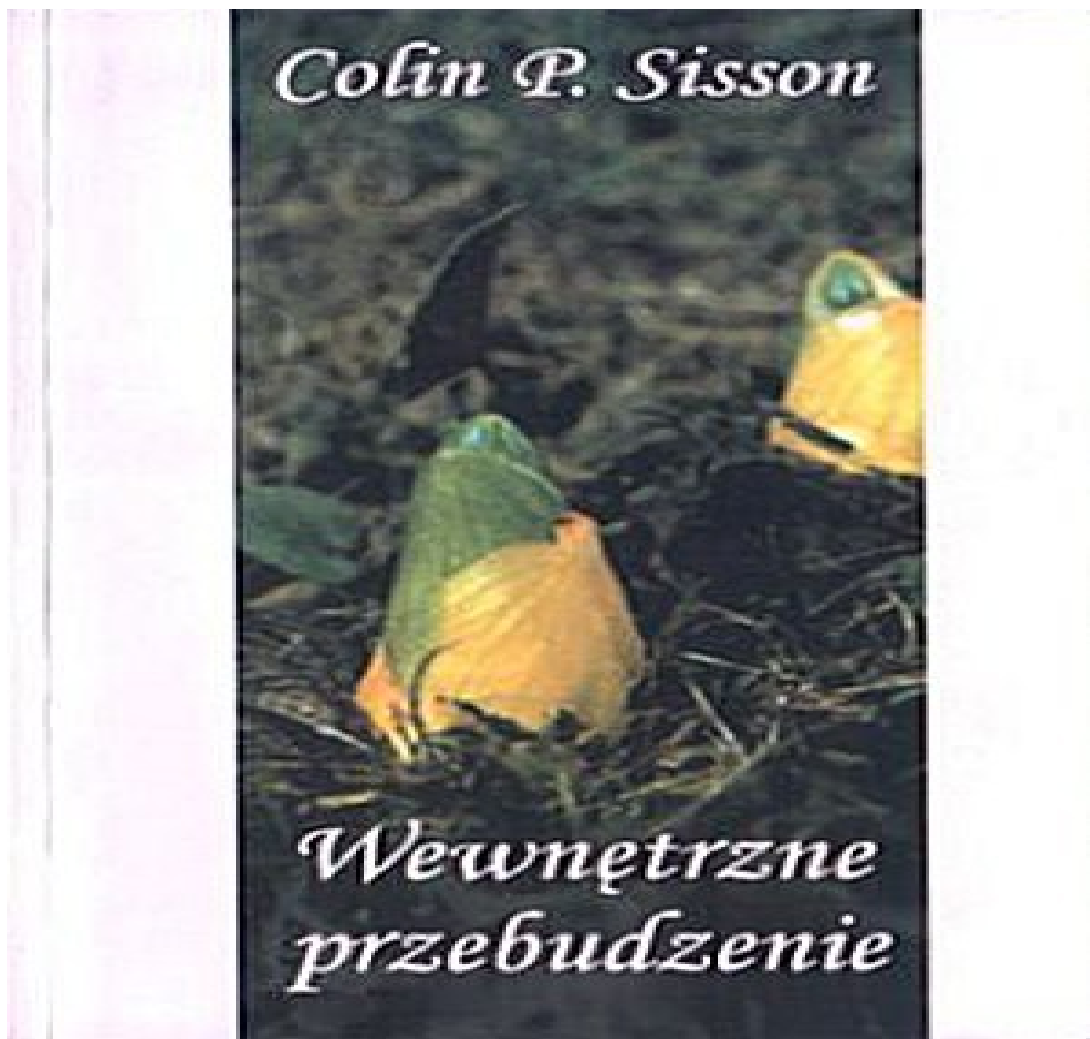


COLIN P. SISSON

WEWNĘTRZNE PRZEBUDZENIE

(Inner Adventures / wyd. oryg.: 19??)



*Podróż do Domu,
powrót do własnego serca,
do swojego prawdziwego Ja*

SPIS TREŚCI:

[Przedmowa](#)

[Słowo wstępne](#)

[Rozdział pierwszy. Przebudzenie](#)

[Rozdział drugi. Czego wszyscy pragniemy?](#)

[Rozdział trzeci. Mentalność przetrwania](#)

[Rozdział czwarty. Jedyne czas, jaki jest](#)

[Rozdział piąty. Falszywe ja](#)

[Rozdział szósty. Pięć obszarów przywiązań](#)

[Rozdział siódmy. Obserwacja siebie](#)

[Rozdział ósmy. Cykl ofiary](#)

[Rozdział dziewiąty. Stan ofiary](#)

[Rozdział dziesiąty. Cykl wolności](#)

[Rozdział jedenasty. Swobodne oddychanie](#)

[Rozdział dwunasty. Drugi element: świadomość](#)

[Rozdział trzynasty. Świadomość serca i akceptacja](#)

[Rozdział czternasty. Zrelaksuj się i uwolnij \(nie próbuj zatrzymać biegu \(rzeki\)\)](#)

[Rozdział piętnasty. Integracja](#)

[Rozdział szesnasty. Żadna samoświadoma osoba nigdy siebie nie rani](#)

[Rozdział siedemnasty. Programowanie i uzależnienia](#)

[Rozdział osiemnasty. Systemy przekonań a ograniczenia](#)

[Rozdział dziewiętnasty. Główne przekonanie – "premier"](#)

[Rozdział dwudziesty. Reakcje uwarunkowane jako kamuflaż lęku](#)

[Rozdział dwudziesty pierwszy. O lękach inaczej](#)

[Rozdział dwudziesty drugi. Uwolnienie przeszłości](#)

[Rozdział dwudziesty trzeci. Wyobrażenie o sobie](#)

[Rozdział dwudziesty czwarty. Jak osiągnąć prawdziwe poczucie własnej wartości](#)

[Zakończenie](#)

[Dodatek I. Wprowadzenie do integracji oddechem](#)

[Dodatek II. Swobodne oddychanie](#)

[Dodatek III. Skupienie świadomości w czasie sesji oddechowej](#)

[Dodatek IV. Samodzielne oddychanie](#)

[Dodatek V. Oddychanie w wodzie](#)

[Dodatek VI. Alkalozja](#)

[Podziękowania](#)

[O autorze](#)

Przedmowa

Przyszło nam żyć w czasach bardzo intensywnego rozwoju ludzkiej świadomości. Książka, którą trzymasz w ręku, pomaga zrozumieć tę duchową transformację, której jesteśmy świadkami pod koniec XX wieku. Wśród obszernej literatury przekazującej obraz uczuć i doświadczeń określających nowy wymiar życia tuż przed wejściem w trzecie tysiąclecie jest ona prawdziwą perłą. I co godne uwagi – dzięki staraniom i poświęceniu pracowników Wydawnictwa MEDIUM – ukazuje się w Polsce dosłownie w kilka miesięcy po publikacji jej angielskiej wersji. Gratulacje! Uważam to za wielkie osiągnięcie polskiego rynku wydawniczego, zwłaszcza że na pierwszą książkę Sissona czekaliśmy w kraju przez 16 lat!

Uważam, iż błędne jest przekonanie, że los człowieka jest zrozumiały i przesądzony. Historia uczy nas, że ludzkość jest w procesie ciągłej ewolucji. Tylko indywidualne opinie mogą być sztywne i dogmatyczne. Prawda jest dynamiczna. Wielką radością jest jej odnalezienie i dzielenie się nią z innymi ludźmi. A potem wspaniale jest obserwować, jak w magiczny, cudowny, synchroniczny sposób prawda rozwija się i krystalizuje w momencie, gdy jej autentycznie potrzebujemy.

Książka nowozelandzkiego autora, psychologa i filozofa Colina P. Sissona *Wewnętrzne przebudzenie* pojawiła się w moim życiu w taki właśnie synchroniczny i magiczny sposób dokładnie wtedy, kiedy jej potrzebowałam, by uczynić **następny krok** na drodze mojej ewolucji. Bo ja od lat modłę się i proszę o mój **następny krok**. A jeżeli prosimy – otrzymujemy.

Wraz z moim towarzyszem życia byłam gościem Colina i jego żony Mariny w Moskwie, biorąc udział w jednym z prowadzonych przez niego 10-dniowych intensywnych programów rozwoju osobistego. Któregoś wieczora, w czasie głębokiego procesu transformacyjnego, przez niektórych zwanego "chorobą", podeszłam do półki z książkami i ręka moja, jakby zdalnie sterowana, sięgnęła po luźno zapisane kartki maszynopisu. Był to jeden z rozdziałów tej właśnie książki. Otworzyłam na "przypadkowej" stronie i przeczytałam precyzyjne instrukcje autora dotyczące opisanego tam procesu odkrywania prawdy. Zastosowałam się do tych wskazówek, próbując rozwiązać mój ówczesny dylemat, i... eureka! Jasno i przejrzysto ukazała się odpowiedź. Każda komórka mojego ciała śpiewała radośnie, bo oto na chwilę się przebudziłam!!! Na tyle, by zobaczyć, o co naprawdę chodzi! Colin często przytacza P. D. Uspieńskiego:

Pierwszym krokiem do przebudzenia jest uświadomienie sobie, jak głęboko tkwimy w stanie uśpienia.

Tamtej sierpniowej nocy, czytając łączywie całą książkę, coraz bardziej uświadamiałam sobie swoją ignorancję i uśpienie. Colin mówi: "Kiedy w nocy śnimy swoje sny, nie uświadamiamy sobie, że jesteśmy pogrążeni we śnie; dociera to do nas dopiero po przebudzeniu. A budzimy się, by stwierdzić, że znajdujemy się w stanie nieświadomości".

To prawda, że najlepiej uczymy się tego, czego najbardziej potrzebujemy się nauczyć. Oto ja, propagatorka świadomego życia, pojęłam, jak bardzo jestem nieświadoma!

Podobno nauczyciel przychodzi, gdy uczeń jest gotów. Ja spotkałam Colina Sissona w

przełomowym momencie mojego życia. Wiele się od niego nauczyłam i uczę się nadal. "Człowiek – mówi Colin – jest jak księżę lub księżniczka – ukochane dziecko króla, które nie zna drogi do domu i żebrze na ulicy". Sisson wzywa więc do przebudzenia, do obserwowania samego siebie. Obserwuj! Obserwuj! To jego motto. Jeżeli jesteś gotów podjąć wyzwanie, jakim Jest świadome życie, jeżeli podejrzewasz, że śpisz snem psychicznym i dojrzewasz do przebudzenia – **to ta książka przeznaczona jest dla Ciebie.**

Oto masz w ręku przewodnik na powrotną drogę do swego wewnętrznego Domu. Jeżeli jesteś gotów iść tą drogą – otwórz go, weź głęboki oddech, zaufaj, że oddałeś się w ręce profesjonalisty o wielkiej wiedzy, podwiń rękawy i do roboty! Bo książka ta proponuje ekscytującą, systematyczną pracę wewnętrzną.

Ufam, że to, co zobaczysz podczas tej pełnej przygód drogi, będzie tak samo piękne, potężne, czyste i wspaniałe, jak twoja prawdziwa Esencja Duchowa. Gdyż to, czym naprawdę jesteś, jest wieczne, nieśmiertelne, wszechobecne i nieskończone.

Niniejszym, z pokorą dziękuję mojemu nauczycielowi "świadomości serca", Colinowi P. Sissonowi. Jestem nieustająco wdzięczna za jego obecność w moim życiu. Uważam Colina za jednego z ważniejszych przewodników i nauczycieli na tej planecie, człowieka o wielkim, otwartym sercu, wspaniałym poczuciu humoru i błyskotliwym intelekcie. Zachęcam do osobistego z nim spotkania w czasie jego corocznych wizyt w Polsce.

Życzę Ci szczęśliwej i radosnej podróży.

Z miłością i światłem EWA FOLEY

CO ROBIĆ, ABY SKORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI JAK NAJWIĘCEJ?

Większość z Was przeczyta tę książkę z czystego zainteresowania. Radzę Wam wykonywać opisane w niej ćwiczenia.

Najlepiej Jednak korzystać z tego tekstu w połączeniu z uczestnictwem w cotygodniowych sesjach "integracji oddechem". Jeśli masz zamiar je rozpocząć z praktykiem Integracji oddechem, pomocne będzie uprzednie przeczytanie rozdziału pierwszego oraz Dodatku I umieszczonego na końcu książki. Przed każdą następną sesją oddechową możesz czytać kolejne rozdziały. Proponujemy następującą kolejność:

Rozdział 1 i Dodatek I przed pierwszą sesją oddechową,

Rozdział 2-3 i Dodatek II przed drugą sesją.

Rozdział 4-5 i Dodatek III przed trzecią sesją,

Rozdział 6-8 przed czwartą sesją.

Rozdział 9-12 przed piątą sesją,

Rozdział 13-15 przed szóstą sesją,

Rozdział 16-18 przed siódmą sesją,

Rozdział 19-20 i Dodatek IV przed ósmą sesją,

Rozdział 21-22 przed dziewiątą sesją.

Rozdział 23-24 i Dodatek V przed dziesiątą sesją.

Po dziesięciu cotygodniowych sesjach z praktykiem integracji oddechem zalecamy kontynuację pracy z nim raz na miesiąc oraz samodzielne sesje oddechowe raz na tydzień.

UWAGA: ten proces może zmienić twoje życie, jeżeli zechcesz.

Słowo wstępne

Mówimy w Rosji: "Powiedz mi, jakie książki czytasz, a powiem ci, kim jesteś".

Gratuluję! Jeśli kupiłeś tę książkę, musiałeś już podjąć świadomą decyzję odnalezienia drogi do Domu, uczciwego wejrzenia w siebie i przyjęcia odpowiedzialności za swoje życie.

Książka ta została napisana dla tych, którzy gotowi są odnieść jej treść do siebie i potraktować ją bardzo osobiście. Nie opowiada ona o problemach sąsiadów, przyjaciół, partnerów lub klientów. Wskazuje przeszkody w samorozwoju i adresowana jest do osób, które chcą odkrywać siebie i nie myślą, że wszystko już wiedzą. Będzie zapewne wyzwaniem dla wielu Waszych przekonań i postaw. Autor rozwiewa nasze iluzje dotyczące nas samych i czasem okrutnie obchodzi się z uświęconymi ideami. A jednak czujemy się bezpiecznie i wyczuwamy prawdziwą troskę Colina, gdy wzywa nas do przebudzenia i ujrzenia naszej wielkości. Colin raczej proponuje, niż twierdzi, i zawsze, gdy mówi o uśpionej ludzkości, włącza w to siebie.

Dzięki temu książka *Wewnętrzne przebudzenie jest przyjacielem*, a nie pouczającym mentorem.

MARINA KICZATOWA

OD AUTORA: Używam w tekście pierwszej osoby liczby mnogiej w sformułowaniach typu: "naszym zdaniem", "uważamy, że..." itp., nie dlatego, by się ukryć za anonimowym "my". Jest to po prostu oznaka, że uznaję fakt istnienia świadomości zbiorowej i szanuję tych, którzy są bardziej świadomi ode mnie. Choć słowa są moje, wiele idei zaczerpnąłem z nauk wspaniałych pisarzy i nauczycieli, których wymieniam w "Podziękowaniach". Dziękuję Wam za przyłączenie się do podróży w głąb siebie.

Rozdział pierwszy

Przebudzenie

LOS CZŁOWIEKA

Pewien podróżnik, przemierzając nie oznaczone terytorium w głębokiej dżungli na dalekiej ziemi, zgubił drogę. Po wielu próbach jej odnalezienia spotkał plemię tubylców, którzy nigdy nie mieli kontaktu ze współczesną cywilizacją. Człowiek ów odkrył, że może porozumiewać się z nimi za pomocą starego dialektu, którego nauczył się podczas swoich podróży. Przyjęto go jak przyjaciela, więc pozostał wśród nich przez kilka miesięcy.

Najdziwniejsze u tubylców było to, że wszyscy, oprócz malutkich dzieci, wyglądali na ślepych. Co więcej, dorośli karali dzieci, kiedy te opowiadały o rzeczach, które widziały swymi oczyma. Dlatego po kilku próbach podzielenia się cudem widzenia dzieci rezygnowały – przestawały otwierać oczy i stawały się tak samo ślepe jak dorośli.

Pewnego dnia nasz poszukiwacz usiłował wyjaśnić przywódcom grupy, że wystarczy otworzyć oczy, aby wykorzystać jeszcze jedną wspaniałą możliwość, jaką daje ciało, i poszerzyć swój świat. Zebrani mężczyźni rozgniewali się na obcego przybysza i zagrozili, że go zabiją, jeśli nadal będzie mówił o takich antyreligijnych rzeczach. Ponieważ jako obcy nie znał ich zwyczajów, wybaczyli mu tym razem jego ignorancję. To, co widział, zagrażało ustalonej wiedzy starszyny plemiennej. A przecież oferowane przez nią, dobrze znane, swojskie sposoby życia służyły tym ludziom przez wieki.

Opowieść ta jest, oczywiście, fikcją. Ale pokazuje sposób, w jaki rozwijała się większość współczesnych społeczeństw. Tradycje, zasady, prawa i przekonania, jak powinno być, niezmiennie trwają. Dwa tysiące lat temu Chrystus nawoływał do otworzenia oczu, aby się przebudzić. "Gdzie oczy i uszy otworzą się, tam przychodzi niebo". Jest to ciągle aktualne i ważne przesłanie.

Sokrates użył wspaniałej metafory, mówiąc o ludziach uwięzionych przez całe życie w jaskini. Każdy drży ze strachu przed swym cieniem na ścianie. Wreszcie jeden odnajduje drogę do dziennego światła. Śpieszy z powrotem podzielić się swym odkryciem z innymi i proponuje, że wyprowadzi ich z jaskini. Myślicie, że wieść tę przyjmują z radością? Nic podobnego. Mówią mu, że jest głupcem, którego omamiono, i myli się, podważając wiedzę o tym, jak powinno się żyć.

Czy nie przypomina wam to czegoś?

UŚPIONA LUDZKOŚĆ

Ludzkość jest zahipnotyzowana. Polega to na pewnej formie psychicznego uśpienia. Jest ono tak głębokie, że większość ludzi w ogóle nie zdaje sobie z niego sprawy. Niektórzy nawet twierdzą, że są nie tylko całkowicie przebudzeni, ale także "wolni". A jednak tych samych ludzi ogarnia strach, kiedy im coś zagraża; tracą równowagę, gdy się nimi manipuluje, i spokój, kiedy ich ktoś krytykuje. Nie potrafią nawet panować nad swymi

uczuciami. Upierają się, że złe postępowanie innych jest przyczyną ich problemów. To tak, jakby ktoś twierdził, że aby być wolnym, trzeba na to uzyskać czyjeś pozwolenie. Ludzie spędzają życie na staraniach o karierę, zabieganiu o dobro swej rodziny, budowaniu różnych gałęzi przemysłu, wymyślaniu praw, rządzeniu państwami, edukowaniu innych, tworzeniu teorii naukowych – a wszystko to dzieje się w stanie hipnotycznego uśpienia. Nic dziwnego, że świat idzie od Jednej katastrofy do drugiej. Pomyśl tylko, czy świadomi ludzie raniliby się i niszczyli wzajemnie przez wojnę i konflikty, zbrodnię i inne formy przemocy?

Oczywiście, że nie. Ludzie są w ogóle nieświadomi tego, co sobie czynią. We wszystkich słynnych tekstach często mówi się o tym stanie uśpienia ludzkości.

"Jednej godziny nie mogliście czuwać ze Mną?" (Mt. 26,40).

To nie fizyczny sen Jest naszym problemem. Jest nim stan psychicznej nieświadomości, w której wszyscy spędzamy życie i z której nie zdajemy sobie sprawy.

Niewielu ludzi na tej planecie bierze pod uwagę możliwość, że jesteśmy nieświadomi. Nasza arogancja zabrania nam dostrzegać swe uśpienie. Gdy w nocy śpimy i śnimy w naszych łóżkach, nie wiemy o naszym śnie, dopóki się nie obudzimy. Musimy powrócić do świadomości, aby zrozumieć, że byliśmy nieświadomi. Co wskazuje na to, że jesteśmy uśpieni, i jak się możemy przebudzić? Wskazuje na to fakt istnienia cierpienia i zmartwień w życiu oraz nasze poczucie, że jesteśmy ofiarą okoliczności wymykających się spod naszej kontroli. Nie starcza nam zwykle przytomności na uchwycenie naszych ukrytych motywacji, nieświadomych lęków i stłumionych pragnień. A przecież okresy niepokoju, stresu i konfliktów wydobywają na krótko na powierzchnię treści naszej nieświadomości, najczęściej po to, abyśmy znowu je stłumili. Początkiem przebudzenia jest uświadomienie sobie, że jesteśmy uśpieni, oraz całkowita uczciwość wobec siebie.

Życie można porównać do góry, a ludzi do alpinistów. Wszyscy pniemy się po niej, ale niektórzy zatrzymują się w połowie, myśląc, że dobrnęli już do szczytu. Inni walczą dalej, wstępując w ślady poprzedników, i nie zdają sobie sprawy, że tylko obchodzą górę wokół, zamiast wspinać się coraz wyżej. Są też tacy, którzy mają wizję i determinację, mniej obawiają się tworzenia nowych ścieżek i próbowania nowej drogi. Na początku droga jest ciężka, bo są do niej nie przygotowani i niełatwo im dostrzec przeszkody pochodzące z przeszłości. Ale w miarę podążania naprzód droga staje się coraz łatwiejsza – przyzwyczajają się do wspinaczki, czują się mniej zagrożeni, aż w końcu odkrywają, że nie wymaga ona żadnego wysiłku. Wówczas zaczynają szybować jak orły, bo wyrastają im skrzydła ufności i pewności. I kiedy patrzą w dół, widzą oczywiście więcej i dalej niż ci, którzy pozostali niżej. Wiedzą, że nie są lepsi od nich, tylko wzrokiem obejmują więcej.

Istnieje tylko jeden problem, który straszy ludzkość i jest źródłem wszystkich innych kłopotów: jesteśmy uśpieni i nieświadomi faktu, że wielka część naszej świadomości Jest, w istocie, nieświadoma. Intelktualnie możemy wiedzieć, że mamy podświadomość, znać się na psychologii mówiącej o naszych ukrytych motywach i lękach, a mimo to pozostawać w ich pułapce. Dopóki nie rozpoznamy tej sytuacji w całej Jej prawdzie, będziemy trwać zagubieni w naszej biedzie i udawać, że panujemy nad swoim życiem.

Przebudzenie jest celem każdego człowieka. Naszym zadaniem jest zrozumienie, kim naprawdę jesteśmy, i cieszenie się miłością, radością i wolnością. Ale dla uśpionych wolność jest tylko pustym słowem. W najlepszym razie możemy doświadczać miłości, radości i wolności tylko przez krótkie chwile, wiedząc, że są tymczasowe, zależne od innych ludzi oraz okoliczności pozostających poza naszą kontrolą.

Jesteśmy jak księżę lub księżniczka – ukochane dziecko króla, które zgubiło drogę do domu i żebrze na ulicach. Jeżeli nie odpowiada wam ta analogia, proponujemy inną, daną ludzkości dwa tysiące lat temu: jesteśmy jak syn marnotrawny, który roztrwonił dary otrzymane od ojca. Wszystko, czego potrzebujemy – to przebudzić się i wrócić do domu.

Jak się przebudzić i gdzie jest droga do domu? Oto pytanie, które nie dawało spokoju żadnemu prawdziwie poszukującemu, odkąd tylko ludzie zaczęli myśleć. Odpowiedzi szukano wszędzie – od nauki po religię, od filozofii po systemy polityczne. Ale jej nie znaleziono – być może dlatego, że udawano się po nią w niewłaściwe miejsca. Bo czyż możemy znaleźć prawdę lub rozwiązać swe problemy, odwołując się do czegoś, co jest na zewnątrz nas?

Większość ludzi nadal wierzy, że tak można, i próbuje tego z całych sił, ale świat dalej jest pełen bólu serca, samotności, konfliktów, choroby i lęku. Narody pogrążone są w chaosie, plany przywrócenia zdrowia wprowadzają tylko jeszcze większy zamęt, zbrodnie nieustannie nękają ludzkość. Gdzie nic zwrócimy oczu, tam wszędzie pełno nieszczęścia. A mimo to ludzie z uporem trwają przy swoich starych wartościach, wierząc, że wielki biznes, polityka, edukacja i nauka przyniosą rozwiązanie. Karmią się złudnym przekonaniem, że pewnego dnia wszystko się nagle wyprostuje, i żyją tak, jak żyją, nie dlatego, że to lubią, ale dlatego, że nie znają lepszych sposobów na życie.

Przypuśćmy, że pokazano by nam sposób, dzięki któremu pokój, miłość i wolność stałyby się normą. Czy przyjęlibyśmy go? Pokazywano nam ten sposób wiele razy w historii, lecz my ciągle jeszcze nie przebudziliśmy się ku niemu. Jako młody student poszedłem po naukę do wielkiego nauczyciela i otrzymałem zadanie polegające na tym, by codziennie przez trzy godziny siedzieć w ciszy i obserwować poruszenia swego umysłu, i nic więcej. Nie było żadnych lekcji, żadnych prawd, żadnych objaśnień, miałem tylko siedzieć w bezruchu i obserwować swoje myśli. Po trzech dniach zaczęło mnie to irytować, ponieważ byłem spragniony wiedzy. Poszedłem z pretensjami do swego nauczyciela, a on mi powiedział:

– Aby znaleźć drogę, musisz najpierw odkryć, jak bardzo jesteś uśpiony, a to można uczynić, siedząc po prostu w bezruchu.

Odpowiedziałem mu na to:

– Jeśli to prawda, to po co mi jesteś potrzebny? Żebyś uczył mnie tego, co już wiem i co mogę zrobić sam?

