziwym Ja. Dla niektórych z nas, niestety, stało się panem i kieruje nami w postaci uzależnień.

Jeżeli mamy szczerą pragnienie - pierwsze narzędzie tworzenia - na pewno pojawi się też drugie, a mianowicie wyobraźnia. Pragnienie i wyobraźnia nawzajem się podtrzymują i napędzają.

WYOBRAŹNIA

Wiele osób sądzi, że brakuje im wyobraźni, gdyż trudność sprawia im wizualizacja. Wizualizacja jest tylko jednym ze sposobów używania twórczej wyobraźni.

Podobnie do pragnienia, wyobraźnia jest jak moneta: ma dwie strony, dwa różne oblicza. Ci, którzy myślą, że brakuje im wyobraźni, lecz potrafią zamartwiać się o przyszłość, demonstrują mistrzostwo w twórczej wyobraźni.

Pamiętam, jak się czułem, kiedy moja nastoletnia córka umówiła się na pierwszą randkę. Kiedy minęła pora, o której miała wrócić, a jej ciągle nie było, w najdrobniejszych szczegółach wyobraziłem sobie wypadek, który niechybnie jej się przydarzył. Widziałem te najokropniejsze *rzeczy*, jakie tylko można sobie wyobrazić, a wszystko w kolorze, stereo, na panoramicznym ekranie wyobraźni. Wystarczyła mi godzina takiej „twórczości” i byłem kłębkim nerwów. Po jakimś czasie córka wróciła, stanęła w drzwiach i rozmarzonym głosem oznajmiła, że przeżyła właśnie najcudowniejsze chwile swojego życia!

Zauważ, że kiedy się martwisz, potrafisz w najdrobniejszych szczegółach wyobrazić sobie takie rezultaty, jakich nie chcesz.

Jednak wyobraźnia może nam również służyć. Jest to bowiem umiejętność myślenia nie tylko o niepożądanym sytuacjach czy porażkach, ale także o rzeczach, których pragniemy. Z wyobraźni utkane są sny, zdolność tworzenia i budowania sukcesów. Dla naszego twórczego umysłu nie jest istotne, jakie otrzymuje instrukcje - wykonuje zarówno te negatywne, jak i pozytywne. Dlaczego więc nie mielibyśmy korzystać z tego narzędzia, służącego do tworzenia obfitości, i wyobrażać sobie rzeczywistości, której chcemy?

Jeśli do podstawowych składników tworzenia rzeczywistości dodamy pragnienie i wyobraźnię, nie ma takiej *rzeczy*, której nie moglibyśmy osiągnąć. Wraz z uświadomieniem sobie tej prawdy pojawia się trzecie narzędzie - oczekiwanie.

OCZEKIWANIE

Tak jak pragnienie i wyobraźnia, oczekiwanie ma dwa aspekty. Z jednej strony, możemy oczekiwać od siebie niewiele i być przekonani, że nie mamy wystarczająco dużo mocy, aby tworzyć swoją rzeczywistość - a za to oczekiwać, że inni zrobią to za nas. Z

drugiej strony, możemy oczekiwać, ufać, wierzyć i rozumieć, że mamy wewnętrzną moc i możemy tworzyć wszystko, co chcemy.

Skąd się w nas wzięło to ograniczające przekonanie, że wszystko zależy od innych? Dlaczego oczekujemy, że inni stworzą nasz świat? Być może częściowo wzięło się ono z dzieciństwa, kiedy to oczekiwaliśmy, że nasi rodzice zrobią dla nas i za nas wszystko. Również wtedy zostaliśmy zaprogramowani, aby nie ufać swoim możliwościom i nie wierzyć w swoją wartość. W połączeniu z koncepcją, że nie powinniśmy zbyt dużo oczekiwać, daje nam to dosyć wyczerpującą odpowiedź na postawione pytania.

Prawdopodobnie mówiono nam: „Jeśli będziesz zbyt dużo oczekiwać, rozczarujesz się lub będziesz cierpieć”. Radzono też, że zmniejszając oczekiwania, zmniejszymy też ból rozczarowania. Przyjrzyjmy się temu bliżej. Czy zauważyłeś, że niezależnie od tego, jak niewielkie były twoje oczekiwania i jak obojętnie patrzyłeś na rezultaty, jeśli coś się nie udało, **i tak cierpiełeś**. Zmniejszenie oczekiwań wcale nie ochroniło cię przed bólem.

Kiedy - mimo niewielkich oczekiwań - i tak cierpieliśmy, wyciągnęliśmy wniosek, że ci, którzy nas ostrzegali, mieli rację. Tak więc jeszcze bardziej zmniejszyliśmy oczekiwania. I znów zostaliśmy zranieni. Wywnioskowaliśmy, że znów zbyt dużo oczekiwaliśmy, więc nauczyliśmy się oczekiwać jeszcze mniej. Pamiętajmy jednak, że **niewielkie oczekiwania nie zmniejszają cierpienia w razie porażki**.

Aby stworzyć wspaniałą rzeczywistość, musimy oczekiwać, że taka będzie. Jeżeli zmniejszamy oczekiwania, zmniejszamy też nasze umiejętności i szansę stworzenia tego, czego chcemy. Natomiast duże oczekiwania są niezbędne w osiągnięciu sukcesu. Czym ludzie sukcesu różnią się od reszty ludzkości? Właśnie wiel-

kością oczekiwań. Są to osoby, które z entuzjazmem oczekują najlepszych rezultatów.

Jednak nawet wielkie oczekiwania nie zagwarantują samych sukcesów. Pojawią się również porażki i wyzwania, nawet jeśli będziemy żyli bardzo świadomie. Będziemy jednak mieć wystarczająco dużo siły i sposobów, aby sobie z nimi poradzić. W dużych oczekiwaniach kryje się ogromna siła.

OCZEKIWANIA PRZESUWAJĄ GRANICE TEGO, CO MOŻLIWE

Oczekiwania tworzymy w obszarze tego, co możliwe. To, co możliwe, staje się prawdopodobne dzięki pragnieniu i wyobraźni. Prawdopodobne staje się rzeczywiste przez naszą gotowość do otrzymywania i szczere oczekiwanie wygranej.

Roger Bannister był pierwszym człowiekiem, który przebiegł odległość jednej mili w ciągu czterech minut. Zanim tego dokonał, nie wierzono, aby to było możliwe. Próbowali tego dokonać Grecy, Rzymianie i wielu innych w ciągu całej historii, ale nikt nie zdołał tego zrobić. Wszyscy byli przekonani, że budowa ciała człowieka wyklucza taki wyczyn. Tak było do 1954 roku, kiedy to Anglik, Roger Bannister, dokonał tego, co wcześniej wydawało się niemożliwe.

Roger nie tylko wygrał bieg. Zrobił o wiele więcej: podniósł poziom tego, co możliwe. W trzy miesiące po ustanowieniu przez niego rekordu pobito wiele innych rekordów, które do tamtej pory wydawały się niemożliwe do przekroczenia w wielu innych dziedzinach lekkiej atletyki. Dzisiaj wynik osiągnięty przez Bannistera nie jest już taki niezwykły - jedną milę w ciągu czterech minut może przebiec wiele osób.

Kluczem do skuteczności oczekiwań jest ich szczerłość. Wiele osób po ukończeniu naszych warsztatów lub przeczytaniu o tym,

jak ważne są oczekiwania, twierdzi, że używa podstawowych składników i narzędzi tworzenia, ale nie zawsze są one skuteczne. Dzieje się tak dlatego, że osoby te nie są do końca uczciwe wobec siebie. Nie wystarczy, że wypowiemy słowa:

„Oczekuję, że tak się stanie”. Musimy mieć przekonanie i ufność, że tak będzie. Musimy właściwie użyć tego, co mamy, w praktyce. Będzie o tym mowa w następnym rozdziale. Powiemy, jak praktycznie użyć składników i narzędzi, aby stworzyć, uformować i zmaterializować dokładnie taką rzeczywistość, jakiej chcemy.

Rozdział 32

Tworzenie wspaniałej rzeczywistości

Zrozumienie i umiejętność praktycznego zastosowania sekretów tworzenia, czyli opisanych w poprzednich rozdziałach składników i narzędzi, jest istotnym krokiem służącym do wydobycia uśpionej w nas mocy oraz przysporzenia światu energii miłości.

Co teraz? Jesteśmy jak mistrz kuchni, trzymający w ręku ciasto, gotowe do włożenia do piekarnika i upieczenia. Jak upiec ciasto, czyli jak objawić wspaniałą rzeczywistość?

Poniżej podajemy siedem praw tworzenia wspaniałej rzeczywistości.

I. Miłość jest jedyną rzeczywistością, wszystko inne to iluzja. Mistycy mówią nam o tym od wieków, jednak - ponieważ niewiele mamy za sobą doświadczenia miłości bezwarunkowej - pomyliliśmy pojęcie miłości z aprobatą i uznaniem w świecie walki o przetrwanie. Ludzie zaangażowali się raczej w tworzenie wielkich interesów, polityki, nauki i techniki, myśląc, że są one bardziej realne, a przez to ważniejsze od czegokolwiek innego.

Wiele osób sądzi, że materialny świat to prawdziwa rzeczywistość, natomiast bardziej subtelne poziomy energii i myśli oraz sfery ducha to iluzja. Nie zdają sobie sprawy z tego, że jest dokładnie odwrotnie. Używając myśli i wewnętrznej mocy tworzenia do kreowania świata fizycznego, posługujemy się czymś realnym, aby powstała iluzja. Nasze myślenie może stać się iluzoryczne, kiedy zbyt przywiążemy się do iluzji świata materialnego.

Tworzenie i objawianie to nie iluzja w świecie rzeczywistości,

lecz wręcz przeciwnie, to rzeczywistość wprowadzana w świat iluzji, zwanej rzeczywistością objawioną.

Ta koncepcja, która dość długo wzbudzała sprzeciw, znajduje potwierdzenie w nauce. Naukowcy mówią nam dzisiaj, że postrzegana przez nas rzeczywistość to nic więcej, jak tylko wytwór naszej świadomości - do tego stopnia, że drobniutkie cząsteczki materii reagują i zachowują się zgodnie z tym, jak odbiera je nasza świadomość. Innymi słowy, to świadomość jest prawdziwą rzeczywistością, a jej przejawy, czyli to, co tworzymy, jest iluzją.

Czy istnieje więc prawdziwa rzeczywistość? Jedyłą prawdziwą rzeczywistością jest miłość. Miłość jest początkiem istnienia - a inaczej zwana jest Bogiem. Wszystko, co istnieje, jest jedynie projekcją miłości, objawioną w wielu formach.

Skąd wobec tego wziął się lęk? Pierwszy był lęk przed utratą miłości. Od niego pochodzi koncepcja oddzielenia, symbolicznie przedstawiona w biblijnej historii wypędzenia z Raju. Stąd też pochodzi koncepcja „objawionej rzeczywistości” branej za prawdziwą *rzeczywistość*. Nieświadoma ludzkość nie tylko wierzy, że objawiona rzeczywistość jest prawdziwa, ale wielu uważa ją za jedyną.

Za każdym razem, kiedy coś tworzymy, sięgamy do rzeczywistości i sprowadzamy tę świadomość, tę miłość do fizycznego świata iluzji.

2. Czas to iluzja; jedynie chwila obecna jest prawdziwa.

Nie istnieje przeszłość ani przyszłość, tylko chwila obecna. Razem ze stworzeniem iluzji świata fizycznego stworzyliśmy też iluzję czasu, aby ułatwić sobie życie tutaj. Czas to nic więcej, jak tylko produkt naszej świadomości, która wpadła w pułapkę myślenia i systemu przekonań. Myśl to coś, co utrzymuje całą strukturę rzeczywistości objawionej i pozwala nam jej doświadczać.

Nie istnieją przeszłe życia, jedynie życia równoległe. Każde swoje życie i każde doświadczenie przeżywamy w chwili obecnej. Czas to iluzja, którą stworzyliśmy dla wygody i możliwości doświadczenia fizycznego istnienia w tym wcieleniu. Oznacza to, że przeszłość, teraźniejszość i przyszłość dzieją się równocześnie. Wszystko, co się już wydarzyło i wydarzy, dzieje się właśnie teraz! Posługując się składnikami i narzędziami tworzenia rzeczywistości, nauczyliśmy się mierzyć czas. Mamy wrażenie upływającego czasu, gdyż w chwili obecnej postrzegamy przyszłość w świetle przeszłości.

Potraktuj przeszłość jako lekcję. Pozostaw ją za sobą, powróć do teraz, do swojej wewnętrznej mocy i swojej prawdziwej duchowości. Zaakceptuj fakt, iż „bolesne” doświadczenia zostały przez ciebie stworzone z jakiegoś powodu: może potrzebowałeś się z nich czegoś nauczyć. Jednak nie odrzucaj przeszłości, gdyż osądzając ją, pozostaniesz jej więźniem.

Wszystko, cokolwiek się zdarza, ma swoją przyczynę i cel. Nic nie dzieje się przypadkiem. Wszechświat jest zbyt dobrze zorganizowany i zbyt doskonały, aby na to pozwolić. Na przykład, jeśli byliśmy w bliskim związku z drugą osobą i pojawił się konflikt, w wyniku którego zostaliśmy zranieni, możemy się zastanawiać, dlaczego stworzyliśmy sobie takie doświadczenie. Dlaczego użyliśmy drugiej osoby, aby nas zraniła. Nie jest to jednak pełny obraz sytuacji: ta druga osoba nie była pionkiem w naszej grze ofiary - ona również współtworzyła to doświadczenie dla siebie. Z pewnością miała ku temu swoje powody, które nas nie powinny obchodzić. Nie jest tutaj również istotne, dlaczego doszło do danej sytuacji. Wystarczy nam świadomość, że zarówno jedna, jak i druga strona miała swoje powody. Obydwie w danym momencie potrzebowały danego doświadczenia, a obie rzeczywistości mogły się

dopełnić. Życie jest tak doskonałe, kiedy przebudzimy się i staniemy się świadomi rzeczywistości chwili obecnej!

Tworzenie rzeczywistości zaczyna się właśnie teraz - nie za tydzień, nie za rok, ale TERAZ! Radosną przyszłość zaczynamy radosną chwilą obecną.

Bądź świadomy swoich uczuć w każdej chwili. Często przerywaj to, co robisz, i obserwuj, jak się w danym momencie czujesz. Twoje uczucia, jak wiesz, są rezultatem twoich myśli i pozostałych składników tworzenia rzeczywistości. Uczucia te determinują nie tylko twoją następną minutę, ale są też cegiełkami budującymi twoje jutro, kolejny tydzień i rok.

Życie przyszłością może tak samo ograniczać, jak życie przeszłością. Jeśli będziemy spędzać zbyt wiele czasu na marzeniach i wyobrażaniu sobie lepszej przyszłości, może to mieć skutek wręcz odwrotny do pożądanego. Musimy zrozumieć coś bardzo ważnego:

jeśli marzysz o wspanialszej rzeczywistości niż ta, której doświadczasz w chwili obecnej, oznacza to, że nie akceptujesz tego, co dzieje się tu i teraz. Zwolennicy pozytywnego myślenia często zapominają o tym, że swoją rzeczywistość tworzymy za pomocą wszystkich myśli, uczuć i pragnień, nawet tych, których jesteśmy nieświadomi. Jeżeli więc negatywnie osądzimy swoją obecną sytuację - choćbyśmy nawet najbardziej pozytywnie myśleli o przyszłości - wszystkie te oceny dostaną się do „zupy kwantowej”, z której wyniknie kolejne TERAZ w przyszłości.

Proponujemy, aby ci, którzy myślą pozytywnie, piszą afirmacje i marzą o piękniejszej przyszłości, przebudzili się i dostrzegli piękno i pełnię chwili obecnej. Wszystko, o czym marzą, może się spełnić już teraz, jeśli tylko pozwolą sobie tego doświadczyć.

Jeżeli całą energię, jaką zużywamy, aby ulepszyć przyszłość,

wykorzystamy w chwili obecnej, zdamy sobie sprawę, że właśnie w ten sposób naprawdę tworzymy swoją przyszłość.

3. Twórz w świadomości harmonii i spokoju, a nie w świadomości walki o przetrwanie. Osoby, które na dobre utknęły w roli ofiary, przekonane są o swojej słabości i bezsilności. Zupełnie obca jest im myśl, że mogą cokolwiek same stworzyć. Dlatego ich sposobem na życie jest dominacja, kontrola, manipulacja i subtelne sterowanie Innymi, aby dostać to, czego chcą. Żyją w świecie walki o przetrwanie nie dlatego, że to im się podoba, lecz dlatego, że się boją, czują się bezsilni i nie wiedzą, że można żyć inaczej.

Świadomość harmonii i spokoju to umiejętność świadomego działania w chwili obecnej. Kiedy wiemy, że mamy w sobie moc, nie musimy tego udowadniać. Wewnętrzna moc nie musi oznaczać działania, może to być po prostu świadomość posiadania tej mocy. W przeciwieństwie do tego stanu, bezsilność każe nam kontrolować i sprawować władzę nad wszystkim. Walka o przetrwanie oznacza albo użalanie się nad sobą (ukrytą manipulację), albo dominację, natomiast świadomość harmonii i spokoju pozwala współtworzyć rzeczywistość w zgodzie z całym życiem.

W świecie harmonii i spokoju możemy tworzyć to, co chcemy. Nie potrzebujemy litości, miłosierdzia czy przebaczenia od nikogo, a zwłaszcza od Boga, ponieważ wiemy, że Bóg zawsze kocha nas bezwarunkowo. Zresztą, z Boskiego Źródła nie moglibyśmy otrzymać litości, miłosierdzia czy przebaczenia, gdyż mogą one istnieć tylko jako wynik osądzania.

Świadomość harmonii i spokoju oznacza życie w chwili obecnej, akceptowanie siebie, rozwijanie tego, kim się jest, i stawanie się pełniejszym sobą, podczas gdy świadomość walki o przetrwanie oznacza życie w przeszłości i osądzanie siebie. Zawsze przed pod-

jęciem decyzji czy zrobieniem czegoś upewnij się, z jaką świadomością to robisz. Zapytaj siebie: „Czy akceptuję siebie takim, jaki jestem, i chcę rozwinąć to, co już we mnie jest? A może tylko próbuję ulepszyć i naprawić swoją przeszłość?”. **4. Pozwól, aby działały się rzeczy niemożliwe.**

Przyzwolenie, aby działało się to, co wydaje się niemożliwe, nie oznacza nierealnego afirmowania, że potrafimy stworzyć coś wielkiego, podczas gdy w głębi serca w to nie wierzymy. W takiej sytuacji narazilibyśmy się tylko na porażkę i udowodnili sobie, że jednak nie jesteśmy dostatecznie silni, aby tworzyć swoją rzeczywistość. Przyzwolenie takie nie jest też dziecinnyim bujaniem w obłokach (syndrom „wszechświat zapewni mi wszystko”), podczas gdy życie leży w gruzach.

Kiedy będziemy coraz dalej postępować w rozwoju wewnętrznym, dotrzemy do takich mocy, jakie trudno sobie nawet wyobrazić. Owszem, nabieramy mocy, kiedy praktykujemy samoobserwację, świadome oddychanie, uczciwość wobec siebie, świadomy akt miłości itd., jednak istnieje moc o wiele większa. Nie jesteśmy z nią jeszcze w kontakcie, ale ona istnieje i czeka, aby nam służyć.

Co więc oznacza przyzwolenie na rzeczy niemożliwe? Przykładem *rzeczy niemożliwych* są sytuacje, w których coś okazuje się lepsze, niż oczekiwaliśmy, lub kiedy dostajemy więcej, niż chcieliśmy, albo kiedy to, co stworzyliśmy, wyszło nam lepiej, niż pragnęliśmy. To „lepsze, większe, nieoczekiwane i nieznanne”, na co się otwieramy - to jest właśnie otwarcie i pozwolenie na zdarzenie się „niemożliwego”. Oznacza to, że nie ma rzeczy niemożliwych. To, co wydaje się niemożliwe, jest możliwe, ale nie ogarniamy tego naszą świadomością i dlatego nie potrafimy zrealizować w danym momencie.

Jeśli zdamy sobie sprawę z tego, że cokolwiek się zdarza, jest

celowe i prowadzi nas w stronę Domu -nawet gdy pojawi się porażka - będziemy wiedzieć, że jakaś wyższa siła działa dla naszego dobra, choć nam trudno jest to w danej chwili zrozumieć.

Stańmy więc z boku i pozwólmy, aby zdarzyło się niemożliwe, które niektórzy nazywają też cudem. Cuda pochodzą z tej części nas samych, której nie możemy ogarnąć wiedzą - z części, która jest poza świadomością. Cuda zdarzają się wówczas, gdy życie - nasz partner we współtworzeniu rzeczywistości - dodaje do tego, co my tworzymy. Może się to zdarzyć tylko wtedy, gdy otworzymy się i pozwolimy, aby tak się stało. Możemy wtedy doświadczyć, na przykład, więcej miłości czy niespodziewanego szczęśliwego obrotu sprawy.