Uśmiechnął się i udzielił mi nad wyraz prostej i krótkiej odpowiedzi:

– No właśnie!

Nie potrzebujemy nauczyciela, by uzyskać oświecenie, ponieważ każdy z nas posiada taką zdolność. Może nam być tylko potrzebny na pewien czas – by wspierać nas w siedzeniu bez ruchu wystarczająco długo, abyśmy odkryli tę zdolność w sobie. Potem już jesteśmy wolni – wolni od nauczyciela i od własnej przeszłości. Szukanie prawdy w wielkich naukach, u innej osoby czy w książkach przypomina szukanie pestki jabłka poza jabłkiem. Prawda tkwi w każdym z nas. Ale jak dotrzeć do tej wewnętrznej prawdy?

Aldous Huxley pisał o tym tak:

Zachowujemy się zwykle w tak charakterystyczny dla nas sposób – to znaczy głupio, obłąkańczo, czasem wręcz kryminalnie, ponieważ nie wiemy, kim jesteśmy, ponieważ nie zdajemy sobie sprawy, że Królestwo Niebieskie jest w nas. Dostępujemy zbawienia, wyzwolenia i oświecenia dzięki dostrzeżeniu dotychczas nie dostrzeganego dobra, które tkwi w nas: dzięki powrotowi do naszej wiecznej Podstawy i pozostaniu tam, gdzie zawsze byliśmy, nie wiedząc o tym.

Przebudzenie – to wszystko, czego potrzebujemy. Proste! Ale komplikuje się przez nasze wyrefinowanie, naszą wiedzę, przekonanie, że już znamy prawdę. Największą przeszkodą w przebudzeniu jest mniemanie, że już jesteśmy przebudzeni.

Był sobie mnich, który stał się sławny dzięki swym uzdrawiającym zdolnościom. Jego sława rozeszła się po całym państwie. Pewien uczony usłyszał o mnichu i postanowił pobierać u niego nauki. Chciał zrobić dobre wrażenie na mistrzu, by ten zgodził się przyjąć go na swego ucznia. Przez godzinę opowiadał o swoich osiągnięciach, marzeniach i aspiracjach. Mnich nie przerywał, pozwalał przybyszowi mówić. Wkrótce podano na stół zwyczajową zieloną herbatę. Mnich wziął czajniczek i zaczął nalewać herbatę do filiżanki swego gościa. Nadal ją łał, mimo iż filiżanka była już pełna. Herbata rozlała się na stół, a potem na podłogę. Poruszony tym gość zapytał wreszcie mnicha, co robi. Ten spojrzał na niego łagodnie i rzekł:

– Opowiedziałeś mi wszystko o sobie i rzeczywiście, wicie zrobiłeś i wiele wiesz. Ale chcę, żebyś wrócił tam, skąd przyszedłeś. Oducz się wszystkiego, czego się nauczyłeś, i potem wróć do mnie, bo tylko wtedy mogę cię czegoś nauczyć. Albowiem jedynie pustą filiżankę można napełnić.

Czy jesteś pełną filiżanką? Czy, czytając te słowa, zgadzasz się z nimi zależnie od tego, czy pasują do twoich już ustalonych poglądów?

Kiedy spotykamy się z nową ideą, często ściera śle ona z ideami, które już posiadamy. Jak piłka wrzucona do szafy odbija się od sztywnych ścianek, tak nowa myśl odbija się od naszych mocno zakorzenionych myśli, postaw i opinii. Z drugiej strony możemy czytać coś po to, aby utwierdzić się w tym, co już wiemy, i wówczas umykają nam nowe treści. To także uniemożliwia dostrzeżenie czegoś ważnego, od czego można zacząć proces przebudzenia.

Pewien człowiek powiedział kiedyś do swego nauczyciela:

– Modliłem się do Boga o moc uzdrawiania i pomagania innym przez dziesięć lat. I Bóg spełnił moją prośbę. Mogę być teraz wielkim nauczycielem i uzdrowicielem, tak jak ty.

Starzec popatrzył na niego ze współczuciem i odrzekł:

– Lepiej by było, gdybyś pomodlił się do Boga o odebranie ci tej mocy i zamiast niej obdarzenie cię zdolnością widzenia własnych grzechów.

Niektórzy z was mogą teraz pomyśleć: "Ależ ja jestem świadomy swoich grzechów, wszystkich swoich bólów i cierpienia. Bez wahania przyznaję, że Jestem ofiarą tego grzesznego świata, że sam Jestem grzesznikiem i powinienem być ukarany. Życie Jest przecież Jednym pasmem cierpień". Niektórzy są przekonani, że możemy rozwijać się duchowo tylko przez cierpienie. Inni trzymają się roli ofiary, ponieważ tak jest im wygodnie. Nie lubią siebie tak bardzo, że ich poczucie winy i potrzeba karcenia siebie nie pozwalają im zobaczyć, kim naprawdę są. To prawda, że cierpienie może być potężnym narzędziem przebudzenia, ale jest ono środkiem od celu, a nie samym celem.

PIERWSZYM KROKIEM DO PRZEBUDZENIA JEST UŚWIADOMIENIE SOBIE GŁĘBI SWEGO UŚPIENIA

Ludzie pytali mnie czasem, czy moje podejście ma charakter psychologiczny, filozoficzny, religijny, mistyczny, czy też jest to jakaś technika uzdrawiania? Nic z tych rzeczy, a zarazem wszystkie. Są to jednak tylko słowne opisy i etykiety. Nie ma znaczenia, jak to nazwiemy i czy w ogóle znajdziemy jakąś nazwę, ponieważ rzeczywistości nie da się objąć słowami. Możemy potraktować proponowany przeze mnie rodzaj pracy jako duchową drogę do domu lub jako technikę uzdrawiania ciała i umysłu albo też jako naukę czynienia swego życia radośniejszym i przyjemniejszym. W każdym przypadku spotka nas w drodze wiele wewnętrznych przygód.

Wykorzystujemy w naszej pracy różne religijne punkty widzenia, aby naświetlić tę czy ową myśl. Gdy rozwiniemy naszą świadomość, odkryjemy, że nie ma wielu sprzeczności – wszystkie religie, wszystkie starożytne i współczesne nauki mówią o tym samym, tylko z różnych perspektyw. Mądrość polega na odnalezieniu właściwego miejsca dla wszystkiego, a zaprzeczanie jest znakiem ograniczonej świadomości (pełnej filiżanki).

Nie ma niezgody między tym czy owym podejściem, czy jest ono religijne, czy filozoficzne, tak jak nie ma niezgody między kilkoma obrazami tego samego zachodu słońca. Mogą istnieć różnice w sposobie malowania, ale zachód słońca jest ten sam.

Religię, filozofię, naukę i psychologię reprezentują wielcy mężczyźni i wielkie kobiety. Sięgając wzrokiem poza formę, odkrywamy tę samą prawdę u nich wszystkich. Praca nasza nie polega na przyjęciu jednej nauki. Nie jest ona żadną konkretną rzeką – jest wodą, która płynie we wszystkich rzekach. Nie Jest jedną konkretną osobą-jest oddechem, który przepływa przez wszystkie żyjące stworzenia. Czym więc Jest "Integracja oddechem" czy "świadomość serca" (pojęcia, których czasem używamy, by opisać naszą pracę)? Są to wewnętrzne przygody, podczas których odkrywamy, kim Jesteśmy. Tak -jest to proces

odkrywania.

Nie interesują nas ani teorie, ani definicje. Porzućmy próby zdefiniowania ducha lub duchowości. Nie traćmy czasu na teorie, lecz przystąpmy od razu do dzieła. Nie musimy zdobywać wiedzy o życiu. Chcemy zanurzyć się w jego poznawaniu i doświadczaniu. Musimy zobaczyć cały bałagan naszego życia i posprzątać je. Przestańmy fantazjować i kluczyć. Bądźmy realistyczni i praktyczni.

A więc jak możemy zmienić życie, które nie spełnia naszych marzeń i nie daje nam upragnionej wolności? P.D. Uspieński, uczeń Gurdżijewa [George Iwanowicz Gurdżijew (ok. 1872-1949), wielki rosyjski nauczyciel, który kończył szkołę ezoteryczną we Francji we wczesnych latach dwudziestych. Nauka Gurdżijewa wywarła głęboki wpływ na moje życie osobiste i znalazła wyraz w większości moich prac], pisał:

Wyzwolenie i wolność muszą być celem człowieka. Gdy człowiek stanie się choć trochę świadomy swego miejsca we wszechświecie, powinien dążyć do wolności, do wyzwolenia się z niewolnictwa. Nic dla niego nie istnieje i nic nie jest możliwe, dopóki pozostaje niewolnikiem zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Ale nie może przestać być niewolnikiem na zewnątrz, gdy jest niewolnikiem wewnątrz. Dlatego musi odzyskać wewnętrzną wolność, by stać się wolnym.

Podstawowym powodem wewnętrznego niewolnictwa człowieka jest jego ignorancja, a nade wszystko ignorancja dotycząca jego samego. Bez samowiedzy, bez zrozumienia swego działania i funkcjonowania człowiek nie może być wolny, nie może rozporządzać sobą i zawsze pozostaje niewolnikiem i zabawką w rękach działających na niego sił.

Dlatego we wszystkich starożytnych naukach podstawowy nakaz na początek drogi wyzwolenia brzmi: "Poznaj samego siebie".

Nie przedstawiam systemu, który ma nas czegoś nauczyć. Nic nie uzyskamy z żadnego systemu oprócz tego, co Już Jest w nas. Ta książka nas nie przebudzi. Przebudzimy się sami z chwilą, gdy bardziej skontaktujemy się ze sobą i dostrzeżemy przeszkody blokujące nam drogę do doświadczenia, kim naprawdę Jesteśmy. Proces ten prowadzi nas do samych siebie, pokazując nieskomplikowane sposoby lepszego zrozumienia życia, i podsuwa nam pewne myśli do kontemplacji. Ale, tak jak wszystkie metody. Jest całkowicie bezużyteczny bez naszego zaangażowania i oddania się sobie.

Porzućmy nie kończące się poszukiwanie prawdy na zewnątrz siebie. Z chwilą, gdy przezwyciężymy rozczarowanie tym, że żadna książka, żaden nauczyciel i żadna ścieżka nie mogą nas obdarować prawdą, otworzymy sobie drogę do prawdziwego i autentycznego doświadczania siebie. Zen proponuje: "Nie szukaj prawdy. Po prostu porzuć swoje przekonania". Prawda nie Jest czymś, czego trzeba szukać, a nawet gdyby tak było, pewnie nie rozpoznalibyśmy jej, gdybyśmy ją ujrzeli. O wiele bardziej owocne jest poszukiwanie przeszkód, które nas od niej oddzielają. Odkryjemy wówczas, jak silnie przywiązani jesteśmy do swoich przekonań, ile w nas przesądów, lęku, gniewu, zmęczenia

walką i utrzymywania pozorów. Tylko wtedy możemy poznać prawdę.

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Samoświadomość to "poznawanie siebie sercem", a to zupełnie co innego niż zdobywanie wiedzy "o sobie". To ostatnie jest po prostu intelektualnym zrozumieniem. Tylko wtedy, kiedy zaczniemy się oduczać tego, czego nauczyliśmy się o sobie, i praktykować prawdziwą samoświadomość – świadomość serca – doświadczymy, kim naprawdę jesteśmy. Wszystkie seminaria, książki, nauczyciele są wspaniali, gdyż wskazują nam kierunek, ale pracę wewnętrzną możemy wykonać tylko sami.

Badając siebie, mogliśmy kierować się dawnymi doświadczeniami, naukami, swoim wykształceniem, sukcesami, porażkami, uwarunkowaniami. W rezultacie mogliśmy mieć sporo błędnych wyobrażeń na swój temat, ponieważ istnieje bardzo niewiele skutecznych metod badania siebie, eliminujących ingerencję przeszłości i skutki naszego zaprogramowania. Naszym celem natomiast jest głęboka, nieuprzedzona obserwacja jedyne Prawdziwego Ja jako czegoś zupełnie odmiennego od wielu młniosobowości, które usiłują nas przekonać, że są tym jedynym prawdziwym ja. To jest przyczyną zamętu i nieszczęścia w nas. Jedno zostało podzielone na wiele. P.D. Uspieński w "Czwartej drodze" napisał:

Gdy zaczynamy badać siebie, napotykamy jedno słowo, którego używamy częściej niż wszystkich innych, a tym słowem jest "ja". Mówimy: "ja robię", "ja czuję", "ja lubię" itd. Jest to nasza główna iluzja, ponieważ naszym podstawowym błędem jest uważanie siebie za jedność; zawsze mówimy o sobie "ja" i uważamy, że zawsze to oznacza to samo, lecz w rzeczywistości jesteśmy podzieleni na setki różnych "ja".

Brak jedności w nas powoduje, że jesteśmy psychicznie nieświadomi, a w swoim postępowaniu mechaniczni i przewidywalni. Jesteśmy niewiele lepsi od maszyny kontrolowanej przez siły zewnętrzne. Nie trzeba być wróżką, by przewidzieć, że się zdenerwujesz, gdy cię ktoś obrazi, poczujesz smutek i gniew, gdy coś zgubisz, poczujesz się kompletnie rozbity, gdy umrze ci ktoś bliski. "Ależ to naturalne reakcje" – możemy wykrzyknąć. Nieprawda. Są to reakcje uwarunkowane lub, innymi słowy, wyuczone. Zaprogramowano nas mniej więcej tak samo. Dlatego sądzimy, że nasze zachowanie jest naturalne. Przecież każdy tak robi.

I w tym jest cała trudność! Kiedy chcemy być tacy, jak wszyscy inni, pozostajemy uśpieni, jak wszyscy inni.

Przebudzenie nie wymaga wysiłku, lecz odwagi i determinacji. Nie siły woli, lecz zdecydowania i uczciwości wobec siebie. Ośmielam się nawet twierdzić, że nie mamy siły woli. Czyją wolę mamy na myśli, gdy mówimy "siła woli"? Które z naszych wielu "ja" ma wolę wykonania tego czy owego? Siła woli nie jest niczym innym, jak tylko siłą naszych licznych ego – dlatego jest tak zmienna. Dziś postanawiamy zostać wegetarianami, a jutro stwierdzimy, że nasze ciało potrzebuje mięsa – to też jest siła woli, ale należy do innego "ja". Uważamy, że prawdziwa wola istnieje tylko w osobie, która ma jedno "ja" przewodzące innym – Prawdziwe Ja. Dopóki mamy wiele różnych "ja", które nie są

połączone ze sobą, dopóty będziemy mieli równie wicie różnych woli, motywacji i problemów. "Człowiek może służyć tylko jednemu panu", a nie wielości podosobowości, które wszyscy mamy. Wszystkie wielkie nauki wskazują, że ludzkość może osiągnąć stan, w którym każdy będzie jednym "ja" i dzięki temu będzie miał prawdziwie wolną wolę.

Nie Jest to kwestią wiary czy przekonań, ponieważ procesy te są niezależne od naszych przekonań. Są wewnętrznymi przeżyciami. Dlatego ważne jest, aby wszystko samemu weryfikować. Tylko w ten sposób możemy to uczynić elementem wewnętrznego rozwoju.

ŚWIADOME I NIE UŚWIADAMIANE WPŁYWY

Większość ludzi podlega dwu rodzajom wpływów. Jeden z nich stanowią uwarunkowania z wczesnego okresu naszego życia oraz wychowanie. Opierają się na naszej potrzebie przetrwania i ochrony siebie. Budujemy skomplikowane mechanizmy obronne i nieświadome nawykowe zachowania, które mają zapewnić nam poczucie bezpieczeństwa. To może się objawiać pogonią za szczęściem, bogactwem, sławą, miłością, seksem, związkami, zbawieniem, wygodą itp.

Drugi rodzaj wpływów dociera do nas przez inspiracje i przychodzi w formie wiedzy, nauk religijnych, filozofii, literatury, muzyki itp.

Wpływ pierwszego rodzaju jest całkowicie mechaniczny i nie uświadamiamy go sobie od samego początku. Determinuje nasze postawy, poglądy, idee, choć możemy być przekonani, że kształtujemy je sami. Nie mamy nad nim żadnej kontroli i jesteśmy całkowicie zdani na łaskę prawa przyczyny i skutku. Rządzą nami impulsy fizyczne, pragnienia emocjonalne, opanowujące nas myśli i przekonania.

Druga forma wpływu zaczyna się bardziej świadomie, choć może stać się nie uświadamiana w miarę kształtowania się przywiązań. Ktoś może zetknąć się z tymi wpływami lub przejść obok nich, nie zauważając ich. Może też stać się ekspertem w jakiejś dziedzinie, nie mając żadnego realnego doświadczenia. Ta forma może prowadzić do rozwoju i przebudzenia, ponieważ działa ona jak gorące zaproszenie. W miarę akumulowania się tego rodzaju wpływów krystalizuje się nowa energia i kiełkują pierwsze ziarna współczucia, zastępując dawną mentalność przetrwania, pochodzącą z pierwszego rodzaju wpływów. Gdy potrzeba "bycia kochanym" i przetrwania zmniejsza się, a rośnie pragnienie "kochania" i wykraczania poza własne wygodne strefy bezpieczeństwa, wówczas możemy napotkać trzeci rodzaj wpływów, stosunkowo mało znany uśpionej ludzkości. Może to być nauczyciel lub grupa, w której doświadczymy czegoś innego niż zwykle – nie będziemy się po prostu uczyć o czymś, lecz doświadczymy czegoś, co wykracza poza pierwsze dwa rodzaje wpływów. Trzeci rodzaj wpływów zaczyna się świadomie, działa świadomie i jest, przede wszystkim, przekazywany bezpośrednio. Pamiętam stare powiedzenie: "Nauczyciel przychodzi wtedy, kiedy uczeń jest gotowy".

Wpływ trzeciego rodzaju nie polega na przekazywaniu wiedzy o prawdzie. Jedna osoba nie może nauczyć drugiej osoby prawdy, tak jak nie można oczekiwać, że pomarańcza, w której zaszczepiono pestkę jabłka, stanie się jabłkiem. Prawdę można poznać tylko dzięki wewnętrznemu doświadczeniu, po uprzednim dostatecznym przygotowaniu na drugim poziomie wpływów. Trzeci poziom polega na "zagłębianiu" się w doświadczenie swojej

niepowtarzalnej, wewnętrznej prawdy, a nie prawdy kogoś innego, choćby nawet najbardziej oświeconego nauczyciela na świecie.

Jeśli poważnie traktujemy przebudzenie, chcemy przyjrzeć się sobie w nowy, uczciwy sposób. To wymaga stuprocentowej uczciwości w oglądzie naszych uczuć, myśli i czynów. To wszystko. Nie trzeba uczyć się systemu nowych przekonań, ideologii ani szukać nowej zewnętrznej prawdy. Wystarczy odnaleźć blokady ukrywające wewnętrzną prawdę, która już jest. Uczciwość wobec siebie to coś, o czym łatwiej mówić, niż wprowadzić w czyn. To wyzwanie dla naszych zasiedziałych opinii, przekonań i myśli. Ale jest to jedyny sposób na odnalezienie drogi do Domu.

Witam na pokładzie!

Rozdział drugi

Czego wszyscy pragniemy?

Gdy uważnie zastanowimy się nad tym pytaniem, odkryjemy, że wszyscy pragniemy miłości i szczęścia. Nietrudno na nie odpowiedzieć; trudniej znaleźć te dwie wartości. Miłość i szczęście ukryte są jak skarb i tylko czekają, aby je odkryć. A więc co to jest szczęście? Jest to podjęcie decyzji, że będę kochać. A czym jest miłość? Wybraniem szczęścia. Może to niejasne? Na takie pytania nie można odpowiedzieć w dwóch słowach, a więc zbadajmy efekty miłości i szczęścia.

Ostatnie badania systemu immunologicznego wskazują, że istnieje bezpośrednia zależność między zdrowiem a szczęściem. Rzadko spotykamy osobę, która jest szczęśliwa, a jednocześnie bez przerwy choruje. I w ogóle rzadko spotykamy ludzi całkowicie szczęśliwych. To może wyjaśniać, dlaczego dla osób, które przekroczyły 45 lat, zdrowie nie jest już czymś oczywistym. Trwające przez całe życie postawy, przekonania, wybory, wzorce zaczynają dawać o sobie znać w ciele fizycznym – niektórzy nazywają to starzeniem się. Nikt jednak nie umarł ze starości. Każdy umiera z powodu choroby, która jest skutkiem braku wewnętrznego szczęścia.

System immunologiczny można porównać do apteki wyposażonej w pełny zestaw leków. Kiedy czujemy się szczęśliwi, napełnia się on takimi naturalnymi substancjami, które zapewniają zdrowie. Traktuje on nasze uczucia jak instrukcję, zgodnie z którą wytwarza owe substancje. Kiedy czujemy się przygnębieni, biedni i nieszczęśliwi, do naszej krwi wydzielane są takie hormony i substancje, które mogą być przyczyną raka i innych chorób. Nie ma ich w organizmie osoby ogólnie szczęśliwej. Człowiek kochający i odczuwający radość wytwarza substancje wzmacniające system immunologiczny. Nie jest to teoria, lecz udowodniony fakt dotyczący naszej fizjologii.

Kilka lat temu przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych następujący eksperyment: podano myszom substancję, która powoli niszczy system immunologiczny, a jednocześnie dostały do wachania kamforę. Drugiej grupie myszy podano substancje stymulujące system immunologiczny i ich węch także uraczono kamforą. Następnie przestano podawać wymienione środki obydwu grupom, natomiast nie zaniechano

podstawiania im kamfory pod nos. Stan pierwszej grupy pogarszał się po każdym kolejnym wachaniu kamfory, aż wreszcie myszy pozdychały. W drugiej grupie myszy po każdym wachaniu stawały się coraz zdrowsze. Ten i inne eksperymenty pokazują, że różnica między życiem a śmiercią polega na interpretacji, której źródłem jest pamięć. Pokazują także, jak warunkować zwierzęta, by zachowując się automatycznie, doprowadziły się do samozniszczenia. Podobnie warunkuje się ludzi przez edukację i wychowanie; potem na podstawie wspomnienia z przeszłości osądzają oni chwilę obecną.

Inny eksperyment przeprowadzono z grupą ludzi z nadwagą. Nakazano im dietę złożoną tylko z wody i witamin w tabletkach i codziennie mieli spędzać dziesięć minut przed wystawą cukierni. Po dwóch tygodniach waga każdego z uczestników eksperymentu powiększyła się. Wnioski mogą być tylko dwa: albo skojarzenie widoku ciastek z nadwagą zniwelowało dietę, albo woda jest o wiele bardziej tuczająca, niż sądzimy.

Nasuwają się także inne wnioski: o różnicy między życiem szczęśliwym a smutnym decyduje, być może, interpretacja wspomnień lub coś, co nazywamy nastawieniem wobec życia. Innymi słowy, jakość naszej egzystencji zależy od warunkowania lub programowania, jakie otrzymujemy. Chociaż nie jesteśmy tego świadomi, nasza przeszłość całkowicie rządzi nas) .ym życiem. Początek przebudzenia oznacza odzyskiwanie panowania nad terażniejszością.

Szczęście nie jest tym samym, co ekscytacja, pobudzenie, zaspokojenie płynące z nałogów, cudzej aprobaty, sukcesu czy posiadania. Te rzeczy wynalazła pogrążona w chaosie ludzkość jako substytuty czegoś rzeczywistego – prawdziwego szczęścia.

Wszystkie substytuty szczęścia zależą zawsze od zewnętrznych okoliczności – sytuacji, ludzi, przedmiotów. Jesteśmy tak zaprogramowani, że do szczęścia potrzebujemy pochwał, pieniędzy, satysfakcjonującego zawodu, zdrowia, przyjaciół, właściwego partnera itd.; nasze szczęście jest tym uwarunkowane. W znoju zdobywania tych dóbr stworzyliśmy nałogi, uzależnienia, przywiązania i wyrzekliśmy się swej wolności.

Poświęcamy swą wolność i szczęście dla potrzeby posiadania i przetrwania w świecie. Czy naprawdę musimy dostosowywać swoje zachowanie i sposób życia do standardów stworzonych przez innych?

Wielki filozof, Diogenes, powiedział:

Tracisz życie, czyli to, czego szukasz, jeśli gonisz za głupimi luksusami. Nie potrzebujesz dziewięciu dziesiątych rzeczy, za którymi się uganiasz. Nie obawiaj się nie mieć nic. Nie wahaj się być nikim. Szczęście nie jest tym, co masz, lecz tym, kim jesteś. A jesteś już dokładnie tym, kim potrzebujesz być. Zrozum to!

W naszych staraniach zdobycia świata tracimy duszę. Uśpieni ludzie żyją życiem bez duszy, ponieważ wypala ich pożądanie narkotyków zwanych aprobatą, popularnością, władzą, przestrzenią, które łączą z pojęciem szczęścia.

Jest jeszcze jedna ważna sprawa: wszystkie te zewnętrzne dobra opierają się na lęku, ponieważ nie są one częścią naszej istoty i jako takie mogą być nam odebrane lub

utracone. Strach przed utratą tych substytutów szczęścia jest przyczyną potrzeby kontrolowania. Nigdy nie możemy się dostatecznie odprężyć, aby cieszyć się życiem, gdyż ten strach jest zawsze w nas obecny. Tkwi w tym pewien paradoks: boimy się utraty czegoś, co składa się na nasze szczęście, a przecież szczęście polega na całkowitym braku lęku. Dlatego lęk przed utratą szczęścia jest właśnie tym, co nie pozwala nam być szczęśliwymi. Czyż nie jest to żałosne?

Przez lata uczęszczałem na wiele seminariów w poszukiwaniu szczęścia. Na każdym dużo się nauczyłem, ale niewiele doznałem rzeczywistego szczęścia, dopóki nie uświadomiłem sobie, że nie polega ono na posiadaniu ani robieniu czegoś. Nie jest to nawet uczucie, ale raczej stan b y c i a.

Co to znaczy? Zpytałem kiedyś swego nauczyciela kabały, Michaela Freedmana:

– Co tak naprawdę znaczy b y c i e? Odpowiedział zwyczajnie:

– Po prostu być szczęśliwym, z naciskiem na "być".

– To wspaniale. Teraz wiem wszystko. Po prostu być szczęśliwym – odpowiedziałem, o ile pamiętam, z niejakim sarkazmem. Przez następne dziesięć lat poszukiwałem tego "po prostu być szczęśliwym" i pewnego dnia zrozumiałem, co to znaczy. To było takie właśnie zwyczajne "po prostu być szczęśliwym", ale wcale nie takie łatwe.

Być szczęśliwym – nie jest to coś, czego musimy się nauczyć robić, tak jak nie możemy się nauczyć wykonywać czynności zwanej "pozytywnym myśleniem" czy "kochaniem". Są to po prostu stany istnienia, nie zaś robienia, które przychodzą wtedy, kiedy nieszczęście, stres, urazy, złość, poczucie winy, a nade wszystko lęk zdołamy wraz z oddechem usunąć z naszego ciała i umysłu. Nie osiąga się tego przez uwolnienie się od tak zwanej "negatywności", ale przez uświadomienie sobie, kim naprawdę jesteśmy. Wówczas negatywność znika w naturalny sposób.

Ludziom zwykle trudno uwierzyć, że stan szczęścia można osiągnąć bez walki, ciężkiej pracy i bólu. Jeszcze trudniej przyjąć im myśl, że szczęście może być trwałym stanem, że nie trzeba go kontrolować ani chronić.

Przypomina mi się opowieść o małym kotku, który wierzył, że szczęście znajduje się w jego ogonie. Przez wiele godzin biegał w kółko, usiłując schwytać swój ogon. Pewnego dnia pojawił się starszy i mądrzejszy kocur i zapytał małego, co robi. Kotek przedstawił mu swoją teorię szczęścia. Starszy kot odpowiedział na to: "Ja też poznałem sprawy tego świata i wiem, że szczęście jest w moim ogonie, ale zaobserwowałem, że Im więcej za nim gonię, tym bardziej mnie zwodzi. Więc teraz spaceruję zadowolony z siebie i zauważyłem, że gdziekolwiek idę, mój ogon zawsze za mną podąża".

Jeśli uważnie zbadamy nasz umysł, szybko odkryjemy, że dzielimy nasz świat na to, co lubimy i czego nie lubimy, na złe i dobre, słusne i niesłusne. Znamy wiele zasad określających, jak powinno się postępować i jak powinno być. Stworzyliśmy dualizm opozycji i to rozdwojenie naszej świadomości jest przyczyną naszego poczucia oddzielenia od źródła, natury i naszych Prawdziwych Ja. Rozdwojenie i oddzielenie jest rezultatem

uwarunkowań i systemów przekonań narzuconych nam przez przeszłość. One są przyczyną naszych nieszczęść i przygnębienia. Znamy szczęście tylko jako opozycję do nieszczęścia. Gdy żyjemy podwójną egzystencją, nieuchronnie doświadczamy obydwu stron tej samej starej monety. Potrzeba nam świadomości, że jesteśmy czymś więcej i wykraczamy poza dualizm – że my sami jesteśmy szczęściem. Szukając szczęścia na zewnątrz siebie, tracimy je i doświadczamy przeciwieństwa tego, czego szukamy. Spójrzmy na to z innej strony: skąd wiemy, że jesteśmy nieszczęśliwi? Na czym to polega? Nieszczęście jest brakiem szczęścia. Chyba się z tym zgodzicie? Podobnie ciemność jest brakiem światła. Co się dzieje z ciemnością, gdy zapalimy światło? Czy wyskakuje przez okno albo chowa się pod dywan? Okazuje się, że nigdy nie było jej w pokoju. Było ciemno, ponieważ nie było światła. Dlatego, jeśli chcesz być szczęśliwy, bądź szczęśliwy (z naciskiem na "bądź").

Musimy jednak zadać sobie pewne pytanie: Czy naprawdę chcemy być szczęśliwi? Oczywiście odpowiemy, że tak. Ale przyjrzyjmy się temu uważnie i uczciwie. Aby być szczęśliwym, trzeba się przebudzić i doświadczyć tego, kim naprawdę jesteśmy. By doświadczyć, kim naprawdę jesteśmy, musimy odrzucić swoje systemy przekonań i opinie, swoje role, a przede wszystkim nawyk kontrolowania! Czy jesteśmy na to gotowi?

Gdy spojrzymy prawdzie w oczy, prawdopodobnie odpowiemy, że nie. Co więcej – przyznamy, iż hipokryzją byłoby twierdzić, że tego chcemy. Nie chcemy się przebudzić, ponieważ nie wiemy, co to znaczy. Nie chcemy wyrzec się niczego, co daje nam poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Nie chcemy porzucić naszych uzależnień i przywiązań. Fakt jest faktem: nie chcemy być szczęśliwi, a przynajmniej nie za taką cenę. Wolimy raczej pozostać z jakimś problemem, choć przysparza nam on wiele kłopotów, niż wypróbować coś nowego. Spanie wydaje się o wiele łatwiejsze. O wiele bardziej znane! Na poziomie świadomym chcemy być szczęśliwi, zdrowi, przytomni, oświeceni, kochający, chcemy się przebudzić, zmienić i wziąć odpowiedzialność za własne życie. Ale w głębi podświadomości jest to ostatnia rzecz, jakiej pragniemy. Wolelibyśmy, żeby ktoś się nami zaopiekował i rozwiązał nasze problemy. Po co ludzie chodzą do terapeutów? Chcą, żeby ktoś wziął odpowiedzialność za ich życie. Większość terapeutów przyznałaby zapewne, że klienci zwykle oczekują od nich:

- wyleczenia dolegliwości;
- poprawienia sytuacji finansowej;
- sprawienia, aby partner do nich powrócił;
- uwolnienia od problemów;
- zapewnienia im natychmiastowej gratyfikacji;
- oświecenia.

Tego chcą ludzie. Prawdziwy przekaz, jaki kryje się za tym oczekiwaniem, brzmi: "Pomóż mi pozostać ofiarą". Jest on oczywiście nie uświadomiony, gdyż wciąż trwamy w hipnotycznym stanie. Większość terapeutów przyznałaby także, że tak naprawdę, ludzie nie chcą się wyleczyć; chcą tylko uśmierzenia bólu. Wyleczenie jest jak przebudzenie – nie

jest przyjemne. Przebudzenie z błogiego uśpienia jest irytujące. Mógłby nas zdenerwować widok tego, co zrobiliśmy ze swoim życiem, i niemożność zrzucenia winy na kogoś innego. "Nie, dziękuję. Wolę uciec od tego bólu i znowu zasnąć".

"Co się dzieje z takimi ludźmi?" – zapytano kiedyś Gurdżijewa. "Nic. Cóż może się z nimi dzieć. Są dla siebie własna karą, a jakaż kara mogłaby być gorsza?"

DWIE UKRYTE MOTYWACJE

Wszystko to stanie się jaśniejsze, gdy zrozumiemy, co nami powoduje. Żyjąc w świecie dualizmu, jesteśmy rządzani przez dwie główne motywacje:.

unikanie bólu (zło),

osiąganie przyjemności (dobro).

Kiedy pojawia się coś nowego, natychmiast dają o sobie znać te dwie motywacje: sprawdzamy, czy sytuacja nie jest niebezpieczna – fizycznie, emocjonalnie lub intelektualnie – bądź też czy coś nie pozbawi nas naszych przyjemności. Mamy skłonność do pozostawania w granicach doświadczeń znanych, obdarzonych naszym zaufaniem, przeżytych – w nich czujemy się najbezpieczniej. Zmiana niesie ze sobą zbyt duże ryzyko bólu lub utraty przyjemności. W końcu, lepszy diabeł, klórego znasz, niż diabeł, którego nie znasz.

Kiedyś zapytałam swego klienta, czego najbardziej w życiu się boi. Odpowiedź przyszła szybko:

– Najbardziej boję się porażki.

Zapytałem go, czy odnosi jakieś sukcesy w swoim życiu.

– No, cóż – powiedział. – Nie. W ogóle mi się nie zdarzają.

– Może więc to nie porażek się boisz, skoro masz ich tyle na swoim koncie. Może boisz się sukcesu – zasugerowałem.

Po kilku oddechach zdradził się z przekonaniem, że sukces łączy się z utratą ludzi, którzy są dla niego ważni, i że jest niebezpieczny. Ten tkwiący w podświadomości strach nie pozwalał mu na odnoszenie sukcesów. Ale w końcu zintegrował ów strach – który bezwiednie interpretował jako utratę miłości – z pragnieniem sukcesu. W rezultacie strach się rozpuścił i mój klient poczuł, że jest wolny, że może istnieć w każdy sposób, w jaki zechce, bez utraty miłości innych.

W rzeczywistości nigdy nie ponosimy porażki, ponieważ takie zjawisko nie istnieje. To tak jakby oceniano psa: "Ten pies jest wspaniały, a tamten to chodząca porażka, ponieważ szczeka inaczej". Wiemy, że jest to głupie, ale wydajemy osąd, nie doceniając siebie i innych.

Kilka lat temu byłem zaangażowany w prowadzenie seminariów samodoskonalenia. Nauczaliśmy, że różnica między sukcesem a porażką polega na tym, że ludzie odnoszący sukcesy mają cele, natomiast nie mają ich ci, którzy ponoszą porażki. Teraz wiem, że człowiek sam w sobie nie może być kimś nieudanym – porażką. Większość ludzi jednak tak o sobie myśli z powodu braku pracy, pieniędzy, zdrowia, z powodu alkoholizmu, narkotyków, nieszczęśliwych związków itp. Przekonanie to jest dla nich pułapką i więzieniem. Wierzą bowiem, że szczęście i nieszczęście przychodzą z zewnątrz. Nie zdają sobie sprawy, że sami są czymś o wiele więcej, niż wskazywałyby powierzchowne aspekty ich życia.

Oto definicja porażki:

"Porażka jest opinią kogoś innego o tym, jak nie powinno się czegoś zrobić".

Sukces i szczęście trzeba odnosić do samego siebie, a nie polegać na wartościach innych ludzi i instytucji. Możemy być mądrzy, zamożni i szczęśliwi, gdy tak o sobie myślimy i gdy wierzymy w siebie, a nasza wiara oparta jest na naszych, nie zaś cudzych wartościach i normach. Bezpiecznie jest marzyć o wielkich rzeczach i wiedzieć, że na nie nie zasługujemy. Gdyby wielki Król-Mędrzec przyszedł do twego domu, jak byś go potraktował? Czyż na jego przywitanie nie przygotowałbyś dobrego jedzenia, nie wysprzątałbyś i nie udekorował domu i otoczenia? Oczywiście, że tak. A jednak często nie chcemy wyjść na spotkanie i godnie przywitać Króla-Mędrca w sobie. Tak bardzo rządzi nami to, co myślą inni ludzie. Tak boimy się odrzucenia, wycofania czyjejs aprobaty, że rezygnujemy z rozporządzania własnym życiem, oddajemy władzę i przestajemy podejmować decyzje.

A oto definicja sukcesu:

"Sukces jest świadomym doświadczeniem szczęścia".

Ważnym słowem w tym zdaniu jest "doświadczenie". Pierwszym krokiem ku doświadczeniu szczęścia jest skontaktowanie się ze swym nie uświadomionym cierpieniem.

Lęk przed sukcesem i lęk przed porażką łączą się ze sobą i powstrzymują nas przed zmianą, ponieważ gdybyśmy nagle doświadczyli zmiany okoliczności, zmusiłoby nas to do zmiany wewnętrznej. A każda zmiana niesie ze sobą ryzyko bólu lub utraty przyjemności.

Dlatego ludzie rezygnują ze swoich celów i marzeń o lepszym życiu. Wiąże się to ze zbyt dużym ryzykiem doświadczenia bólu lub utraty tej odrobiny przyjemności, którą już mają. Kiedy ktoś mówi mi, czego pragnie, często pytam: "A co robisz, żebyś to miał, i dlaczego nie masz tego teraz?". Możemy sami siebie o to zapytać. Oto jedyny powód, dla którego nie mamy tego, czego pragniemy: musielibyśmy się zmienić, a zmiana jest zbyt wielką niewiadomą. Dlatego pozostajemy przy swojej mentalności porażki, ciągle obawiając się spróbować czegoś nowego, wystawić nos poza własną strefę bezpieczeństwa. I wyobrażamy sobie, że jesteśmy wolni!

Uważam, że celem życia jest przebudzenie ku temu, kim naprawdę jesteśmy. Dlatego życie jest procesem budzenia się ku naszym wewnętrznym doświadczeniom, jakiegokolwiek by one były. Nasza zdolność doświadczenia wolności i prawdziwego szczęścia zależy od poziomu

naszej świadomości i od tego, w jakim stopniu chcemy być świadomi, w jakim stopniu decydujemy się być świadomi w obliczu każdej życiowej sytuacji, która pojawia się w polu naszego doświadczenia. Otwórzmy się na to, gdyż dzięki temu poznamy naszą wielkość, dowiemy się, kim naprawdę jesteśmy! Ostatecznie, szczęście zależy od naszego wyboru. Abraham Lincoln pięknie to ujął, mówiąc: "Ludzie są szczęśliwi tylko w takim stopniu, w jakim się na to zdecydowali".

Jeśli jesteś nieszczęśliwy, znaczy to, że jesteś nieświadomy. Istnieje prosty sposób przekonania się, czy jesteśmy szczęśliwi, czy nie. Oto on: jeśli jesteśmy nieszczęśliwi, jeśli cierpimy, a życie jest dla nas ciężarem – jesteśmy uśpieni. Nasze nieszczęście jasno wskazuje na to, że nie połączyliśmy się z prawdą, z rzeczywistością. Ból pojawia się w nas po to, aby przebudzić nas ku prawdzie. Stan nieszczęśliwości oznacza, że w naszym życiu panuje fałsz.

Czy pamiętacie? Nieszczęście jest brakiem szczęścia, ciemność – brakiem światła. Musimy zapalić światło świadomości w każdym zakątku naszego jestestwa i zobaczyć nasze uśpienie. Musimy także zrozumieć, że gramy w gry ego. Tylko wtedy zacznie się nasza piękna i pełna przygód podróż do Domu.

Rozdział trzeci **Mentalność przetrwania**

Rozumiejąc swoje dwie ukryte motywacje (poszukiwanie przyjemności i unikanie bólu), odkrywamy, że na najgłębszym poziomie sprowadzają się one do jednej – motywacji przetrwania, czyli zachowania siebie przy życiu. Dlatego, kiedy się boimy, nic w świecie nie istnieje oprócz naszej potrzeby ochraniać siebie. Również dlatego musimy cały czas wszystko kontrolować. Ta mentalność przetrwania za wszelką cenę objawia się w każdej komórce naszego ciała jako wbudowany w nią mechanizm samozachowawczy, nazywany "syndromem ucieczki lub walki".

Wszyscy doświadczyliśmy syndromu walki lub ucieczki. Jest to pozostałość po naszych jaskiniowych przodkach, dla których przetrwanie było codziennym zadaniem. Lęk był ważną częścią naszego mechanizmu przetrwania, do którego się odwoływaliśmy, kiedy groziło nam niebezpieczeństwo. Bez niego nie przetrwalibyśmy jako gatunek. Jeśli, na przykład, idziemy szlakiem górskim i nagle szlak się urywa, nasza reakcja jest normalna – odczuwamy strach. Nie musimy się zastanawiać, czy wycofać się w bezpieczne miejsce, czy nie. Reagujemy automatycznie i odpowiednio do sytuacji. Kiedy myśl o niebezpieczeństwie działa na mózg, do krwi wydzielana jest mieszanka hormonów, która zawiera adrenalinę. Substancja ta daje mięśniom szybki zastrzyk energii i w ten sposób czyni nas silniejszymi w walce lub ucieczce. Zawiera także składnik tamujący krew, aby powstrzymać zbyt duży wpływ krwi, gdy zostaniemy zranieni. Kiedy atakuje nas dzikie zwierze, taka automatyczna reakcja jest dla nas bardzo korzystna.

Epoka współczesna nie niesie już ze sobą ciągłej presji zagrożenia życia, a jednak często reagujemy tak, jakbyśmy znajdowali się w śmiertelnym niebezpieczeństwie. Otrzymujemy, na przykład, od swej dyrekcji pismo zalecające poprawienie jakości naszej pracy. I co się

dzieje? Bang! Hormony zalewają nasze ciało.

Sąsiad krytykuje nas za niewłaściwe wychowywanie naszych dzieci i natychmiast wywołuje to w nas reakcję lękową. Kierujemy przeciwko niemu lub przeciwko sobie cały trujący jad, którego użylibyśmy w walce z dzikim zwierzęciem.

Niezadowolenie naszego partnera natychmiast budzi wspomnienie dezaprobaty doznanej od rodziców i jest nam z tym okropnie. Możemy odczuwać złość lub niepokój, ale za każdą z tych emocji kryje się lęk.

Wszystkie te reakcje są wywołane hormonami, które z kolei wydzielane są do krwi wskutek otrzymanej przez mózg informacji o emocjonalnym niebezpieczeństwie. Zdarza się to zawsze, kiedy myślimy, że:

- możemy stracić kogoś lub coś,
- możemy się skompromitować,
- możemy być nie akceptowani lub nie lubiani,
- spotykamy się z czymś nieznanym.

Kiedy takie sytuacje faktycznie się zdarzają, doznajemy traumy, ale nie czujemy lęku. Te przykre wydarzenia nie są bezpośrednim powodem lęku. Jest nim przyszłość widziana poprzez ich pryzmat.

Cała historia naznaczona jest zabiegami o przetrwanie. Ostatecznie przejawia się to w potrzebie panowania nad innymi ludźmi, nad związkami, w eksploatacji ziemi i jej zasobów. Kontrola i manipulacja ludźmi i środowiskiem stały się nieświadomym, a w wielu przypadkach świadomym, celem ludzkości nie chcącej oprzytomnieć. Początki rozwoju na Ziemi związane były z podbojem innych plemion. Wraz z lepszą organizacją i mechanizacją naszej cywilizacji przyszło podbijanie innych krajów. W tym czasie wzrosła rola religii – do fizycznego przetrwania dodano przetrwanie duchowe (zbawienie duszy). Choć była to wielka zmiana w ludzkiej świadomości na następne dwa tysiące lat, przetrwanie nadal pozostawało głównym przedmiotem troski i jest nim do dziś. Wraz z postępem cywilizacyjnym przyszło większe wyrafinowanie uczuć – pojawiła się potrzeba aprobaty, uznania itd., ale ich podłożem jest także potrzeba przetrwania.

Dla każdej epoki właściwe są pewne sposoby życia, postępowania, pracy itp., które się dezaktualizują i zostają zastąpione innymi – bardziej odpowiednimi dla nowych czasów. Obecnie przechodzimy wielkie przemiany na wielu poziomach świadomości. Od naszego podejścia do nich zależy nasza przyszłość i przyszłość naszej planety.

Na pewnym etapie rozwoju zauważyliśmy, że życie to coś więcej niż tylko przetrwanie i posiadanie – zapragnęliśmy rozumieć. Z cywilizacją przyszło wyrafinowanie wiedzy, wyrażanie siebie i rozumienie środowiska, lecz wciąż jeszcze brakuje nam mądrości i świadomości naszych ukrytych motywacji, czyniących nas marionetkami w rękach zewnętrznych sił.

Zrozumienie reakcji spowodowanych mentalnością lęku i przetrwania jest istotnym warunkiem wzięcia życia w swoje ręce. Musimy sobie także uświadomić, że istnieją tylko

dwie emocje, z których wyrastają wszystkie inne uczucia: m i ł o ś ć i l ę k, a lęk jest przejawem mentalności przetrwania.

Gniew, zazdrość, wstyd, poczucie winy są reakcjami na fizyczne lub emocjonalne niebezpieczeństwo i żadna z tych emocji nie jest autentyczna – są one tylko rezultatem pewnego osądu dokonywanego na poziomie umysłu. Innymi słowy, żadna z nich nie może się pojawić, dopóki nie osądzimy pozytywnie lub negatywnie jakiejś osoby lub sytuacji, by wyzwolić odpowiednie hormony powodujące określone doznania.

Nawet miłość i lęk można podejrzewać o to, że są rezultatem osądzania, i może tak jest rzeczywiście. Ale lęk jest tak wbudowany w naszą świadomość, że uznajemy go za normalny przejaw egzystencji. Każda komórka naszego ciała jest zaprogramowana przez lęk po to, aby szybko reagować na niebezpieczną sytuację. Natomiast miłość jest naszym naturalnym stanem... kiedy nie ma już lęku.

NOWA WIBRACJA WSPÓŁCZUCIA

Mentalność przetrwania dobrze służyła człowiekowi przez wiele milionów lat jego ewolucji. Ochraniła go i pozwalała rozwinąć mu się jako gatunkowi, ale teraz sytuacja ludzkości dojrzała do wielkiej zmiany w świadomości. Teraz wszystko zależy od nas: albo dalej będziemy się posługiwać starymi metodami związanymi z mentalnością przetrwania, albo wyjdziemy naprzeciw nowej wibracji współczucia. Nie możemy Jednak wejść w tę nową fazę, dopóki nie uwolnimy się od przestarzałej mentalności przetrwania. Nie możemy przekroczyć mostu, stojąc jedną nogą na brzegu.

Ludzkość wciąż boi się porzucić tę przestarzałą mentalność na wypadek, gdyby znów okazała się potrzebna. "Co będzie, jeśli świat znów stanie się fizycznie niebezpieczny? Co będzie, jeśli wybuchnie wojna? Co będzie, jeżeli ludzie mnie nie zaakceptują? Co będzie, jeżeli... itp. Moja mentalność przetrwania przynajmniej zapewnia mi bezpieczeństwo, nawet jeżeli czuję się z nią źle". To normalne lęki. Wszyscy je odczuwamy i u wielu z nas są one całkowicie nie uświadomione.

W nowej erze, która zaczyna się na naszej planecie, mentalność przetrwania jest już zjawiskiem atawistycznym, przynajmniej w teorii. W praktyce motywacja przetrwania jest ciągle Jeszcze silniejsza niż motywacja miłości. Naszym głównym celem nie jest miłość bliźniego (choć możemy oszukiwać siebie, że tak jest) czy nawet siebie samego, ale ochrona siebie w świecie, który postrzegamy jako niebezpieczny.

Aby dokonać świadomego wyboru, czyli przebudzić się i odzyskać wolność, musimy najpierw zająć się swymi nie uświadomianymi motywacjami, tj. swoim lękiem.

Zauważyłem, że większość moich lęków nie miała podstaw. Spędziłem tysiące godzin, martwiąc się o różne sytuacje, przeżywając agonię z powodu rozmaitych zdarzeń w moim życiu, z których większość nigdy nie nastąpiła. Cóż za marnowanie energii! To, co się sprawdziło z moich lęków, było wynikiem mej własnej kreacji, zgodnie z "prawem manifestacji" (moc jest tam, gdzie uwaga). Na czymkolwiek się koncentruję, czy to jest pozytywne, czy negatywne, dokądkolwiek podąża moja uwaga, tam zostaje wykreowana przeze mnie większość z tego, na czym się skupiam. Na szczęście, jeszcze nie osiągnęliśmy

mistrzostwa w panowaniu nad swoją uwagą. Gdyby tak się stało, nasze negatywne myślenie zniszczyłoby nas już dawno temu.

Przypomina mi się pewna historia:

Kiedys pewien stary człowiek siedział pod drzewem i zobaczył śmierć przejeżdżającą obok niego. Zawołał ją i zapytał, dokąd jedzie, na co śmierć odpowiedziała, że zmierza do miasta Samahkan zabrać 500 żyć. Stary człowiek odetchnął z ulgą i spokojnie przyglądał się oddalającej się śmierci. Kilka dni później znowu ujrzał śmierć i pozdrowił ją pytaniem:

– Mówiłaś mi, że jedziesz do Samahkan zabrać 500 żyć. Dlaczego wzięłaś 5000?

Śmierć odparła:

– Pojechałam po 500 żyć i wzięłam 500 żyć. Resztę zabrał lęk.

Czym jest lęk? Fałszywym dowodem, który wydaje się prawdziwy. To wszystko, czym jest lęk. Żyjemy w świecie ułudy i walczymy przeciwko fantomom naszej własnej wyobraźni.

Przypomnij sobie swoje koszmary senne. Pomyśl, czy są prawdziwe? Pewnie pamiętasz, że obudziłeś się spocony i przerażony jakimś niebezpieczeństwem i serce waliło ci jak młotem. Twoje uczucia i odczucia w ciele były prawdziwe, ale to, co je spowodowało, było iluzją. Myślę, że to samo dzieje się z twoim życiem – walka i ból są prawdziwe, ale ich przyczyną jest iluzja.

Jesteśmy uśpieni i oglądamy koszmar senny. Najprostszym rozwiązaniem jest chyba przebudzenie i uświadomienie sobie, że niebezpieczeństwo nie istnieje, że zawsze byliśmy i jesteśmy całkowicie bezpieczni.

Możemy także postanowić, że nie będziemy się budzić, i to jest w porządku. Wówczas jednak musimy być świadomi konsekwencji: życia w ciągłym stresie i lęku, które jest bolesne i prowadzi do wczesnej śmierci.