Wydaje się, że główną przyczyną, dla której ludzie zamykają się na doświadczanie cudów, jest lęk przed wdzięcznością dla hojnego wszechświata. Myślą oni, że wdzięczność musi oznaczać zobowiązanie i rewanż wobec kogoś lub czegoś. Wolą więc pozostać „niezależni” i zrobić wszystko o własnych siłach.

Wdzięczność nie oznacza zobowiązań, rewanżu czy obowiązku spłacenia długu. Wdzięczność to dar i zarazem sposobność otwarcia swojego serca, a otwarte serce to droga do rzeczy niemożliwych.

5. Rezultaty to iluzje. Nie jest ważne, ile stworzymy. Nie są ważne rezultaty. I tak są one iluzją. Natomiast ważne jest, jak i dlaczego cokolwiek tworzymy. Jeśli to pojmiemy, nie będzie nam sprawiać trudności stworzenie czegokolwiek.

Sam proces tworzenia jest prawdziwą rzeczywistością, natomiast rezultaty i wartość, jaką im nadajemy - to iluzja. To, co fizycznie powstaje w wyniku naszego działania, to Iluzja. Iluzją jest także wartość, jaką temu nadajemy - wartość określona przez nasze przekonania. Pieniądze, majątek, nagrody, kariera,

reputacja, uznanie - to wszystko jest wspaniałe, ale jest iluzją. Dlatego możemy mieć tego tyle, ile zapagniemy.

Wymiar fizyczny naszego istnienia został stworzony jako scena, na której, posługując się pewnymi rekwizytami i rolami, mamy poszerzyć swoje doświadczenie. Niestety, niektórzy z nas tak bardzo przywiązali się do swoich rekwizytów i ról, że zapomnieli, kim naprawdę są. Wierzą więc, że scena i role to rzeczywistość, i poświęcają całe swoje życie po to, aby tworzyć jeszcze więcej iluzji. Przed takim przywiązaniem ostrzegali nas Budda i Chrystus.

Pieniądze, lepsze zdrowie, więcej miłości, większy dom, większe uznanie - możemy to wszystko mieć, i jeszcze więcej. Jeśli wszystko jest iluzją, czyli niczym, możemy z łatwością mieć więcej niczego.

Pracując z programem *Twoje prawo do bogactwa*, który prezentujemy od 1986 roku, odkryliśmy pewien interesujący fakt odnoszący się do uczestników seminariów. Zauważyliśmy, że jedyna różnica pomiędzy osobą, która z łatwością przyciąga pieniądze, a tą, która tego nie potrafi, to ich opinia na własny temat. Większość ludzi, przez swoje wczesne uwarunkowania, zaprogramowana jest na porażkę. Osoby takie całe swoje życie gonią za sukcesem, a i tak nigdy go nie osiągają. Bardzo pragną sukcesu, ale równocześnie nie pozwalają sobie go osiągnąć.

Dlaczego chcemy coś osiągnąć i jak to osiągamy? W odpowiedzi na te pytania możemy odkryć różnicę pomiędzy wartościami prawdziwymi i fałszywymi.

Co nas motywuje: miłość czy lęk? Czy żyjemy, aby rozwinąć to, kim jesteśmy i stać się pełniejszym sobą, czy może chcemy zrekompensować to, czego nam brakuje? Czy ważniejsze jest dla nas bycie, czy też może działanie, posiadanie i przetrwanie? Jeżeli tworzymy ze świadomością walki o przetrwanie, wzmacniamy

tylko swoją rolę ofiary i wszystkie gry, wynikające z lęku.

Kiedy zrozumiemy, że wszelkie rezultaty i wyniki to iluzja oraz że nie ma żadnych ograniczeń, możemy sami, ze swojego źródła, stworzyć miłość, radość i pieniądze, a przestać manipulować i grać rolę ofiary. Możemy to wszystko otrzymać od swojego prawdziwego Ja, choć w praktyce może to pochodzić od innych ludzi. Tak, możesz wszystko mieć, ale bądź świadomy tego, jak to stworzysz i dlaczego tego chcesz.

6. Energia miłości jest potężniejsza niż energia lęku.

Kiedy posłuchasz wiadomości, popatrzyś na swoje życie, dowiesz się, jakie są najpopularniejsze filmy czy powieści - nie będziesz mógł się oprzeć wrażeniu, że strach nie tylko jest silniejszy niż miłość, ale w dodatku jest on bardzo realny. Dzienniki przekazujące wiadomości i przemysł rozrywkowy skoncentrowane są na sensacjach, które budzą ludzkie emocje, głównie strach. Dobre wieści nie są w cenie, natomiast sensacyjne złe wiadomości zwiększają nakłady gazet.

Na naszych seminariach słyszymy czasami takie zdania: „Tutaj, w tej grupie, czujemy tę energię miłości, ale co będzie, kiedy wejdziemy w prawdziwy świat?”.

Ależ prawdziwy świat to właśnie doświadczanie miłości i radości! Cierpienie i stan ofiary to iluzja. Jeśli poczujesz kiedyś, że tracisz wewnętrzną moc, poddając się któremuś z pięciu obszarów przywiązań, zacznij po prostu obdarzać się większą miłością albo poczyj do kogoś wdzięczność - zobaczysz, że energia lęku nie zdoła się utrzymać. Niemożliwe jest równoczesne odczuwanie wdzięczności i uzalanie się nad sobą, tak samo jak niemożliwe jest połączenie ze sobą prawdy i fałszu.

Energia pozytywna jest potężniejsza niż negatywna. Miłość wyklucza stan ofiary, uzalanie nad sobą i lęk.

7. To, kim się stajemy, jest ważniejsze niż to, kim byliśmy. Kiedy żyjemy świadomie, to, co tworzymy, pokazuje nie tyle, kim jesteśmy czy byliśmy, ile -kim się stajemy.

W życiu osoby nieświadomej przyszłość zdeterminowana jest przez przeszłość, która powtarza się przez wzorce zachowań powstałe w procesie uwarunkowania. Skupienie świadomości na chwili obecnej przerywa ten nie uświadomiony łańcuch uwarunkowań.

Analizowanie przeszłości może być pomocne, ale prawdziwy zastrzyk mocy otrzymujemy wówczas, gdy obserwujemy swoje myśli i uczucia, postawy i przekonania oraz wybory i decyzje w chwili obecnej. Nasza rzeczywistość tu i teraz to pierwsza faza manifestowania się naszej przyszłości. Tak więc już teraz możemy odkryć, co przyniesie przyszłość. Nasze bieżące doświadczenie, przeżyte świadomie, jest częścią tego, kim się stajemy.

Jeśli świadomi jesteśmy chwili obecnej, nie ma znaczenia, jakie porażki ponieśliśmy, ile doświadczyliśmy cierpienia i zmagania, jak bardzo baliśmy się, ile błędów popełniliśmy. Nic z przeszłości nie ma znaczenia. Ważne jest tylko to, co zdecydujemy teraz.

Oczywiście nie da się zaprzeczyć, że przeszłość miała znaczenie w kształtowaniu naszego teraz, ale znaczenie to jest małe w porównaniu do naszego obecnego pragnienia, aby rozwinąć to, co w nas już jest, i aby stać się tym, kim naprawdę jesteśmy. Sportowca popychają do przodu nie bloki startowe, ale pragnienie, myślenie o przyszłości, o finiszu. To właśnie pragnienie przyspiesza nasz rozwój.

Gdybyśmy się przyjrzeni życiu wielkich ludzi, zobaczylibyśmy, że nie stali się tacy z powodu jakichś tragedii życiowych. Owszem, tragedie mogą spełniać rolę pobudki, ale nie wszyscy, którzy doświadczyli trudów w życiu, przebudzili się. Natomiast ci, którzy

się przebudzili, doszli do wielkości, ponieważ pociągało ich to, czym się stawali.

Osoby żyjące nieświadomie, motywowane są syndromem walki lub ucieczki, pochodzącym z przeszłych uwarunkowań. Jednak naszą wewnętrzną, podstawową i pierwotną motywacją jest dążenie do czegoś więcej, do stawania się pełniejszym sobą, a nie zmniejszania się do tego, kim byliśmy.

Te siedem praw-sekretów pomoże nam praktycznie wykorzystać podstawowe składniki i narzędzia tworzenia rzeczywistości. Praktykując te zasady, będziemy mogli tworzyć bardziej świadomie i skutecznie.

Rozdział 33

Rzeczywistość - prawdziwe Ja

Wiele razy do tej pory używaliśmy wyrażenia „prawdziwe Ja” bez podawania jego definicji. Niemożliwe jest bowiem wyjaśnienie niewyjaśnialnego czy ograniczenie słowami - nieograniczonego. Jednak samo uświadomienie sobie, że prawdziwe Ja istnieje, otwiera bramy do doświadczenia Go - doświadczenia polegającego na połączeniu się z tą częścią samych siebie, która jest prawdziwa.

Mówiliśmy już o fałszywym ja (naszych ministrach) - tym cieniu prawdziwego Ja, utrzymującym nas w nieświadomości. A czym jest nasze prawdziwe Ja? Określa się je wieloma nazwami: Wyższe Ja, dusza, duch, wyższa świadomość, zasada twórcza, najwyższa rzeczywistość. Duch Święty, nirwana, Bóg. Nazwy nie są tu ważne - są tylko próbami określenia tego samego z różnych punktów widzenia. To tak jakby kilka osób opisywało to samo spokojne jezioro z różnych perspektyw. Dla nas ważna będzie gotowość i otwarcie się na doświadczenie łączności i bliskości z tą prawdziwą częścią nas samych. W naturalny sposób stanie się to, gdy wszystkie części nas samych zostaną zintegrowane i zaczniemy działać jako jedność.

INTEGRACJA

Świadome połączenie z prawdziwym Ja oznacza intuicyjne zrozumienie, że wszystko jest jednością i wyrazem najwyższej Rzeczywistości. Wszystko powstało z Jedności i istnieje w różnych

formach, przez co wydaje się nam, że istnieje oddzielnie. Jednak tak samo jak chmury nie istnieją w oddzieleniu od lądu, ląd nie jest czymś odrębnym od oceanu. Wszystkie te formy istnienia są częścią jednej planety. Jeśli jednak damy się złapać w pułapkę utożsamiania się z kawałkiem ziemi, który nazwiemy „swoim krajem”, uwiędzimy własną świadomość w pewnych granicach.

W taki sam sposób powstają granice pomiędzy ludźmi i ideologiami. Tak samo budujemy je pomiędzy naszymi czterema funkcjami: intuicją, emocjami, intelektem i ciałem fizycznym - podczas gdy one wszystkie są jednym.

JEDNOŚĆ

Makrokosmos (planety i układy słoneczne) nie różni się niczym od mikrokosmosu atomów i molekuł - chyba tylko rozmiarem. W obydwu natomiast rządzą te same prawa natury. Człowiek może „podłączyć” się do energii obu światów, ponieważ każdy z nas jest częścią całości, częścią najwyższej Rzeczywistości.

Wszyscy żyjemy w systemie, który jest pełnią i całością. Nie możemy nawet wyjść gdzieś poza system, aby obiektywnie go obserwować, ponieważ nie istnieje pozycja na zewnątrz. Nie ma zewnętrznej strony wszechświata. Istnieje tylko wewnątrz, którego nawet jeszcze nie zaczęliśmy badać. To wewnątrz może nas zaprowadzić do nieskończoności.

Sir Charles Eliot, pisząc o Avatamsaka Sutra, wyznawcy buddyzmu mahajana, tak opisał jedność: „Mówią, że w niebie Indra istnieje naszyjnik z pereł tak ułożonych, że jeśli popatrzyś na jedną, zobaczysz wszystkie inne w niej odbite. Podobnie każdy byt na świecie nie jest tylko sobą, ale zawiera w sobie inne byty, i w rzeczywistości JEST nimi”.

Zadaniem każdego człowieka jest świadomie doświadczyć jed-

ności. Jedność naszych czterech funkcji to początek podróży do Domu, jednak aby tam dotrzeć, potrzebujemy czegoś więcej.

NAJWYŻSZA RZECZYWISTOŚĆ

Najwyższa Rzeczywistość po prostu JEST. Jest to coś, co istnieje poza ograniczonym, zaprogramowanym Ja. Jest to jedyna istniejąca rzeczywistość i pełnia, i nic innego nie istnieje. To wszystko razem i każde istnienie z osobna.

„Wysoko, w złotym obłoku jest Brahma, bez pożądań, bez części - czyste światło światła, które znają ci, którzy znają swoje Ja". (Mundake - upanishad)

Tradycja sufi tak postrzega ostateczną Rzeczywistość: „Istnieje jeden prawdziwy Byt, najwyższa i ostateczna płaszczyzna całego istnienia. Ta rzeczywistość może być postrzegana jako Bóg (Boska Esencja) albo jako świat (zjawisko, dzięki któremu manifestuje się ukryta esencja)".

Lazaris stwierdza, że cała rzeczywistość to: „Bóg/On/Ona/Wszystko, co istnieje".

Alan Watts o rzeczywistości powiedział tak: „Jest to koło, którego środek jest wszędzie, a okrąg nigdzie".

Najwyższa Rzeczywistość opisywana jest jako wieczna, wszechobecna, nie istniejącą w czasie ani przestrzeni. Cały wszechświat jest Bogiem i nie ma nic oprócz Boga. Jak wyjaśniają mistycy, najwyższa Rzeczywistość wymyka się logicznemu rozumowi, choć ogromna większość ludzkości ciągle chce ją logicznie ogarnąć.

W Biblii napisane jest, że człowiek został stworzony na podobieństwo Boga. Ponieważ Boga, czyli najwyższej Rzeczywistości, nie można zdefiniować, chyba że na sposób ludzki - w praktyce Bóg stworzony został na podobieństwo człowieka (fałszywego ja). Z tego to powodu Bóg jest często postrzegany jako moc wyższa, oddzielona od ludzkości. Przypisuje się Mu również płęć męską, a niektóre doktryny religijne upierają się, aby ludzie traktowali Boga

jako swojego Ojca. Bóg jako potężny obrońca, będący kimś odrębnym niż ludzkość - to jedyny obraz Boga dla niektórych Jego wyznawców. Nie mogliby oni sobie wyobrazić innej rzeczywistości.

Alan Watts mówi o tym, jak trudno jest kościołom chrześcijańskim zaakceptować jedność wszystkiego:

Kościół ma charakter sakramentalny. Oznacza to, że istnieje w bardzo konkretnej i pozytywnej „formie” wiary, symboli i kultu. Spełnia właściwą sobie funkcję reprezentowania duchowości przez analogię, w wymiarze fizycznym. Tak więc zupełnie poza przeznaczeniem i naturą Kościoła byłoby uciekanie się do terminów negatywnych (czym Bóg nie jest), którymi posługuje się doktryna metafizyczna, czy też zajmowanie się w jakikolwiek sposób wiedzą bezpośrednią, w odróżnieniu od pośrednich półśrodków i analogii.

Mistrz Eckhart, niemiecki mityk, pisał tak:

Kochaj Go takim, jakim jest: jako nie-Boga, nie-Du-cha, nie-osobę, nie-wyobrażenie -jako czystą, nieskazitelną, kryształową jedność, wolną od wszelkiej dwoistości... Ten, który poznaje i jest poznawany, to Jedno. Prości ludzie wyobrażają sobie, że zobaczą kiedyś Boga:

On będzie stał tam, a oni tu. Bóg i ja jesteśmy jednym w poznaniu.

Proponujemy, aby zamiast słowa „Bóg”, używać terminu „prawdziwe Ja”. Słowo „Bóg” przywodzi na myśl wspomnienia z dzieciństwa oraz skojarzenia, które mają niewiele wspólnego z najwyższą Rzeczywistością. Dziecięca koncepcja Boga nie różni się wiele od postrzegania Go jako kochającego rodzica, który ochroni dziecko przed ciemnością. Nazywając Rzeczywistość prawdziwym Ja, skupiamy się na swoim wnętrzu, a więc miejscu, które najlepiej nas z nim połączy. Oczywiście nie zaprzeczamy przy tym, że Bóg jest wszędzie i we wszystkim, jednak łatwiej Go doświadczymy, skupiając się na sobie. Właśnie to doświadczenie jest najważniejsze,

a nie nazwa.

WSZECHŚWIAT JEST HOLOGRAMEM

Hologram to trójwymiarowy obraz świetlny w przestrzeni, powstały dzięki projekcji wiązki światła laserowego przez kliszę holograficzną. Klisza zawiera wzorzec interferencyjny, który powstał jako wynik interferencji wiązki laserowej (bezpośredniej i odbitej), skierowanej na dany obiekt. Charakterystyczną cechą kliszy holograficznej jest to, że każdy najmniejszy fragment całości może posłużyć do wyprodukowania całego obrazu. W każdej części zawarta jest całość, tak jak kropla wody z oceanu ma taki sam skład chemiczny jak woda w oceanie.

Podobnie jest z całym wszechświatem: możemy wyodrębnić i oddzielić jeden aspekt od całości **tylko w wyobraźni**. Tak jak w hologramie, całość jest obecna w każdej części, niezależnie od tego, na ile części zostanie podzielona.

Michael Talbot napisał tak: „Nasze procesy myślowe są holograficzne w tym sensie, że wszystkie nasze myśli są nieskończenie powiązane z wszelkimi innymi myślami”.

Również nasze ciało jest hologramem. Jądro każdej ludzkiej komórki zawiera matrycę całego naszego organizmu. W zdrowym człowieku każda komórka „rozpoznaje” komórki swojego organizmu. Każdy atom jest również miniaturowym hologramem, który zawiera informacje o całym organizmie, a prawdopodobnie i o całym wszechświecie.

Skoro proces integracji daje każdemu z nas możliwość doświadczenia jedności, nasz rozwój służy całemu kosmosowi. Ci, którzy doświadczają miłości i radości, umożliwiają kosmosowi rozwój w kierunku swojego celu, to jest doświadczenia siebie jako Jedności.

NAJWYŻSZA INTEGRACJA

Integracja oznacza pełnię. Życie jest i zawsze było pełnią. W rzeczywistości nie musimy łączyć się ze swoim prawdziwym Ja, ponieważ nigdy nie zostaliśmy od niego odłączeni. Nie można bowiem oddzielić jednego kawałka nieba od reszty. Czujemy się oddzieleni jedynie wówczas, gdy przywiązujemy się do iluzji. Podczas świadomego oddychania i samoobserwacji cały czas doświadczamy tego połączenia. A skąd wiadomo, że tak się dzieje? Możemy poznać to po „owocach”. Jeżeli stajemy się bardziej kochający, szczęśliwi i wolni, a także jeśli ludzie wokół nas czują się podobnie - oznacza to połączenie z prawdziwym Ja.

ŚWIADOME DOŚWIADCZANIE PRAWDZIWEGO JA

Istnieje jedna Prawda, ale prowadzić do niej może wiele ścieżek. Prawdopodobnie jest tyle ścieżek, ile ludzi. Każda osoba ma zdolność do „wydeptania” całkowicie nowej ścieżki prowadzącej do świadomej łączności z Rzeczywistością. Każda droga jest dobra.

Istnieją jednak trzy główne, symboliczne ścieżki, od których odchodzą wszystkie inne. Te trzy drogi zaczynają podróż do wyższej świadomości i jeżeli będziemy nimi podążać, dotrzemy do głębi swojej Duszy, do środka wszechświata. Te trzy drogi to **przekonanie, wiara i wewnętrzne poznanie**.

Droga pierwsza: przekonanie

Przekonanie to dosyć szeroka ścieżka, niezbyt ściśle zdefiniowana, ale wystarczająco jasna, aby nią podążać. Ma wiele drózek bocznych, które prowadzą donikąd: na ich końcu czeka rozczarowanie. Niektóre odnogi mogą nas doprowadzić do innych ważnych przekonań, przybliżając nas do celu.

Przekonanie opiera się na wiedzy, inspiracji i sile determinacji.

Te trzy elementy mogą zdziałać cuda. Na ile jesteś przekonany, tyle otrzymasz.

Siła tej drogi to jej wkład w rozwój ludzkiej świadomości. To dzięki niej wyszliśmy z jaskiń i poleciliśmy na Księżyc. To ona zbudowała cywilizację i dała nam bezpieczeństwo z nią związane. To ona pozwala nam wychodzić ze świata walki o przetrwanie i uświadamiać sobie, kim jesteśmy. Dzięki sile przekonania rozwinięliśmy się w każdej dziedzinie, począwszy od intuicji po naukę, od filozofii po sztukę. Szlachetność i wielkość każdego rodzaju pochodzi z mocy przekonania.

Ograniczenie tej drogi polega na tym, że przekonanie przeważnie opiera się na starannie zebranych informacjach. Zapał osoby podążającej tą drogą zależy od stałego dopływu inspiracji i informacji. Jeżeli pojawiająca się informacja jest sprzeczna z głównym przekonaniem, cała podróż może zostać na jakiś czas przerwana. Osoba podążająca tą drogą może zechcieć rozejrzeć się za jakimś innym przekonaniem, aby móc kontynuować podróż. Droga przekonania może być ważnym pierwszym krokiem do doświadczenia prawdziwego Ja.

Droga druga: wiara

Wiara to wąską i precyzyjnie zdefiniowana ścieżka, podobna do torów kolejowych prowadzących w nieskończoność. Zawsze tak o niej mówiono: „prosta i wąska”. Przekonanie opiera się na informacji i inspiracji, natomiast wiara - wyłącznie na inspiracji. Robimy coś aktem „czystej wiary”, nie wiedząc dlaczego, kiedy i jak. Wiara ma w sobie moc przenoszenia gór.

W przeciwieństwie do przekonania, które opiera się na stałym dopływie wspierających informacji, wiara trwa nawet wówczas, gdy informacje są sprzeczne. Dzięki wierze możemy rozwinąć mocną intuicję i wytrwałość, chyba że wpadniemy w pułapkę

fanatyzmu

- największej słabości tej drogi.

Ścieżką wiary podążą tradycyjna duchowość. Dla wyznawców religii Wschodu jest to droga wielopasmowa, jako że przechodzą oni wiele inkarnacji karmicznych. Dla wyznawców judaizmu droga wiary to droga z niewoli i cierpienia do ziemi obiecanej, z rozproszenia i zagubienia - do domu i odnalezienia Mesjasza. Dla niektórych chrześcijan droga ta jest krótka: rozciąga się od teraz do powtórnego przyjścia Chrystusa. Dla innych - ścieżka prowadzi do nieba i sięga wieczności. Wiele osób odkryło już swoje prawdziwe Ja, podążając drogą wiary, a wszyscy, którzy mają wiarę, też w końcu do niego dotrą.

Trzecia droga: wewnętrzne poznanie

Wewnętrzne poznanie to wewnętrzna przygoda metafizyka, to wejście w nieznanne. Tutaj nie ma ścieżki. Ta droga to raczej krajobraz: góry, równiny, pustynie, rzeki, dżungle i mokradła. Gdzieś tam tylko wioski

- miejsca odpoczynku i odzyskania sił, a także dokonania wglądów czy przeżycia małych oświeceń. Nie ma tu przewodników, jest tylko kilka drogowskazów naprowadzających pielgrzyma, który musi raczej zaufać swojemu wewnętrznemu przewodnikowi i intuicji.

Krajobraz dokładnie odpowiada rzeczywistości tworzonej przez pielgrzyma za pomocą dostępnych mu składników i narzędzi twórczości. Do nich dołącza się jeszcze intencja prawdziwego Ja, które pragnie swą obecność w życiu wędrowca uczynić bardziej świadomą. Jeżeli podróżny nie działa w zgodzie z celem prawdziwego Ja, może ono stawiać na jego drodze większe wyzwania. Jednak wiele osób intuicyjnie współdziała z prawdziwym Ja. Od istnienia lub braku tej współpracy zależy wygląd krajobrazu oraz komfort i

jakość podróży.

Niekiedy podróż można porównać do schodzenia w gęstwinę i mokradła na dnie doliny: widok ciągle przesłaniają kępy krzewów i trzcin, nie można nic zobaczyć, dopóki się do nich nie dotrze. Czasami podróżny musi się zatrzymać, utknąwszy na przeszkodzie, czuje się zniechęcony i chce zrezygnować. Jednak kiedy wyjdzie z doliny, pojawia się przed nim przestrzeń, widzi więcej i wyraźniej.

Innym znów razem na drodze pojawia się niewielka góra, ale tak stroma, że nie można zobaczyć, co jest po drugiej stronie grzbietu, dopóki się tam nie dotrze. Wówczas wszystko wyraźnie widać, aż do pojawienia się następnego wyzwania. Każda wspinaczka kończy się odpoczynkiem w wiosce lub odnalezieniem wartościowego skarbu.

Czasem krajobraz jest zupełnie inny: jałowy, pustynny i pozbawiony życia. Niekiedy drogę blokuje szeroka rzeka lub dżungla pozornie nie do przebycia. Dzieje się tak wtedy, gdy podróżny zmagają się z problemami w swoim związku, ze swoją seksualnością, lękiem przed bliskością, brakiem pieniędzy, brakiem poczucia wartości itd.

Cała podróż odbywa się bez kompasu i z kilkoma zaledwie mapami. Jedyne drogowskazy to pewne wskazówki pochodzące z medytacji oraz obiektywna obserwacja swoich reakcji w różnych sytuacjach.

Z każdym krokiem do przodu lub w górę przybywa podróżnemu radości, miłości i wolności. Każdy pokonany grzbiet górski to wyraźniej postrzegana rzeczywistość, mniej praw, mniej ograniczeń i mniej lęku. Z każdą pokonaną przeszkodą pojawia się więcej harmonii i wewnętrznej wiedzy, a droga staje się łatwiejsza.

Ci, którzy mają tę drogę za sobą, próbują nam czasem opowie-

dzieć o swojej inspiracji i doświadczeniu, ale okazuje się, że nie można tego opisać słowami, a w dodatku, dla każdego podróż jest inna.

Na taką drogę wewnętrznego poznania można wejść nieoczekiwanie. Często początkiem jej jest cierpienie, kryzys albo utrata czegoś lub kogoś ważnego w życiu danej osoby. Dla innych droga ta może być wspaniałą wewnętrzną przygodą, podróżą w nieznaną, odkrywaniem swojej duszy. Może się takim osobom wydawać, że idą znaną drogą wiary, gdy nagle odkrywają, że wydeptują dla siebie zupełnie nową ścieżkę.

Te osoby, które brały udział w sesjach integracji oddechem, przeważnie podążają drogą wewnętrznego poznania. Jednak każdy, niezależnie od tego, czy idzie drogą przekonania, wiary czy wewnętrznego poznania, dąży do tego samego: odkrycia prawdy.

Co znajduje się ponad przekonaniem o oświeceniu? Co jest ponad wiarą w wieczną miłość? Co czeka za najdalszą doliną i górą, na drodze wewnętrznego poznania? Są tam nasze marzenia, wszystko, cokolwiek potrafimy sobie wyobrazić, rzeczywiste doświadczenie miłości, i jeszcze więcej. Jest tam nasze wewnętrzne Ja, które czeka, abyśmy się przebudzili i poznali, czym jest radość z siebie, ze swojego Źródła, z wszystkiego i wszystkich. Nic nie istnieje bowiem oddzielnie. Wszystko jest jednością.

OSTATNI KROK MUSIMY ZROBIĆ SAMI

Wiele metod rozwoju osobistego stworzonych zostało przez osoby, które same dotarły do prawdziwego Ja. Dzięki inspiracji i wewnętrznym poszukiwaniom odkryły w sobie to miejsce bez przestrzeni i ten moment bez czasu. Ponieważ tego doświadczenia nie można opisać słowami, osoby te stworzyły metody i techniki, aby innym pomóc w ich drodze. Jednak niekiedy metody

mogą stanowić przeszkodę w dotarciu do prawdy. Dzieje się tak wówczas, gdy przywiązujemy się do samej techniki w takim stopniu, że staje się ona jeszcze jedną wartością zewnętrzną. Stosujemy ją tylko na poziomie intelektualnym, a nasz umysł nie pozwala nam wcale, albo pozwala tylko w niewielkim stopniu, dotrzeć do prawdziwego doświadczenia.

Ten ostatni krok na drodze do odkrycia prawdziwego Ja możemy zrobić jedynie za pomocą intuicji, a nie intelektu, emocji, ciała fizycznego, technik czy metod. Musimy go zrobić sami, po raz pierwszy, tak jakby nikt wcześniej tego nie robił. Aby odnaleźć swoją drogę do Domu, każdy z nas musi sam dotrzeć do miejsca wewnętrznej harmonii i wyciszenia.

Jest to zarazem przerażające i ekscytujące. To tak, jakbyśmy stali na skraju przepaści: ktoś nam podpowiada, żeby skoczyć, a z drugiej strony coś nas powstrzymuje. Wreszcie tracimy równowagę i - nagle - odkrywamy, że potrafimy latać!

Przyjrzyjmy się jeszcze raz, jak dotrzeć do Domu. Najpierw musimy odkryć, że jesteśmy chwilowo zagubieni, później zobaczyć, że wpadliśmy w pułapkę fałszywego ja. Następny krok to porzucenie tego stanu przez wejście w nieznaną, w świat wewnętrznych odkryć. Dopiero wtedy uświadomimy sobie, że cały czas byliśmy w Domu; nigdy go nie opuściliśmy. Myśleliśmy, że tak było, ponieważ uwierzyliśmy w iluzję. Fałszywe ja mówiło nam, że świat jest niebezpieczny i tylko nasi ministrowie mogą nam zapewnić ochronę i przyjemności. Porównaj to z fragmentem z Biblii:

„Wówczas diabeł (ministrowie) wyprowadził Go w górę, pokazał Mu w jednej chwili wszystkie królestwa świata i rzekł do Niego: Tobie dam potęgę i wspaniałość tego wszystkiego, bo mnie są poddane i mogę je odstąpić, komu chcę. Jeśli więc upadniesz i

oddasz mi pokłon, wszystko będzie Twoje". (Łk 4,5-7)

Aby wejść w nieznaną, w sferę wewnętrznych odkryć, musimy powrócić do pytań, które zadaliśmy wcześniej. Co by się stało, gdybyśmy zrezygnowali ze swoich pojęć na temat duchowości; gdybyśmy nie mieli opinii ani wiedzy na temat swojej tożsamości; ani żadnych „fałszywych” zobowiązań; żadnej roli: żadnych gwarancji ani zabezpieczeń w postaci pieniędzy; nikogo, kto by nas kochał? Kim wtedy byłibyśmy? Co by się stało, gdybyśmy porzucili wszelkie fałszywe przekonania co do tego, kim jesteśmy?

Zauważ, że na samą myśl o takim stanie odczuwamy lęk. Lęk jest naszą jedyną barierą, która nie pozwala nam dotrzeć do Domu. Czego się boimy? Otóż boimy się poniżenia, odrzucenia, samotności, nieznanego oraz tego, że wszystkie nasze zabezpieczenia mogłyby się okazać nieprawdziwe. W pracy z lękiem może ci pomóc ćwiczenie zaproponowane w Dodatku V.

Zaryzykuj i przejdź przez lęk. Postaw na szalę wszystko, a otrzymasz wszystko. Zrezygnuj z jakiegokolwiek przekonania na jakikolwiek temat. Świadomie oddychaj i przejdź na drugą stronę, bez żadnej pomocy. Być może pojawi się lęk - pozwól mu więc istnieć. Nie zrobi ci on żadnej krzywdy. Przeżyj to sam. Przejdź na drugą stronę. Witaj w Domu!

Rozdział 34

Metafizyk

Metafizyk to ktoś, kto oddany jest metafizyce i praktykuje ją, świadomie i odpowiedzialnie tworząc własną rzeczywistość.

Osoby takie znane są jako szamani, mistrzowie, jogini, alchemicy, mistycy czy magowie. Nazwa znów nie jest ważna, a jedynie to, czym te osoby żyją i co praktykują.

Moje dwie książki *Wewnętrzne przebudzenie* i *Podróż w głąb siebie* to przyuczenie do „zawodu” metafizyka, czyli kogoś, kto świadomie doświadcza metafizycznej świadomości.

Bycie metafizykiem nie czyni z nas osoby niezwykłej. Stajemy się jedynie świadomi swojej wyjątkowości oraz faktu, że jesteśmy na duchowej drodze do Domu.

Istnieje ogromna różnica pomiędzy wyuczeniem się technik metafizycznych a byciem prawdziwym metafizykiem. Uczenie się i praktykowanie pewnych technik zwykle ogranicza się do jednej czy dwóch funkcji, natomiast metafizyk korzysta z czterech funkcji: intelektu, emocji, ciała i intuicji. Owszem, podróż zaczyna się od technik i metod - znamy ich przecież wiele (czasem nawet zbyt wiele). Jest to jednak magia niższego poziomu: poziomu technik i rytuałów świadomego umysłu. Prawdziwa magia wyższego poziomu, czyli umysł nieświadomy, przenosi nas ponad techniki, a najwyższa magia to magia miłości.

Jesteś teraz gotowy na uczynienie następnego kroku w nową wibrację. Nie nauczysz się tam niczego więcej, ale świadomie staniesz się pełniejszym sobą. Ten następny krok to Inicjacja w sferę magii - staniesz się tu metafizykiem. Czeka cię przekroczenie niewidzialnej granicy i przejście do następnego poziomu świadomo-

ści.

SAMOINICJACJA

Inicjacja na tym poziomie to **samoinicjacja**. Inicjacja dokonana przez guru lub nauczyciela oznacza, że oni dają nam zgodę na posiadanie wewnętrznej mocy. Rytuał taki może tylko uczynić nas wewnętrznymi bezsilnymi, choć nie będziemy sobie z tego zdawać sprawy. Będziemy się czuć ważni, a więc tylko pozornie mocni - w rzeczywistości bowiem uzależnieni będziemy od naszego „mistrza”.

Oczywiście inicjacja nie oznacza niewdzięczności wobec poprzednich nauczycieli. Wręcz przeciwnie, nasza miłość do nich może stale wzrastać, kiedy będziemy pamiętać o wspaniałych darach miłości i mądrości, jakie nam dali. Przyznajmy, że nasi nauczyciele bardzo nam pomogli w dotarciu do miejsca, w którym teraz jesteśmy, jednak następny krok musimy zrobić sami.

Być może niektórzy powiedzą, że nie są jeszcze gotowi na ten krok. Będzie to głos jednego z ministrów, który chce, abyśmy pozostali bezsilni. Jednak jeśli dotarłeś tak daleko, **jesteś gotowy!** Nigdy nie byłeś bardziej gotowy.

Następny krok polega na łagodnej akceptacji i otwarciu się na otrzymywanie. Akceptacja to magiczny proces, który przemienia nas w metafizyków. Oto siedem magicznych zasad bycia metafizykiem:

I. Akceptacja swojej zdolności i gotowości do posiadania mocy. Mamy w sobie moc! To nie afirmacja czy stwierdzenie, że pewnego dnia będziemy wewnętrznymi silni. Zdanie to oznacza, że już w tym momencie mamy dostatecznie dużo siły, aby panować nad swoim życiem. Jesteśmy wystarczająco wewnętrznymi silni, aby być łagodni, bezbronni i otwarci, aby nie sprawować

kontroli nad innymi ani nie musimy niczego udowadniać. Nie potrzebujemy już dłużej murów obronnych czy barier ochronnych, aby czuć się bezpiecznie. Nie musimy mieć uzależniających nas potrzeb; nie potrzebujemy już żyć w świecie walki o przetrwanie i podstępnie zdobywać miłości. Nie potrzebujemy też przeszłości, którą możemy zostawić za sobą, aby przejść ze świadomości lęku do miłości. Kiedy pozwolimy sobie na odrzucenie barier ochronnych, będziemy mogli pokazać swoją łagodność, bezbronność i otwartość. Uświadomimy sobie wówczas, jaka moc tkwi w bezbronności.

Jeżeli odkryjemy swoją moc w świecie harmonii i miłości, potrzeba obrony, zabezpieczania i kontroli stanie się przeżytkiem należącym tylko do przeszłości.

Mam wystarczająco dużo wewnętrznej mocy.

2. Akceptacja swojej zdolności współodczuwania. Zaakceptujemy, że potrafimy współodczuwać z innymi, bez popadania w litowanie się czy identyfikowanie się z rolami ofiary innych osób. Litość i odczuwanie bólu drugiej osoby nie jest prawdziwym współodczuwaniem, ale raczej powracaniem i odgrzebywaniem bólu swojego zranionego wewnętrznego dziecka. Użalamy się nad sobą, myśląc, że chodzi nam o innych. Prawdziwe współodczuwanie, czyli empatia, to rozumienie bólu drugiej osoby i gotowość do pomocy i wsparcia w razie potrzeby.

Zaakceptujemy fakt, że potrafimy współodczuwać w takim stopniu, aby pozwolić innym na odmiennność. Nie musimy się czuć odpowiedzialni za ich zrozumienie najwyższych prawd ani za ich przebudzenie. Owszem, jeśli będą otwarci i sami będą tego chcieli, możemy ich uczyć i udzielać wskazówek. Jednak to, czy dzięki temu się przebudzą, czy nie, nie powinno wpływać na nasz związek z nimi. Gdyby tak było, należałoby się przyjrzeć swojemu poczuciu ważności i uzależnieniom.

Akceptacja faktu, że potrafimy współodczuwać, pozwala nam na odnalezienie harmonii w przeciwieństwach. A dzięki temu będziemy mogli bardziej kochać.

Potrafię współodczuwać i kochać.

3. Akceptacja swojej wolności i samostanowienia.

Zawsze byliśmy i wciąż jesteśmy całkowicie wolni. Nawet wówczas, gdy czujemy się bezsilni, jest to tylko nasze odczucie. Jesteśmy wtedy podobni do gęsi, która myśli, że więzi ją okrąg narysowany na piasku. Podchodzi to tego kręgu i nie widzi wyjścia, aż w końcu pada ze zmęczenia. W każdej chwili może wyjść i być wolna. Ogranicza ją i oddziela od wolności tylko poczucie uwięzienia.

Akceptacja wolności pozwala nam na szukanie i odnajdywanie jej w każdej sytuacji. Nie oznacza to braku współpracy z innymi. Wolność to umiejętność - w obrębie współpracy z Innymi - podejmowania decyzji mających na względzie własną godność, trzymania się swojego życiowego celu, zachowania sił życiowych oraz bycia panem swojego losu.

W tym momencie jesteśmy wolni, aby być sobą i wziąć odpowiedzialność za swoje wybory i decyzje, a także przyznać innym to samo prawo.

Jestem wolny i sam stanowią o swoim życiu.

4. Akceptacja swojej zdolności i odpowiedzialności za tworzenie każdego aspektu swojej rzeczywistości.

Zaakceptuj fakt, że - będąc metafizykiem - masz zdolność odpowiadania (w przeciwieństwie do reagowania - *przyp, tłum.*) na każdą sytuację w danym momencie oraz tworzenia każdego aspektu swojej rzeczywistości. Nie musisz się już zastanawiać, w jaki sposób i dlaczego inni tworzą takie życie, jakie mają. Możesz skupić się teraz na współtworzeniu z nimi. Możesz być na tyle ela-

styczny, aby wznieść się ponad ewentualną dysharmonię.

Dzięki wolności i zdolności odczuwania możemy marzyć, a dzięki swojej mocy wewnętrznej możemy materializować swoje marzenia. Będąc metafizykami, już mamy w sobie takie możliwości. Musimy się tylko nauczyć lepiej z nich korzystać. Nastąpi to wówczas, gdy nauczymy się bardziej ufać.

Mam w sobie wystarczająco dużo mocy i umiejętności. Przyciągam i tworzę to, czego chcę i potrzebuję.

5. Akceptacja faktu, że jesteśmy na tyle elastyczni, aby zmienić lub przekształcić, cokolwiek chcemy. Każdą rzeczywistość można zmienić lub przekształcić w bardziej pożądaną i pozytywną. Jesteśmy dość elastyczni, aby nie tylko stworzyć coś nowego, ale również zmienić coś, co już istnieje. Nie możemy i nie chcemy tego robić przez kierowanie i manipulację innymi. Dzięki podstawowym składnikom i narzędziom tworzenia możemy kierować energią i pozwalać na zmiany.

Jestem wystarczająco elastyczny, aby zmieniać i przekształcać rzeczywistość!

6. Akceptacja swojej pokory, koniecznej, by móc dalej wzrastać. Pokorę można różnie interpretować i rozumieć. Dla nas pokora będzie oznaczać takie poczucie własnej wartości, które pozwala przyznać, że w dziedzinie rozwoju wewnętrznego mamy jeszcze przed sobą kawał drogi. Przeciwnością pokory jest poczucie ważności, arogancja i zarozumiałość, które rodzą się z niskiego poczucia wartości i rekompensują

Je.

„Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie”. (Mt 5,3)

Tak więc posiadamy wewnętrzną moc i umiejętności, potrafimy współodczuwać, jesteśmy wolni i elastyczni, a dzięki pokorze możemy zrozumieć, że to wszystko nie czyni z nas osób w żaden sposób wyróżnionych, błogosławionych czy wybranych. Nie ma

ludzi wybranych.

Wielu jest na świecie duchowych i metafizycznych ekspertów, którzy zatrzymali się w rozwoju wewnętrznym, gdyż utracili pokorę. Jeden z uczestników naszych seminariów powiedział: „Człowiek jest jak owoc:

kiedy jest zielony - rośnie, kiedy jest dojrzały - zaczyna się psuć”.

Duchowa arogancja jest jedną z ostatnich podświadomych przeszkód na drodze do stania się metafizykiem. Może się ona okazać trudna do pokonania. Jeśli spojrzysz, jak długą drogę przebyłeś w ciągu ostatnich kilku miesięcy, na ile gór się wspiąłeś, ile lęków zintegrowałeś - z pewnością poczujesz się bardziej wolny. I tu leży największe niebezpieczeństwo: możliwość utracenia swojej pokory i ponownego zapadnięcia w sen.