MENTALNOŚĆ PLEMIENNA

Współczesne społeczeństwo niemal w każdej dziedzinie życia opiera się na mentalności plemienną. We wczesnych stadiach ewolucji ludzie musieli łączyć się w grupy, żeby przetrwać. Grupy chroniły członków przed niebezpieczeństwem, pozwalały gromadzić żywność, polować, mieć towarzystwo, zyskiwać pierwsze doświadczenia współpracy. W miarę rozwoju społeczność organizowała się w większe grupy, takie jak miasta-państwa, a potem narody. Mentalność plemienna, będąca wyrazem zbiorowej świadomości grupy, przejawiała się w pracy, tworzeniu, ochronie i walce za grupę, tak jak to się dzieje w kolonii mrówek czy termitów. Jednak ludzie mają wyższy poziom świadomości, co skłoniło ich do szukania czegoś więcej niż tylko przetrwania. W poszukiwaniu sensu życia narodziły się nowe zjawiska i powstały grupy wewnątrz grup. Pojawiły się różne religie, filozofie, organizacje polityczne, towarzystwa, kluby itp.

Wszystko w historii ludzkości ma sens ewolucyjny. Wszystkie wspomniane wyżej zjawiska

przyczyniły się do postępu, ponieważ były przejawem (najczęściej nie uświadomianego) pragnienia, by znaleźć prawdziwą wolność i drogę do Domu. Lecz przynależenie do grupy wymagało oddania się określonym ideałom i organizacjom, a więc wolności narzucano pewną strukturę podyktowaną ich zakresem.

Wiele mówi się o Nowym Wieku czy Wieku Wodnika, który ma przynieść nowe poczucie wspólnoty oparte na współpracy i dobrej organizacji. Ale slogan Wodnika: "Wolność, Równość, Braterstwo" nadal interpretuje się przez pryzmat mentalności plemiennej i ludzie łączą się ze sobą nie z miłości i poczucia wspólnoty, lecz dlatego, że chcą przetrwać jako jednostki. Jest to widoczne w polityce, w walce o władzę, która wybucha wszędzie tam, gdzie zbiorą się ludzie z wzniosłymi intencjami.

Zadaj sobie następujące pytanie: Czy łączę się z ludźmi z potrzeby wspólnoty, współodczuwania i współpracy, czy też z lęku przed samotnością?

Miłość warunkową rozpoznajemy po następujących stwierdzeniach:

"Będę cię kochał, jeżeli ty mnie pokochasz".

"Kocham cię, ponieważ cię potrzebuję".

"Kocham cię, ponieważ dajesz mi przyjemność".

Miłość staje się wymianą handlową obwarowaną różnymi warunkami.

Miłość i szczęście – to naturalny stan świadomości, ale nie wiemy, jak to jest: czuć szczęście. Nie znamy także uczucia bezwarunkowej miłości. Zajęci jesteśmy pogonią za substytutami miłości i szczęścia. Spotkałem wielu ludzi, którzy z uporem twierdzili, że doznali bezwarunkowej miłości. Ośmielam się podejrzewać, że to nieprawda; przede wszystkim dlatego, że tak bardzo się przy tym upierali. Jeżeli chcemy wiedzieć, z jakiego miejsca wychodzimy, możemy sprawdzić to w bardzo prosty sposób: wszystkie rodzaje uzasadnień, dowodów, wyjaśnień i prób przekonania kogoś, czy nawet siebie samego, nie mają nic wspólnego z miłością i prawdą. Miłość i prawda nie potrzebują żadnych uzasadnień, ponieważ są r z e c z y w i s t o ś c i ą samą.

Prawda nie potrzebuje niczego poza sobą. Jeżeli bronimy swego punktu widzenia lub usiłujemy przekonać kogoś do czegoś, możemy być absolutnie pewni, że kieruje nami lęk. Dziś trwa wiele sporów na temat miłości. Ludzie próbują określić i zdefiniować, czym jest miłość, a czym nie jest – wszystko po to, by zachować ten substytut miłości i szczęścia, który jest ich udziałem. Kiedy mamy miłość, nie stawiamy żadnych pytań, ponieważ mamy Wszystko. K o c h a ć – t o b y ć s z c z ę ś l i w y m. Doświadczamy miłości tylko wtedy, kiedy jesteśmy całkowicie i bezwarunkowo szczęśliwi, kiedy nawet jedna chmurka lęku nie przesłania nam tego stanu. M i ł o ś ć j e s t n i e o b e c n o ś c i ą l ę k u.

Mówiono, że "bojaźń Boża" jest początkiem mądrości. Stwierdzenie to jest często usprawiedliwieniem syndromu ofiary i dziecinnego stosunku do Boga. Zapomina się o innym stwierdzeniu pochodzącym z tej samej doktryny: "Nie ma bojaźni w doskonałej miłości". Możemy siebie oszukiwać, że kochamy tych, których się boimy (i możemy to

nazywać szacunkiem), ale w głębi czujemy złość i gorycz. Nienawidzimy wszystkiego, czego się boimy – chcemy to zniszczyć i odseparować się od tego. Jest to często gorzka reakcja eks-chrześcijan, których uczono bać się Pana (bać się rodziców). Nie ma nic bardziej odległego od nauk Mistrza wszystkich chrześcijan. Wszyscy doświadczyliśmy manipulacji i kontroli i przyjrawszy się im, wiemy, że zawsze wynikały z lęku. Nasz lęk przed dezaprobatą, odrzuceniem lub karą otwiera innym drzwi do manipulowania i kontroli nad nami. W lęku zaś utrzymuje nas mentalność plemienna.

ZACHOWANIE SIEBIE PRZY ŻYCIU

Zachowanie siebie przy życiu (potrzeba przetrwania) Jest instynktem, co oznacza, że jest nieświadomą motywacją. Na bardziej widocznym poziomie przejawia się jako lek przed bólem lub przed utratą przyjemności. Dlatego wkładamy tak ogromny wysiłek w ochronę swoich zwyczajów oraz swego sposobu działania i myślenia, tak jakby zależało od tego nasze życie. Niektórzy w Imię tego walczą lub nawet zabijają. Trzy mamy się kurczowo substytutów szczęścia, które nazywamy "przyjemnościami", ponieważ nie znamy swojego Prawdziwego Ja (siebie). Nie wiemy, że nie ma się czego bać, że nie mamy nic do stracenia i nic do zyskania. Posiadamy już bowiem w s z y s t k o. Obyśmy tylko mogli się przebudzić i zauważyć ten fakt. Przebudzenie nie oznacza intelektualnego zrozumienia prawdy, choć może to być punktem wyjścia. Pamiętajmy jednak, że intelekt jest mocno zaangażowany w obronę swoich przekonań. Dotyczy to nie tylko Jednostek, ale także narodów, różnych ruchów filozoficznych i religijnych itp. Potrzeba obrony naszych przekonań jest przyczyną przemocy. Słowa Gandhiego nadal wyrażają głęboką prawdę: "Gotów jestem poświęcić swoje życie za wolność. Ale nie ma takiej rzeczy, dla której mógłbym zabijać". Kilka lat później podczas wojny domowej powiedział także: "Ludzie są tak oddani ideologii odwetu i zasadzie >>oko za oko<< że wkrótce cały świat oślepnie".

Każdy kraj na tej planecie ma swoją armię i jest przygotowany do obrony i do wojny w obronie innego kraju, czyli do rozwiązywania problemów międzynarodowych przy użyciu siły. Z całą pewnością odzwierciedla to stan naszej świadomości, opanowanej lękiem i potrzebą przetrwania. Obwinianie przywódców tego świata o tę sytuację jest unikaniem osobistej odpowiedzialności. Trzeba raczej wniknąć w siebie, przyrzeć się własnym lękom i sposobom reagowania na nie.

I tak znowu wracamy do formy świadomości, która jest już dziś przestarzała. Jak postępować, by stać się wolnym, by doświadczyć bezwarunkowej miłości i szczęścia?

Pierwszym etapem jest rozpoznanie, że opanowała nas mentalność przetrwania. Dzięki temu rozluźni się nieco paraliżujący nas uścisk lęku. Jest to pierwszy krok ku odzyskaniu własnej siły i ku przebudzeniu. Zobaczmy, jak boimy się ciemności (nieznanego), jak obawiamy się zranienia (fizycznego i emocjonalnego), jak bardzo lękamy się utraty swoich przyjemności.

Nie mając kontaktu ze swym Prawdziwym Ja, pragniemy gratyfikacji od innych. Wiąże się to zawsze z lękiem, że nie dostaniemy tego, czego chcemy, i ze strachem przed utratą tego, co posiadamy. Być może nie zawsze uświadamiamy sobie owe lęki, ale nie zmienia to faktu, że one istnieją. W rzeczywistości, stłumiony lęk jest o wiele silniejszy i bardziej destruktywny w skutkach, ponieważ działa z ukrycia i nasz świadomy umysł nie ma nad

nim żadnej władzy. Gdy stajemy się świadomi i uważnie obserwujemy własne motywacje, zyskujemy możliwość zapanowania nad swym życiem, podejmowania świadomych decyzji i dokonywania wyborów. Innymi słowy, możemy wykorzystać lęk do uwolnienia się od lęku.

Gdybyśmy chociaż odrobinę tej energii, którą zużywamy na ochronę siebie, włożyli w odkrywanie, kim naprawdę jesteśmy, doznalibyśmy cudu przemiany.

Przebudźmy się!

Rozdział czwarty **Jedyny czas, jaki jest**

Gdy zdamy sobie sprawę, że zgubiliśmy drogę do Domu, że pochłonęły nas sprawy posiadania i przetrwania, że powoduje nami lęk i wcale nie jesteśmy szczęśliwi (niezależnie od zewnętrznego obrazu naszego życia, być może wyglądającego na "udane"), zaczynamy się budzić. Zaczynamy jasno widzieć, że utraciliśmy siebie, zapomnieliśmy, kim jesteśmy i po co żyjemy.

Oczywiście, braliśmy udział w "ruchu ludzkiego potencjału". Wiemy wszystko o Prawdziwym Ja, właściwych postawach i pozytywnym myśleniu. Robimy to, co należy, piszemy afirmacje, stosujemy różne cudowne techniki. Ale to nie wystarcza. Czegoś brakuje, lecz nie wiemy czego. Szukamy więc dalej. Jeszcze jeden kurs, jeszcze jedno seminarium, jeszcze jedna książka, sesja... – wszystko to jest bardzo cenne, ale nie daje pełnej odpowiedzi. Nadal nam czegoś brak.

Jeśli jesteśmy uczciwi wobec siebie, dostrzegamy, że mimo całej naszej wiedzy o ludzkim potencjale powoduje nami lęk i pod wszystkimi pięknymi hasłami kryje się motywacja unikania bólu i dążenie do zdobycia lub zachowania przyjemności. Być może zmieniło się opakowanie: nasze przyjemności mogą być teraz bardziej duchowe. Ale motywacja jest ciągle ta sama. Wszystko wiemy, ale nadal nie znamy swego Prawdziwego Ja. Dlatego wciąż szukamy szczęścia na zewnątrz siebie, w jakiejś technice lub filozofii, ciągle chcemy prawdy od kogoś innego. Ale żadne seminarium, żadna książka i żaden nauczyciel nie skontaktuje nas z naszym Prawdziwym Ja. Musimy uczynić to sami. Książki, nauczyciele itd. mogą pomóc nam w odkryciu przeszkód na naszej drodze do Domu i zachęcić do pójścia tą drogą. Mogą dać nam mapę z trasą podróży, ale podróż musimy odbyć sami.

A więc od czego zacząć? Gdzie jest to miejsce, w którym można spotkać swe Prawdziwe Ja i wejść z nim w intymny kontakt?

Poruszyła mnie kiedyś wspaniała historia opowiedziana przez Dostojewskiego, wielkiego rosyjskiego pisarza i filozofa. Fragment pochodzi ze słynnej powieści *Idiota*, a jego treść oparta jest na autentycznych faktach z życia autora, które wywarły na niego wielki wpływ:

Człowiek ten był raz prowadzony razem z Innymi na szafot i przeczytano mu wyrok śmierci przez rozstrzelanie za przestępstwo polityczne. Po dwudziestu minutach przeczytano ulaskawienie i wyznaczono inny stopień kary; jednak w

okresie czasu pomiędzy dwoma wyrokami, dwadzieścia minut albo co najmniej kwadrans skazaniec przeżył święcie przekonany, że za kilka minut nagle umrze. [...]Pamiętał wszystko z niezwykłą dokładnością i mówił, że nigdy nic z tych chwil nie zapomni. O jakieś dwadzieścia kroków od szafotu, wokół którego stał tłum ludzi i wojsko, wbite były trzy słupy, ponieważ przestępców było kilkunastu. Trzech pierwszych poprowadzono do słupów, przywiązano, włożono na nich śmiertelną odzież (białe długie kapoty), a na oczy nasunięto im białe kołpaki, żeby nie widzieli karabinów; potem naprzeciwko każdego słupa stanął w szeregu oddział złożony z kilkunastu żołnierzy. Mój znajomy był ósmy z kolei, więc wypadało mu iść do słupa z trzecią dopiero partią. Duchowny obszedł wszystkich z krzyżem. Pozostawało jeszcze pięć minut życia, nie więcej. Mówił, że te pięć minut wydały mu się nieskończenie długim terminem, olbrzymim bogactwem; miał wrażenie, iż przez pięć minut przeżyje tyle żywotów, że teraz nie musi jeszcze myśleć o ostatniej chwili, więc ułożył sobie jeszcze pewien plan: wyliczył czas na pożegnanie się z towarzyszami, przeznaczając na to dwie minuty, potem przeznaczył jeszcze dwie minuty, żeby pomyśleć ostatni raz o sobie, a następnie, żeby po raz ostatni spojrzeć dookoła siebie. Bardzo dobrze pamiętał, że te trzy rzeczy właśnie uplanował i właśnie tak obliczył. Umierał, mając lat dwadzieścia siedem, w pełni sił i zdrowia; pamiętał, iż żegnając się z towarzyszami, zadał jednemu z nich dość obojętne pytanie i nawet bardzo był ciekawy odpowiedzi. Potem, kiedy się pożegnał z towarzyszami, nadeszły owe dwie minuty, które przeznaczył na r o z m y ś l a n i e o s o b i e; wiedział zawczasu, o czym będzie myśleć: chciał wyobrazić sobie jak najszybciej i jak najdokładniej, jak to być może: – teraz jest i żyje, a za trzy minuty będzie już czymś z u p e ł n i e i n n y m – czymś czy kimś – więc kim właściwie? I gdzie? Sądził, że rozstrzygnie to w ciągu tych dwóch minut! Nie opodal stał kościół i szczyt katedry z połączanym dachem błyszczał w jasnym słońcu. Pamiętał, że ze strasliwą uporczywością wpatrywał się w dach i odbijające się od dachu promienie; oczu nie mógł oderwać od tych promieni: wydawało mu się, że te promienie są jakąś nową jego naturą, że po trzech minutach jakoś złączy się z nimi... Nieświadomość i wstręt do tego czegoś nowego, które nadejdzie i ziści się zaraz, były okropne; ale mówił, że nic nie było wtedy cięższe nad nieustanną myśl: "A gdyby tak nie umrzeć! Gdyby tak przywrócić sobie życie – co za nieskończoność! I wszystko to byłoby moje! Zamieniłbym wtedy każdą minutę na całe stulecie, nic bym nie utracił, każdą chwilę bym liczył i odliczał, każdą bym należycie wykorzystał!" [Fiodor Dostojewski, *Idiota*, przeł. Jerzy Jędrzejewski, PIW, Warszawa 1971, s. 68-69].

Życie tylko wtedy wydaje się cudowne, gdy sądzimy, że mamy je stracić. Zawsze potrzebny jest nam strach przed śmiercią, by się obudzić i dojrzeć skarby, jakie daje nam chwila obecna.

ROZWINIĘTA ŚWIADOMOŚĆ TERAŹNIEJSZOŚCI

Pełne doświadczenie chwili terażniejszej jest istotą każdej mistycznej nauki; jest ono związane z każdą dziedziną naszego życia. Praca rozwiniętej świadomości polega na wniesieniu traumy przeszłości w chwilę obecną i zintegrowaniu jej z tym, co zdarza się teraz. Sądzimy, że nie jest ważne powtórne przeżywanie tego, co zdarzyło się przy naszych

narodzinach lub podczas śmierci babci, albo zastanawianie się, czy nie zabiliśmy naszego ojca w XIV wieku (aluzja do terapii przeszłych żyć – *przyp. tłum*), co -jak niektórzy uważają – ma teraz na nas wpływ. Może to i prawda, ale proces życia istnieje tylko w tym momencie, który jest, który zawsze był i zawsze będzie, czyli t e r a z!

Teraz – to wszystko, co istnieje. Przeszłości już nie ma, a przyszłość jest tylko następnym momentem do przeżycia, kiedy przybędzie, kiedy zaś przybędzie, będzie t e r a z! Na pewno nie możemy go przeżyć, dopóki nie nadejdzie.

Zrozumienie czasu – to uświadomienie sobie, że istnieją dwa jego rodzaje. Jeden można zmierzyć dzięki obserwacji ruchu Ziemi w stosunku do ruchu Słońca i zegara. To pozwala nam sprawnie funkcjonować na poziomie społecznym. Chcemy przyjść do pracy na czas i gotować swoje jajko dokładnie przez trzy minuty. Kiedy zaczynamy rozumieć, że cel naszego życia na tej planecie niewiele ma wspólnego z właściwie ugotowanym jajkiem, wówczas pragniemy dowiedzieć się, kim naprawdę jesteśmy. Ale przedtem musimy doświadczyć Wiecznej Bezczasowości rozwiniętej świadomości. A to wykracza poza wszelkie pomiary.

Na bardziej świadomym poziomie nie ma sekund ani lat, przeszłości ani przyszłości, lecz tylko Bezczasowe Teraz. Ten wieczny czas – to otwarte drzwi do wyrównania błędów przeszłości i zaproszenie do wspaniałej przyszłości.

TERAZ istnieje zawsze. TERAZ zawsze JEST. TERAZ jest wszystkim, co JEST.

Wieczne t e r a z opisywano jako doznanie Nieba, Nirwany, Boga, Prawdy, Absolutu czy Zasady Twórczej. Nazwa nie jest ważna. To doskonały spokój, który istnieje pomiędzy dwiema myślami, doskonały spokój, który istnieje między dwiema emocjami, doskonały spokój, który istnieje między dwoma czynami. Jest zawsze tutaj, choć wymyka się racjonalnemu umysłowi.

Istnieje w każdym człowieku i objawia się tylko w chwili obecnej. To wieczne t e r a z jest kluczem do największej mocy w kosmosie – kluczem do naszej duszy.

Czas jest bezczasowością. To szerokie zagadnienie i mogłoby być tematem całej książki. Tu zajmujemy się tylko stosunkiem czasu do naszego szczęścia.

Bycie nieszczęśliwym w chwili terażniejszej jest niemożliwością. T e r a z – to doskonała wolność. Sam się możesz, o tym przekonąć. Kiedy jesteś podenerwowany lub zaniepokojony, obserwuj, jak to uczucie związane jest z przeszłością, czyli z tym, co już się zdarzyło, lub z przyszłością, czyli tym, co sobie wyobrażasz, że się zdarzy. Żal z powodu przeszłości i lęk przed przyszłością są jak dwaj złodzieje rabujący w nocy nasze szczęście. Jeżeli czujesz się nieszczęśliwy w chwili obecnej, to dlatego, że porównujesz ją ze wspomnieniem przyjemniejszego doświadczenia z przeszłości lub z pełnym nadziei oczekiwaniem przyszłości. Dzieci boją się, kiedy są z dala od domu i nie potrafią znaleźć drogi powrotnej. Podobnie lęk opanowuje umysł, gdy zbyt daleko odejdziemy od Domu, w przeszłość lub w przyszłość. Gdy umysł pozostaje w swym naturalnym miejscu, jakim jest t e r a z, jesteśmy odprężeni i znamy siebie. Alan W. Watts pisze w *Supreme Identity*:

Odpężenie oraz akceptacja doświadczenia i stanu umysłu takimi, jakie one są, jest zawsze aktem pozostawania całkowicie i absolutnie w chwili obecnej. Zauważyliśmy, że ego-świadomość – to więzień czasu będący kompleksem wspomnień lub przewidywań. Wszystkie egocentryczne działania dokonywane są w perspektywie przeszłości lub przyszłości; w teraźniejszości ego nie istnieje. Łatwiej to udowodnić w praktyce niż w teorii – gdy koncentrujemy się całkowicie i wyłącznie na tym, co wydarza się teraz, antycypacja i niepokój znikają. Dlatego tak wielu mistrzów duchowych kładło specjalny nacisk na praktykowanie życia i myślenia w chwili obecnej i na uwolnienie umysłu od przeszłości i przyszłości. Albowiem wraz z nimi pozbywamy się ego, z jego dumą z przeszłości i lękiem lub chciwością dotyczącą przyszłości.

Wyobraźmy sobie, że cały świat zrozumiał ten sekret bezczasowości, który przemienia wszystkie aspekty naszego życia. Wyobraźmy sobie wolność, jaką dałoby to każdej duszy. Weźmy, na przykład, zdrowie. Znając ten sekret, miliony tych, którzy są przykuci do łóżek lub zamknięci w szpitalach psychiatrycznych, mogłoby wstać i wyjść w doskonałym zdrowiu. Każdą chorobę psychosomatyczną powodują napięcia życia toczącego się poza chwilą obecną.

Wróćmy do chwały wiecznego t e r a z. Możemy ją oddawać w ciągu każdego dnia, obserwując, jak umysł zbacza ku wczoraj lub ku dniu jutrzejszemu. Obserwujmy, gdzie znajduje się nasz umysł, i łagodnie sprowadzamy go z powrotem do domu.

Podczas moich warsztatów ludzie często mówią: "Przecież muszę planować swoją przyszłość. Inaczej życie mnie ominie. To bardzo niepraktyczne – żyć tu i teraz. Co będzie, jeśli ktoś do mnie zadzwoni i zechce mnie odwiedzić w przyszłym tygodniu?".

Teraz – to jedyne, co istnieje, a dziesięć sekund od teraz nie istnieje, dopóki nie przybędzie. Kiedy zadzwoni telefon, podnieś słuchawkę i jeśli rozmówca zapowie swą wizytę na przyszły tydzień, zapisz to. To jest bycie tu i teraz. Możesz, oczywiście, poczynić tyle planów na przyszłość, ile ci się tylko podoba. Ale nie żyj tam. To właśnie powoduje zmartwienia: snucie planów na pełną obaw przyszłość.

Wyobrażanie sobie upragnionego rezultatu w świecie fizycznym jest niezwykle skuteczną techniką, opartą na "prawie manifestacji". Planowanie zdarzeń wprowadza porządek w nasze życie. Snucie planów Jest tylko jedną z form świadomości w świecie społecznym. Ale większość ludzi jest tak opanowana potrzebą przetrwania, że ich przewidywania oparte są na przykrych wspomnieniach, to zaś kształtuje przyszłość według przeszłości. Często przewidywania to niepokój ukryty pod maską ekscytacji. Wówczas na próżno usiłujemy zachować tak zwane poczucie bezpieczeństwa, płynące rzekomo z tego, co weszło w zwyczaj i jest dobrze znane.

Wbrew temu, co mówimy, społeczeństwo całkowicie lekceważy chwilę obecną. "Podkręca" się nasze poczucie winy z powodu błędów przeszłości, wzmacnia martwienie się o przyszłość. Niepokój, lęk, przewidywanie zdarzeń, a także żal i wstyd z powodu przeszłości to sposób życia większości z nas.

Nauczono nas unikać chwili obecnej. Widać to w sytuacjach, kiedy ktoś jest pozostawiony

samemu sobie i nic go nie rozprasza. Szybko ogarnia go niepokój i znudzenie. Gorączkowo szuka jakiegoś zajęcia, które odwróci jego uwagę od największego skarbu, jaki ma – od wewnętrznego skarbu swego Ja, który tylko czeka na odkrycie. Chrystus powiedział: "Troszczcie się tylko o królestwo niebieskie, a wszystko inne będzie wam dodane". Wszystko inne! Każde nasze pragnienie zostanie spełnione, gdy poszukamy we właściwym miejscu, a właściwe miejsce jest tu i teraz.

Od chwili terazniejszej odwodzi nas tysiące rozrywek. Nasza uwaga zbacza z wewnętrznego centrum spokoju i ciszy, dając się uwieść zewnętrznym atrakcyjnym podnieciom. Rekreacja oznacza re-kreację (ponowne stworzenie), czyli odpoczynek po pracy w celu odbudowania naszych sił i czas na marzenia i odnowienie kontaktu z samym sobą. W świecie, w którym tyle mówi się o potrzebie większej ilości wolnego czasu, ludzie stają się coraz bardziej napięci i znudzeni. Szukamy coraz silniejszych podnieci, by skutecznie zabijać czas, i pozostaje nam frustracja i uzależnienie od zewnętrznych przyjemności.

Jak często siedzimy w ciszy, medytując lub kontemplując kwiatek albo swoją dłoń? Życie – to doświadczanie tego, kim naprawdę jesteśmy. Czyż może się to zdarzyć, gdy zatracamy siebie w tysiącu czynności, które odwodzą nas od nas samych?