Zarówno wewnętrzna moc, jak i pokora popychają nas do przodu: pierwsza za pomocą poczucia siły, a druga za pomocą poczucia, że jeszcze trochę nam zostało do przejścia. Poczucie mocy i nieograniczoności przypomina nam, że jesteśmy doskonali i nie potrzebujemy „korekty”, natomiast pokora pozwala nam zdać sobie sprawę z tego, że ciągle jeszcze nie jesteśmy w pełni świadomi swojej doskonałości, i dlatego wewnętrzny rozwój jest bardzo pożądany.

Mam dostatecznie dużo pokory, aby móc się rozwijać.

7. Uznanie wewnętrznej pracy nad sobą za najwyższy priorytet. Nie sugerujemy tutaj odrzucenia innych priorytetów ani nawet zmniejszenia ich ważności. Spójrzmy na duchowość w sposób nielinearny i nie porównujemy jej z innymi dziedzinami. Pozwólmy, aby duchowość i praca wewnętrzna rozszerzyła się i objęła inne dziedziny życia, stając się w ten sposób najwyższym priorytetem. Jeśli tak się stanie, całe nasze życie będzie odzwierciedleniem duchowości. Nasza kariera zawodowa, związki i

dochody będą wyrazem naszej praktyki metafizycznej. Wraz ze wzrostem naszego zaangażowania i pragnienia świadomego doświadczania miłości, szczęścia i wolności duchowość przeniknie najważniejsze dziedziny naszego życia. Kiedy już tak się stanie i kiedy duchowość objawi się na zewnątrz, zniknie niespójność pomiędzy świadomym i podświadomym umysłem, przestaną działać ukryte programy, nie uświadomione myśli oraz wzorce na poziomie emocji i zachowań. Praca wewnętrzna zacznie przynosić rezultaty na zewnątrz.

Gdy nasze życie zewnętrzne spójne jest z wewnętrznym, mamy do czynienia z prawdziwą integralnością. Nie ma konfliktów wewnętrznych, ponieważ nie jesteśmy podzieleni, a w związku z tym nie ma również konfliktów na zewnątrz. Żyjemy w świecie harmonii i spokoju.

Rozwój wewnętrzny Jest moim najwyższym priorytetem.

Mamy w sobie wystarczająco dużo mocy, współodczuwania, wolności, umiejętności, odpowiedzialności, elastyczności, pokory i zaangażowania, aby być metafizykami. Być może jakieś stare przekonanie z przeszłości będzie nam podpowiadać, że nie ma w nas nic magicznego, jednak prawdą jest co innego: mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, brak nam tylko czasem gotowości i chęci, aby to wykorzystać. I w tym cały problem.

Stoimy więc teraz przed przestrzenią, która oddziela nas od bycia w pełni tym, kim naprawdę jesteśmy. Prędzej czy później zrobimy ów kolejny krok w nieznaną - w tym względzie nie mamy wyboru. Istnieje tylko pytanie, kiedy to się stanie.

SIEDMIODNIOWA SAMOINICJACJA

Proponujemy, abyś w ciągu siedmiu następných dni codziennie przeznaczył kilka minut rano na ponowne przeczytanie jednej z

siedmiu zasad bycia metafizykiem. Przez cały dzień pamiętaj o niej: nic nie rób, tylko akceptuj ją i świadomie włączaj we wszystko, co robisz. Ósmego dnia poproś swoje prawdziwe Ja, aby dokonało inicjacji - abyś stał się metafizykiem. Następnie przeprowadź medytację przedstawioną w Dodatku X, która dopełni inicjacji. Wprawdzie cały ten proces będzie trwał aż osiem dni, ale zobaczysz, że było warto go zrealizować.

Zakończenie

Przeszliśmy razem tak długą drogę i teraz chcemy ją dopełnić. Jeszcze kilka słów na zakończenie.

DROGOWSKAZY

Alfred Korzybski (1879-1959, polski filozof, twórca tzw. semantyki ogólnej - *przyp. ttum.*) napisał kiedyś:

Mapa nie jest terenem. Pokazuje nam drogi naszego przeznaczenia, ale nie mówi o przeszkodach, objazdach, dziurach na drogach itp. Podobnie jest z mapą perfekcyjnego życia, którą nosimy w naszych głowach w postaci filozofii.

Jeżeli wszystko, co zostało tutaj napisane, spróbujesz ułożyć w logiczną koncepcję, pozostanie to tylko koncepcją. Metafizyki nie można włożyć w strukturę, techniki czy systemy przekonań. Zarówno *Wewnętrzne przebudzenie*, jak i *Podróż w głąb siebie* opisują proces rozwoju wewnętrznego - książki te nie zastąpią jednak twojej wewnętrznej pracy i rozwoju. Proponujemy, abyś teraz, po przeczytaniu obydwu książek, wziął udział w kilku sesjach oddechowych z praktykiem integracji oddechem, czyli rebirtherem, a następnie ponownie je przeczytał.

Znam osoby, które wyjechały do dalekiego kraju w poszukiwa-

niu mistrza, który pokazałby im prawdę. Wróciły rzeczywiście zainspirowane i podniesione na duchu. Ale znam też innych, którzy nigdzie nie pojechali, zostali w domu, zajmując się przyziemnymi sprawami, zmieniając dzieciom pieluszki, rozwiązując rodzinne konflikty i świadomie obserwując wszystko, co dzieje się w ich życiu. Niekiedy może się okazać, że praca wewnętrzna i intuicyjne rozumienie swoich wzorców działania są dla nas korzystniejsze. Proces samorealizacji odbywa się teraz, w tym miejscu, gdzie jesteś, a nie na jakiejś świętej górze, uświęconym przybytku czy u stóp mistrza. Jeżeli będziesz usilnie dążył do samorealizacji, możesz jej nie znaleźć. Natomiast jeśli otworzysz swoją świadomość, samorealizacja sama się dokona, gdyż jest ona już teraz częścią ciebie.

Pewien mężczyzna wszedł do restauracji, usiadł przy stoliku i poprosił o menu. Przeczytał je dokładnie i z entuzjazmem. I, nagle, zaczął zjadać menu. Po „posiłku” wytarł usta serwetką, zostawił na stole należność i wyszedł. Osłupiały kelner słyszał, jak mruczał pod nosem, że było to dosyć smaczne, choć nie tak dobre, jak w ostatniej restauracji, w której był.

Ilu ludzi właśnie w ten sposób traktuje swój rozwój duchowy? Ilu kosztuje tylko menu, nigdy nie próbując prawdziwego dania? Ilu kolekcjonuje menu (techniki), nigdy z nich nie korzystając? Książki i nauczyciele dostarczają menu, czyli drogowskazów, natomiast od nas samych zależy, czy wykonamy pracę wewnętrzną - czy dotrzemy do prawdziwego doświadczenia. Przeczytanie książki czy uczestniczenie w seminarium bez praktycznego zastosowania tego, czego się nauczyliśmy, jest jak przyglądanie się menu.

Gdybyśmy na chwilę wrócili do tego, co słyszeliśmy na lekcji religii w szkole, przypomnieli sobie jedno zdanie: „Jezus mnie kocha”, i zrozumieli, co ono naprawdę znaczy, zdalibyśmy sobie

sprawę z mocy kryjącej się za tymi słowami. Zdanie to znaczy, że kochani jesteśmy bezwarunkowo Boską miłością, ponieważ jesteśmy doskonali. Ta miłość nigdy nie ustanie, choć może otrzymywaliśmy informacje mówiące, że jesteśmy źli i grzeszni. Być może informacje te sprawiły, że na chwilę zgubiliśmy drogę.

Łatwo też pogubić się z innego powodu: istnieje tyle różnych podejść do duchowości. Jedna osoba mówi to, druga - co innego, a wszyscy twierdzą, że mówią prawdę.

W czasie któregoś weekendu postanowiłem odwiedzić różne kościoły i spojrzeć na różne filozofie i światopoglądy. Najpierw wstąpiłem do miejscowej synagogi żydowskiej, następnie praktykowałem jogę i medytowałem w hinduskim aszramie. Poszedłem potem na mszę do kościoła katolickiego, a później do kościoła baptystów. Wystarczyło mi jeszcze czasu, aby pomedytować i porozmawiać o filozofii z wyznawcami buddyzmu, po czym śpiewałem mantry z wyznawcami Hare Kryszna, a zakończyłem mój obchód przyjęciem komunii w katedrze kościoła anglikańskiego. Wszystkie te grupy znałem z wcześniejszych kontaktów. Uderzyła mnie jedna rzecz, a mianowicie ogromny entuzjazm i przekonanie każdej z nich, że to oni niosą światło prawdy dla całej ludzkości. W pewnym sensie była to prawda; każda filozofia była odpowiednia dla jej zwolenników, była czymś, czego potrzebowali - akurat w tym momencie.

Wróciłem do domu bardzo tym zainspirowany i podniesiony na duchu. Czułem ogromną wdzięczność. Wzmocniła się moja wiara w ludzkość i dziękowałem za całe dobro, jakie się dzieje dzięki przywódcom różnych religii i wyznań. Nie liczyły się różnice pomiędzy przekonaniem. Wszyscy bowiem - w taki czy inny sposób - mówili o tej samej podstawowej rzeczy: że jedyną rzeczywistością jest miłość. Tak, rzeczywiście - tylko to ma znaczenie!

Wszystko, co zostało tu napisane, cała wiedza jest w nas. Celem metafizyki nie jest nauczenie nas czegoś nowego, ale oduczenie nas kłamstw o lęku i iluzji, które sami stworzyliśmy. Metafizyka ma nam pokazać, jak pozwolić im odejść.

Warto też pamiętać, że wszystkie te wspaniałe techniki i procesy opisane tutaj są tylko środkiem do celu; nie są celem same w sobie. Niestety, łatwo uczynić je większymi niż my sami.

Odzyskiwanie mocy wewnętrznej to inna nazwa pradawnej sztuki metafizyki. Musimy przyznać, że nauki mistyczne odegrały ogromną rolę w kształtowaniu ludzkiej świadomości do tej pory. Niemniej jednak nadeszła nowa era, w której nasza świadomość rozszerza się ponad wcześniejsze odkrycia mistyczne. Nauki ezoteryczne stają się egzoterycznymi, czyli dostępnymi dla wszystkich. Wraz z naturalną ewolucją świadomości to, co do tej pory było schowane wewnątrz nas, zaczyna obejmować świat zewnętrzny. Rzeczywiście wiele zawdzięczamy temu, co poznaliśmy do tej pory, ale przed nami jeszcze więcej do odkrycia.

Trzymanie się starej wiedzy oznaczałoby uwięzienie w przeszłości. Aby otworzyć się na intuicję i inspirację, musimy uwolnić naszą świadomość. Tak więc, szanujmy dotychczasową wiedzę, bo ona nas do tego miejsca przyprowadziła, jednak idźmy dalej, coraz dalej. To dopiero początek.

Wielki chiński filozof, Mencjusz (IV wiek p.n.e.), powiedział: „Osoba, która wytyka moje błędy, jest moim nauczycielem. Ktoś, kto wylicza moje zalety, nie wyświadcza mi przysługi”.

No cóż, przeszliśmy razem spory kawał drogi. Dziękuję, że pozwoliłeś mi być swoim towarzyszem podróży. Życzę Ci dużo miłości, radości i wolności.

Colin P. Sisson

Dodatek I

Integracja oddechem - cykl ofiary i cykl wolności

Integracja oddechem to dynamiczny system rozwoju osobistego oparty na poszerzaniu świadomości. Odkrycie tego, kim jesteśmy, dokonuje się w procesie integracji czterech funkcji: odczuć fizycznych, emocji, myślenia i intuicji. Kiedy zharmonizujemy oddech z procesami myślenia, odczuwania emocji i doznań fizycznych, będziemy mogli intuicyjnie zrozumieć prawdziwą rzeczywistość, która wykracza poza normalną percepcję.

Integracja oddechem jest synergią, czyli procesem, w którym współdziałające ze sobą elementy są dla siebie nawzajem katalizatorami. Tak więc świadoma integracja wszystkich funkcji daje rezultat o wiele większy, niż wynosi suma części składowych.

Zilustrujmy to przykładem: jeżeli masz odtwarzacz płyt kompaktowych, ale nie możesz go podłączyć do prądu, nie masz z niego pożytku. Podobnie z samą płytą: choć jest piękna i lśniąca, gdybyś nie miał odtwarzacza, nie mógłbyś wykorzystać potencjału w niej zamkniętego. Sama energia elektryczna również na niewiele się zda, jeśli nie mamy czego do niej podłączyć. Dopiero połączenie tych trzech elementów pozwala nam doświadczyć cudu muzyki.

Integracja oddechem opiera się na wielu różnych systemach i filozofiach. Czerpie po trochu z kabały, prac Gurdżijewa, z buddyźmu, chrześcijańskiego mistycyzmu, hinduizmu, przekazów Lazara i rebirthingu.

System stworzony przeze mnie nie jest religią, kultem czy organizacją, do której trzeba się przyłączyć. Jest to indywidualny proces rozwoju, oparty na założeniu, że każdy z nas rozwija się na swój własny, niepowtarzalny sposób. Proces ten nie koliduje z żadną religią, z żadną metodą leczenia czy innym programem rozwoju. W integracji oddechem chodzi jedynie o poszerzenie świadomości, co pozwala na zdanie sobie sprawy ze swojego potencjału i z tego, kim naprawdę jesteśmy. Więcej informacji na temat integracji oddechem znajdziesz w książce *Wewnętrzne przebudzenie*.

CYKL OFIARY I CYKL WOLNOŚCI

Diagram na stronie 453 przedstawia cykl ofiary oraz jego przeciwieństwo - cykl wolności. Cykl wolności pokazuje, jak można odwrócić proces tłumienia uczuć, przerwać krąg ofiary i wyjść z niego, by doświadczyć szczęścia i wolności.

Lewy diagram przedstawia pięć elementów integracji oddechem oraz pokazuje, jak możemy przełamać ograniczający nas cykl ofiary. Przyjrzyjmy się bliżej pięciu elementom Integracji oddechem.

1. Swobodne oddychanie

Kiedy czujemy się zagrożeni, przerażeni czy jesteśmy w jakiegokolwiek innej niepożądanym sytuacji, możemy zacząć świadomie oddychać. Nasza decyzja, aby zacząć świadomie oddychać, to tak zwany pierwszy akt odzyskiwania mocy; sprowadza nas on do chwili obecnej.

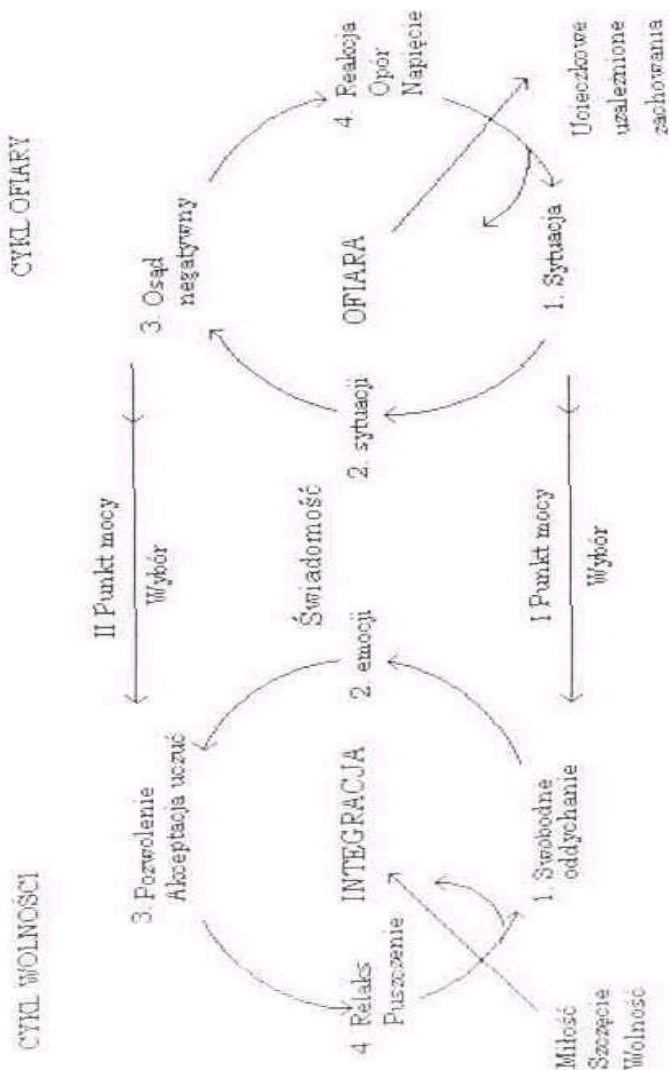
2. Świadomość

Kiedy w pełni uświadomimy sobie negatywne emocje, których w danej chwili doświadczamy, przesuwamy wówczas uwagę z sytuacji, a więc z zewnątrz, na swoje uczucia, czyli do wewnątrz.

Przeniesienie uwagi przerywa proces porównywania, osądzania, sprzeciwiania się, utożsamiania i analizowania - a to pozwala nam uświadomić sobie, że emocje, które przeżywamy, nie są częścią prawdziwego Ja, tylko reakcją na sytuację. Cały ten proces pokazuje nam, że nasza moc istnieje w chwili obecnej. Zawsze jednak mamy wybór:

możemy zdecydować się na ograniczające nas zachowania z przeszłości albo możemy świadomie przejść do tak zwanego drugiego aktu odzyskiwania mocy, czyli akceptacji.

Diagram przedstawia, jak, będąc w cyklu ofiary, można zatrzymać proces tłumienia uczuć i przejść w stan przeciwny cyklowi ofiary - stan wolności i szczepliwości



Lewy diagram pokazuje „pięć elementów integracji oddechem” oraz sposób przełamania ograniczającego nas cyklu ofiary.

3. Ufność, przyzwolenie i akceptacja uczuć

Swobodne oddychanie i świadomość, czyli dwa pierwsze elementy, pozwalają nam zacząć ufać, przyzwalać na uczucia i akceptować je. Na razie jeszcze nie akceptujemy sytuacji, tylko uczucia z nią związane. Ufamy sobie na tyle, aby pozwolić sobie na odczuwanie tego, co odczuwamy. Wszelkie uczucia są naturalną częścią nas samych i mamy prawo je odczuwać. To przyzwolenie i zaakceptowanie negatywnych uczuć stwarza atmosferę bezpieczeństwa, dzięki której możemy zobaczyć, że za naszymi emocjami kryje się lęk.

4. Relaks i zaniechanie walki

Dzięki trzem pierwszym elementom łatwo jest się nam zrelaksować, zaufać i zaniechać walki. Nie mamy już potrzeby stawiać oporu i walczyć z życiem i jego uzdrawiającą energią. W praktyce, kiedy dotrzemy już do trzeciego elementu, czwarty będzie jego naturalną konsekwencją.

5. Integracja-cokolwiek się dzieje, jest doskonale

Z czterech pierwszych elementów w naturalny sposób wynika integracja. Jeśli nie doświadczamy integracji, oznacza to, że ciągle jeszcze nie akceptujemy swoich uczuć i osądzamy je jako złe (trzeci element cyklu ofiary). Nie można równocześnie osądzać i akceptować.

Integracja pozwala nam uświadomić sobie, że tak zwane negatywne doświadczenie jest dla nas doskonałą okazją do nauczenia się czegoś. Moc piątego elementu tkwi w tym, że uczy nas on, abyśmy nie próbowali niczego robić na siłę. Wiele szkół rozwoju osobistego twierdzi, że człowiek musi coś robić, w coś wierzyć czy dokładać starań. Jeżeli mu się nie udaje, powinien się bardziej starać. My natomiast proponujemy coś odwrotnego: zaniechaj

wszelkiego wysiłku i walki. Jeśli coś ci nie będzie wychodzić - jeszcze bardziej się zrelaksuj i „odpuść”. Jest to ścieżka zaniechania czegokolwiek. Jeśli przyjrzyś się prawom natury, zauważysz, że procesy naturalne przebiegają po linii najmniejszego oporu.

Wszystko w chwili obecnej jest doskonałe. Dlatego nie próbujmy niczego zmieniać, niczego osiągać ani niczemu stawiać oporu. Nawet nie próbujmy się relaksować ani dążyć do integracji.

Jakikolwiek ból odczuwany w ciele lub umyśle jest znakiem, że czemuś stawiamy opór.

Podaruj sobie kilka minut, aby przyrzeć się diagramowi cyklu integracji oddechem. Dokładnie go przeanalizuj. Jest on twoim paszportem do wyzwolenia.

Dodatek II

Praca ze zranionym dzieckiem wewnętrznym

Proponujemy, abyś medytował ze swoim wewnętrznym dzieckiem codziennie przez 5-10 minut.