Wszystko, co pozwala nam unikać chwili obecnej, jest "ucieczkowym, uzależnionym zachowaniem". Oto niektóre formy zachowania tego typu:

SUBSTANCJE CHEMICZNE I RÓŻNE ZAJĘCIA

Zachowanie ucieczkowe – to każde działanie, włącznie z zażywaniem substancji chemicznych, mające na celu uniknięcie nudy lub uczuć i sytuacji, które są dla nas zbyt trudne, by stawić im czoło. Ucieczką może być branie narkotyków, picie alkoholu, oglądanie telewizji, chodzenie do kina, czytanie powieści, ćwiczenia fizyczne, jedzenie, praca, sport, seks, mówienie, robienie zakupów lub kompulsywne uczęszczanie na warsztaty. Nawet książki dotyczące samorozwoju mogą być sposobem unikania chwili obecnej. Większość z tych rzeczy używamy jako "odciągaczy uwagi" nieświadomie. Pewnie wiele osób klóciłoby się zażarcie (przejaw mechanizmu samoobronnego), że wykonują te czynności dla przyjemności lub zaspokojenia ciekawości. Nigdy nie przyznałoby, że są one formą uzależnienia.

MARTWIENIE SIĘ

Martwienie się jest twórczą wizualizacją niepożądanych przyszłych zdarzeń. Ktoś usiłuje zasnąć, ale nie może, bo ciągle martwi się o to, jak przebiegnie wizyta ważnego klienta w jego firmie. Przeżywa agonię z powodu możliwości utraty intratnej sprzedaży. Martwienie się – to próba przekroczenia mostu, zanim się do niego dojdzie.

ŻAL

Żal, poczucie winy i smutek – to trzy emocje, które trzymają nas w więzieniu przeszłości. Są rezultatem systemu przekonań mówiącego, że w przeszłości powinniśmy zachować się w określony sposób, lecz postąpiliśmy inaczej. Dlatego teraz spędzamy nasze cenne

chwile, rozpaczając z powodu przeszłości, która minęła i nie wróci.

IDEALIZOWANIE

Idealizowanie i marzenie jest wyobrażaniem sobie, że w przyszłości nastąpi cudowny moment i nasze życie nagle się odmieni. Kiedy przyjdzie to szczególne wydarzenie (ukończenie studiów, awans, przypadkowe spotkanie z właściwą osobą, małżeństwo, wygranie w toto-lotka, ciąża lub emerytura), wtedy – i tylko wtedy – naprawdę zaczniemy żyć. Najczęściej jednak, gdy to się zdarza, jesteśmy rozczarowani, ponieważ nie jest tak, jak oczekiwaliśmy. Uciekamy wówczas od poczucia rozczarowania, znowu oddając się idealizowaniu. A przecież t e r a z jest wielkim wydarzeniem, nie jakiś czas przyszły. Życie trwa teraz.

WYŁĄCZANIE SIĘ Z TERAŹNIEJSZOŚCI

Biznesmen na urlopie zamartwia się, co się dzieje w pracy bez niego. Wyobraża sobie, jaki bałagan zostanie po powrocie. Jego żona zastanawia się przez cały czas, jak sobie radzą dzieci i pies, czy w domu wszystko jest w porządku. Błądzą myślami daleko od miejsca, w którym są teraz, a kiedy wrócą do domu, będą znowu marzyć o następnym urlopie. Czy zdarzyło ci się, że czytałeś książkę i nagle odkryłeś, że nie wiesz, co było napisane na stronie, którą właśnie odwróciłeś, ponieważ twój umysł błędził gdzieś indziej? Mimo że zatrzymywałeś oczy na każdym słowie, nie wiesz, o co chodzi. Ta nieświadomość wynika stąd, że często jesteśmy nieobecni, gdy wykonujemy jakąś czynność (rozmowa z innymi, oglądanie telewizji. Jedzenie lub kochanie się); przy każdym działaniu można się wyłączyć i wykonywać je mechanicznie.

PRZYGOTOWYWANIE SIĘ DO ŻYCIA PRZYSZŁEGO

W moim religijnym wychowaniu kładziono nacisk na przygotowanie mnie do przyszłego życia. Wierzono, że życie po śmierci będzie lepsze niż życie tutaj. Pamiętam, ile wysiłku wkładałem w to, żeby być dobrym i zasłużyć sobie na niebo. Nie koncentrowałem się na "tu i teraz", lecz na lepszej przyszłości.

Czymże jest to życie wieczne, o którym mówią teologowie? Czy istnieje miejsce, do którego pójdziemy w nagrodę za bycie grzecznymi dziećmi? Niebo i piekło nie są miejscami, lecz stanami świadomości. Wszyscy doświadczyliśmy piekła, wszyscy doświadczyliśmy bólu i cierpienia i, jeśli sobie to przypomnimy, zauważymy, jak daleko byliśmy wówczas od chwili obecnej. Wszyscy doświadczamy życia wiecznego, gdy jesteśmy obecni w terażniejszości! Wieczność to brak czasu – beczasowość. Intelkt nie może tego pojąć, ponieważ zaprogramowano go na czas, a więc beczasowość wykracza poza jego zdolność pojmowania.

Czy istnieje życie po śmierci? Zagadnienie to było dla mnie ważne tylko wtedy, kiedy nie wiedziałem, co zrobić z tym życiem. Może szokuje cię nasza sugestia, iż nie ma nic poza t e r a z. Nie ma Boga, Nirwany, Nieba poza chwilą obecną. Nie to jest problemem, czy istnieje życie po śmierci, lecz czy istnieje życie przed śmiercią. Wielu religijnych ludzi używa "życia po życiu" jako ucieczki od urazów i od bólu wynikającego z zajmowania się życiem teraz. Gdybyż tylko zdali sobie sprawę, że w "teraz" nie ma bólu, że unikanie

"teraz" jest Jedyną przyczyną bólu! To nasze ego, które istnieje w czasie i przestrzeni, oddziela nas od życia. "Życiem" nazywamy podróż do Domu, który jest zarówno bezczasowy, jak i bezwymiarowy. Jeżeli ludzie pozostawaliby w spokoju i bezruchu wystarczająco długo, przebudziłiby się i przestali dążyć dokądkolwiek. Uświadomiliby sobie, że już umarli (śmierć ego) i przybyli do nieba. A któż chciałby uciec z nieba? Czynimy to, gdy nie widzimy, że już jesteśmy w niebie, którym jest chwila obecna. "Nowo narodzeni" chrześcijanie są na właściwej drodze. Aby odrodzić się w "Duchu Świętym", trzeba odrodzić się "tu i teraz". Przypuszczamy, że oni ciągle szukają "Ducha Świętego" na zewnątrz siebie i w innym czasie, ale w końcu zdadzą sobie z tego sprawę.

Znakiem przebudzenia jest brak zmartwień o przyszłe życie, a nawet o przyszły tydzień. Zbyt cieszymy się chwilą obecną, aby się martwić. Prawo przyczyny i skutku, czyli karma, i knowania naszego ego mogą zachodzić tylko poza chwilą obecną. Teraz jesteśmy całkowicie wolni!

Trzymamy się przeszłości, ponieważ dumni jesteśmy z przeszłych osiągnięć i są dla nas ważniejsze niż to, co robimy teraz – przez to zostajemy w nich uwięzieni. Zerwij z tym i stań się człowiekiem wolnym. Trzymamy się naszych żalów i bólów, biorąc je błędnie za oznakę bycia żywym. Porzuć je i wyjdź na wolność. Nie daj się uśpić przez "żal za grzechy przeszłości". Żal oznacza zrozumienie, że byliśmy w błędzie, ale my sami nie jesteśmy błędem. Ciągły lament nad grzechami trzyma nas w zamknięciu przeszłości.

Zeszły tydzień i przyszły miesiąc nie istnieją – w chwili obecnej są tylko wspomnieniem lub antycypacją. Usiłowanie życia w nich jest przyczyną iluzji i niezdrowych przywiązań, prowadzi do konfliktu i smutku. Szczęście istnieje "teraz albo nigdy".

To, o czym tu mówimy, ma większe znaczenie, niż sobie wyobrażamy. Żadna, chwila nie jest taka sama, gdy tylko uświadomimy sobie jej ważność. Wszystko zmienia się jakby pod wpływem magii, ponieważ przestajemy tłumić nasze uczucia. Stajemy się po prostu świadomi, że wszystkie nasze smutki są produktem przeszłości, a sama uważność i świadomość rozpuszcza je. Przyszłość nie stanowi zagrożenia, ponieważ nie staramy się jej dopasować do przyjemnych momentów z przeszłości. Każdą nową chwilę przeżywamy całym sobą i tak, jakby była pierwszą chwilą w naszym życiu. Kiedy uświadomimy sobie, że nie ma lepszego wyboru niż życie pełnią życia tu i teraz, walka i napięcie znikają. Och, jaki skarb możemy posiadać, jeśli go tylko zobaczymy!

Życie płynie swobodnie i gładko, pozbawione troski o rezultaty. I nie ma to nic wspólnego z niedbałością, obojętnością i biernością. Poszerzona świadomość zaangażowana jest we wszystkie aspekty życia. Dbamy o to, co się dzieje, ponieważ nas to interesuje, ale już nie rządzi nami lęk o wyniki. Wiemy, że lęk nie może istnieć w chwili obecnej. Panika i pośpiech powodują tylko zamęt – ma to tyle sensu, ile bieganie od tyłu do przodu na pokładzie samolotu w nadziei, że dzięki temu samolot będzie leciał szybciej. W końcu dostrzegamy, że bez względu na to, co robimy, życie toczy się dalej w najwłaściwszym dla siebie tempie. To nie my wieziemy samolot. To samolot nas wiezie. Wreszcie zaczynamy rozumieć, że rezygnacja z kontroli nie prowadzi do niebezpieczeństwa, ale zapewnia przyjemną podróż.

JAKOŚĆ UWAGI

Rozwinięta świadomość, a jest to inna nazwa dla "samoświadomości", jest ściśle związana z umiejętnością koncentracji lub, dokładniej, sterowanej koncentracji. Często nie my panujemy nad swoją uwagą, lecz pochłaniają ją różne rzeczy i zdarzenia – funkcjonujemy przez to jak zaprogramowana maszyna. Czyjaś coś czuję, czy uczucie mnie ogarnia? Jeśli chcemy być wolni, to zrozumienie tej różnicy jest niezwykle ważne. W każdym momencie możemy zapanować nad swoją uwagą i skierować ją na obiekt, który wybierzemy spośród innych. Zależy to od nas samych. Różnica między owładniętą a kierowaną uwagą jest taka sama, jak różnica między czynnością świadomą a mechaniczną. Innymi słowy, jest to różnica między prowadzeniem życia a podleganiem życiu.

Nie ma tematu ważniejszego i bardziej zasługującego na znaczące miejsce we wszystkich naukach, a jednak jest on ignorowany i błędnie rozumiany we współczesnym świecie.

PRZEBUDŹMY SIĘ KU CHWILI OBECNEJ

Jeśli chcemy być bardziej świadomi, gdzie kieruje się nasza uwaga i jaki jest jej obiekt, musimy się przebudzić w prawdziwym znaczeniu tego słowa. Działając, czując czy myśląc mechanicznie, nie jesteśmy, oczywiście, przebudzeni. Czynimy lub rozważamy coś, czego tak naprawdę nie wybraliśmy, lecz co zgodne jest z tym, jak zostaliśmy zaprogramowani. Jeżeli nasz komputer zaprogramowano pozytywnie, wówczas nasze reakcje będą pozytywne. Zaprogramowani negatywnie, działamy negatywnie. Możemy przeproszać za swoją niezręczność, za emocjonalne wybuchy, za bezmyślne, pozbawione wrażliwości zachowanie, a nawet obiecywać poprawę w przyszłości, ale na nic to się nie zda. Gdy nie jesteśmy przebudzeni i nasza uwaga śpi, będziemy bezradni wobec swych nie kontrolowanych bodźców, popędów, uwarunkowań i zewnętrznych podnieć, tak jak zwierzęta powodowane instynktami.

Buddyzm nazwano "doktryną przebudzenia". Naucza on uważności i świadomości. Mówi, by "w tym, co widziane, było tylko to, co widziane; w tym, co słyszane, było tylko to, co słyszane; w tym, co wyczuwane (zapach, smak lub dotyk), było tylko to, co wyczuwane; w tym, co rozważane, było tylko to, co jest rozważane".

Nowy Testament zaleca ludziom pozostawanie w stanie przebudzenia, zachęca ich do widzenia i przestrzega przed zasypianiem. Chrystus pyta swych uczniów: "Czy będziecie czuwać ze mną choć przez godzinę?". To nie sen fizyczny jest naszym problemem. To ciągle rozproszenie uwagi czyni nas nieświadomymi i podobnymi do maszyn. Bez samoświadomości – bez świadomości, która jest świadoma siebie – możemy sobie tylko błędnie wyobrażać, że panujemy nad sobą, że mamy wolną wolę i że jesteśmy zdolni do wprowadzania w czyn naszych intencji. Tylko w rzadkich momentach samoświadomości, być może w kryzysie lub sytuacji, której wcześniej nie doświadczyliśmy, doznajemy tego rodzaju wolności.

ODDZIELENIE OD TERAŹNIEJSZOŚCI POWODUJE WALKĘ

Chwila obecna nigdy nie dominuje, nie manipuluje i nie kontroluje. Przeszłość i przyszłość charakteryzują się skłonnością do dominacji, ponieważ związane są z walką i stresem. W

teraźniejszości spoczywamy w pokoju. Znakiem życia w teraźniejszości jest brak wysiłku. Gdy wychodzimy poza daną chwilę, nieświadomie zużywamy energię na bycie w tym innym miejscu, a im dalej odpływamy, tym więcej energii nam to pochłania i tym mniej mamy kontaktu z rzeczywistością. Jesteśmy całkiem nieświadomi tego upływu energii, ponieważ życie w przeszłości stało się nawykiem. Chwilę obecną najlepiej można określić jako s p o k o j n ą c z u j n o ś ć.

PERCEPCJA I ŚWIADOMOŚĆ

Nasze myśli, uczucia i wrażenia zmysłowe zaczynają się i kończą w czasie, w przeciwieństwie do nas samych. Gdy przebudzimy się na poziomie duchowym, czas zawsze oznacza. "teraz". Dlatego nasze doświadczanie czasu, podobnie jak postrzeganie fizycznego świata, może się zmienić przez odmienioną świadomość. Gdy, na przykład, patrzemy na wodospad, nie ma wody w naszym umyśle; pojawia się ona w naszej percepcji i w naszej świadomości wodospadu. To samo można powiedzieć o każdej percepcji. Świadomość gniewu nie jest gniewna. Świadomość zamętu nie jest zamącona. Świadomość jest podmiotem, a percepcja jest przedmiotem. Dlatego percepcja jest zależna od świadomości, ale świadomość nie jest zależna od percepcji, ponieważ percepcja jest produktem świadomości. Przykładem tego jest upływ czasu, który nie zabiera czasu, ponieważ nie ma w nim czasu. Mierzmy czas powtarzaniem się pewnych zależności na poziomie fizycznym. Im bardziej rozwijamy świadomość, tym mniej jesteśmy mechaniczni i subiektywni. Nasze subiektywne postrzeganie czasu jest zróżnicowane i często niezależne od zegara. Gdy, na przykład, patrzemy na gotujące się jajko lub czekamy na autobus, czas płynie wolno. Gdy uwagę naszą pochłonie jakieś zewnętrzne wydarzenie, czas płynie bardzo szybko. Dlaczego?

Percepcja jest jak kamera filmowa – zapisuje zdarzenia tak, jak przebiegają, i przekazuje je do mózgu. Wyobraźmy sobie, że ktoś potyka się o stół i zaczyna spadać filiżanka. Jeśli jesteśmy nieświadomi, nasza percepcja jest powolna i rejestruje po jednej informacji: gdzie filiżanka jest, gdy zaczyna spadać, że jest w drodze na podłogę i że uderza o podłogę. Jeśli nasza percepcja jest wyostrzona świadomością, dotrze do nas o wiele więcej informacji, na przykład o kierunku spadania filiżanki. Wówczas odniesiemy wrażenie, że mamy dużo czasu na wyciągnięcie ręki i złapanie filiżanki. Z relacji wielu ludzi wynika, że w sytuacji krytycznej uratowali swoje życie dzięki natychmiastowemu, instynktownemu działaniu, że ułamek sekundy jakby nabierał długości wielu sekund, co pozwalało im na sprawne działanie. Miałem dwa takie doświadczenia, gdy walczyłem w Wietnamie. Opisałem je w *Wbunded Wdrriors*. Takie momenty czystej świadomości prawie zatrzymują czas. Kiedy percepcja jest przyćmiona brakiem świadomości, wydarzenia zdają się pędzić zbyt szybko, abyśmy mogli je odnotować, i łatwo wpadamy w stan zamętu. Z rozwiniętą świadomością otrzymujemy więcej informacji ze swego otoczenia, a to wydaje się zwalniać bieg wydarzeń. Innymi słowy, żyjemy pełnią życia. Przeżywamy w pełni każdą sekundę tu i teraz.

STRATEGIE ŻYCIA TU I TERAZ

BĄDŹ UWAŻNY

Sztuka bycia uważnym – czy w słuchaniu kogoś, czy w robieniu listy zakupów, czy w

ścieleniu łóżka – oznacza bycie tu i teraz. Jakże często umysł odpływa ku jakiejś innej myśli, wspomnieniu, marzeniu czy zmartwieniu! Utrzymuj uwagę na tym, co robisz w danym momencie. Zauważ, jak wabi nas konsumpcja tysięcy rozrywek, zainteresowań i czynności; tym natłokiem wszystkiego usiłujemy zapełnić nasze życie i boimy się przeoczyć coś ważnego. Ale tracimy coś ważnego właśnie wtedy, gdy usiłujemy wszystko mieć i wszystko zrobić. Nie martw się tym, że życie cię ominie, gdy tylko "będziesz". Życie omija tych, którzy są w nim nieobecni (nieuważni na każdą chwilę obecną). Ci, którzy zagubili się w zewnętrznych podnieciach, tracą siebie i to, co jest w życiu rzeczywiste i prawdziwe. Pewien student zapytał nauczyciela:

– Jaka jest najważniejsza zasada wielkiego Tao? Ten zaś mu odpowiedział:

– Po prostu zdrowy osąd. Jeżeli jestem zmęczony – śpię. Jeżeli jestem głodny – jem.

– Ale każdy to robi.

– Lecz nie każdy jest obecny w tym, co robi – odrzekł spokojnie nauczyciel.

Medytacja jest sztuką bycia obecnym w sobie. I to wszystko. Nagle zauważamy, że umysł odpłynął, owładnięty przez jakąś myśl, uczucie czy coś na zewnątrz nas. W tym momencie łagodnie wracamy do przedmiotu naszej uwagi, czy chodzi o mycie naczyń, czy inne codzienne obowiązki. Może będziemy musieli to czynić wiele razy. Nieważne, ile, ale z każdym przywróceniem umysłu do centrum uwagi wzmacniamy swą zdolność koncentracji i bycia obecnym. Jest to medytacja w działaniu. Wraz z większą świadomością, czy inaczej uważnością, uczymy się oddychać danym doświadczeniem w całej pełni, wkraczając tym samym w nowy wymiar rzeczywistości.

UPROŚĆ SWOJE ŻYCIE

Uproszczenie swego życia oznacza porzucenie dzikiej pogoni, aby tak zwane ważne rzeczy zdążyć zrobić na czas. Cała ta gonitwa za kilkoma dodatkowymi dolarami lub za czyjąś aprobatą to strata życia. Przebudzenie pozwoli nam czerpać przyjemności z prostych rzeczy, takich jak: przyroda, ładny widok, kwiat, spokojna rozmowa. Oznacza to budzenie się każdego ranka ze świadomością, że nie mam nic do ukrycia przed partnerem, prawem, szefem, przyjacielem, że mogę spojrzeć światu w twarz bez lęku i wstydu. Natura jest jednym z najłatwiejszych obiektów kontemplacji. Dzięki inspiracji czerpanej z naszego otoczenia możemy doświadczyć głębokiej spokojnej jedności z całym Stworzeniem i związku każdej części natury ze wszystkimi pozostałymi.

Obserwujmy małe dzieci, a zobaczymy, że odkrywają one rzeczywistość i siebie tak, jakby to było czymś zupełnie nowym i jedynym na świecie. Każde doświadczenie jest nowe, jeśli nie oceniamy i nie analizujemy. Malutkie dzieci odkrywają procesy duchowe w naturalny sposób, ale potem o tym zapominają, oślepione skutkami zaprogramowania. Możemy jednak odzyskać tę wielką mądrość, gdy spojrzymy na świat tak, jakbyśmy ujrzeli go po raz pierwszy.

Pewien człowiek na skutek wypadku doznał amnezji, czyli utraty pamięci. Gdy zaczęła się rekonwalescencja, żona zabrała go ze szpitala do domu. Przed wypadkiem przez wiele lat

byli ze sobą bardzo nieszczęśliwi. Teraz mąż nic o tym nie pamiętał i był żonie bardzo wdzięczny za opiekę. Na początku trudno jej było zrozumieć tę wdzięczność, bo od tak dawana wszystkie jej usługi traktował jako coś oczywistego i normalnego. Z czasem zdołała stłumić swój gniew na męża, a gdy ten nie ustawał w okazywaniu jej wdzięczności, zakochała się w nim na nowo. Stał się na powrót tym mężczyzną, którego poślubiła wiele lat temu. On zaś, choć wyczuł pewną wrogość w pierwszych dniach po powrocie ze szpitala, to jednak z powodu braku pamięci nie miał do czego porównywać ich relacji i był szczęśliwy, że ma opiekę, którą ona uważała po prostu za swój obowiązek. Wkrótce obowiązek zamienił się w miłość i troskę i widziano ich spacerujących pod ramię w promieniach zachodzącego słońca. I żyli długo i szczęśliwie.

W rzeczywistym życiu takie sytuacje się nie zdarzają, ponieważ kurczowo trzymamy się swojej przeszłości i historii naszych związków. Nie doświadczamy starych związków jako nowych, ponieważ jesteśmy starzy i przemęczeni. W ogóle nie dostrzegamy osoby, która siedzi obok nas, gdyż naszą percepcję tej osoby przesłaniają wspomnienia wszystkich urazów i rozczarowań, których od niej doznaliśmy. Ale wyobraźmy sobie, że tracimy pamięć i przeżywamy tę cenną chwilę pierwszy raz w życiu z tą jedną, jedyną, wyjątkową osobą. Kiedyś zakochaliśmy się w niej, ponieważ była dla nas całkowicie nowym doświadczeniem. Opuśćmy sobie przeszłość i zacznijmy żyć na nowo. Spróbujmy tego z kimś bliskim, z kim mamy problemy.

PO PROSTU ŻYJ DLA CHWILJ OBECNEJ

Czy nasze zmysły są przebudzone? Czy też patrzymy bez widzenia, mówimy bez zastanowienia, dotykamy bez czucia, słuchamy, nie słysząc, chodzimy bez świadomości chodzenia, jemy bez odczuwania smaku, oddychamy bez wężania? Zamknij oczy i policz, ile różnych dźwięków słyszysz. Potem przez dwie minuty licz, ile różnych zapachów czujesz. Rób to często. Odkrój sobie kawałek owocu lub warzywa i naprawdę smakuj go tak, jakbyś próbował go po raz pierwszy.

Obserwuj krajobraz wokół siebie, drzewa, rośliny, ptaki, zwierzęta oraz związki, jakie ich łączą ze sobą i z naturą. Wyobraź sobie, jakby to było patrzeć oczyma owada, motyla lub ptaka krążącego ci nad głową. Doznaj kwiatu poprzez jego nektar, drzewa poprzez jego wysokość, skały poprzez jej twardość, wietrzyku poprzez jego podmuch, słońca poprzez jego ciepło, oceanu i rzeki poprzez ich płynięcie. Stań się Jednym z naturą. Gdy umysł nie ingeruje w przedmiot własnego doświadczenia, nie ma już umysłu i przedmiotu. Jest tylko doskonała jedność.

William Blake pisał:

"Zobaczyć świat w ziarnku piasku
I niebo w dzikim kwiecie.
Nieskończoność trzymasz w swej dłoni.
A wieczność w godzinie".

KAŻDEGO DNIA ZACZYNAJ NA NOWO

Początek każdego nowego dnia ma w sobie tyle obietnic. Daje szansę zaczynania na nowo.

Cóż z tego, że wczoraj zostało zmarnowane. Cóż z tego, że pełno w nim było niepokoju i smutku. Nawet jeśli wczoraj było całkowitą porażką, mamy dzisiaj, by zacząć na nowo.

Dzisiaj jest szansą odnowienia naszych myśli i czynów. Wczorajszego dnia nie ma, skończył się i nie można już zmienić wczorajszych zdarzeń. Jutra jeszcze nie ma. Ale dzisiaj daje nam szansę dokonywania nowych wyborów i czynienia postanowień. Dzisiaj jest pełne możliwości, ponieważ możemy zacząć na nowo, właśnie t e r a z.

Oto kilka możliwości, które mamy każdego ranka:

Ten dzień chcę przeżyć tylko dla niego samego. Ten dzień jest wszystkim, co mam.

Tego dnia postanawiam być szczęśliwa, zostawiam wczorajsze smutki i martwienie się o jutro. Wybieram szczęście, ponieważ wiem, że zależy ono od mojego wnętrza, a nie od rzeczy zewnętrznych.

Dzisiaj będę się troszczyć o moje ciało przez ćwiczenia, właściwe odżywianie i nienadawanie sobie. Dzięki temu będzie mi służyć przez cały dzień. Dzisiaj kocham swoje ciało.

Dzisiaj akceptuję swoje uczucia jako integralną część mojej osoby. Dzisiaj okazuję im uznanie i szacunek.

Dzisiaj ćwiczę swój umysł, wybierając myśli, które mnie inspirują, podnoszą na duchu i sprzyjają mi. Nauczę się przynajmniej jednej nowej rzeczy. Będę ciekawa i ciekawa wszystkiego, co dzieje się w moim świecie.

Dzisiaj kocham swoje myśli.

Dzisiejszy dzień poświęcam doskonaleniu swej duszy – chcę zrobić przy najmniej Jeden dobry uczynek tak, by nikt nie wiedział, że to ja.

Dzisiaj kocham moje serce.

Dzisiaj nie będę nikogo porównywał ani oceniał, twierdząc, że jest zły lub nieodpowiedni. Poszukam natomiast piękna, miłości i dobra w każdej osobie i w każdym czynie.

Dzisiaj chcę doświadczyć harmonii.

Dzisiaj będę wdzięczna za cud życia, za ludzi w moim życiu, którzy uczą mnie tego, czego mam się nauczyć, i którzy dają mi dobro.

Dzisiaj celebrować każdą sytuację jako wielką szansę.

Dzisiaj uczciwie wykonam wszystko co trzeba, nie troszcząc się o rezultaty, tylko ze względu na samą czynność.

Dziś jestem twórcza i sprawna.

Dziś rezerwuję sobie czas tylko dla siebie; chcę kontemplować i medytować, by odnaleźć spokój wewnętrzny.

Cały czas należy dziś do mnie.

Dziś kocham tylko po to, żeby kochać.

Dziś jestem Miłością.

Dzisiejszy dzień przeżyję tak, jakby to był ostatni dzień mojego życia na Ziemi. W pełni wykorzystam każdą chwilę i każdą okazję, by uczynić życie szczęśliwszym dla każdego, kto pojawi się dziś na mej drodze.

Dziś jestem towarzyszem życia we współtworzeniu.

Rozdział piąty **Fałszywe ja** **PRAWDA O LUDZIACH**

Przedyskutujmy pewne szokujące obiegowe prawdy. Przypuśćmy, że ludzie są samolubni, egocentryczni, niewrażliwi, niedobrzy i myślą tylko o sobie. Bądźmy tutaj uczciwi. Możemy mieć całkowicie nierealistyczny obraz ludzi i dziwić się, czemu tak często sprawiają, że czujemy się zawiedzeni i rozczarowani. Wiecie, dlaczego ludzie są tacy? Ponieważ są dokładnie tacy sami jak my. Całkowicie uśpieni, obarczeni przesądami i lękami, usiłują zrozumieć świat.

Zadajmy sobie pytanie: Gdy w środku konfliktu jesteśmy źli na naszego partnera, to czy troszczymy się o jego uczucia, czy też bardziej interesuje nas przeforsowanie naszej opinii, udowodnienie, że my mamy rację, a on się myli, zostawienie sobie ostatniego słowa? Gdy się boimy, to czy troszczymy się o obcego przechodnia, który jest w biedzie, czy też bardziej nas obchodzi nasze własne dziecko, które jest przedłużeniem nas samych? Czy, po przeżyciu wielkiej miłości lub podziwu dla kogoś, czuliśmy się kiedyś rozczarowani partnerem, szefem, przyjacielem? Może po jakimś czasie odkryliśmy takie rzeczy, że całkowicie zmieniliśmy zdanie o nich i nawet zaczęliśmy nimi pogardzać?

Nawet ludzie zaangażowani w działalność charytatywną i poświęcający się dla innych mogą się kierować egoistycznymi pobudkami, i to jest w porządku. Nie ma nic złego w takich pobudkach. Płacimy tylko za nie swoją wolnością. To wszystko. Pobudki te pochodzą z głębokiego poziomu naszej świadomości, związanego z naszym najsilniejszym instynktem – instynktem samozachowania. Zrozumienie istoty ludzkiego egocentryzmu jest niezwykle ważne, ponieważ nie możemy nikogo prawdziwie kochać, gdy umieszczamy go na piedestale. Nie możemy naprawdę kogoś kochać, dopóki go nie znamy.

Cóż za wyzwolenie, gdy przebudzimy się i ujrzymy, jacy ludzie naprawdę są. Niejakimi chcemy ich widzieć, ale jacy są. Oczywiście, wolelibyśmy, żeby skupili się na naszych interesach, a nie na swoich. Byłoby to o wiele przyjemniejsze, prawda?

Ale fakt pozostaje faktem: ludzie są egoistyczni, skoncentrowani na sobie, pretensjonalni i przestraszeni... zupełnie tak, jak my!

Nie znaczy to jednak, że nie są także wspaniali, kochani, twórczy i piękni. Jedynym naszym problemem jest brak prawdziwego kontaktu z rzeczywistością. Jesteśmy zagubieni w iluzjach swych wyobrażeń o tym, kim jesteśmy.

Cóż za wyzwolenie! Jakże cudowną wolność daje nam porzucenie oczekiwań dotyczących postępowania innych wobec siebie i wobec nas! Porzucenie iluzji co do ludzi oznacza, że nigdy już nie poczujemy się odrzućeni lub rozczarowani. Jakaż to wolność widzieć innych i siebie takimi, jakimi naprawdę Jesteśmy. W przeciwnym razie pozostajemy w konflikcie z rzeczywistością.

Czyjaś przykra uwaga nie ma już na nas wpływu, no bo czego można się spodziewać po uśpionym człowieku? Czy denerwowalibyśmy się, gdyby obrażał nas pijany człowiek lub czteroletnie dziecko? (Oczywiście, moglibyśmy, gdyby nasza samoocena była aż tak niska). Dlaczego więc ma mieć na nas wpływ uśpiony trzydziestolatek, który chce nas obrazić? Robi on w tym momencie dokładnie to, co się zwykle robi. I cóż innego może robić, skoro tak został zaprogramowany i nadal, nie chcąc się przebudzić, trwa w tym hipnotycznym stanie. ("Bo nie wiedzą, co czynią"). Jeśli tego nie rozumiemy, zachowujemy się tak, jakbyśmy od pijanego oczekiwali trzeźwego działania, a od dziecka – postępowania dorosłego. Tylko dzięki zrozumieniu zaczyna kiełkować współczucie.

UTOŹSAMIANIE

Utożsamiamy siebie ze swoimi zachowaniami, myślami i uczuciami, sądząc, że nimi jesteśmy. Ale są to tylko sądy, etykiety i wierzenia, które przykleiliśmy sobie, by dać wyraz swemu wyobrażeniu o tym, kim jesteśmy.

Nienawidzimy swoich ciał, ponieważ czujemy się uwięzieni w czymś, co jest niewygodne, lub, jak myślimy, nieładne. Nienawidzimy swoich negatywnych emocji, szczególnie wówczas, gdy uczono nas, że pewnych uczuć nie powinno się odczuwać. Nie lubimy swoich zachowań, choć wynikają one z naszych głęboko zakorzenionych podświadomych przekonań. Wstydzimy się całe życie z powodu czegoś, co zrobiliśmy w wieku 16 lat.

Dlaczego tak jest?

NASZE DWA JA

Uważamy, że każdy człowiek ma dwie części w swoim Ja: część, która jest prawdziwa, i część, która jest fałszywa. Większości ludzi trudno to zrozumieć, ale uświadomienie sobie tego jest pierwszym wielkim krokiem do integracji.

Psychologia określa fałszywe ja jako ego lub nasze uwarunkowania. Religia widzi je jako

diabła lub przyczynę grzechu. Filozofia nazywa je naszą niższą naturą żyjącą w iluzji. Jakkolwiek byśmy je nazwali, jest ono podstawą wszystkich naszych stresów, znajdujących ujście w przemoc, zbrodni, wojnie i innych tragediach.

Gdy utożsamiamy siebie z fałszywym ja lub ego, nie potrafimy żyć w chwili obecnej, lecz jesteśmy całkowicie kontrolowani przez przeszłość. Rządzą nami kompulsywne potrzeby, reaktywny gniew i iluzoryczne zmartwienia. Ból jest ciągle naszym udziałem.

Gdy oglądamy ekscytujący film, nasze uczucia są prawdziwe, ponieważ utożsamiamy się z bohaterami. Adrenalina pojawia się w n a s z e j krwi, kiedy główny bohater znajduje się w niebezpieczeństwie. Nasze przeżycia są prawdziwe, ale wynikają z iluzorycznej rzeczywistości ekranu. Tak samo rzecz się ma z naszym życiem. Gdy identyfikujemy się ze swym ego, z naszymi rolami i wyobrażeniami o sobie, doświadczamy bólu. Różnica polega na tym, że nie możemy wyłączyć tej iluzorycznej rzeczywistości, tak jak wyłącza się telewizor, ponieważ zbyt długo się z nią utożsamiamy. Głęboko wierzymy, że jesteśmy swoim ego.

Zapominamy, że tylko iskra Boskości w nas jest prawdziwa i rzeczywista. Możemy o tym wiedzieć intelektualnie, a nawet emocjonalnie, ale to nie wystarcza do uwolnienia się z paralizującego uścisku ego. Cały ból i trauma ludzkości można sprowadzić do daremnych prób udowodnienia swej fałszywej tożsamości. Czy myślicie, że to nasz duch potrzebuje pochwał i podziwu, że to on pożąda aprobaty i wymaga posłuszeństwa? Czy myślicie, że poczucie własnej ważności lub uzalanie się nad sobą mają jakiegokolwiek znaczenie dla naszego Prawdziwego Ja? Nie, nie mają żadnego, ani one, ani nic, co jest fałszem.

Tak jak dwa złote ptaki na złotej gałęzi, nierozłączni towarzysze, tak indywidualne i nieśmiertelne ja siedzą na gałęziach tego samego drzewa. To pierwsze smakuje słodkich i gorzkich owoców drzewa. To drugie, nie smakując ani tego, ani tego, spokojnie obserwuje. (*Upaniszady Mundake*)

Gdybyśmy tylko mogli zobaczyć nasze "problemy" i "tragedie" z punktu widzenia Nieśmiertelnego Ja!

Czy kiedykolwiek widziałeś dziecko pogrążone w czarnej rozpacz, gdy odmówiono mu loda? Wszyscy to pewnie widzieliśmy, a także jako dzieci przeżywaliśmy takie momenty, kiedy cały świat się walił. Teraz, gdy jesteśmy dorośli, wiemy, że brak loda nie jest żadnym powodem do zmartwień. Ale nasz samochód – to zupełnie co innego! Zgodzicie się, że to poważny problem!

Jedynym grzechem, złem, błędem jest ignorancja, nieświadomość, uśpienie i niezdawanie sobie sprawy ze swej prawdziwej tożsamości. Tylko w takim stopniu, w jakim połączymy się z tym, kim naprawdę jesteśmy, znikają cierpienie, lęk i zamęt i zostają zastąpione przez mądrość, miłość i pokój. Ego – to nic więcej jak tylko zbiór przekonań dotyczących naszej rzeczywistości. Jeśli sądzisz, że jesteś członkiem komitetu, wówczas łatwo się denerwujesz wszystkimi niepowodzeniami związanymi z jego działaniem. Ale przecież nie jesteś członkiem komitetu. Jest to tylko rola, którą odgrywasz. Gdybyś grał w teatrze rolę łotra, chyba nie brałbyś osobiście do siebie negatywnych uczuć głównego bohatera?

Wiedziałybyś, że nie jesteś łotrem, lecz odgrywasz po prostu taką rolę.

Może nie od rzeczy będzie przypomnieć sobie, że jesteśmy czymś więcej niż nasze role i wyobrażenia o sobie. Utożsamiamy się ze swoim ego, ale faktycznie jest ono niczym więcej jak tylko cieniem naszego Prawdziwego Ja. Swój cień możemy zobaczyć tylko wtedy, gdy odwrócimy wzrok od światła. Dzięki zwróceniu się ku światłu – światłu świadomości – nasz cień znika, a więc znika także nasze cieniste ja.

Dlaczego więc wierzymy, że ego jest prawdziwe i rzeczywiste? Uwarunkowano nas tak, że wierzymy, iż cierpienie jest realne i prawdziwe, iż iluzje i lęk są realne i prawdziwe. Doświadczenie lęku i cierpienia jest, oczywiście, realne i prawdziwe, ponieważ przeżywamy je jako emocje i fizyczne odczucia. Iluzja występuje wtedy, gdy dokonujemy oceny i kwalifikujemy coś jako złe lub niewłaściwe. Uwolnienie hormonów do organizmu jest realne, ale przyczyną tego jest ocena, czyli wniosek wysnuty na podstawie wcześniejszego zaprogramowania. Zatem podstawa lęku jest fałszywa. Celem ego jest więc chronienie nas przed ponownym zranieniem, co kiedyś było ważną umiejętnością zapewniającą przetrwanie, ale teraz stało się zbędnym przestarzałym mechanizmem.

Owocne i świadome życie zależy od źródła, z którego otrzymujemy wewnętrzne przekazy i instrukcje. Wyobraźmy sobie, że żyjemy pomiędzy dwiema stacjami radiowymi. Po jednej stronie jest stacja, która emituje tylko prawdę i pomyślnie wiadomości, pełne dobroci i miłości. Po drugiej stronie znajduje się stacja, która przekazuje tylko fałszywe wiadomości o świecie, ostrzega przed niebezpieczeństwem, przynosi zapowiedzi wojen i katastrof, mówi o zagrożeniach dla zdrowia, poucza, jak poprawić siebie i swój wygląd, by robić dobre wrażenie na innych, przypomina jedynie słuszne zasady wskazujące, jak powinniśmy żyć. Słuchanie którejkolwiek z tych stacji wywiera wielki wpływ na nasz stosunek do świata. Zawsze otrzymujemy prawdziwe wskazówki od naszej wewnętrznej stacji głoszącej prawdę. Głos naszego Prawdziwego Ja jest często bardzo cichy i zniekształcony przez zakłócenia płynące z ego. Z drugiej strony, wskazówki z fałszywej stacji są często bardziej logiczne, bezpieczniejsze i łatwiejsze do wykonania, ale, na dłuższą metę, prowadzą na ścieżki zalane łzami.

FILTRY

Przywódcy narodów potrzebują informacji zwrotnych od ludzi, którym przewodzą, przekazywanych zwykle przez doradców. Z olbrzymiej liczby danych doradcy i personel eliminują najmniej ważne i sprawiają, że tylko te najbardziej istotne docierają do ich szefów. Innymi słowy, informacje zostają przefiltrowane. Podobnie rzecz ma się z nami. Za pośrednictwem wszystkich naszych zmysłów bez przerwy otrzymujemy z otoczenia mnóstwo informacji. Aby sobie z tym poradzić, stworzyliśmy w swym umyśle filtry, które tak selekcionują dane, by można je było "strawić" i zrozumieć. Ale czym są te filtry? Otóż są to nasze uwarunkowania, nasze ego, sposoby, w jakie nauczono nas doświadczać świata. Stopień, w jakim jesteśmy nieświadomi, świadczy o skuteczności tych filtrów. Im mniej jesteśmy świadomi, tym bardziej zdani jesteśmy na łaskę filtrowania. Filtry nie tylko eliminują pewne informacje, ale również tak zniekształcają fakty, by pasowały one do zaprogramowanego przez naszą przeszłość systemu przekonań, do których jesteśmy bardzo przywiązani. Paranoik, na przykład, może podejrzewać, że wszyscy go chcą skrzywdzić, i interpretuje oznaki troskliwości wobec niego jako zagrożenie, opierając się na

bolesnych doświadczeniach z przeszłości. To tak, jakby okulary przeciwsłoneczne filtrowały światło. Gdy patrzymy przez nie, świat wydaje się ciemniejszy. Gdy patrzymy na świat poprzez swoje ego, widzimy świat zgodnie ze swoimi programami.

Filtry działają mechanicznie i automatycznie, zależnie od naszych przekonań i wierzeń. Innymi słowy, zniekształcają naszą percepcję zgodnie z tym, jak zostaliśmy zaprogramowani.

WIELOŚĆ "JA" W FAŁSZYWYM JA

Był sobie król, który, jak wszyscy przywódcy, wierzył, że całkowicie panuje nad królestwem. Każdego dnia zasiadał na tronie otoczony swymi ministrami. Przejął tych wszystkich swoich doradców po rodzicach, którzy rządili krajem przed nim, i nazwał ich ministrami. Pewnego dnia zakochał się w pięknej księżniczce z królestwa Calathumpia. Stanął przed wszystkimi swymi ministrami i ogłosił, że ma zamiar się ożenić.

Zaraz podskoczył do niego minister spraw zagranicznych i powiedział:

– Wasza Wysokość, za pozwoleniem, myślę, że to małżeństwo byłoby błędem, ponieważ popsułoby nasze stosunki z przyjaznym królestwem na południu, które jest w stanie wojny z Cathalumpią.

Na to wstał minister finansów i rzekł:

– Najjaśniejszy, popieram to małżeństwo, ponieważ jesteśmy na skraju bankructwa, a Cathalumpią jest bardzo bogatym krajem i może wzmocnić nasze królestwo.

Następnie przemówił minister do spraw wyznań:

– Panie, księżniczka jest innej wiary niż wiara panująca w naszym królestwie. To może spowodować problemy. Potem wypowiedział się minister planowania:

– Potrzebujemy dziedzica tronu. Dlatego popieram to małżeństwo. Minister tajnych służb zauważył:

– Słyszeliśmy, że księżniczka ma kochankę, a to wywołałoby skandal.

Król, słuchając tych wszystkich opinii, wpadł w stan wielkiego zamętu i niepewności. W końcu popatrzył na portret swej wybranki i podjął decyzję. Ogłosił, że się z nią ożeni i nie chce słyszeć nic przeciwko temu postanowieniu. I tak się stało. Ożenił się z księżniczką.

Ci, którzy popierali małżeństwo, stanęli za królem i przez jakiś czas wszystko szło dobrze. Ale ministrowie, którzy sprzeciwiali się jego ożenkowi, zeszli do podziemia i zaczęli subtelnymi metodami osłabiać królestwo. W końcu wywołali powstanie. Ale, by królestwo mogło funkcjonować, powstanie ministrów zostało stłumione.

Wicie już, o czym mówimy?

Tak, w fałszywym ja jest wiele sub-ego. Nie przebudzona osoba nie jest jednością. Mamy setki różnych ja, a każde z nich chce zdobyć nad nami panowanie. Bezkrytyczne używanie słowa "ja" – "(Ja) jestem głodny", "(Ja) jestem zły", "(Ja) chcę tego", "(Ja) nie lubię tamtego" -wskazuje, że jestem jednością, a "ja" określa całość mojej osoby. Faktycznie, jest to tylko podosobowość, która panuje nade mną w danym momencie.

Nazywam te sub-ega "ministrami", ponieważ odgrywają one podobną rolę, co ministrowie w rządach całego świata. A na czym polega ta rola? Ministrowie są ciałem doradczym mającym działać dla dobra i bezpieczeństwa państwa. Ponieważ podstawą naszego warunkowania i zaprogramowania jest lęk, nasi wewnętrzni ministrowie działają przede wszystkim na rzecz naszego bezpieczeństwa. Ale, jak stwierdziliśmy wcześniej, mentalność przetrwania jest przeciwieństwem wibracji prawdziwej miłości; nasi ministrowie działają zatem w sposób nas ograniczający. Jeśli, na przykład, jesteśmy przekonani, że pieniądze są złem, nasz minister sabotuje wszystkie nasze próby uzyskania pieniędzy i nie pomogą tu nawet nasze usilne starania. Nasi ministrowie działają nawet wtedy, gdy nie jesteśmy świadomi ich egzystencji. Urząd Rady Ministrów znajduje się w naszej podświadomości. Król z naszej opowieści reprezentuje świadomy umysł. Wszystkie nasze myśli i uczucia muszą przejść przez podświadomość, by uzyskać aprobatę wszystkich naszych ministrów. I tak jak król, zawsze wierzymy, że to my jesteśmy szefami. Ale niestety, jesteśmy niewolnikami działających w nas nie uświadomionych sił i pozostaniemy niewolnikami, dopóki nie staniemy się ich świadomi.

ZMIANA WARTY

Czujemy niepokój, gdy następuje w nas kolizja między różnymi myślami i uczuciami. Łatwo to zaobserwować, gdy przechodzimy od jednego ministra do drugiego. Na przykład, ktoś decyduje się rzucić palenie (albo raczej radzi mu to jego minister zdrowia), ale następnego dnia znowu zaczyna palić. Co się zdarzyło? Inny minister przejął władzę – ten, który lubi ów nawyk i nie chce go porzucić.

Nie tylko każda nasza myśl, emocja i doznanie fizyczne rości sobie prawo do mówienia "ja", ale także każde z nich podejmuje decyzje, za które później cała reszta ponosi odpowiedzialność; taka sytuacja jeszcze bardziej nas usypia. Na przykład, obiecujemy komuś pomoc, ponieważ nasz minister zwany Dobrym Człowiekiem podszeptuje nam, że dzięki altruistycznej postawie zdobędziemy dobrą sławę u ludzi. Gdy przychodzi czas spełnienia obietnicy, inny minister udziela konsultacji i ten radzi nam: "Nie pozwól, aby ludzie tak cię wykorzystywali!". Skutkiem tego wszystkiego jest złamanie obietnicy.

Obserwując siebie, widzimy, jak szybko zmieniają się nasze nastroje, jeden minister zastępuje drugiego, jak przy zmianie warty. Dostrzegamy namiętności wzbudzone w nas przez jakąś nową ideę i wiemy, że wkrótce ją odrzucimy, dziwiąc się, jak można było coś takiego poważnie traktować. Gdy stajemy się świadomi istnienia wielu ministrów i ciągłej ich rotacji, zaczynamy rozumieć, że nie reprezentują oni tego, kim naprawdę jesteśmy, lecz jakiś konglomerat zapożyczonych myśli, poglądów i fałszywych wartości.

Tym ciągłym przepływem ministrów walczących o dominację steruje wiele czynników zewnętrznych. Słońce, dobre jedzenie i miłe towarzystwo przywabiają jedną grupę ministrów, a zimno, deszcz i niezbyt smakowity prowiant przywołują zupełnie inną. Każde

skojarzenie, uczucie lub sytuacja uruchamia działalność jakiejś frakcji, a wszystko po to, aby chronić nas przed bólem lub przed utratą przyjemności. Nie ma w nas nic, co by mogło panować nad zmianami warty, głównie dlatego, że nawet nie zauważamy, co się dzieje. Nie znamy fałszywej strony własnej natury. To właśnie miał na myśli Sokrates, gdy zalecał: *Cognos te ipsum* ("Poznaj samego siebie").

Myślę, że nie możemy poznać Boga ani odkryć, kim naprawdę jesteśmy, dopóki dobrze nie poznamy fałszywego ja -jedynej przeszkody, która oddziela nas od Źródła.

Żyjemy zawsze zgodnie z decyzjami ostatnio panującego ministra, czy będzie to minister smutku przywołany otrzymaniem złej wiadomości, czy minister złości wezwany nie spełnionym oczekiwaniem. Niektórzy ministrowie są silniejsi niż inni, ale nie jest to ich własna świadoma siła, lecz siła, którą im dajemy, generowana przez nasze oceny i negatywne opinie. Jak nie istniejąca rzecz może mieć własną siłę, skoro sama z siebie nie istnieje? Po prostu dlatego, że myją żyjemy. Tylko dzięki temu istnieje i tylko dzięki temu zdobywa siłę. Myślę, że nie ma żadnych zewnętrznych demonów czyhających, by nas opętać, że są tylko demony naszej własnej wyobraźni, które nas opętują, kiedy odrzucamy i dyskwalifikujemy rzeczywistość. Składają się na to nasze osądy, zwykle wywoływane przez bodźce zewnętrzne (wypadki, konflikty, utratę pracy itd.), oraz nasz wewnętrzny system przekonań, powstały w wyniku serwowanego nam programowania (edukacji, tradycji, modnych trendów itd.).

Na głębszym poziomie, jak mówił Gurdżijew, siłę dla nich generują trzy ośrodki: intelekt, emocje i ciało fizyczne. Wszyscy ministrowie, składający się na osobowość danego człowieka, czerpią moc z niewłaściwego użycia jednego z tych trzech ośrodków, ale o tym później. Całe grupy ministrów poruszane są przez zewnętrzne wpływy, które z kolei sterują wpływami wewnętrznymi.

Ważne jest, aby pamiętać, że żadne ego ani żaden minister nie ma mocy kierowania nami, nie ma władzy nad nami ani nie może nam odebrać naszej mocy. Musimy najpierw zgodzić się ją oddać. Oddajemy ją przez cały czas wtedy, kiedy jesteśmy nieświadomi, kiedy żyjemy zgodnie ze swym automatycznym zaprogramowaniem. Dlatego przebudzenie jest tak istotne.

Ludzie wierzą, że mają silną indywidualność, wolność i świadomość. Ale zapytajmy siebie, skąd pochodzą nasze tak zwane cechy indywidualne. Czy nie są rezultatem programowania, warunkowania przez kulturę i edukację? A mimo to wielość ja rości sobie prawo do tego, że jest naszym Prawdziwym Ja.

WIELKA NIEŚWIADOMA SZARADA

Zwykle wiemy, jak żyć z innymi ludźmi, ale czy wiemy, jak żyć ze sobą? Ignorujemy samo sedno życia, tak jakbyśmy zostawiali skórkę od banana, a wyrzucali owoc. Życie może być radością albo bólem. Wszystko zależy od tego, z którym "ja" żyjemy.

Wszelkie nieszczęście płynie z udawania i fałszywego działania z pozycji jednego z ministrów. Uświadomienie sobie tego faktu jest niezwykle ważne. Ludzie wkładają różne maski, postanawiając udawać we wszystkich sferach swego życia, począwszy od

zachowywania się w pewien sposób wobec różnych osób, a skończywszy na udawaniu w stosunku do własnych uczuć. Każdy minister jest bardzo sprytny. Może nawet udawać, że nie udaje, a więc nic dziwnego, że nie potrafimy rozszyfrować jego posunięć. Nic nie ograbia nas ze szczęścia bardziej niż fałszywe przekonanie, że już je mamy. Nic nie przynosi szczęścia szybciej niż uczciwe przyznanie się, że go jeszcze nie mamy.