Zacznij od dwudziestu swobodnych oddechów. Następnie obserwuj trzy sfery: intelekt, emocje i ciało fizyczne. Potem, w myślach, mów do swojego wewnętrznego dziecka jako troszczący się o nie przyjaciel - nie jako dorosły czy rodzic. Przeważnie nasze wewnętrzne dziecko było zranione przez rodzica, a więc nie będzie otwarte na tę część nas samych. Bądź więc raczej starszym bratem czy troszczącą się siostrą - kimś, kto może nie rozumie całego cierpienia dziecka, ale chce go wysłuchać. Słuchaj

uważnie wszystkich odpowiedzi!

Daj sobie trochę czasu, aby odkryć przestrzeń, w której żyje twoje dziecko. Daj jemu trochę czasu, aby poczuło się bezpiecznie i zaufało tobie - dorosłemu.

Wyjaśnij mu, dlaczego chcesz, aby ci zawierzyło -przecież tak długo było przez ciebie ignorowane i porzucone. Zapewnij je, że nie musi od razu odpowiadać i reagować na twoje nagłe nim zainteresowanie - może przecież obawiać się zdrady lub ponownego porzucenia.

Po nawiązaniu kontaktu i kilku pytaniach z twojej strony „rozmowa” powinna być inicjowana przez dziecko.

Jako dorośli będziemy mieli tendencję do używania języka dorosłych, jednak prawdopodobne jest, że nasze dziecko zostało zranione przez słowa czy wyrażenia mówione takim językiem. Dlatego, zwracając się do dziecka, mów na przykład tak: „Cześć, witam cię kochanie. Możemy chwilę razem pobyc?”.

Unikaj wyrażen typu: „Jak się czujesz? Opisz, co czujesz. Co widzisz, myślisz, słyszysz itd.? Czego chcesz?”.

Używaj słów, które będą się odwoływać do konkretnego działania i doświadczenia: „Co takiego powinno się wydarzyć, abyśmy... (mogli się spotkać)? Jak moglibyśmy to zrobić? Czy może się to stać? A kiedy się to już stanie, co może stać się potem?”.

Pozwól dziecku doświadczyć danej sytuacji: „Czy ta chwila mogłaby być dobrym momentem, aby...? Może teraz jest dobry moment, aby... wyglądało inaczej?”.

Jeśli kiedykolwiek i w jakikolwiek sposób dziecko odpowie „nie”, możesz na przykład poprosić: „Zaczekaj, zastanów się chwilę i zauważ, że... (się chowasz, boisz itd.). Kiedy już wiesz o... (swoim lęku), co mogłoby się teraz wydarzyć?”.

Słuchaj dziecka uważnie. Potrzeba trochę czasu, aby zbudować

ten nowy związek. Będą dni, kiedy dziecko wcale nie będzie chciało „rozmawiać”. Powiedz wtedy tak: „Dziękuję ci, spotkamy się jutro”.

Być może potrzeba wam będzie więcej niż tydzień, aby zbliżyć się i zacząć dialog. Pozwól sobie i jemu na to. Bądź obecny w przestrzeni dziecka i czekaj. W miarę budowania bezpieczeństwa i zaufania dziecko pozwoli ci zbliżać się do siebie. Zaufaj jego mądrości. Zaakceptuj też pojawiające się uczucia, szanuj je i świadomie z nimi oddychaj.

Powyższe sugestie mogą być przydatne na początku nawiązywania kontaktu z wewnętrznym dzieckiem. Jednak najlepszy kontakt zbudujemy, gdy będziemy się opierać na swojej intuicji i kreatywności.

Bardzo często nasze wewnętrzne dziecko nosi w sobie głębokie poczucie niedowartościowania, a pod złością, poczuciem winy i samotnością kryje się lęk. Zanim zacznie się tym wszystkim dzielić, musi się poczuć bezpieczne. Na początku może nie ufać tobie, a zaakceptować osobę anioła, małą pluszową zabawkę, białe światło czy wymyślonego przyjaciela.

W czasie takiej medytacji z wewnętrznym dzieckiem, kiedy będziesz prowadził z nim wewnętrzny dialog, możesz się poczuć dziwnie lub głupio. Twój racjonalny umysł może ci podpowiadać, że rozmowa z jakąś osobą wewnątrz nas samych jest stratą czasu. Zapewniam cię, że nie jest to strata czasu - nie rozmawiasz bowiem z jakąś częścią siebie czy wyobrażoną postacią, ale z dzieckiem żyjącym i uwięzionym w tobie. Nie jest to zabawa, ale ważny krok prowadzący do uwolnienia nie uświadomionych części nas samych.

Nasz wewnętrzny dorosły powinien codziennie spędzać trochę czasu z wewnętrznym dzieckiem. Proponujemy, aby przed każdą

medytacją popatrzeć chwilę na swoje zdjęcie z dzieciństwa. Z tym obrazem siebie (najlepiej w wieku około siedmiu lat) zacznij medytować. Zauważysz, że po kilku tygodniach takich medytacji będziesz umiał wyczuć, czego potrzebuje dziecko i co trzeba zmienić. Słuchaj zawsze jego rad.

Kiedy nawiążesz z dzieckiem kontakt oparty na zaufaniu, umów się z praktykiem integracji oddechem na sesję oddechową. Podczas sesji oddechowej, zarówno w rebirthingu jak i integracji oddechem, świadome oddychanie uruchamia wspomnienia „urazowych” sytuacji i powoduje aktywację. W miarę zbliżania się do zranionego dziecka wzrasta w nas opór i powstają mury obronne. Mogą się pojawić emocjonalne reakcje, takie jak złość, smutek, poczucie winy itd. Nie próbujmy się przed nimi bronić, nie zaprzeczajmy im. Jeśli będziemy świadomie oddychać i poszerzać swoją świadomość, dotrzemy do granicy lęku. Być może będziemy próbowali uniknąć przejścia przez nią, walcząc, stawiając opór lub unikając jej. Tak przecież robiliśmy zawsze, odkąd wyparliśmy lęk po raz pierwszy. Nasze wewnętrzne dziecko będzie bardzo stanowczo mówiło: „Trzymaj się z daleka. Nie podchodź bliżej, bo znów spotka nas jakieś nieszczęście”. Dziecko bardzo często boi się, że w wyniku tego nieszczęścia ono umrze.

Pewna forma rebirthingu, opierająca się na *katharsis*, oraz inne podobne metody radzenia sobie ze stłumionymi i nie uświadomionymi emocjami, są do pewnego stopnia skuteczne w pozbywaniu się lęku związanego ze zbliżaniem się do wewnętrznego dziecka. Metody te pomagają zwłaszcza osobom, którym trudno jest wyrażać swoje uczucia. Jednak jeśli *katharsis* używane jest jako metoda forsowania murów obronnych w celu dotarcia do wewnętrznego dziecka, nie licząc się z jego uczuciami, bariery obronne zostaną jeszcze bardziej wzmocnione.

Nie każmy zranionemu dziecku wewnętrznemu przeżywać ponownie urazu!

Jest to bardzo ważna informacja dla terapeutów. Jeśli terapeuta wymaga, aby klient przeszedł przez granicę lęku bez pozwolenia wewnętrznego dziecka, odbiera on klientowi jego wolność wyboru oraz bezpieczeństwo.

Terapie oparte na konfrontacji mogą być skuteczne w przypadku zranień powierzchownych. W przypadku głębszych ran naszego wewnętrznego dziecka bardziej skuteczne okazują się łagodność, poczucie bezpieczeństwa i miłość.

Tak więc, kiedy podczas medytacji lub sesji oddechowej zbliżymy się do barier ochronnych naszego wewnętrznego dziecka i spotkamy się z oporem -uszanujmy go. Dziecko postrzega tę sytuację jako zbyt trudną. Nie chce już więcej przechodzić przez najtrudniejszy moment w życiu. W przeszłości, kiedy zbliżało się do tego momentu, zawsze było samotne i pozbawione wewnętrznych zasobów, które mogłyby mu pomóc w pokonaniu tej bariery.

W tym momencie wyjaśnijmy sobie kilka ważnych *rzeczy*. Po pierwsze, opór ten jest naturalny i nie ma w nim nic złego. Po drugie, nie musimy tego oporu łamać, a przez to powiększać cierpienia. Nasze wewnętrzne dziecko jest przerażone perspektywą obalenia jego barier ochronnych i pozostania bezbronny.

W miarę budowania poczucia bezpieczeństwa w czasie kilku tygodni medytacji i sesji oddechowych bariery ochronne zaczną topnieć. Będą one topnieć od strony dziecka, jeśli będzie się ono czuło bezpieczne i kochane. Nie można ich usunąć z zewnątrz. Kiedy stopnieją zapory, nasze wewnętrzne dziecko będzie mogło uwolnić traumę.

Uwolnieniu traumy często będzie towarzyszyć płacz, głęboki

szloch, skurcze mięśni, a po tym wszystkim głęboki relaks. Rzadko jest to doświadczenie intelektualne, polegające na zrozumieniu, co się stało i dlaczego. Intelektualne zrozumienie może towarzyszyć albo nastąpić po uwolnieniu wewnętrznego dziecka, ale nie jest ono tak ważne, jak doświadczenie emocjonalne i fizyczne. Uwolnienie wewnętrznego dziecka nastąpi przeważnie w takiej formie, w jakiej dziecko odczuło pierwotny uraz - najczęściej więc w formie emocjonalnej lub fizycznej.

Skontaktuj się z Inner Adventure Programmes Inc., aby uzyskać więcej informacji na ten temat lub wziąć udział w seminariach poświęconych pracy z wewnętrznym dzieckiem.

Dodatek III

Poprawa wzroku metodami naturalnymi

Ta część książki przeznaczona jest dla osób, które noszą okulary lub szklę kontaktowe i ich wzrok stale się pogarsza. Podane poniżej ćwiczenia można nazwać jogą dla oka. Wykonywanie ich połączone z sugestiami Libermana w znacznym stopniu przyczyniło się do poprawy nie tylko mojego fizycznego wzroku, ale również percepcji w szerszym tego słowa znaczeniu, oraz rozwinęło moją intuicję.

Ćwiczenie 1. Skieruj wzrok w górę, na prawo, a następnie w dół, na lewo. Powtórz 5 razy. Teraz popatrz w górę, na lewo, a potem w dół, na prawo. Powtórz 5 razy.

Ćwiczenie 2. Skieruj oczy w górę, a następnie zatocz nimi okrąg zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a potem w drugą stronę. Powtórz 5 razy.

Ćwiczenie 3. Umieść palec wskazujący w odległości 20 cm przed nosem i spójrz na niego. Następnie przenieś wzrok na coś, co znajduje się bardzo daleko od ciebie - skup na tym swój wzrok. Za chwilę znów skoncentruj wzrok na palcu. Powtórz 5 razy.

Ćwiczenie 4. Pocieraj dynamicznie dłonie przez 5 sekund, oddychając przy tym głęboko, tak jak w integracji oddechem. Zakryj dłońmi oczy, odcinając cały dostęp światła. Miej oczy otwarte i wpatruj się w ciemność. Zaokrąglij lekko dłonie, tak abyś mógł z łatwością otworzyć oczy.

Ćwiczenie 5. Zakryj oczy dłońmi. Otwórz lewe oko i powoli odsuwaj lewą dłoń, która je zakrywała, na odległość wyciągniętej ręki. Cały czas skupiaj wzrok na dłoni, zmieniając punkt skupienia wraz z odległością. Z powrotem przysuwaj dłoń w kierunku oka, aż do zakrycia go. Powtórz 5 razy. Następnie zrób to samo z prawym okiem i prawą dłonią.

Ćwiczenie 6. Wybierz jakiś stały punkt przed sobą i skup na nim wzrok. Zrelaksuj oczy i, nie poruszając nimi, zdaj sobie sprawę z wszystkiego, co znajduje się w obrębie postrzegania peryferyjnego. Przeznacz na to ćwiczenie na początku 20 sekund, a następnie, w ciągu miesiąca, stopniowo zwiększ czas do jednej minuty.

Ćwiczenie 7. Kiedy tylko możesz, oddychaj głęboko, skupiając swoją uwagę na oczach i wypowiadając afirmacje mówiące o poprawie wzroku fizycznego i postrzegania wewnętrznego. Mów również tak: „Bezpiecznie i wspaniale jest wyraźnie widzieć i mieć doskonały wzrok”. Afirmacja ta pomaga przełamać błędne przekonanie, że pogarszanie wzroku jest procesem naturalnym.

Wykonuj te ćwiczenia dwa razy dziennie. Co trzy dni zwiększaj o jeden liczbę powtórzeń, aż dojdiesz do dziesięciu razy w każdym ćwiczeniu. Jeżeli w którymkolwiek momencie poczujesz, że oczy

są zmęczone, przejdź do następnego ćwiczenia. Pamiętaj również o następujących wskazówkach:

- Wiele razy w ciągu dnia oddychaj głęboko i świadomie. Oddech jest bezpośrednio związany z naszą świadomością (wewnętrznym postrzeganiem) i wzrokiem fizycznym. Tak więc częściej w ciągu dnia wykonuj 20 połączonych oddechów.
- Skoryguj swoją postawę za pomocą jogi lub techniki Alexandra. Przy pochylonym ciele pień mózgu ma tendencję do kurczenia się, co powoduje skurczenie nerwów wzrokowych, mięśni gałek ocznych, siatkówki i kory mózgowej. Natomiast joga i technika Alexandra rozluźniają ciało i zwiększają świadomość ciała. Zaczynamy sobie zdawać sprawę ze swojej postawy, chodzenia, siedzenia i patrzenia. Metody te korygują wady postawy, likwidują napięcia mięśni pleców, szyi i ramion, co poprawia ogólny stan mięśni, oddech, wzrok i uwagę.
- Spraw sobie i często zakładaj specjalne okulary do czytania (tzw. okulary ayurwedyjskie, inaczej nazywane okularami multi-przesłonowymi). Okulary takie, zamiast szkieł korygujących, mają ciemne plastikowe wkładki z wieloma małymi dziurkami. Duża liczba tych dziurek pozwala oczom skupić się na danym przedmiocie bez nadmiernego wpływu światła, które przeszkadza w naturalnym skupieniu wzroku. Okulary takie są stosunkowo niedrogie i można je dostać w większości ośrodków zajmujących się poprawą wzroku metodami naturalnymi.
- Jak najczęściej w ciągu dnia zdejmuj okulary, aby przyzwyczajać oczy do naturalnego patrzenia.

Dodatek IV

Wartości

Proponujemy, abyś opisany poniżej proces wykonał siedem razy w ciągu siedmiu tygodni. Za każdym razem, przeznacz na to od pół godziny do godziny. Wybierz miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzać. Na początku ustal dokładnie dni i czas pracy z wartościami w ciągu tych siedmiu tygodni. Jest to bardzo istotny krok.

Proces pracy z wartościami

Zapisz trzy najbardziej ograniczające cię przekonania, dotyczące następujących dziedzin:

- ja (co sądzisz o sobie)
- związki
- praca, kariera, zatrudnienie
- zdrowie
- autorytety
- duchowość
- zasady obowiązujące w społeczeństwie

W ten sposób, czarno na białym, określisz swój stosunek do każdej z tych dziedzin. Każdego tygodnia rozważaj jedną z nich: przyjrzyj się dokładnie swoim ograniczającym przekonaniom w danej dziedzinie, a następnie odpowiedz na siedem pytań podanych poniżej. Niech twoje odpowiedzi będą raczej intuicyjne niż intelektualne. Tylko tyje usłyszysz, bądź więc tak szczerzy wobec siebie, jak tylko możesz.

Za każdym razem zacznij od dwudziestu swobodnych oddechów i procesu samoobserwacji.

Pytania:

1. *Czy to przekonanie jest wartością osobistą, praktyczną czy nabytą?*

Czy przekonanie to pochodzi od ciebie? Czy może przywiązany jesteś do niego, aby zadowolić kogoś z twojej przeszłości?

Jeżeli okaże się, że któreś z twoich przekonań jest wartością nabytą, zdaj sobie sprawę z tego, że nie musisz się jej pozbywać. Wystarczy zamienić ją na twoją osobistą wartość, według której żyjesz, biorąc za nią odpowiedzialność. Nie musisz już niczego robić, ponieważ Mama czy Tato ci kazali, ale dlatego, że coś może być praktyczne i może ci służyć - jeśli tylko będziesz tego świadomy.

Jeżeli jakaś wartość uporczywie przeszkadza ci w rozwoju, skup się na niej podczas następnej sesji oddechowej lub w czasie swojego codziennego procesu samoobserwacji.

2. *Czy wartość ta wspiera moje poczucie wartości czy poczucie ważności?*

Dla kogo robię to, co robię? Nastolatek - nawet jeśli jest sam - wykonuje coś dla uzyskania zamierzonego efektu i dla innych ludzi. Dla niego ważne jest zrobienie wrażenia na innych, gdyż wierzy, że jego wartość zależy od jego zachowania. Nastolatek ciągle potrzebuje potwierdzenia z zewnątrz.

Natomiast osoba dojrzała, owszem, mówi o swoich sukcesach, ale nie po to, aby zwrócić na siebie uwagę czy chwalić się, lecz po to, aby podzielić się swoją radością.

3. *Czy ta wartość służy mi do tworzenia rzeczywistości czy fantazji?*

Dziecko może pragnąć bezpieczeństwa i tworzyć fantazje o nim. Nastolatek może tworzyć fantazje o przyjemnościach. Dopóki jednak pozostaną one fantazjami, a więc będą nam służyć jedynie jako ucieczka od doświadczenia chwili obecnej, dopóty nie znajdą

odzwierciedlenia w rzeczywistości.

Dorosły również będzie fantazjował, ale równocześnie podejmie działanie, aby przekształcić fantazje w rzeczywistość. Osoba dojrzała zawsze w końcu zrealizuje swoje marzenia. Jeżeli zdarzy mu się porażka, dorosły uświadomi sobie, że ciągle gdzieś jeszcze ograniczają go jakieś przekonania. Wyciągnie on z porażki wnioski, uleczy ją i zamieni w sukces. Sukces jest oznaką dojrzałości.

Dorosły, który działa z pozycji nastolatka, mierzy swoje sukcesy wartościami zewnętrznymi. Natomiast miarą sukcesu dojrzałego dorosłego są pozytywne odczucia wewnętrzne, inspirujące myśli, zdrowe ciało oraz poczucie mocy i panowania nad swoim życiem.

4. Czy to *przekonanie nadaje wartość celom czy środkom?*

Nic się nie kończy; zamyka się i dopełnia jedynie pewien etap. Życie to kontinuum. Nastolatek motywowany jest przez wyniki, natomiast dla osoby dojrzałej bodźcem jest samo działanie, sam proces dochodzenia do czegoś. Ważne są środki - to, jak do czegoś dochodzimy i dlaczego. To, co robimy i czy w końcu to osiągniemy, jest mniej istotne.

5. Czy *wartość ta zbliża mnie do innych, zwłaszcza tych, którzy myślą inaczej?*

Istnieje wiele różnych wartości zewnętrznych. Dla każdego z nas te wartości mogą być inne i to jest przyczyną konfliktu między ludźmi. Konflikt i podziały wynikają jedynie z różnic w wartościach nabytych. Natomiast wartości osobiste zawsze będą ludzi łączyć - nawet wówczas, gdy ludzie ci będą mieli inne światopoglądy.

6. Czy *wartość ta pozwala mi lepiej siebie poznawać?*

Wartości nabyte to wartości innych ludzi. Przejmując daną wartość od kogoś, stajemy się, w danym aspekcie, tą osobą. Osłabiamy w ten sposób połączenie z wartościami osobistymi, a więc

oddalamy się od naszej esencji, naszej natury - stając się bardziej osobą, której część skopiowaliśmy.

7. Czy wartość ta pozwala mi bardziej kochać oraz być bardziej szczęśliwym i wolnym?

Jest to kluczowe pytanie. Jeżeli odpowiesz na nie trzy razy „tak”, możesz być pewien, że dana wartość jest osobista lub praktyczna. Jeśli nie, rozważaj to pytanie w czasie swojej następnej sesji oddechowej i podczas codziennego procesu samoobserwacji -niech przyczyni się do uleczenia danej dziedziny i zwiększenia twojej wolności.

Dodatek V

Wolność emocjonalna

Opisane poniżej ćwiczenie najlepiej jest wykonać przy pomocy praktyka integracji oddechem. Zaraz po jego zakończeniu rozpocznij sesję oddechową.

Opis ćwiczenia

Zrób listę wszystkich zewnętrznych wartości, do których jesteś przywiązany, a które - jak sądzisz -dodają ci prestiżu. Może to być na przykład współmałżonek, osoba, którą kochasz, szef, praca, przynależność do klubu, kościoła czy cokolwiek innego.

Zacznij oddychać, mając przed oczyma tę listę. Zastanów się, jak byś się czuł bez czyjegoś wsparcia, bez danej osoby, bez jej pochwał i miłości. Zapytaj siebie:

„Co najgorszego mogłoby się stać bez tego wsparcia, bez tej osoby i jej uznania?”.

Pozwól sobie na pojawienie się emocji. Niech podczas oddycha-

nia każda z osobna w pełni się wyrazi.