Przyklejanie sobie etykietek, czyli utożsamianie się z czymś lub kimś, jest jednym z najważniejszych narzędzi ministrów. Ktoś postrzega siebie jako człowieka sukcesu, osobę wykształconą, pełną współczucia lub nawet uduchowioną i nazywa to szczęściem. Nie jest tak. Przypatrzmy się temu uważnie. Każda etykieta i definicja ogranicza nasze rozumienie etykietowanego i definiowanego przedmiotu. Jesteśmy zawsze szczęśliwi w chwili obecnej, ale w momencie, gdy zaczynamy analizować to szczęście, przestajemy być w bezcennym "teraz", a znajdujemy się w przeszłości i próbujemy wszystko określić i poszufladkować. Z chwilą, gdy opuszczamy teraźniejszość, wkraczają nasi ministrowie – gra pozorów i udawania zaczyna się znowu. Wszystkie etykiety związane są z tym, co zewnętrzne w naszym życiu: "Odnoszę sukcesy, mam władzę, dobrą reputację, szczęśliwe życie rodzinne, rozwijam się zawodowo, jestem uduchowiony i spełniam dobre uczynki itd.". Nie ma, broń Boże, nic niewłaściwego w odnoszeniu sukcesów lub posiadaniu szczęśliwej rodziny. Ale nie myśl, że dodaje to choćby jedną kroplę do tego, kim jesteśmy.

Czymże, w istocie, jest sukces? Skąd wiemy, że odnosimy sukcesy? Wiemy o tym tylko stąd, że porównujemy się z innymi ludźmi, a także dokonujemy porównań między różnymi obszarami swego życia, co oznacza, że przyklejamy mu etykiety. Uważając sukces, bycie ważnym, dobrym itd. za swoją tożsamość, ograniczamy wszystko do władzy jednego ministra w danym momencie. Używając zewnętrznego sukcesu jako sposobu odkrycia swego Prawdziwego Ja, zatracamy się w grze pozorów, prowadzonej przez tego ministra. Co gorsza, możemy myśleć, że jesteśmy oświeceni, a jest to tylko jeszcze jedna gra pozorów. Nie można posprzątać otoczenia domu i oczekiwać, że dzięki temu zmieni się coś w pokoju gościnnym, tak samo jak nie można zmienić zewnętrznych przejawów naszego życia i żywić nadziei, że pociągnie to za sobą zmianę w naszym wnętrzu. Byłoby to tak, jakbyśmy oskarżali swoje skarpety o brzydko pachnące stopy.

Zdarza się czasem, że osoba nieświadoma pozna jakąś nową prawdę lub zainspiruje ją jakaś książka, seminarium czy zajęcia z filozofii, i ta osoba wymaga, by inni żyli zgodnie z jej nowymi poglądami. Jakże często usiłujemy narzucić swojej wartości innym, a potem dziwi nas, że pojawił się tak silny konflikt między nami i tymi, którzy się z nami nie zgadzają. Jest to prawdopodobnie główny obszar konfliktu między rodzicami a dziećmi. Starsi usiłują narzucić młodym swoje wartości. Warunkowanie wciąż trwa.

MINISTER INTEGRACJI

W czasie naszych treningów zdarzają się takie momenty, gdy ktoś doświadcza wyjątkowej integracji i wielkiego uzdrowienia jakiegoś problemu z przeszłości. Tego doznania nie da się wyrazić żadnymi słowami. Na następnej sesji człowiek ten oczekuje podobnego doświadczenia i jest rozczarowany, gdy się ono nie pojawia. Po prostu wykreował sobie następnego ministra, który nazywa się Minister Integracji. Jest to zwodniczy facet, usiłujący powtórzyć przyjemne przeżycie z przeszłości, i źle się czuje, gdy się to nie zdarza.

"Czy takie ważne jest gadanie o tym, co negatywne, i o nieszczęściu? Czy nie lepiej zająć się pozytywnymi i prawdziwymi rzeczami w życiu, zamiast marnować czas na badanie tego, co fałszywe?" – pytają niektórzy na naszych treningach. Otóż obserwowanie nieszczęścia skraca i ułatwia drogę do prawdziwego szczęścia. Dzięki zrozumieniu mechanizmu kreowania nieszczęścia przez utożsamianie siebie z naszymi ministrami zyskujemy zdolność uwolnienia się od nich. Odkrycie tego, co fałszywe, pozwala nam odkryć to, co prawdziwe. By dotrzeć do środka cebuli, musimy obrać ją z wielu warstw.

NAJWIĘKSZY SKARB NA ŚWIECIE

Nasze Prawdziwe Ja łagodnie nas zaprasza, byśmy stali się prawdziwi i przestali udawać, byśmy zechcieli wyjść na spotkanie rzeczywistości. Gdy już ockniemy się z pierwszego szoku i pozbędziemy chęci unikania jej bądź zmieniania, a zamiast tego zaczniemy ją po prostu obserwować, odkryjemy największy skarb na świecie: zrozumiemy, że **świadome obserwowanie nieszczęścia na zawsze je unicestwia**.

Każde cierpienie to brak świadomości. Gdy stajemy się rzeczywiści i prawdziwi, znika udawanie razem z niepokojem i lękiem. Ale zanim odejdą, będą się bronić do ostatka i przekonywać nas, że wciąż jeszcze ich potrzebujemy. Minister jawi się jako najsilniejszy tuż przed rozpląnięciem się w nicość, którą był od zawsze. Kiedy go zdymisjonujemy, możemy być smutni i mieć poczucie straty. Wszak był z nami tak długo i choć przysparzał nam tyle kłopotów, odczuwamy żal z powodu jego malej śmierci. Nie przerażajcie się tym; ten żal jest normalny.

Gdy mury obronne wzniesione przez naszych ministrów zaczynają się walić, możemy czuć się bezbronni, wystawieni na ciosy i pełni zamętu. Wystąpi pokusa wezwania na pomoc intelektu, by wszystko to uporządkować przez analizę. Zaniechajcie tego i nie usiłujcie niczego porządkować, ponieważ będzie to znowu przyklejaniem etykietek i z powrotem staniemy się nieświadomi.

W głębi duszy wiemy, jak żyć, czerpiąc ze źródła Prawdy. Wiedzieliśmy o tym, kiedy byliśmy dziećmi. Przestańmy się wysilać, by zrozumieć mechanizmy życia. Przestańmy wszystko intelektualizować i gubić się w uczuciach. Po prostu przebudźmy się, by zobaczyć, jak jesteśmy nieszczęśliwi i sterowani przez swoje ego. Nie próbujmy wiedzieć wszystkiego. Wraz z pełną świadomością przychodzi całkowita wiedza, chociaż nie jest ona intelektualna. Po prostu przestańmy się wysilać. Koniec, kropka.

ZAPRZYJAŹNIJMY SIĘ ZE SWYMI MINISTRAMI

Jak wspomnieliśmy wcześniej, wszyscy ministrowie mają pozytywne i godne pochwały intencje chronienia nas przed bólem i utratą przyjemności. Nie proponujemy tutaj uwolnienia się od ministrów i wyeliminowania negatywności. Próby uwolnienia się od czegoś, co osądziliśmy jako złe, doprowadziły przecież do utworzenia gabinetu ministrów. Za każdym razem, kiedy coś oceniamy lub potępiamy, tworzymy nowego ministra.

Nie wojujmy zatem z negatywną stroną swej natury; po prostu zaprzyjaźnijmy się z naszymi ministrami. Gdy usiłujemy z nimi walczyć, zawsze zwyciężają. Walka z czymkolwiek daje siłę temu, z czym walczymy. Zapamiętajmy tę prawdę, bo nie ma nic

ważniejszego. Przemoc rodzi przemoc. Pokój rodzi pokój. Walka nie jest sposobem istnienia naszego Prawdziwego Ja.

PRAWDZIWE JA

Prawdziwe Ja nigdy się nie rodzi i nigdy nie umiera. Nie ma żadnej przyczyny i nigdy się nie zmienia. Jest poza czasem, stałe i wieczne. Ukryte w sercu istnienia spoczywa Ja – mniejsze od najmniejszego atomu, większe od największych przestrzeni. (*Upaniszady Katha*)

Rozdział szósty Pięć obszarów przywiązań

Niezwykle istotne w naszej pracy jest rozważenie pewnego zjawiska zwanego p r z y w i ą z a n i e m.

Przywiązanie występuje wtedy, kiedy czynimy coś przedłużeniem siebie. Czujemy więc przywiązanie do osób, miejsc, zawodu, hobby, zainteresowań, filozofii, do swego samochodu, pewnych rezultatów, osiągnięć, norm i do wszystkiego, od czego jesteśmy uzależnieni. Innymi słowy, przywiązujemy swoje szczęście do czegoś na zewnątrz siebie.

Istnieje tysiące przywiązań. My opiszemy tylko pięć obszarów przywiązania, z których, naszym zdaniem, wypływają wszystkie inne. Zaangażowani w te pięć obszarów, często powiązanych ze sobą, tracimy swą świadomość i dajemy sobą sterować. Są to: porównywanie, osądzanie, stawianie oporu, utożsamianie się i analizowanie.

PORÓWNYWANIE

Pewien mężczyzna siedział sam w barze i, sącząc drinka, rozmyślał o tym, co osiągnął w życiu. Ku swemu przerażeniu zdał sobie sprawę, że jest nieudacznikiem. Wszyscy Jego przyjaciele mieli lepszą pracę, piękniejsze żony, więcej pieniędzy i większe domy. Jego brat był prezesem korporacji, Jego kuzyn – wybitnym prawnikiem. Tylko on był nikim. Jego nazwisko nigdy nie ukazało się w gazecie, tak jak nazwiska jego przyjaciół, i nie cieszył się zbyt wielkim poważaniem. Co robił ten mężczyzna? Otóż porównywał siebie z tymi, o których myślał, że są lepsi od niego.

Niektórych tak pochłania pogoń za sukcesem, że są całkowicie opętani przywiązaniem do rezultatów swego działania. Dostrzeżenie, że sukces jest w nas, a nie w kimś innym lub społeczeństwie, jest bardzo znaczącym odkryciem. Miara sukcesu leży w naszym wnętrzu i nie ma on nic wspólnego z jakąkolwiek instytucją lub standardem ustalonym przez kogoś innego.

Porzuć próby osiągnięcia sukcesu zgodnego z przekonaniami społecznymi, a odnajdziesz wolność, która jest ukryta przed większością ludzi. Nie staraj się być liderem orkiestry i

ciesz się, że jesteś perkusistą, a uwolnisz się od koszmaru rywalizacji i małodusznych rozgrywek, które rządzą życiem większości ludzi. Walczyć o pozycję "grubej ryby" w społeczeństwie – to tak, jak być kapitanem załogi rozbitków z zatopionego statku, którzy powariowali z nieszczęścia i siedzenia na bezludnej wyspie. Jesteś kapitanem załogi szaleńców, a myślisz, że masz powodzenie i sukces w życiu. Jest tak w przypadku większości ludzi odnoszących tak zwane "sukcesy". Społeczeństwo jest jedną wielką uśpioną masą, która trwa w tym stanie, ponieważ ludzie myślą, że są kimś innym, niż są, i udają kogo innego, niż są.

Prawdziwego sukcesu zaczynamy doświadczać, gdy rozpocznie się w nas proces przebudzenia. Wówczas żyjemy w szczęściu, wolności i miłości. Nie musimy mieć odpowiedniej pracy, dobrej reputacji, właściwego image'u, pokaźnej sumy pieniędzy i przebywać z odpowiednimi ludźmi. Nie ma nic złego w tych wszystkich rzeczach, ale stanowią one pułapkę, gdy sądzimy, że ich potrzebujemy, by być szczęśliwymi i wolnymi. Wpadamy w pułapkę, gdy tylko poczujemy przywiązanie do jakiegokolwiek z nich. Ludzie są tak bardzo zajęci osiaganiem sukcesów i powodzenia, że nie zauważają, ile twórczej energii to pochłania, zostawiając im znużenie, chorobę i poczucie nieszczęścia. Stają się robotami, które tańczą tak, jak zagra im społeczeństwo, i usiłują zdobyć coś, co jest w rzeczywistości bezużyteczne. Łatwo zaobserwować, jak przestraszeni są ludzie i jak bardzo dają sobą sterować. Wystarczy zauważyć, ile stresów powoduje w nich krytyka lub niezgodne z oczekiwaniami rezultaty ich działań. Czy na tym ma polegać sukces?

Jeśli jesteśmy uczciwi, przyznamy, że tzw. "szczęście" oznacza dla nas zwykle rzeczywistość opartą na porównaniach z rzeczywistością innych uśpionych członków społeczeństwa. By to sprawdzić, zapytajmy siebie:

Ile miłości jest w naszej rzeczywistości?

Chcąc odpowiedzieć na to pytanie, nie możesz porównywać się z nikim innym, ponieważ nie możesz zmierzyć ilości ani jakości miłości w czymkolwiek życiu oprócz swojego.

Porównujemy, ponieważ wątpimy w swoją wartość i potrzebujemy punktu odniesienia, aby sprawdzić, jak nam idzie. Innymi słowy, nie wierzymy, że możemy być całkowicie wartościowi bez aprobaty i akceptacji innych.

Kiedy porównujemy swą sytuację, osiągnięcia lub poczucie swej wartości z kimś innym, zdarza się jedna z dwu rzeczy: albo czujemy się "nieadekwatni" i "gorsi" (minister o imieniu Nie Dość Dobry), albo czujemy się lepsi i stajemy się zarozumiali i arogancy (minister Jestem Ważny).

Porównywanie między tym a owym, tą osobą a tamtą, jest prawdopodobnie najsilniejszą tabletką usypiającą, jaką zażywamy w celu uniknięcia chwili obecnej. Wyobraźmy sobie, że nie potrafimy z nikim porównywać swoich działań, osiągnięć, wyglądu, wielkości swoich mieszkań, swej pracy i swoich sukcesów. Bylibyśmy wówczas całkowicie wolni i szczęśliwi. Jasne więc jest, że sytuacja odwrotna powoduje odwrotny skutek.

Pierwszą rzeczą, którą robimy w każdej trudnej sytuacji, jest porównywanie jej z przyjemniejszą sytuacją z przeszłości lub z taką, której z nadzieją wyczekiwaliśmy. Tym

samym opuszczamy chwilę obecną, tracimy swą moc i wyłączamy swoją świadomość.

A co robimy potem?

Osądzamy.

Osądzanie nie pochodzi znikąd – bierze się z porównywania. I tutaj właśnie zaczynamy mieć prawdziwe kłopoty ze swymi ministrami.

OSĄDZANIE

Osądzanie jest największym sprzymierzeńcem lęku. Osądzanie – to rozkaz uwalniający pewne hormony do krwi po to, aby wzbudzić reakcję przetrwania. Jest ono często tak szybkie i automatyczne, że jeszcze nie zdążyliśmy go sobie uświadomić, a już ogłosiło wyrok. Ale istnieje forma osądzania, którą łatwiej nam obserwować – przesąd.

Przesąd jest przywiązaniem do jakiegoś poglądu określającego, jak jest lub jak powinno być. Jeżeli ktoś się od nas różni, to znaczy, że jest niebezpieczny, niepożądany, dziwny, zły, gorszy, niepoważny, głupi itp. Z drugiej strony, osobę bliską możemy nierealistycznie postrzegać jako idealnie czystą, odmawiając dostrzeżenia w niej czegokolwiek negatywnego. Zdarza się to często, gdy stajemy po stronie córki lub syna przeciwko zięciowi lub synowej, niezależnie od okoliczności.

Przesąd oznacza dosłownie, że przed-sądzimy. Jak wszystkie formy osądzania wynika on z zaprogramowania i ogranicza naszą percepcję, ponieważ nie pozwala nam zobaczyć całości obrazu. Wszystkie nasze sądy są, w istocie, przesądami, ponieważ opierają się na przeszłości, a więc uniemożliwiają nam doświadczenie chwili obecnej taką, jaka ona jest (przed-sądzimy to, co jest, na podstawie przeszłości).

Zbadaj własną percepcję rzeczywistości. Czy widzisz życie takim, jakie ono jest, czy widzisz je zgodnie ze swą wiedzą o życiu? Zbadaj swoją percepcję ludzi. Czy każdą nowo poznaną osobę traktujesz jako zupełnie nowe zjawisko? Czy w swoich relacjach z ludźmi pamiętasz o tym, że pomagają ci one odkryć, kim naprawdę jesteś?

Prawdopodobnie nie. Pewnie jak wszyscy inni szufladkujesz ludzi według różnych kategorii: rasy, religii, wieku, płci, pozycji społecznej i cech osobistych. Nie ma w tym nic złego oprócz tego, że postępując w ten sposób, w ogóle nie potrafimy zobaczyć, jacy ludzie naprawdę są, a także nie widzimy, jacy my jesteśmy. Tak, żywimy mnóstwo przesądów dotyczących także nas samych, ponieważ jest to nasz "normalny" sposób życia.

Trzymamy się wspomnień z przeszłości. Mamy w pamięci przeszłość innych i przez to wiążemy ich tak jak samych siebie w swoich wspomnieniach. "Wtedy byli wstrętnei, a więc jestem pewien, że i teraz są wstrętnei. Lampart nie może zmienić skóry". Waśnie rodzinne, niezgoda i pragnienie ukarania innych rozdzielają ludzi na całe życie, ponieważ są tak mocno przywiązani do poczucia krzywdy.

Ostatnio moja długoletnia przyjaciółka wygłosiła ocenę mego postępowania sprzed kilku lat. Zauważyłem, że pierwszą reakcją moich ministrów była obrona i usprawiedliwianie się.

To tylko sprowokowało ją do dalszej krytyki. Teraz zauważyłem, że inna grupa ministrów zaczyna się wstydić, obstawiając pozycję "jestem nie dość dobry". W jednej sekundzie inny zespół pośpieszył mi na ratunek ze swoim gniewem i tropieniem wad u przyjaciółki. Wziętem kilka głębokich oddechów i poczułem cały strach wystawienia na razy i odtrącenie. Podczas gdy moja przyjaciółka kontynuowała swój wywód, pozwoliłem sobie przeżywać te emocje i stać się ich w pełni świadomym. To uwolniło mnie od przywiązania i poczułem akceptację. Integracja nastąpiła wówczas, kiedy poczułem się dobrze ze swoją przeszłością i, przede wszystkim wtedy, gdy zaakceptowałem fakt, że moja przyjaciółka ma prawo mnie osądzić, a ja nie muszę reagować na to swoimi osądami. Poczułem się wolny i szczęśliwy. Wówczas zdarzyła się zdumiewająca rzecz. Ta bliska mi osoba nagle stwierdziła, że przeszłość już nie ma znaczenia i potrafi mnie kochać takiego, jaki jestem. Nagle stała się także wolna. Czy moja integracja pomogła w tym, czy nie, to nie ma znaczenia. Z chwilą, gdy porzuciłem przeszłość, stałem się wolny. I to wystarczy. Jeśli nasza wolność pomaga innym stać się wolnymi, to dodatkowa nagroda. Ale to nie jest istotne. Jeżeli jest, to znaczy, że tak naprawdę nie pozbyliśmy się dawnych więzów, nadal jesteśmy przywiązani.

Przesąd oparty jest na gniewie lub lęku przed osobą lub grupą, a jeszcze bardziej na strachu przed zmianą naszych poglądów na jej temat. Nie zbliżamy się do obcego z "innej grupy", by tworzyć jedność, ponieważ wiemy już, że jest inny, a nasze warunkowanie uczy nas, że każdy, kto się od nas różni, może nam sprawiać trudności. Brak akceptacji innej osoby odzwierciedla brak akceptacji jakiegoś obszaru w nas samych. Szkoda nam fatygi, a więc człowiek z całym zasobem doświadczeń, przekonań, uczuć, sposobów działania, które mogłyby nas wzbogacić, zostaje od razu odrzucony i separacja staje się jeszcze trwalsza.

Przywiązanie do własnych opinii i systemu przekonań idzie ramię w ramię z przesądem. Obstajemy zagorzale przy swych poglądach i nie interesują nas zalety innych punktów widzenia, czasem całkiem przeciwstawnych. Nie chcemy nic wiedzieć o tym, o czym nie chcemy wiedzieć. Spróbuj przekonać kapitalistę, aby zrozumiał zalety socjalizmu i komunizmu, i odwrotnie. Spróbuj przekonać chrześcijanina, który "narodził się na nowo", by wczuł się w punkt widzenia ateisty, a ateistę, by zrozumiał wyznawcę Allacha lub Kriszny. Spróbuj przekonać milionera, aby zrozumiał ludzi stojących w kolejce za chlebem, albo faszystę, aby zrozumiał uczucia Żyda. Kiedy walczyłem w Wietnamie w imieniu "Boga, Królowej i Narodu", nawet nie próbowałem zrozumieć punktu widzenia Viet Congu w tej wojnie. Gdy zakwestionowałem samą wojnę, nie mogłem brać w niej udziału. Nasze przesady są powodem wszelkich konfliktów, począwszy od konfliktów wewnętrznych, a skończywszy na zbrojnych. Być może nie wszyscy odczuwają, że którakolwiek z wymienionych prawd się do nich odnosi, ale wszyscy wiedzą, jak trudno zrozumieć kogoś, z kim właśnie jesteśmy w konflikcie. Nie chcemy znać jego punktu widzenia, ponieważ chcemy ochronić własny i udowodnić, że to my mamy rację, a nie on. Pozostajemy w stanie przywiązania do tego, co wiemy, ponieważ dzięki temu nasz świat wydaje nam się spójny, a bez tego, być może, musielibyśmy się zmienić.

Rasa ludzka stanowi tak wspaniałą różnorodność kultur, poglądów, systemów społecznych, że mamy się czym dzielić i co odkrywać. A jednak separujemy się od siebie, ustawiając fizyczne, narodowe, geograficzne, religijne i ideologiczne granice, i jesteśmy w stosunku do siebie pełni podejrzeń i uprzedzeń (przesądów). Rywalizacja utrzymuje nas w separacji nie tylko od naszych bliźnich, ale także od nas samych.

Gdybyśmy tylko mogli przestać osądzać i widzieć życie takim, jakie ono jest, moglibyśmy doświadczać w każdej chwili czegoś nowego. Być może nawet doświadczylibyśmy prawdy, której tak szukamy. Ale kiedy osądzamy, oddzielamy się od niej i przeżywamy jeszcze większe cierpienie. "Nie sądzicie, a nie będziecie sądzeni".

Gdy osądzamy, możemy dojrzeć tylko część, nigdy całość.

Wyprowadzano na egzekucję nazistę skazanego za ludobójstwo przeciwko Żydom w czasie wojny. Gdy opuszczał salę sądową, jego syn krzyknął do niego z urazą:

– Morderca! Dlaczego spotkało mnie przekleństwo posiadania takiego ojca?

Skazany odwrócił się i powiedział cicho:

– Osądzając mnie, nigdy nie zrozumiesz, jakie napięcia i lęki spowodowały, że dopuściłem się takich okropnych czynów. Gdybyśmy nie osądzali, rozumielibyśmy...

STAWIANIE OPORU

Osądzanie rzeczywistości pociąga za sobą chęć jej zmieniania. Stawiamy zatem opór każdemu doświadczeniu, które nie odpowiada naszym ministrom i nie pasuje do naszego systemu przekonań. Ten brak akceptacji wynika z pragnienia naprawy stanu rzeczy. Ludzie zawsze chcą go ulepszać, zwykle nie rozumiejąc natury przedmiotu swych działań. Nie postanie im w głowie, że rzeczy nie potrzebują naprawy. Są doskonałe takie, jakie są. Rzeczywistość jest dobra taka, jaka jest. Przekonanie, że coś trzeba ulepszyć, pochodzi z błędnego osądu, że jest to złe. Nie potrzebujemy niczego zmieniać, lecz tylko rozumieć. Gdy rozumiemy, wszystko się zmienia bez wysiłku.

Opór oznacza także, że opieramy się poglądom, które są niezgodne z naszymi przekonaniami o tym, co jest właściwe. Osądzanie działa tak, jak przycisk włączający lęk, wywołujący różne reakcje i emocje. Jesteśmy przekonani, że ma to coś wspólnego z osobą czy rzeczą, którą osądzamy. I tak, jeśli nie lubimy naszych uczuć, zaczynamy stawiać im opór i źle je oceniać. Stawianie oporu powoduje napięcie i stres w ciele, a to z kolei prowadzi do różnych chorób i dolegliwości.

Życie jest procesem ewolucyjnej zmiany. W naturze następuje ona swobodnie i spontanicznie. Natura zawsze idzie po linii najmniejszego oporu, a zmiana i ewolucja po prostu się dzieją. Zgodnie z uniwersalnym prawem. Ale ludzkość jest szczególnym etapem ewolucji. Wolna wola człowieka stworzyła rozdział między nim a naturą, w wyniku czego ludzie stracili swoje instynkty, które kierują przez drogę ewolucji innymi formami życia. Zadaniem ludzkości jest świadomy udział w rozwijającym się życiu.

Dlatego czujemy chęć zmieniania wszystkiego (naturalna pozostałość po naszych instynktach). Lecz jednocześnie jesteśmy przerażeni zmianami, ponieważ nie całkiem rozumiemy, jak funkcjonuje rzeczywistość, i w związku z tym nie znamy ich konsekwencji. Przeszliśmy już etap nieświadomej (automatycznej) ewolucji, ale nie wykształciliśmy w sobie jeszcze takiego poziomu świadomości, jakiego wymaga świadoma ewolucja. Znajdujemy się w bardzo niewygodnym stanie ignorancji. Nie rozumiemy rzeczywistości i

dlatego się jej przeciwstawiamy.