Wyobraź sobie teraz, że ta najgorsza rzecz właśnie się wydarzyła. W wyobraźni zobacz, co się wtedy dzieje. Nie tylko patrz na to, co się dzieje, ale również weź w tym udział. Zobacz siebie w tym, co się dzieje.

Czy słyszysz dźwięki towarzyszące temu wydarzeniu? Może jęki rozpacz i cierpienia albo płacz?

Jak byś się czuł, gdyby to rzeczywiście nastąpiło? Poczuj to teraz w swoim ciele.

Jeżeli podczas ćwiczenia będziesz całkowicie świadomy tego, co się dzieje, pobudzona energia zintegruje się i uwolnisz się od tego przywiązania.

Często jednak zdarza się, że tak bardzo utożsamiamy się z daną emocją, iż dajemy się jej ponieść, gubimy się w niej i podświadomie próbujemy uciec przed nią przez analizowanie jej albo odcięcie świadomości. Z tego powodu ćwiczenie to najlepiej jest wykonywać z praktykiem integracji oddechem, w czasie pełnej sesji oddechowej.

Kluczowym momentem w tym ćwiczeniu jest świadome połączenie się z lękiem przed utratą. Kiedy to połączenie nastąpi, natychmiast dojdzie do integracji. Świadome połączenie z lękiem oznacza przyzwolenie, aby on Istniał, objęcie go, zobaczenie, usłyszenie, poczucie, poddanie się mu, ale bez identyfikowania się z nim. Jeśli integracja nie następuje, prawdopodobnie próbujesz uciec od tego uczucia, a więc nie jesteś z nim połączony. Zanim połączysz się z lękiem, w taki sam sposób poradź sobie z innymi emocjami. Przechodząc przez każdą emocję, dotrzesz do lęku, ukrytego pod każdą z nich i uwolnisz się od niego na zawsze. Dobrze byłoby, gdybyś przed sesją pokazał ten opis ćwiczenia swojemu praktykowi.

Nie sugerujemy tu bynajmniej, aby zrywać kontakty z ludźmi czy rezygnować z rzeczy, które umieściliśmy na naszej liście.

Możemy utrzymywać kontakty, posiadać te rzeczy, ale teraz jesteśmy wolni od przywiązania do nich. Możemy być szczęśliwi z nimi lub bez nich -jeżeli tylko potrafimy być szczęśliwi z samym sobą.

Nie poprzestań na przeczytaniu tych słów. Zrób to ćwiczenie i uwolnij się. Sama wiedza nie wystarczy, żeby się przebudzić, musimy wykonać konkretną pracę wewnętrzną.

Dodatek VI

Ukryte programy

Celem poniższego ćwiczenia jest uświadomienie sobie swoich wzorców zachowań i ukrytych programów.

Wzorce zachowań to powtarzające się zachowania lub doświadczenia, które kierują naszym życiem. Przykładem takiego wzorca jest ciągłe spóźnianie się, regularne zapadanie na choroby, częste wypadki, ciągłe odczuwanie niedostatku, ciągłe doświadczanie przykrości od innych. Jakikolwiek doświadczenie czy zachowanie, które się powtarza w naszym życiu, to wzorec wynikający z ograniczających przekonań i ukrytego programu.

Obserwowanie naszych zachowań, połączenie się z reakcjami emocjonalnymi, a następnie myślami -doprowadzi nas do odkrycia głównych przekonań, czyli ukrytych programów, od których cały proces się zaczyna.

W podanej tabelce w każdym rzędzie przechodzimy od *rzeczy* najbardziej widocznych do najbardziej subtelnych. Uzupełniamy każdą kolejną kolumnę i dochodzimy do podświadomego głównego przekonania.

Opis procesu:

1. Pomyśl o jednym ze swoich negatywnych wzorców zachowania,

który jest często pierwszą oznaką uaktywnienia się ukrytego programu.

2. Uświadom sobie swoją emocjonalną reakcję: „Co czuję, kiedy zachowuję się w ten sposób?”.
3. Jaka myśl kryje się za tą emocją: „Co myślę/mówię sobie na temat tego, co się dzieje?”
4. Pierwsze trzy kolumny to mechanizmy obronne. Obserwując je, zaczynamy docierać do ukrytego programu, czyli fałszywego, negatywnego przekonania, z którego wynikają nasze myśli, emocje i zachowania. Uświadomienie sobie tego przekonania jest tutaj najważniejsze. Zapytajmy siebie: „O czym musiałbym być przekonany, w co musiałbym wierzyć, aby tworzyć takie myśli, emocje i zachowania?”.
5. Po uświadomieniu sobie ukrytego programu sformułuj pozytywną afirmację, która będzie całkowitym przeciwieństwem twojego ograniczającego przekonania.

Poniższe ćwiczenie i tabelka podzielone są na dwie części: część pierwsza dotyczy wzorców zachowania, przy których trudniej jest obserwować emocje, natomiast część druga odnosi się do wzorców emocjonalnych, przy których trudniej jest obserwować zachowania. W tabelce podajemy kilka przykładów - resztę należy zrobić samemu.

Proces odkrywania ukrytych programów

SPECYFICZNE WZORCE ZACHOWANIA

MECHANIZMY OBRONNE				
SKUTEK			PRZYCZYNA	
Negatywny wzorzec zachowania	Reakcja emocjonalna Co czuję.	Myśl ukryta za reakcją Co mówię sobie na temat tego, co się dzieje?	Główne przekonanie Ukryty program	Afirmacja
Częste wypadki, choroby	Rozczarowanie	Zawsze mnie to się przydarza.	Świat jest niebezpieczny,	

Inne wzorce zachowania (do samodzielnego opracowania) to WZORZEC:

- porażki: „*nic mi się nie udaje*”;
- dramatu: „*to straszne, wyobraź sobie, ..., a co gorsza...*”;
- wykorzystywania: „*wszyscy mnie wykorzystują*”;
- niedopełnienia: „*niczego nie robię do końca*”;
- niezbędności: „*jestem niezastąpiony*”;
- niedostatku: „*zawsze mi wszystkiego brakuje*”;
- spóźniania się: „*zawsze się spóźniam*”;
- porzucania: „*co rok zmieniam partnera*”;
- bałaganienia: „*w moim pokoju, na moim biurku nic nie można znaleźć*”;
- przegapienia: „*zawsze mnie coś ciekawego ominie, zawsze coś przegapię*”;
- tracenia: „*znów mnie ograbili*”.

SPECYFICZNE WZORCE EMOCJONALNE

MECHANIZMY OBRONNE				
SKUTEK			PRZYCZYNA	
Negatywny wzorzec	Reakcja emocjo	Myśl ukryta za	Główne przekonania	Afirmacja

zachowania	nalna Co czuję?	reakcją Co mówię sobie na temat tego, co się dzieje?	nie Ukryty program	
Syndrom walki lub ucieczki	Lęk	Jestem w niebez pieczeń stwie. Spotka mnie kara. Będę cierpiał.	Świat jest wrogi.	Mam w sobie wewnętrz ną moc I żyję w przy jaznym wszech świecie.
Popadanie w furję Utrata panowania sobą Obwinia nie. Złość Inni się mylą.	Tak	Inni się mylą. Nikt mnie nie rozumie. To twoja wina.	Świat jest przeciwko mnie.	Cały świat kocha mnie i wspiera.

Uzupełnij pozostałe przykłady. Są tu zarówno wzorce zachowań, jak i wzorce emocjonalne:

Ospałość Brak zaintereso wania	Nuda	Nic mnie to nie obchodzi. Nie chcę być tutaj.		
---	------	---	--	--

Popisywanie się	Zarozumiałość			
Wycofywanie się	Przygnębienie			
Wycofywanie się	Zażenowanie			
Panika	Rozpacz			
„Ludzie mnie okradają”. „Ludzie mnie wskorzystują”	Nieufność			

Ogromna potrzeba sukcesu	Porażka			
Manipulowanie. Potrzeba kontroli	Frustracja			
„Inni mnie opuszczają”.	Żal			
Popęłnianie błędów Raniecie innych	Poczucie winy			
Choroba fizyczna Skłonność do wypadków	Poczucie zranienia			
„Wszyscy mnie ignorują”. Robienie rzeczy na pokaz	Poczucie niedoskonałości			
Wyniosłość	Obojętność			
Odkładanie rzeczy na później	Niezdecydowanie Wątpliwości			

Syndrom „grzecznej dziewczynki”/ „grzecznego chłopca”	Niepewność Brak poczucia bezpieczeństwa			
Przywiązanie Zależność	Zazdrość			
Porzucanie	Poczucie osamotnienia			
Wypowiadanie autorytatywnych opinii Osądzanie	Poczucie urażenia			

Rywalizowanie	Duma Poczucie wyższości			
Brak akceptacji siebie Egotyzm	Poczucie braku wartości			

Kiedy odkryjesz swoje ukryte programy, obserwuj je przy każdej nadarzącej się okazji.

Dodatek VII

Rozwijanie świadomej intuicji

Intuicja to wszystko, co istnieje poza logiką, czasem, przestrzenią, prawem przyczyny i skutku, zbiorową nieświadomością i naszym fizycznym światem. Ponieważ wszystko istnieje równocześnie (a nie linearnie), wszystko, co jest poza fizycznym wymiarem (a więc również intuicja), już jest obecne w TERAZ. Skoro jedyny czas, jaki istnieje, to chwila obecna, wszystko poza nią jest iluzją. Jest nią na przykład karma, rozumiana jako prawo przyczyny i skutku. Jeżeli wszystko istnieje teraz, nie ma przyszłości jako takiej - są tylko kolejne chwile obecne. Nie możemy więc mówić o przyszłości jako o skutku jakiejś przyczyny w teraźniejszości. Jeśli chcemy posługiwać się słowem „karma”, musimy zrozumieć je nie jako „przyczyna i skutek” czy „działanie z przymusu”, ale jako „działanie z wyboru”. Karma rozumiana jako prawo przyczyny i skutku oraz wszystkie narzędzia racjonalności mogą istnieć tylko w czasie linearnym, a więc poza chwilą obecną, co wskazuje na

ich iluzoryczny charakter.

Intuicja to spontaniczne przeczucie, które jest zawsze właściwe, choć nie potrafimy wyjaśnić, dlaczego tak czujemy. Jeżeli okaże się, że jakieś przeczucie było błędne, oznacza to, że nie była to intuicja, ale raczej przypuszczenie zrodzone z wyobraźni, pobożnego życzenia czy pragnienia.

PARADOKSY INTUICJI

Intuicja działa na zasadzie paradoksu. Ponieważ istnieje ona poza linearnym czasem, nie można jej oczekiwać, choć możemy być na nią otwarci. Możemy się jej spodziewać, ale nie możemy przewidzieć, że na przykład za godzinę będziemy mieć przebłysk intuicji. Pojawia się ona zupełnie niespodziewanie i spontanicznie. Zawsze jest niespodzianką.

Intuicja przychodzi z wewnątrz. Choć może się nam wydawać, że jest ona przebłyskiem pochodzącym spoza nas, cały czas w nas istnieje.

Chociaż nie mamy nad nią bezpośredniej kontroli, przyzwalamy, aby zaistniała przez nasze otwarcie i gotowość na jej przyjęcie.

Intuicja jest czymś bardzo osobistym i związanym z nami, a jednocześnie czymś obiektywnym i bez przywiązań. Nie wpływamy na nią w żaden sposób. Po prostu jest.

Intuicja jest wszystkim, czym nie jest racjonalność - dlatego ludzie opierają się jej i nawet zaprzeczają jej istnieniu. Kogoś, kto tak robi, można porównać do człowieka, który ma telefon, ale z niego nie korzysta, bo nie ma z kim rozmawiać.

Kiedy zaprzeczamy istnieniu intuicji, nie możemy jej skutecznie używać do swojego dalszego rozwoju. Ciągłe będziemy ją mieli, ale nie będziemy jej ufać, a tym samym pozbawimy się cennego

narzędzia, które może nas połączyć z naszym prawdziwym Ja.

Racjonalność pozwala nam rozumieć i posiadać wiedzę na jakiś temat, natomiast Intuicja prowadzi do prawdziwego poznania. Wiedza na temat czegoś uruchamia w naszym umyśle logiczne procesy, każe nam być racjonalnymi i tworzy dystans pomiędzy tym, który wie, i przedmiotem poznania. W przeciwieństwie do wiedzy, prawdziwe poznanie uruchamia twórczą i intuicyjną część naszej natury oraz pozwala na intuicyjne połączenie z tym, co poznajemy. Racjonalność to stopniowe dochodzenie do logicznego zrozumienia, natomiast intuicja to bezpośrednie i natychmiastowe dotarcie do celu.

JAK ROZWIJAĆ ŚWIADOMĄ INTUICJĘ

Ludzie, którzy mają rozwiniętą intuicję, posiadają pewne wspólne cechy, które w naturalny sposób ułatwiają im otwarcie się na nią. Rozwijanie intuicji nie polega bowiem na robieniu czegoś, ale raczej na byciu pewnego rodzaju osobą. Intuicja oznacza raczej bycie niż robienie. Przyjrzyjmy się więc cechom rozwijającym świadomą intuicję.

1. Świadomość swojej wyjątkowości oraz jej pełna akceptacja. Świadomość ta oznacza, że szanując i akceptując nakazy racjonalnego społeczeństwa, nie musimy ich ślepo słuchać. Nie musimy się buntować ani wchodzić w konflikt ze strukturami cywilizacji -jednak zamiast tańczyć jak nam zagrają, możemy rozwijać zaufanie do siebie.

2. Kochanie siebie samego i współodczuwanie.

Aby być gotowym na przeżycie czegoś magicznego, czegoś wykraczającego poza normalne doświadczenie, musimy siebie naprawdę kochać. Miłość do siebie wynikająca z poczucia własnej wartości przewijała się niemal w każdym omawianym w tej

książce temacie -dlatego, że miłość jest fundamentem wszystkiego i kluczem do wszystkiego. Otwiera również drzwi do intuicji.

3. Elastyczność w zetknięciu z nowymi koncepcjami lub abstrakcyjnymi pojęciami. Elastyczność oznacza otwartość na nowe *rzeczy*, chęć próbowania czegoś nowego, nawet ryzykowania. Jest ona przeciwieństwem utknięcia w starych wzorcach z przeszłości. Nawet w tych dziedzinach, które wydają się nam dobrze znajome, należy być otwartym na nowe możliwości i pomysły.

4. Odwaga. Powinniśmy mieć odwagę stawić czoło swoim lękom, tym, którzy się z nami nie zgadzają, oraz realizować cały swój potencjał, czyli być tym, kim naprawdę jesteśmy. Potrzebujemy odwagi, bo bez niej nie poszerzymy swojej świadomości - tak samo jak nasi przodkowie potrzebowali odwagi, aby wyjść z jaskiń w nieznaną. My wchodzimy w metafizyczną niewiadomą. Nie musimy obnosić się ze swoją odwagą; wystarczy, że będziemy mieć cichą odwagę zajrzenia w swoje wnętrze.

5. Akceptacja zarówno uczuć pozytywnych, jak i negatywnych. Intuicja wyraża się za pomocą myśli, ale równie często za pomocą uczuć. Ten kanał musi więc być otwarty. A otwartość dla uczuć to nic innego, jak pozwalanie na Ich istnienie i odczuwanie, bez utożsamiania się z nimi czy zatracania się w nich.

6. Ufność. Ufność to otwartość na błędy. Pozwól sobie je popełniać. Jeżeli wszystko, co robisz, musi być perfekcyjne - nie jest to prawdziwe zaufanie, ale żądanie gwarancji. Ufaj swojej intuicji, ale nie wymagaj, aby wszystko zawsze się udawało. Oczywiście twoja intuicja nigdy się nie pomyli, lecz wybory podejmowane inaczej mogą być błędne. Pozwól sobie na to.

Poza tym, tworzenie swojego szczęścia oprzyj na własnych

decyzjach. Ufaj sobie bardziej niż radom innych osób. Owszem, szanuj inne autorytety, ale ty bądź dla siebie najwyższym.

7. Spontaniczność. Nie zawsze bądź do końca przygotowany i zorganizowany. Nie trzymaj w zanadru planu na sytuację awaryjną. Oczywiście nie ma nic złego w byciu przygotowanym, ale od czasu do czasu pozwól sobie na więcej spontaniczności: przyjmij nieoczekiwane zaproszenie, skorzystaj z nadarzającej się okazji. Nie postępuj zawsze właściwie i racjonalnie. Bądź spontaniczny.

NARZĘDZIA ROZWIJANIA ŚWIADOMEJ INTUICJI

W rozwoju świadomej intuicji potrzebne nam są powyższe cechy, a także następujące narzędzia:

1. Medytuj przez 15-20 minut raz lub dwa razy dziennie. Prowadź samoobserwację trzy razy dziennie, poprzedzoną 20 swobodnymi oddechami. Zwracaj uwagę na przebłyski intuicji. Medytacja i oddychanie oczyszczają kanały dla intuicji.
2. Zamknij oczy, obróć się kilka razy, tak aby stracić orientację w przestrzeni. Bez otwierania oczu poruszaj się po pokoju. Idź na wycucie. Niech obudzi się twoja wewnętrzna zdolność widzenia. Nie próbuj zgadywać, gdzie jesteś czy z czym się zderzasz. Niczego nie identyfikuj. Po prostu bądź obecny w tym, czego doświadczasz, poruszając się powoli w ciemnościach i kierując się jedynie swoim wewnętrznym przeczuciem. Wykonuj to ćwiczenie przez 5 minut, 3-4 razy na tydzień. Możesz też ćwiczyć w ogrodzie lub lesie, ale upewnij się wcześniej, że nie ma w pobliżu urwisk ani niczego, o co mógłbyś się zranić.
3. Ćwicz umysł, który jest nie tylko intelektem i racjonalnością. Jest on narzędziem intuicji, i to nie tylko jego prawa półkula. Owszem, ta część jest najbardziej intuicyjna, ale intuicję wspierają również inne części umysłu. Naucz się obcego

języka, ucz się na pamięć wierszy, listy zakupów itd. Codziennie przeznacz na to 10-15 minut.

4. Ćwicz „burzę mózgu” - na głos albo pisemnie. Jeżeli masz podjąć jakąś decyzję, usiądź, weź kartkę i zapisz wszystkie argumenty „za” po jednej stronie, a „przeciw” po drugiej. Pisanie stymuluje twórczą stronę umysłu i otwiera intuicję. Następnie „prześnij się” ze wszystkimi pomysłami. Zasypiając, wydaj swojemu umysłowi instrukcję poszukania intuicyjnej odpowiedzi do następnego rana. Twoja intuicja będzie działać podczas snu.
5. Świadomie poproś o odpowiedź: „Muszę znać odpowiedź i podjąć tę decyzję do jutra, do godziny 9.00. Dziękuję”. I zapomnij o tym. Intuicja działa najlepiej wtedy, gdy umysł racjonalny nie zajmuje się daną sprawą.
6. Działaj pod wpływem intuicji. Jeżeli się na nią otworzysz, sama się pojawi. Zaczynaj od małych kroczków, nie od poważnych decyzji, gdyż może się okazać, że to nie intuicja podsuwa ci rozwiązanie, ale twoja bujna wyobraźnia i nie uświadomione pragnienie. Tak więc, jeżeli poczujesz nieodparte pragnienie, aby rozdać wszystko, co posiadasz. I zamieszkać na pustkowiu, z dala od innych, zastanów się chwilę, czy nie jest to przypadkiem chęć ucieczki od życia. Bądź otwarty i słuchaj prawdziwych przeblysków intuicji. Kiedy już nabierzesz doświadczenia z drobnymi decyzjami, przejdź do poważniejszych, ale dopiero wówczas, gdy nauczysz się odróżniać intuicję od wyobraźni i nie uświadomionych pragnień.
7. Szczerze spodziewaj się i pragnij pojawienia się intuicji. Wsłuchuj się w pierwszą myśl lub uczucie. Druga myśl - najczęściej wątpliwość - przeważnie pochodzi od kogoś z ministrów, który chce nas namówić do powrotu do racjonalności.

Kiedy w mniejszym stopniu będziemy się opierać na racjonal-

nym umyśle, a bardziej na intuicji, na początku będziemy się czuć dosyć niepewnie. Przejdziemy przecież z bezpieczeństwa w nieznanne. Jednak po tym pierwszym okresie niepewności odkryjemy, że mamy, zawsze mieliśmy i będziemy mieć do dyspozycji ogromną moc wszechświata. W każdej chwili możemy po nią sięgnąć, gdyż należy do nas.

Dodatek VIII

Medytacje wspierające tworzenie wspaniałej i świadomej rzeczywistości

Siła metafizyki polega na tym, że posługując się składnikami i narzędziami tworzenia rzeczywistości, możemy udowodnić, że ona działa. Jeżeli ktoś chciałby udowodnić, że nie działa, czyli na przykład, że nie można samemu stworzyć wspaniałej rzeczywistości -byłoby to jeszcze jednym dowodem na to, że metafizyka działa. To my nie jesteśmy świadomi, jakich programów tworzenia używamy. Wiele osób, w których życiu działają ukryte programy i które nieświadomie trzymają się kurczowo roli ofiary, decyduje się na tworzenie bardziej świadomej rzeczywistości. Kończy się to powrotem do starego, znanego cyklu ofiary. Mówią wtedy tak: „Widzisz, wiedziałem, że nie zadziała. Tak jak każda inna technika, której próbowałem. Żadna nie działa”. I mają rację. Żadna nie działa tak, jak by chcieli, gdyż działają ich ukryte programy. Aby się przebudzić, trzeba wyjść ponad te nie uświadomione gry.

Tak jak dobry rzemieślnik, który utrzymuje w czystości produkty i ostrzy narzędzia pracy - tak samo my musimy ciągle dbać o swoje składniki i narzędzia tworzenia. Możemy to zrobić przez serię prostych medytacji, które ułatwiają opanowanie sekretów tworzenia.

Proponujemy, abyś przeczytał instrukcję do danej medytacji i wykonał ją, zanim przejdziesz do następnej. Nie bez powodu przedstawione są one w takim porządku - ważne jest więc, aby go zachować. Zatrzymaj się przy każdej medytacji na dłużej; zrób ją dwa lub trzy razy, zanim zaczniesz czytać dalej.

KROK PIERWSZY: OCZYSZCZANIE WYBORÓW I DECYZJI

Popatrz na ostatni tydzień, aż do dnia dzisiejszego, i szczerze odpowiedz sobie na następujące pytania:

„Jakich wyborów dokonywałem i jakie podejmowałem decyzje? Na ile świadomy byłem swoich wyborów, których przecież dokonuję niemal w każdej chwili? Co wybierałem w trudnych sytuacjach: reakcję czy odpowiedź, walkę o przetrwanie czy harmonię i spokój? Co zwykle wybieram?”.

Nasze doświadczenia nie są niczym więcej, jak tylko odbiciem naszych wyborów i decyzji. Jeżeli nie podobają się nam pewne rzeczy w naszym życiu, oznacza to, że podejmowaliśmy decyzje wynikające z lęku. Dokładne przyjrzenie się swoim decyzjom i wyborom pozwoli ci to zauważyć.

Medytacja pierwsza

Zamknij oczy i weź 5 głębokich oddechów. Przypomnij sobie sytuację, w której ostatni raz byłeś zdenerwowany lub poirytowany. Co wtedy wybrałeś? Co zdecydowałeś? Z każdym wyborem podejmujemy decyzję, czy chcemy odpowiadać, czy reagować na sytuację; czuć radość czy smutek; akceptować czy osądzać;

czuć spokój czy niepokój; odczuwać miłość czy lęk. Przypomnij sobie dokładnie tę sytuację. Następnie otwórz oczy i zapisz jeden pozytywny i jeden negatywny wybór, którego dokonałeś. Masz więc dwa wybory: odpowiedź i reakcję.

Znów zamknij oczy i przypomnij sobie to samo przykre wydarzenie. Wyobraź sobie, że znów jesteś w tamtym czasie i miejscu i znów reagujesz na to, co się dzieje. Kiedy to zrobisz, otwórz oczy. Powtórz teraz następujące zdanie: „Pozwalam sobie czuć się w ten sposób”.

Jeszcze raz zamknij oczy i pozwól sobie znów przeżyć tę sytuację i poczuć to, co czułeś.

Następnie powtórz trzy razy: „A teraz świadomie wybieram... (opisz swój pozytywny wybór)... w tej sytuacji”.

Za każdym razem, kiedy złapiesz się na reagowaniu (a nie odpowiadaniu) na sytuację, powtórz sobie to zdanie. Jeśli zapomnisz, zrób tę medytację potem.

Ponieważ nasz umysł twórczy nie zna pojęcia linearnego czasu, medytacja ta pozwala nam naprawdę doświadczyć danej sytuacji i zacząć proces transformacji.

Podjęcie świadomych decyzji możesz zacząć od decyzji dotyczących twoich codziennych czynności, na przykład:

„Świadomie wybieram teraz pójście do toalety. Świadomie decyduję się na zrobienie sobie kawy, otworenie drzwi... itd.”.

„Decyduję, że będę bardziej świadomy teraz - kiedy idę ulicą, przygotowuję ten posiłek, piszę ten list... itd.”.

Przygotuje cię to do podjęcia bardzo ważnej decyzji: „Świadomie wybieram szczęście, miłość i wolność”.

Ćwiczenie to uwrażliwi nas na wszelkie wybory i decyzje oraz pozwoli nam dokładnie zaobserwować ograniczające nas przekonania.

KROK DRUGI: OCZYSZCZANIE MYŚLI I UCZUĆ

O czym przeważnie myślisz? Na czym skupiają się twoje myśli? Jakie uczucia wynikają z twoich myśli? Uczucia i emocje są doskonałym wskaźnikiem tego, o czym myślimy. Dla tych z nas, którym trudno jest określić swoje myśli, uczucia będą pomocnym narzędziem. Nie musimy oczyszczać uczuć. One same się zmieniają, gdy oczyścimy myśli.

Niektórzy w ogóle nie wiedzą, na czym skupiają swoje myśli. Zbyt są przez nie pochłonięci, aby to sobie uświadomić. Jak to możliwe, że mamy ten podstawowy składnik tworzenia rzeczywistości (myśli) oraz jesteśmy istotami twórczymi, a tak mało wiemy, co posiadamy i jak tego używać. Jak możemy mieć nadzieję na przebudzenie i doświadczenie swojej wielkości, jeżeli nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak posługiwać się podstawowym składnikiem tworzenia rzeczywistości? Jak możemy wziąć odpowiedzialność za swoje życie, jeśli świadomie nie korzystamy z narzędzi jego tworzenia?

Medytacja druga

Zamknij oczy i weź 5 głębokich oddechów. Nie myśl o niczym - skup się jedynie na ciemności i czarnej przestrzeni przed oczyma. Kiedy pojawią się myśli, obserwuj je. Czy są one pozytywne, negatywne, czy neutralne? Obserwuj, jak uciekasz w łańcuch skojarzeń. Kiedy przyłapiesz się na tym, przywołaj swoją uwagę z powrotem i skup się na ciemności przed oczyma. Trwaj w tej medytacji przez 3 minuty. Potem zacznij czytać dalej.

Czy zauważyłeś, jak dałeś się ponieść myślom -w postaci obrazów, dźwięków i uczuć - dotyczącym tego, co zajmowało cię w ciągu, mniej więcej, ostatniego tygodnia? Kiedy obserwowałeś swoje myśli świadomie, czy nie wydawały ci się one złudne? Może wtedy twój umysł zaczął szukać czegoś bardziej stymulującego niż same myśli? Wraz z praktyką nabędziesz umiejętności obserwowania swoich myśli na bardziej subtelny poziomie ich

powstawania.

Jeśli pojawi się jakaś negatywna, ograniczająca cię myśl, nie próbuj jej odpychać ani tłumić. Wzmocniłoby to ją i stałaby się bardziej natrętna. Przyzwól na jej obecność, obserwuj ją, zaakceptuj i pozwól jej odejść.

KROK TRZECI: OCZYSZCZANIE PRZEKONAŃ I POSTAW

Każdy z nas narodził się z pewnymi programami i przekonaniami na temat rzeczywistości. Wiele z nich przeżyliśmy podczas poczęcia, inne w czasie przebywania w łonie swojej matki, bardzo dużo w czasie pierwszych siedmiu sekund narodzin. Nowo narodzone dziecko ma już wewnętrzny skrypt, którego odbiciem jest jego rzeczywistość. Każde nasze doświadczenie jest jedynie skutkiem - przyczyną jest nabyte wcześniej przekonanie.

Przekonania rodzą postawy, z których z kolei wynikają narzędzia i składniki tworzenia rzeczywistości. Ponieważ u podstaw ich wszystkich leżą przekonania, ich oczyszczenie jest dla nas priorytetem.

Pierwszą fazą procesu oczyszczania jest uświadomienie sobie, jakie te przekonania są. Kolejna medytacja pozwoli nam je odkryć.

Medytacja trzecia

Zamknij oczy i weź 5 głębokich oddechów. Nie myśl o niczym. Obserwuj czarną przestrzeń przed oczyma.

Spójrz teraz na swoje ostatnie 12 miesięcy. Przyjrzyj się swoim sukcesom i rozczarowaniom, ale nie zagub się w nich. Wybierz jedną porażkę, która powtarza się dosyć często w różnych okolicznościach. Skup się na niej przez chwilę i zapytaj siebie: „W co muszę wierzyć, aby tworzyć taki ciąg wydarzeń - taką rzeczywistość?”.

Weź głęboki oddech, zrelaksuj się na wydechu i zapytaj siebie: „Gdybym mógł sobie wyobrazić lub zgadnąć, jakie przekonanie stworzyłoby taką rzeczywistość, to jakie by to było przekonanie?”.

Być może przyjdą ci do głowy następujące przekonania: nic się nigdy nie udaje, nie jestem dość dobry, nie zasługuję, bezpieczniej jest ponieść porażkę niż odnieść sukces, to вина innych, sukces osiąga się po długich zmaganiach.

Jeśli się otworzysz, przekonanie to stanie się dla ciebie jasne. Pojawi się nagle, jak grom z jasnego nieba. Poczujesz to w ciele, być może jako intensywną energię (ból) lub mrowienie. W umyśle pojawi się chęć wyparcia i zaprzeczenia lub rezygnacji.

W tym momencie możesz otworzyć oczy i zapisać to przekonanie w prostej formie. Przyjrzyj się mu i znów weź 5 swobodnych oddechów. Unikaj rozważań na temat tego, skąd to przekonanie się wzięło (od mamy, ojca), dlaczego je posiadasz, kiedy je przejąłeś itd. Taka analiza nie jest ważna. Natomiast istotne jest to, że jesteś go świadomy, a to jest pierwszy krok do wolności. Pozwól, aby to przekonanie istniało i zaprzyjaźnij się z nim.

Zapisz teraz nowe przekonanie - takie, jakie byś chciał mieć.

Tekst poniższej medytacji możesz najpierw przeczytać, a następnie, zacząć medytować. Możesz go też nagrać na kasetę i odtwarzać podczas medytacji.

Medytacja zmiany przekonań

Zamknij oczy.

Wyobraź sobie, że wchodzisz w głąb Jaskini albo schodzisz w dół krętymi schodami na coraz to niższe poziomy ogromnego domu. Niech to będzie symbolem schodzenia do podświadomości. Poczuj chłód powietrza, w miarę jak schodzisz coraz głębiej. Panuje tu mrok, ale schody, oświetlone delikatnym światłem, są wystarczająco widoczne. Wsłuchaj się w dźwięki kropel wody,

kapiących z nieszczęelnego przewodu. Usłysz echo swoich kroków. Na samym dole widzisz ogromne pomieszczenie. Jest ono ciemne i wilgotne, z sufitu i ścian zwisają pajęczyny. To jest twój podświadomy umysł. Wokół ciebie znajdują się relikty przeszłości: stare płyty, książki, połamane meble, pudełka, skrzynie, stare walizki. Widzisz porzucone dziecięce zabawki, może rysunki z czwartej klasy, może połamaną raketę tenisową. Znajdują się tu również wyblakłe już fotografie osób, które kiedyś znałeś. Są też stare listy i świadectwa ułożone na starej komodzie. Puste butelki przywodzą na myśl rodzinne uroczystości, a gdzieś z kąta wydobywają się ciche dźwięki muzyki z przeszłości. Twój nos wyczuwa delikatny zapach wypieków twojej mamy.

Bądź w samym środku swojej przeszłości i równocześnie usłysz wszystkie dźwięki, poczuj zapachy, przypomni) sobie smak, zobacz przewijające -się obrazy. Poczuj również te emocje i uczucia, które wtedy czułeś. Niech to wszystko przeniknie twój umysł. W niektórych miejscach poczujesz chłód, gdzie indziej ciepło. W niektórych będziesz się czuł dobrze, w innych niewygodnie. Poczuj to wszystko teraz. Bądź w pełni obecny we wszystkim, czego doświadczasz.

Na końcu tego ogromnego pomieszczenia widzisz światło wydobywające się spod zamkniętych drzwi. Idziesz w ich kierunku, stajesz przed nimi i widzisz tabliczkę z napisem: „Biblioteka moich przekonań”. Otwierasz drzwi i wchodzisz do jasno oświetlonego pokoju. Kiedy twoje oczy przyzwyczyły się do jasnego światła, widzisz, że ściany tego pomieszczenia pokryte są półkami pełny mi książek. Nie ma tu żadnych innych mebli, z wyjątkiem małego stolika, na którym leży złote pióro.

Podchodzisz teraz do półek z książkami i widzisz, że na grzbiecie każdej książki wypisany jest Jej tytuł. Każdy tytuł zaczyna się od słów: „Moje przekonanie na temat...”. Oto biblioteka - zbiór

wszystkich wniosków, jakie kiedykolwiek wyciągnąłeś. Przechodzisz wzdłuż półek i nagle widzisz przekonanie, które odkryłeś w swojej ostatniej medytacji na temat porażki. Bierzesz więc tę książkę, otwierasz ją i widzisz, że jej strony wypełnione są szczegółami dotyczącymi tego przekonania. Dużą czcionką opisane są przyczyny i okoliczności pojawienia się przekonania. Są też usprawiedliwienia oraz korzyści. Jakie ono ci daje.

Przeglądasz się pozostałym książkom zawierającym twoje przekonania. Ta biblioteka to całe twoje życie: to, co jest, było i będzie, w zależności od tego jakie masz przekonania. Zaglądasz. Jeszcze raz do książki w twoich rękach, przewracasz kartkę i widzisz wypisane tłustym drukiem Jedno z twoich przekonań: ... (pomyśl o ograniczającym cię przekonaniu, z którym chcesz pracować w tej medytacji). Oto ono, czarno na białym. Przeczytaj je w myślach jeszcze raz... i teraz połóż książkę na małym stoliku, weź do ręki złote pióro i napisz nim na tej stronie słowo UNIEWAŻNIONE. Nagle, wszystko, co było na niej napisane, znika -jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Na tej stronie, za pomocą złotego pióra, wpisujesz takie przekonanie, jakie chcesz posiadać. Pisz uważnie, powoli i świadomie każdą literę każdego słowa (na przykład: „Wszyscy mnie kochają i Ja, ... twoje imię... kocham wszystkich, a zwłaszcza siebie”). Zamykamy teraz książkę i połóż ją z powrotem na półce. Wyjdź powoli z biblioteki, spoglądając jeszcze raz na wszystkie książki i wiedząc, że wrócisz tu, aby zmienić wiele innych przekonań, za pomocą których tworzysz ograniczającą cię rzeczywistość. Zamknij za sobą drzwi. Zauważ, jak zmieniło się pomieszczenie, do którego wszedłeś najpierw. Nie wiesz, dlaczego tak się stało, ale Jest ono teraz Jaśniejsze, a droga do schodów nie jest tak zabałaganiona Jak przedtem. Idziesz w kierunku schodów i wchodzisz po nich.

Teraz powoli policz do pięciu i wyjdź z medytacji.

Otwórz książkę i zrób tę medytację, zanim zaczniesz czytać

dalej. Możesz ją nagrać albo poprosić przyjaciela, aby ci ją powoli przeczytał.

Po zakończeniu medytacji zapisz swoje nowe przekonanie na kartce i patrz na nie przynajmniej trzy razy dziennie. Sugerujemy, aby powtarzać tę medytację codziennie przez miesiąc, zajmując się kolejnymi przekonaniem. Można pracować z danym przekonaniem dwa lub trzy razy pod rząd albo za każdym razem z innym. To jest twoja medytacja i ty zdecyduj, jaki sposób jest najbardziej skuteczny dla ciebie.

KROK CZWARTY: OCZYSZCZANIE PRAGNIENIA

Czego chcesz w życiu? Dlaczego tego chcesz? Nie pytamy tu o wyjaśnienia, które oddaliłyby nas od doświadczenia, ale o motywacje. Dlaczego chcemy więcej miłości, pieniędzy i lepszego zdrowia? Odpowiedź wydaje się oczywista. Najwyraźniej jednak nie jesteśmy świadomi, czego tak naprawdę chcemy. Gdybyśmy wiedzieli, już byśmy to mieli. Zawsze bowiem dostajemy to, czego naprawdę chcemy. Życie zawsze mówi TAK każdemu naszemu pragnieniu. Nie zawsze dostajemy to, o co prosimy, ale zawsze otrzymujemy to, czego pragniemy. Problem tkwi w tym, że większość naszych pragnień jest nieświadoma, tak samo jak nasze przekonania i ukryte programy.

Słyszysz, jak ludzie wypowiadają afirmacje, w których proszą o więcej miłości i sukcesy, jednak nie rozumieją oni, że same słowa nic nie działają. Ich podświadomość pracuje przeciwko nim. Umysł świadomy mówi: „Chcę więcej miłości”, podczas gdy podświadomość potajemnie odpowiada: „Tak, ale nie zasługujesz na nią”.

Owszem, dobrze jest czytać książki na temat rozwoju osobistego i uczestniczyć w seminariach, ale karmimy nimi tylko umysł świadomy, czyli 10 procent naszej świadomości. Aby dokonać

trwałych zmian, musimy wykonać określoną pracę wewnętrzną, a więc zająć się swoją podświadomością.

Całe twoje życie, wszystko, co masz - to dokładnie to, czego tak naprawdę chcesz. Szokujące, prawda?

Powiesz pewnie: „Ale ja wcale nie chcę takiego związku z moim partnerem i dziećmi. Nie chcę tych problemów i sytuacji w moim życiu”. WIDOCZNIE CHCESZ!

„Chcę więcej szacunku i uznania od innych ludzi. Chcę więcej pieniędzy i lepszego zdrowia”. WIDOCZNIE NIE CHCESZ!

Może świadomie chcesz zmiany na lepsze, ale na jakimś poziomie twojej podświadomości byłaby to ostatnia pożądana rzecz. Przebudź się i zobacz, kto albo co naprawdę kieruje twoim życiem. Przebudź się i bądź wolny.

Poniższą medytację najlepiej jest wykonać z praktykiem integracji oddechem. Pokaż mu tę część książki, a on będzie wiedział, co zrobić. Możesz ją też wykonać w asyście bliskiego przyjaciela albo sam.

Przed medytacją zapisz na kartce, kim chcesz się stać, co zrobić lub co zdobyć w ciągu następnych trzech miesięcy.

Medytacja czwarta

Trzymaj w ręku kartkę z zapisanym na niej celem. Zamknij oczy i weź 5 swobodnych oddechów. Nie myśl o niczym. Obserwuj czarną przestrzeń przed oczyma.

Zadaj sobie teraz następujące pytanie: „Dlaczego tego nie chcę?”.

Jeżeli nie dostajesz tego, o co świadomie prosisz, masz jakiś ukryty program, który nie chce, abyś to miał. To ukryte przekonanie, sabotujące twoje intencje i działania, wiąże się z lękiem przed utratą przyjemności oraz z lękiem przed cierpieniem. Tak więc pierwotna intencja tego przekonania jest pozornie pozytywna:

chce nas ono ochronić przed cierpieniem.

Co twoja przeszłość, ministrowie i podświadomość mówią ci o tym, o co prosisz? Porozmawiaj z różnymi częściami siebie. Wykonując to ćwiczenie, odwołuj się raczej do intuicji, a nie do intelektu. Pytaj:

- „Czy moje lęki z przeszłości chcą tego, czy nie?” Zauważ pierwszą myśl, która się pojawi. To będzie twoja intuicja. Natomiast druga myśl - to jeden z twoich ministrów usiłujący mówić w jej imieniu.
- „Czy moje wewnętrzne dziecko chce tego, czy nie?”
- „Czy mój wewnętrzny nastolatek chce tego, czy nie?”
- „Czy odpowiedzialny dorosły we mnie chce tego, czy nie?”

Jeżeli na którekolwiek z pytań otrzymasz odpowiedź przeczącą, podziękuj tej części siebie za to, że już tak długo i tak skutecznie cię chroni. Następnie rozmawiaj i negocjuj z tą częścią, tak jakby była oddzielną osobą w odpowiednim wieku, żyjącą w tobie. Powiedz do niej na przykład tak:

„Gdybyś wiedział, że twój lęk uniemożliwia nasz sukces w chwili obecnej, czy byłbyś gotów się zmienić lub spróbować inaczej mnie chronić?”

Słuchaj pierwszej odpowiedzi. Bądź otwarty na negocjacje i wspólne dopracowanie rozwiązania. Może potrzebny będzie okres próbny, aby dana część ciebie poczuła się bezpiecznie w nowej sytuacji. Odpowiadaj zawsze z miłością, tak aby oczyścić jakikolwiek opór stawiany twoim pragnieniom.

Poproś tę część siebie, aby znalazła trzy inne zachowania, które spełnią pierwotną intencję ograniczającego cię przekonania. Na przykład, zapytaj tę część, jak inaczej może cię chronić przed cierpieniem. Dopracujcie szczegóły tych alternatywnych rozwiązań. Poproś, aby ta część ciebie wybrała któreś rozwiązanie i

zapytaj, czy jest gotowa, aby je w pełni zrealizować.

Zapytaj również, czy jest jakaś część ciebie, która nie zgadza się na to nowe rozwiązanie. Spójrz w przyszłość i zobacz, czy nie będzie jakichś problemów z wcieleniem go w życie.

Jeśli w którymkolwiek momencie pojawi się opór, wróć do początku lub odpowiedniego miejsca procesu i zacznij jeszcze raz, zapewniając poczucie bezpieczeństwa i dobre porozumienie z podświadomymi częściami siebie.

Na koniec podziękuj wszystkim częściom za współpracę i powoli zakończ medytację.

KROK PIĄTY: OCZYSZCZANIE WYOBRAŹNI

Niewłaściwe używanie wyobraźni w postaci tworzenia negatywnych scenariuszy i zamartwiania się niszczy naszą moc twórczą. Naostrzenie i oczyszczenie tego narzędzia polega na obserwowaniu każdego pojawiającego się zmartwienia. Poniższa medytacja może być wykonywana w jakimkolwiek miejscu i czasie.

Medytacja piąta

Kiedy przyłapiesz się na ucieczce w zmartwienia, weź 5 głębokich oddechów i skoncentruj się na myśli, która tworzy tę lękową reakcję. Zapytaj siebie: „Czego się obawiam?”

Kiedy już uświadomisz sobie swoje myśli, zadaj sobie pytanie: „Jaka najgorsza *rzecz* może mnie spotkać w wyniku tej sytuacji?”

Połączysz się w ten sposób świadomie z lękiem, który każe ci wykorzystywać swoją twórczą wyobraźnię do martwienia się.

Usiądź i zrób sobie krótką sesję oddechową. Oddychaj swobodnie. Znów wyobraź sobie najgorszy możliwy rezultat danej sytuacji. Miej przed oczyma ten obraz i poczuź go. Wyobraź sobie, że ta najgorsza rzecz właśnie się stała. *Tak, właśnie się stała.* Prze-

suñ teraz swoją uwagę z sytuacji na uczucie lęku. W momencie, gdy połączysz się ze swoim lękiem świadomie, nastąpi integracja. Jeśli integracja nie nastąpi, prawdopodobnie nie jesteś w pełni połączony z tym uczuciem, ale skoncentrowany dalej na sytuacji. Jeżeli będzie ci się wydawało, że nie czujesz już lęku, ale ciągle będziesz odczuwał napięcie, skup uwagę ponownie na najgorszym możliwym scenariuszu, aby reaktywować lęk. Kiedy go ponownie odczujesz, przenieś uwagę znów z sytuacji na to uczucie.

Wraz z praktyką proces ten będzie stawał się coraz łatwiejszy. Będziesz mógł integrować nie tylko zmartwienie, ale każdą inną formę aktywacji. Przypomnij sobie cykl ofiary i cykl wolności opisany w Dodatku I.

Integrowanie uczuć to proces osiągnięcia mistrzostwa nad samym sobą. Nigdy nie musimy umieć panować nad sytuacją - jedynie nad sobą. Wówczas sytuacja nie będzie panować nad nami.

KROK SZÓSTY: OCZYSZCZANIE OCZEKIWANIA

Jeżeli chcemy tworzyć wspaniałą rzeczywistość, musimy być uczciwi wobec samych siebie. Łatwo jest oszukiwać się, że czegoś oczekujemy, a podświadomie sabotować swoje oczekiwania. Zapytaj siebie: „Czy naprawdę wierzę i oczekuję, że spełnią się moje pragnienia?”.

Medytacja szósta

Zapisz pragnienie, które już od jakiegoś czasu nosisz w sobie, ale ono jeszcze się nie zrealizowało. Zamknij oczy, weź 10 głębokich oddechów i zapytaj siebie:

„Czy oczekuję, że mogę to mieć?”

„Czy moje oczekiwanie jest szczerze i prawdziwe?”

Jeżeli na którekolwiek pytanie odpowiesz przecząco albo gdy pojawią się wątpliwości, powtórz medytację czwartą, skupiając się w niej na zapisanym przez siebie pragnieniu.

Używaj powyższych medytacji, aby oczyszczać swoje składniki tworzenia oraz ostrzyć swoje narzędzia tworzenia rzeczywistości. Medytuj regularnie, codziennie skupiając się na jednej z medytacji, tak aby w ciągu tygodnia wykonać je wszystkie.

Również codziennie ćwicz podejmowanie świadomych decyzji - niech dotyczą nawet porannego wstawania z łóżka. Wsłuchuj się w swoje myśli i uczucia, stale przyglądaj się swoim postawom i postrzeganiu rzeczywistości. Nie żałuj chwil poświęconych na świadomą pracę wewnętrzną. Nie sugerujemy, abyś to robił stale, ale zaszedłeś już przecież zbyt daleko, aby z powrotem pograć się we śnie.

Dzięki tej pracy będziesz miał do dyspozycji czyste składniki i sprawne narzędzia, które posłużą ci do tworzenia nowej wspaniałej rzeczywistości.

Dodatek IX

Metafizyk

W ciągu ostatnich dwudziestu lat nauczania metafizyki obserwowałem wiele tysięcy osób, które z początku zachwycone były tą pracą, ale z czasem zupełnie ją porzuciły. Niektórzy zachowali jakieś resztki, ale nie wniosło to niczego szczególnego do ich życia. Tak łatwo jest znów pograć się we śnie. Kilka osób przyjęło zaproszenie, aby naprawdę praktykować metafizykę i wziąć

odpowiedzialność za swoje życie. Niektórzy z nich stali się prawdziwymi metafizykami.

Poniższą medytację najlepiej jest wykonywać w asyście kogoś, kto rozumie tę pracę. Niech osoba ta przeczytają na głos, powoli, z pauzami pomiędzy zdaniami. Połóż się wygodnie i tak, aby ci nikt nie przeszkadzał. Zamknij oczy i weź 20 głębokich oddechów. Przeprowadź proces samoobserwacji, kończąc na obserwacji ciała. Włącz teraz swoją ulubioną muzykę -spokojną i relaksującą.

MEDYTACJA

Oddychaj łagodnie. Obserwuj każdą część swojego ciała. Powiedz każdej z nich, aby się zrelaksowała i puściła. Puść. Puść. Policzę teraz od dziesięciu do Jednego. Każda zmniejszająca się liczba będzie krokiem w dół po schodach do twojej podświadomości, a z każdym krokiem poczujesz się coraz bardziej zrelaksowany. Dziesięć, dziewięć, osiem ...Jeden.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w znanym ci, bezpiecznym miejscu. Panuje tu spokój. Czujesz się wygodnie i bezpiecznie. Jesteś zrelaksowany. Jeśli takie miejsce nie istnieje w rzeczywistości, wyobraź je sobie wewnątrz siebie...

Poczuj, Jak bezpiecznie Jest być w tym miejscu. Rozejrzyj się dookoła, zobacz, co cię otacza. Poczuj pokój i miłość. Pozwól, aby przy dźwiękach muzyki pojawiły się też inne uczucia. Jeśli chcesz...

Wyobraź sobie, że to miejsce Jest twoim duchowym centrum. Pozwól, aby pojawił się i usiadł obok ciebie twój wielki nauczyciel, kochający cię przewodnik. Istota ta bardzo cię kocha. Poczuj to teraz i poczuj Jej obecność w tym momencie. Jeśli pozwolisz sobie poczuć Jedność z tą istotą, zobaczysz. Jak z Jej wnętrza wypływa promieniejące światło, które powiększa się i obejmuje również ciebie...

W tym momencie gotowy Jesteś, aby wejść do magicznego królestwa metafizyki, aby stać się osobą magiczną, aby stać się metafizykiem. Królestwo to jest krainą harmonii, spokoju, radości, miłości i wolności -niezwykłą, magiczną krainą, która jest i zawsze była w tobie...

Dajesz pozwolenie, aby Boska Istota, która żyje w tobie, wprowadziła i wtajemniczyła cię w najwyższą magię miłości. Nadszedł Już czas, a więc pozwól się wprowadzić do tej magicznej krainy, do tego magicznego miejsca. Poczujesz, Jak unosisz się w górę - coraz wyżej i wyżej, a teraz coraz szybciej. Pozostawiasz wszystko w dole, a sam unosisz się Jeszcze wyżej, poprzez chmury, poza czas i przestrzeń, do nowej, pięknej krainy. Czujesz, że otacza cię światło, miłość, troska i wsparcie. Unosisz się nad tą krainą. Jesteś już wysoko w chmurach, otoczony miłością, jeszcze większą miłością,..

Schodzisz teraz w dół, poprzez chmury, do krainy pełnej cudownych miejsc. Jezior, rzek, równin i gór. Tuż pod sobą widzisz las, a w nim polanę. Opadasz łagodnie na nią, chodzisz po niej. Otoczony Jesteś lasem. Otwierasz wszystkie swoje zmysły na to, co cię otacza:

słyszysz magiczne dźwięki, czujesz zapachy lasu...

Rozglądasz się dookoła,..

Patrzysz za siebie i widzisz tam ogromne drzewo, a pod nim twojego nauczyciela-przewodnika, który z miłością się do ciebie uśmiecha. Wskazuje ci on jaskinię po drugiej stronie polany. Nie mówi nic do ciebie, a jednak rozumiesz, że za chwilę z tej Jaskini wyjdzie mistrz nad mistrzami. Jesteś ogromnie wdzięczny swojemu przewodnikowi, że przyprowadził cię aż tak daleko. Przewodnik przytakuje, uśmiecha się z miłością i, znów bez słów, daje ci do zrozumienia, że ów Mistrz, którego masz spotkać, to twoje

Wyższe Ja, twoje prawdziwe Ja.

Spoglądasz na wejście do Jaskini i znów na przewodnika, ale on gdzieś już zniknął, Z jaskini dobiegają cię Jakieś odgłosy. Wychodzą z niej i wybiegają anielskie istoty, tańcząc igrając na instrumentach. Każda z nich ubrana Jest w piękne, niezemskie szaty i otoczona Jasnym światłem. Wszystkie one odwracają się twarzami do Jaskini, skąd ma nadejść Mistrz.

Nagle pojawia się królewska istota w całym swoim majestacie i pięknie. TO JEST TWOJE PRAWDZIWE JA. Patrzy na ciebie i rozpoznajesz w niej] twojego przewodnika.

Uświadamiasz sobie, że twoje prawdziwe Ja jest i zawsze było twoim nauczycielem-przewodnikiem. Otaczają cię istoty anielskie, unoszą się nad tobą i przekazują ci miłość. Celebrują twoją odwagę przekroczenia swoich lęków i stania się metafizykiem.

Twoje prawdziwe Ja. idąc w twoim kierunku, otwiera ramiona na powitanie, a ty przypominasz sobie, Jakie przyjąłeś obowiązki, stając się metafizykiem:

- *żyć ze świadomością swojej wewnętrznej mocy,*
- *kochać,*
- *dążyć do wolności i samostanowienia,*
- *akceptować swoje umiejętności i być odpowiedzialnym,*
- *być elastycznym,*
- *być na tyle pokornym, aby móc się dalej rozwijać,*
- *uczynić pracę wewnętrzną najwyższym priorytetem.*

Twoje prawdziwe Ja obejmuje cię. Jak przez mgłę pamiętasz skądś taką bliskość. Przepenia cię teraz uczucie miłości i współodczuwania. Twoja otwartość jest pozwoleniem na rozpoczęcie inicjacji.

Twoje prawdziwe Ja idzie obok ciebie i kierujecie się w stronę usypanego z ziemi ołtarza. Znajdują się na nim świece, kadzidła i

magiczne symbole.

Otrzymujesz jakiś podłużny przedmiot owinięty w piękny aksamit. Po rozwinięciu okazuje się on mieczem-piękny m mieczem Jest to miecz mocy i wiedzy. Możesz przeciąć nim zasłonę iluzji i fałszu, które do tej pory wydawały ci się prawdą. Posłuży ci on do przecięcia węzła niezrozumienia, wątpliwości i lęku. Przyjmujesz ten miecz...

Następnie, twoje prawdziwe Ja wręcza ci różdżkę -jasno świecąca i promieniejącą magiczną różdżkę mocy i mądrości. Jest ona symbolem radości, pasji i entuzjazmu bycia magikiem, a nie tylko posiadania wiedzy na temat magii. Przyjmujesz również tę różdżkę...

Otrzymujesz także kielich, w którym masz przechowywać swoje emocje i swoją siłę. Pomoże ci on być elastycznym, współodczuwającym, pokornym i odważnym. Przyjmujesz ten kielich...

Dostajesz również lustro w kształcie dysku, które ma odbijać i wyrażać twoją wolność i samostanowienie oraz twoją duchowość we wszystkim, co robisz. Przyjmij to lustro, popatrz w nie i zobacz, jak akceptujesz wszystkie narzędzia metafizyka. Popatrz na siebie Jakby z góry, przyjmującego wszystkie narzędzia-dary od twojego wyższego Ja. Zobacz, jak otoczony Jesteś kochającymi cię pięknymi istotami, które cieszą się TOBĄ...

A teraz tylko pozwól sobie zostać wtajemniczonym...

*I już odtąd żyć **ze** świadomością swojej wewnętrznej mocy... kochać... dążyć do wolności i samostanowienia... akceptować swoje umiejętności i być odpowiedzialnym...*

Być elastycznym... być na tyle pokornym, aby móc się dalej rozwijać... pozwolić, aby twoja duchowość objęta wszystko...

Twoje prawdziwe Ja na state łączy ze sobą wszystkie dary - miecz, różdżkę, kielich i dysk-lustro - a także akceptację i przyję-

cie siedmiu obowiązków oraz siebie i Siebie.

I stało się! Stało się! Stało się!

Witaj metafizyku...

Jeżeli chcesz, możesz teraz zasnąć albo powoli otworzyć oczy,
kończąc medytację.

Spis treści

Przedmowa.....

Podziękowania.....

Słowo wstępne

Marzę o czymś wspanialszymi.

CZĘŚĆ PIERWSZA

KOLEJNY KROK NA DRODZE KU ŚWIADOMOŚCI.	.17
Rozdział 1 <i>Ludzki potencjał</i>	18
Rozdział 2 <i>Wiek dojrzałości</i> 28
Rozdział 3 <i>Z dojrzałości w dorosłość</i> 44
Rozdział 4 <i>Granice - nasz największy nauczyciel</i> ' 51
Rozdział 5 <i>Życie zależy od jakości moich myśli</i> 60
Rozdział 6 <i>Odpowiedzialność osobista</i> 74
Rozdział 7 <i>Odpowiedzialne uzdrawianie</i> 85
Rozdział 8 <i>Budzenie się</i> <i>do samoświadomości</i> 100
Rozdział 9 <i>Rozwijanie zdolności bycia uważnym</i> 111
Rozdział 10 <i>O Poziomy świadomości</i> 124
Rozdział 11 <i>Postrzeganie</i> 133

CZĘŚĆ DRUGA

KOLEJNY KROK NA DRODZE KU WOLNOŚCI 141
Rozdział 12 <i>Wartości</i> 142
Rozdział 13 <i>Wolność</i> 156
Rozdział 14 <i>Wolność a związki</i> 165
Rozdział 15 <i>Współpraca</i> 176
Rozdział 16 <i>Miłość - co to takiego?</i> 179
Rozdział 17 <i>Integracja żeńskiej i męskiej energii</i> 187
Rozdział 18 <i>Uł^orytę programy</i> 206
Rozdział 19 <i>Witainość</i> 216
Rozdział 20 <i>Misfrzosti-uo ciało przez pięć elementoi i</i> 228
Rozdział 21 <i>Dieta a świadomość</i> 245

CZĘŚĆ TRZECIA KOLEJNY KROK NA DRODZE DO DOMU

.....	... 255
Rozdział 22 <i>Więcej niż wiedza</i> 256
Rozdział 23 <i>Świat harmonii i spokoju czy walka</i> <i>o przetrwanie?</i> 271
Rozdział 24 <i>Ws/ście u' świat harmonii i spokoju</i> 284

Rozdział 25	<i>Poddanie</i>	
	- sztuka hormonalnego życia	296
Rozdział 26	<i>Mitość - niezmienny stan harmonii.....</i>	308
Rozdział 27	<i>Intuicja.....</i>	319
Rozdział 28	<i>Odzyskiwanie mocy osobistej</i>	333
Rozdział 29	<i>Ostateczna wolność</i>	345
Rozdział 30	<i>Podstawowe składniki</i>	
	<i>świadomego tworzenia</i>	360
Rozdział 31	<i>Narzędzia tworzenia rzeczywistości.....</i>	374
Rozdział 32	<i>Tworzenie wspaniałej rzeczy UJistości ...</i>	382
Rozdział 33	<i>Rzeczywistość - prawdziwe Ja</i>	394
Rozdział 34	<i>Metafizyk.....</i>	408
Zakończenie	417
Dodatek I	<i>Integracja oddechem</i>	
	- cykl ofiary i cykl wolności.....	422
Dodatek II	<i>Praca ze zranionym dzieckiem</i>	
	<i>wewnętrznym.....</i>	428
Dodatek III	<i>Poprawa wzroku metodami naturalnymi</i>	434
Dodatek IV	<i>Wartości.....</i>	437
Dodatek V	<i>Wolność emocjonalna.....</i>	441
Dodatek VI	<i>Ukryte programy</i>	444
Dodatek VII	<i>Rozwijanie świadomej intuicji</i>	450
Dodatek VIII	<i>Medytacje wspierające tworzenie wspaniałej i świadomej rzeczywistości</i>	457
Dodatek IX	<i>Metafizyk.....</i>	473

Lista książek Colina P. Sissona

KLUCZ DO SAMOPOZNANIA, WITALNOŚCI I MIŁOŚCI - REBIRTHING W PRAKTYCE BREATH OF LIFE - doświadczenie miłości, szczęścia i spokoju dzięki integracji oddechem

TWOJE PRAWO DO BOGACTWA - praktyczne porady tworzenia bogactwa i spełniania marzeń

WINGED THOUGHTS FROM THE HEART - prezentacja filozofii autora pisana prozą poetycką

WOUNDED WARRIORS - przeżycia autora z wojny w Wietnamie i jego odkrywanie samego siebie

WEWNĘTRZNE PRZEBUDZENIE - podróż do domu, powrót do własnego serca, do swojego prawdziwego Ja - najpełniejsza prezentacja integracji oddechem.

PODRÓŻ W GŁĘB SIEBIE - kolejny krok w świadome życie, w świat miłości, radości i wolności.

Wszelkie informacje na temat integracji oddechem, seminariów i treningów, a także książki autorstwa Colina Sissona i bezpłatny katalog Total Press, dostępne są pod adresem:

TOTAL PRESS LTD P.O. Box 7264 Wellesley
Street Auckland, New Zealand e-mail:
products@iap.org.nz

LISTA ZAREJESTROWANYCH PRAKTYKÓW INTEGRACJI ODDECHEM

AUSTRALIA

Sydney, NSW Rosemary Whitefield

5 Amaroo Crescent, Elanora Heights, Sydney, NSW 2101. Tel: 0414941543 E-mail: rosemary@a-light.org.au

Queensland Denis Fitzpatrick

Tel: 07-38433818 E-mail: denisfitzpatrick@hotmail.com

DANIA

Johan Ottosen

Husumsgate 5 ST TH DK 2200,
Copenhagen N.
Tel: 0045 40254596
E-mail: johan.ottosen@get2net.dk

IRLANDIA

Patricia O'Driscoll

Haddington Clinic 115 Haddington Road Balisbridge,
Dublin 4
Tel: 6608416,
E-mail: jmccor@tinet.ie

NOWA ZELANDIA

Marina Sisson

P.O. Box 7264 Wellesley St. Auckland. New Zealand Tel. 0064 9 537 6736 E-mail:
infb@iap.org.nz

NORWEGIA

Inger Lise Eide

SENER FOR PUSTEINTEGRERING (BREATH INTEGRATION CENTRE) Akersgt 7, N-0158
OSLO, Norway Tel: (47) 2241 1570 Fax: (47) 2252 424 E-mail: [ileide\(a\)online.no](mailto:ileide(a)online.no)
www.pust.no

POLSKA

Ewa Foley

O I-826 Warszawa ul. Kleczewska 47/3, Poland Tel (48 22) 834 65 89 Fax(4822)
834 1706 E-mail: foley@foley.com.pl

ROSJA

Larissa Antonova and Oleg Ryzhkov

Moskwa, Tel: +7(095)491-5405, E-Mail: ollabreath@yahoo.com

SZWECJA

Barbara & Bjorn Bogfelt

Ekuddsvagen 3, 8tr.
S-131 38 NAČKA, SWEDEN
Tel: 0046 (O) 8-7165630

Email: bjorn@liveinspiration.com

WIELKA BRYTANIA

Mark Alder

Flat 4, 87 Doods Road
Reigate, Surrey
RH2 ONT, UK
E-mail: malderukfcyahoo.co.uk