W swej pasji stawiania oporu usiłujemy zmienić wszystko. Wywołujemy skutki, które nazywamy "tragicznymi" lub "bolesnymi". Potem próbujemy je zmienić i tak to się toczy, jak w koszmarze sennym. Musimy się przebudzić i zobaczyć rzeczywistość taką, jaka ona jest, nie porównując, nie osądzając i nie stawiając oporu. Po prostu zobaczyć.

Niektórzy "uduchowieni" wierzą, że aby stać się bardziej uduchowionymi, muszą się poświęcać, eliminować grzech lub unikać pewnych zachowań. Spędzają więc życie na stawianiu oporu popędowi swego ciała, na walce ze swymi pragnieniami i życiem, którego nie rozumieją. Poświęcanie się lub wymagające wysiłku odrzucanie czegoś oznacza, że jesteśmy wciąż do tego przywiązani.

"Nie powinienem się gniewać, pożądać, a więc po prostu stłumię te uczucia". Niestety, nasza świadomość zwykle nie przyjmuje tego postanowienia. Nie jesteśmy świadomi tłumienia swych uczuć – ignorujemy je, a potem stajemy się ich nieświadomi. Ignorancja jest wynikiem ignorowania różnych aspektów życia.

Integracja nie polega na uwolnieniu się od czegoś, co osądziliśmy jako złe, ale na porzuceniu samych osądów, czyli przywiązań. Integracja jest świadomą decyzją zmiany naszego negatywnego nastawienia. Ale najpierw musimy uświadomić sobie swoje negatywne nastawienie. Bycie świadomym nie obejmuje porównywania i osądzania, a wprowadzenie zmian wyklucza stawianie oporu. Nieświadomi i uśpieni, jesteśmy jak ślepi z przepaskami na oczach, którzy usiłują przebić mur, by wyjść na wolność; gdyby tylko zdjęli przepaski, zobaczyliby otwartą bramę.

Przebudź się. Otwórz oczy. "Kto ma oczy do patrzenia, niechaj patrzy. Kto ma uszy do słuchania, niechaj słucha". Najpierw postaraj się zrozumieć istotę życia i swoje miejsce w nim. Wówczas cała twoja walka ustanie, a cierpienie i ból przeminą.

Dlaczego ludzie tak bardzo chcą zmiany? Cały świat zajęty jest ulepszaniem. Ale czy życie staje się przez to lepsze? Ludzie chcą tak bardzo zmienić swe życie i otoczenie, ponieważ sądzą, że zmieniając swoją rzeczywistość, zmieniają negatywne uczucia. Próbuje zmienić zewnętrzne rzeczy, a nie zajmując się wewnętrznymi reakcjami, komplikują tylko problem. Usiłują zmienić rzeczywistość nie z miłości, odczuwanej wewnątrz, ale z takich pobudek, jak: gniew, poczucie winy, lęk, poczucie niesprawiedliwości itd. A kiedy działają z takich motywów, jedna niesprawiedliwość zastąpiona zostaje inną, jak uczy cała historia.

Nigdy nic nie zrozumiemy, choć staramy się zmienić siebie na lepsze. A to dlatego, że wychodzimy z porównywania, osądzania i stawiania oporu, tj. z ograniczonego pola świadomości, niezdolnego do pojmowania rzeczywistości. Żyjemy w iluzji i usiłujemy zmienić iluzję. Pozbędziemy się iluzji, gdy dostrzeżemy swe Prawdziwe Ja, to, że w swym wnętrzu już jesteśmy "lepsi".

Kiedy włożysz slajd do projektora, na ekranie ukazuje się obraz. Nie widzisz slajdu wewnątrz projektora, lecz obrazu na ekranie. Gdy nie podobają ci się obrazy, musisz zmienić slajdy w środku. Bez sensu byłoby atakowanie ekranu i próby zmiany obrazu. Wiesz także, że ekran nie wyprodukował takiego obrazu po to, aby cię obrazić lub zranić.

Po prostu pokazuje ci, co jest na twoim slajdzie.

Jest to oczywiste. Natomiast nie jest dla nas oczywiste, że to, co nazywamy "swoim życiem", ma nam pokazać, co kryje się w naszym umyśle. Próba zmiany rzeczywistości na zewnątrz ma tyle sensu, ile usiłowanie zmiany obrazu na ekranie. Bez sensu są także nasze narzekania na życie (ekran). Jeśli nam się nie podoba, po prostu przypatrzmy się swoim slajdom (osądom, programom itd.).

Ale najpierw musimy się przebudzić. Gdy jesteśmy uśpieni, nawet nie pamiętamy o tych oczywistościach. Jesteśmy zbyt zajęci tym, co wydarza się na ekranie, zbyt mocno utożsamiamy siebie ze swoimi obrazami. Gdy dostrzeżemy, że nasze życie jest po prostu projekcją naszego wewnętrznego świata i nie ma kogo za nie winić, pierwszą rzeczą, którą zapewne učinimy, będzie zachłanne rzucenie się w wir samodoskonalenia. Proponujemy, byś się tak nie śpieszył! Weź oddech i bądź tu i teraz. To rozpocznie proces przebudzenia.

Gdy usiłujesz się zmienić, używając siły woli, twoim motywem jest niechęć i osądzenie siebie. Powodzenie w takiej zmianie osiągniesz tylko przez dalsze tłumienie uczuć, przez rygor i sztywną dyscyplinę. Będziesz chciał narzucać swoje wartości innym. Stare przysłowie mądrze o tym mówi: "Jeśli chcesz zostać męczennikiem, zamieszkaż ze świętym".

Przebudzenie pozwala nam doświadczyć naszego naturalnego Ja, które jest łagodne, elastyczne, otwarte, troskliwe i emocjonalnie obecne.

UTOŻSAMIANIE SIĘ

Następnym obszarem przywiązania, który jest prawdopodobnie najsubtelniejszy i najtrudniejszy do wytropienia, jest utożsamianie się.

Przebudzenie daje nam wgląd w liczne role, jakie odgrywamy, by zyskać uznanie, aprobatę i ochronić swój stan posiadania. Co robimy, gdy znajdziemy się w sytuacji, w której nigdy przedtem nie byliśmy? Czujemy się nieswojo i rozglądamy wokół, by zobaczyć, jak zachowują się inni, i w ten sposób wchodzimy w kolejną rolę, kolejne uwarunkowanie i kolejne ograniczenie.

Sugerowaliśmy, że szczęście i miłość mogą być celem wartym osiągnięcia. Ale obserwowanie ludzkości skłania raczej do wniosku, że celem życia jest znalezienie możliwie najwięcej sposobów unikania miłości i szczęścia oraz zyskanie jak najwięcej bólu.

Dlaczego tak jest? Przede wszystkim, by znaleźć szczęście, musimy mieć jasność, co mamy na myśli, gdy mówimy "szczęście". Interesujące jest to, że za każdym razem, gdy zadajemy sobie to pytanie, odpowiedź może być inna. Jednego dnia chcemy być oświeceni, by być szczęśliwi, a drugiego czujemy, że bardziej niż cegokolwiek potrzebujemy niezależności finansowej; jeszcze kiedy indziej potrzebujemy związku miłosnego, twórczej pracy, zrozumienia innych, większego domu, cieplejszego klimatu i tak dalej. Często nasza lista jest pełna sprzeczności. Nic dziwnego, że tkwimy w stanie zamętu i skaczymy od jednego bólu do drugiego jak kot na gorącym dachu. By znaleźć wyjście z

tej sytuacji, musimy sobie zadać pytanie: Kim jest to "ja", które chce tej, a nie innej rzeczy?

Gdy zapytasz ludzi na ulicy: "Kim jesteś?", możesz uzyskać różne odpowiedzi: "Jestem sobą, mężczyzną, kobietą, matką, terapeutą itd". Ludzie utożsamiają się ze swoim image'em - z kimś, kim według swego wyobrażenia są. Gdy przyjrzesz się temu bliżej, zauważysz, że opisują rolę lub funkcję, którą spełniają w danym momencie. Ludzie utożsamiają siebie ze swymi rolami i to uniemożliwia im doświadczenie, kim naprawdę są.

Nasze pomieszanie, wynikające z wielu ról i utożsamiania się z nimi, Jest właśnie główną przyczyną naszego oddzielenia od Źródła, od naszego Prawdziwego Ja. Szekspir mówił, że świat jest sceną, na której każdy gra swoją rolę. Czy jednak jesteśmy tylko rolami, czy kimś, kto je odgrywa? Gdy identyfikujemy się z jakąkolwiek rolą, nie możemy odkryć, kim naprawdę jesteśmy.

A WIĘC KIM NAPRAWDĘ JESTEŚMY?

Myślimy, że jesteśmy tym, kim myślimy, że jesteśmy, ale jest to tylko utożsamianie siebie z naszymi myślami.

Słyszałem, jak uduchowieni ludzie mówili: "Nie jestem ciałem. Jestem Duchem!".

Gdy mówimy: "jestem Duchem", czy wiemy, kim jest Duch? Jak często Go doświadczamy? Czy doświadczamy siebie jako Ducha, kiedy odczuwamy ból fizyczny lub emocjonalny bądź odgrywamy nasze codzienne role: rodziców, partnerów, panie domu? Być może dotykamy swej duchowości w tych rzadkich momentach sesji oddechowej lub medytacji. Są to niezapomniane chwile. Ale dlaczego nie możemy doświadczać jej przez cały czas? Może dlatego, że jesteśmy zdeintegrowani, oderwani od swego Prawdziwego Ja. Utożsamiamy się ze swymi rolami, funkcjami i zajęciami.

Proponujemy, byście sobie zadawali to pytanie jak najczęściej, kiedy tylko sobie o nim przypomnicie. Gdy czuję ból w ciele – czy doświadczam, kim naprawdę jestem, czy też u t o ż s a m i a m s i e z e s w o i m c i a ł e m? Gdy odczuwam silną emocję, taką jak zazdrość lub gniew, to czy doświadczam, kim naprawdę jestem, czy też u t o ż s a m i a m s i e z e s w y m i e m o c j a m i? Gdy biorę udział w dyspucie i bronię swego punktu widzenia, to czy doświadczam, kim naprawdę Jestem, czy też u t o ż s a m i a m s i e z e s w y m i m y ś l a m i i i n t e l e k t e m?

Musimy wyćwiczyć swój umysł, by powrócił do Domu. Wydaje się, że kiedy o czymś myślimy, nie doświadczamy już niczego oprócz tej myśli – zatracamy się w tej myśli i jesteśmy przez nią opanowani. Podobnie rzecz się ma z emocjami i fizycznymi odczuciami. Nic nie istnieje poza tym zaabsorbowanym sobą stanem. Jesteśmy nieświadomi siebie; nie jesteśmy nawet świadomi, że jesteśmy nieświadomi, dopóki ktoś nas nie zawoła lub nie zdarzy się coś, co wyrwie nas z tego stanu.

A więc utożsamieniem nazywamy przywiązanie do roli lub funkcji, zatracenie się w którejś z nich w danej chwili i poddanie się władzy ministra, który usiłuje nas przekonać, że jesteśmy tą rolą lub funkcją.

Funkcje w tym kontekście – to trzy główne ośrodki naszej osoby: ośrodek Intelektualny, ośrodek Emocjonalny i ośrodek Poruszający (ciało, instynkty i seksualność). Zrozumienie istoty tych trzech ośrodków (funkcji), które w nas działają, i nauczenie się obserwowania ich jest niezwykle ważne.

CZYM JEST DOŚWIADCZENIE?

Percepcja jest obrazem rzeczywistości, który otrzymujemy dzięki naszym narzędziom poznania (mózg, system nerwowy itd.). Zwykle zależy ona od ministra, który jest w danym czasie u władzy – filtruje on informację o doświadczeniu zgodnie ze swymi wymaganiami. Prawdziwe doświadczenie wykracza poza percepcję, bo jest ono zaangażowane w życie w danej chwili. Co oznacza zaangażowanie w życie?

Jest to bycie samym życiem. Nie obserwowanie i świadkowanie życiu, lecz bycie samym życiem, w którym nie ma żadnych małych "ja". Czy czujecie różnicę między byciem strumieniem życia a byciem oddzielonym małym "ja", zagubionym w strumieniu? Gdy pełniemy funkcję podmiotu obserwacji, nie możemy mieć obiektywnego doświadczenia. Musimy o tym pamiętać, gdy osądzamy rzeczywistość, ponieważ zawsze czynimy to z punktu widzenia jednego ze swych ministrów, z którym aktualnie się utożsamiamy.

Dlaczego tak łatwo się utożsamiamy? Dajemy się wchłonąć komuś lub czemuś, by wypełnić wewnętrzną pustkę. Zatracamy się w rzeczach w daremnej próbie uzyskania poczucia bezpieczeństwa. Przywiązujemy się do czegoś, co wydaje się trwałe lub bardziej rzeczywiste niż ulotna idea "strumienia życia", "ducha" lub czegoś w tym rodzaju. Nie potrafimy odnieść się do tych abstrakcyjnych pomysłów. Łatwiej nam ze swymi rolami i funkcjami. Łatwiej utożsamiać nam się z ego. Łatwiej... ale nie bliżej prawdy. Ego jest nieprawdą.

Rzeczywistość wydaje się bardziej swojska i znajoma, gdy utożsamiamy się ze swą rolą w rodzinie, z zawodem, reputacją, poglądami politycznymi lub religijnymi. Nie sugerujemy, że jest coś złego w rolach i funkcjach. W rzeczywistości, możemy uwolnić się od swego przywiązania do nich dopiero wtedy, gdy używamy ich właściwie. Gdy natomiast wierzymy, że j e s t e ś m y rolami i funkcjami, gubimy drogę do Domu.

Szukamy bezpieczeństwa na zewnątrz, ponieważ nie znaleźliśmy go w sobie. Przywiązujemy się z chwilą, gdy identyfikujemy się z czymś i traktujemy to jako część siebie – nieuchronnie przychodzi wtedy lęk, że to utracimy, a następnie ból utraty, ponieważ wszystko się zmienia i nie ma nic stałego pod słońcem.

Utożsamianie się polega na przekonaniu, że coś jest częścią naszego Prawdziwego Ja. Czy jesteśmy swoim imieniem? Jego zmiana nie zmieniałaby w najmniejszym stopniu naszego Esencjalnego Ja. Czy jesteśmy swym ciałem fizycznym? W każdej sekundzie ginie w nim tysiące komórek i powstają nowe, z komórek, które kiedyś należały do kogoś lub czegoś innego. Oznacza to, iż nie możemy twierdzić, że ciało jest nasze, a tym bardziej, że jest nami. Nie możemy wejść dwa razy do tej samej rzeki ani nie możemy być dwa razy w tym samym ciele, bo zmienia się ono bez przerwy.

Prawdziwe Ja nie jest naszym imieniem, ciałem, pracą, reputacją, pieniędzmi,

zachowaniem, przekonaniem, poglądami ani uczuciami. Wszystkie te rzeczy mają tyle wspólnego z Prawdziwym Ja, ile buty, które wkładamy każdego ranka. Możemy się nimi cieszyć dopiero wtedy, gdy uwolnimy się od przywiązania do nich, ponieważ to uwolni nas od lęku przed utratą i przed zmianą. Ale, co ważniejsze, dopiero wtedy odkryjemy, kim naprawdę jesteśmy.

Zaprzestanie utożsamiania się z rolami, funkcjami i rzeczami sprawia także, iż przestaje nas dotykać krytyka. Oczywiście, gdy jesteśmy uśpieni, robimy rzeczy głupie, niewłaściwe, świadczące o braku wrażliwości. Są to czyny naszych ministrów. Jeśli zawzięcie ich bronimy, wierząc, że są naszym Prawdziwym Ja, wpadamy w pułapkę. Po co identyfikować się z ministrem? Wszak jest to jedyną przyczyną cierpienia. Kto w nas cierpi? Oczywiście, obrażony minister. Oprócz ministrów nie ma w nas nic, co byłoby zdolne do cierpienia. Przestaniemy się bać krytyki, gdy to zrozumiemy.

Nie znaczy to, oczywiście, że podszeptami naszych ministrów możemy tłumaczyć zachowania krzywdzące innych i unikać w ten sposób odpowiedzialności za nie. Jesteśmy odpowiedzialni za wszystkie swoje czyny i zapłacimy za każdy błąd, ale sami nie jesteśmy błędami.

Czyjeś osądy, aprobaty lub odrzucenie dotyczą nas tylko wtedy, gdy utożsamiamy siebie ze swoim wyobrażeniem o sobie – z iluzją. Ktoś mi mówi: "Ładną masz sukienkę", i nagle czuję się świetnie. Innym razem słyszę: "Ta sukienka okropnie na tobie wygląda", i natychmiast psuje mi to samopoczucie. Co to za gra? Czy jestem swoją sukienką? Jak może mieć na mnie taki wpływ przelotna uwaga? Gdy zaczynamy się budzić, znika iluzja i udawanie. Pojawia się wolność.

Ministrowie pragną uznania, aprobaty, pochwał i pochlebstw: "Wyglądasz pięknie", "Jesteś wspaniały". Takie stwierdzenia nie mają nic wspólnego z Prawdziwym Ja, natomiast nasze wyobrażenie o sobie potrzebuje ich do swego przetrwania. Prawdziwe Ja jest poza etykietkami i zna swoją wartość. Nie potrzebuje niczego do szczęścia, bo samo jest szczęściem. Zatem wystarczy przestać utożsamiać się ze swymi ministrami, aby być szczęśliwym. Nic więcej. Nie zdobywamy szczęścia – po prostu uświadamiamy sobie, że zawsze z nami było i będzie.

Gdy mówimy: "Czuję się okropnie", nie opisujemy uczucia, lecz wygłaszamy osąd. "Okropnie" nie jest uczuciem, lecz osądem, wynikającym z utożsamiania się z niezadowolonym ministrem. Taka identyfikacja sprawia, że uśpioną ludzkością rządzi depresja, poczucie winy i lęk. Z chwilą, gdy uświadomimy sobie, jaki spoczywa w nas skarb, staniemy się wolni.

Wszystkie uczucia są "naszej własnej produkcji" i istnieją w nas, a nie w innej osobie lub rzeczy. Gdy obetrę sobie palec o kamień, to czy ból istnieje w moim palcu, czy w kamieniu? Gdy jestem nieszczęśliwy z powodu złej pogody, to czy moje uczucie jest w pogodzie, czy we mnie? Jeśli jestem w złym nastroju z powodu zachowania mego partnera, to czy ten nastrój jest we mnie, czy w nim lub w jego zachowaniu? A jednak usiłujemy zmienić ludzi, rzeczy, sytuacje, tak jakby to mogło zmienić nasze uczucia i przynieść nam szczęście. Przebudźmy się!

Rozważmy przez chwilę myśl, że w samej rzeczywistości nie ma nic złego, że jedynym problemem jest nasz zaśmiecony i zmacony umysł. Jeśli zdamy sobie z tego sprawę, otworzymy sobie cały świat nowych możliwości. Nie musimy uczyć się niczego nowego, musimy oduczyć się naszych iluzji. Opróżnij filiżankę, ponieważ tylko pustą filiżankę można napełnić.

Gdy studiowałem psychologię, uczono mnie, że dla ludzi niezmiernie ważne jest poczucie przynależności. Potem przebudziłem się trochę – na tyle, by stwierdzić, że nikt nie musi do niczego przynależać. Mając potrzebę przynależności, pozwalamy, by społeczeństwo kontrolowało nas i manipulowało nami za pomocą gry "zaakceptuj albo odrzuć".

Były kiedyś plemiona w Afryce i Ameryce Południowej, w których największą karą za największe wykroczenia był ostracyzm społeczny. Członkowie tych plemion wierzyli, że nie można żyć bez przynależności do plemienia i zgodnie z tym nastawieniem osoby poddane ostracyzmowi umierały. Brały bowiem udział w grze, w którą gra cała uśpiona ludzkość – grze w identyfikację z grupą, przekonaniem, ideą lub jakąś inną etykietką. Nie potrzebujemy nigdzie przynależać, nie potrzebujemy aprobaty, niczego nie potrzebujemy. Naszym naturalnym stanem jest miłość i wolność i nie ma znaczenia, czy plemię nas zaakceptuje, czy nie. Jesteśmy wolni. To wystarcza.

Spółeczeństwo nie może kontrolować wolnych ludzi, nie może manipulować kimś, kto nie potrzebuje aplauzu, nie czuje się zagrożony krytyką, nie udaje, odmawia udziału w zbiorowej świadomości -jednym słowem, nie utożsamia się z iluzjami.

Ale co złego jest w posiadaniu opinii o sobie i swoim miejscu w społeczeństwie? – pytają mnie czasami.

Zauważcie mechanizm obronny i konflikt w samym pytaniu "co złego jest...". Obrona zawsze chce bronić przywiązania. Po co mieć opinię, skoro możemy mieć Prawdę?

Pracoholik czuje, że praca daje mu poczucie przynależności i miejsca w życiu. Jego styl życia wydaje się bezpieczny, ponieważ nie pozostawia przestrzeni ani czasu na pytanie: "Kim naprawdę jestem?".

A co z obowiązkami wobec rodziny, przyjaciół, kolegów z pracy? Jaki będzie mój związek ze światem, jeśli nie będę się z niczym utożsamiał?

No właśnie! Nasi ministrowie mogą nie pozwolić nam na taką wolność na tym etapie naszej podróży. Ciągłe potrzebujemy usypiających tabletek "odpowiedniego" zachowania, tradycji, zasad, etykiety, jednym słowem – warunkowania. Dla większości z nas nieprzywłażywanie się jest na razie tylko interesującą teorią. Nie chcemy proponować, by na tym etapie usunąć fałsz, jaki dostrzegliśmy w swym życiu. Już samo uświadomienie sobie jego istnienia jest najlepszym początkiem procesu zmiany, która będzie prawdziwa i trwała. Miejmy cierpliwość – czeka nas jeszcze wiele odkryć na drodze do indywidualnego wyzwolenia.

UTOŻSAMIANIE SIĘ JEST PRZYCZYNĄ WSZELKIEGO CIERPIENIA

Tracimy siebie, utożsamiając się z różnymi rzeczami – swoimi opiniami, reputacją, grupą socjo-ekonomiczną – w celu zdobycia poczucia bezpieczeństwa.

Gdy zdystansujemy się do całej tej hałaśliwej pogoni za bogactwem, znaczeniem, pozycją, tożsamością, przejrzymy szaloną grę naszych ministrów. Kiedy przestaniemy utożsamiać siebie ze swym nazwiskiem, pozycją, reputacją, narodowością, zachowaniem, odkryjemy, kim naprawdę jesteśmy. Zobaczymy, że odgrywamy pewne role, ale już nie będziemy traktować ich tak poważnie. Humor jest wspaniałym narzędziem rozbijania i rozszyfrowywania gier naszego ego. Za każdym razem, gdy przemówi nasz minister, możemy zawołać: "Cześć! Dziękuję za dobrą radę, ale teraz mogę poradzić sobie sam".

Możemy nadal się oszukiwać, że jesteśmy "ego w ubraniu ciała", że jesteśmy swymi funkcjami społecznymi. Mamy wybór! Ale potem musimy płacić za konsekwencje tego kłamstwa. A płacimy cierpieniem. Mówiono wiele razy, że drogą do oświecenia jest cierpienie. Tak, lecz cierpienie nie jest celem, jest wynikiem stawiania oporu Prawdzie. Cierpimy tak długo, jak tego chcemy – zależy to od nas.

To, o czym tutaj mówimy, może być wbrew wszystkiemu, czego się nauczyliśmy. Wszystkich nas tak uwarunkowano, że ciągle porównujemy, osądzamy, stawiamy opór, utożsamiamy się, analizujemy, oczekując, wymagając i niepokojąc się. Jest to dla nas normalne. Dlatego i cierpienie jest normalne. Ale nie jest naturalne.

Porzucenie swej tożsamości (identyfikacji) jest zbyt przerażającą perspektywą dla większości ludzi. Odczuwają je jako zagrożenie dla samej swej egzystencji, ponieważ tak mocno utożsamiają się ze swymi rolami, funkcjami, stanem posiadania, że traktują je jako część siebie, a to jest przyczyną lęku, nieświadomości i zgubienia drogi do Domu.

ANALIZOWANIE

Analizowanie jest intelektualnym przywiązaniem do szczegółów, które są pułapką dla świadomości. Jest pogrążaniem się w "jak", "dlaczego", "co", "kiedy", "ponieważ"; jest dążeniem do wiedzy o..., a nie prawdziwym poznawaniem. Wiedza o... nie obejmuje doświadczenia. A tylko doświadczenie pozwala naprawdę coś poznać. K. Stanisławski pięknie to ujął: "Zrozumieć coś – znaczy zrobić to".

Analizowanie wymaga logicznych dowodów i jest sposobem ucieczki od doświadczenia. Gdy znamy coś z doświadczenia, nie potrzebujemy dowodów. Analizowanie nie może się obyć bez porównywania i osądzania. Później następują wyjaśnienia, usprawiedliwienia, obwinianie itd.

Wyjaśnienia rzeczywistości nie są ważne. **Ważna jest sama rzeczywistość.**

Kilka lat temu spędzałem weekend z przyjaciółmi, którzy właśnie ukończyli kurs o związkach międzyludzkich. Poświęcony był różnym motywom, kryjącym się za zachowaniami i słowami. Moi przyjaciele bez przerwy analizowali swoje najdrobniejsze gesty, uwagi, uczucia. Boże drogi! Na pewno nie udało mi się uniknąć osądzania sposobu, w jaki wzajemnie się nękali.

"Podaj mi cukier" – mówiło jedno, a drugie odpowiadało: "Słyszę dziwne wahanie w twoim głosie. Czy coś przede mną ukrywasz? Przyjrzyjmy się temu, jak to powiedziałeś".

Im głębiej w to brnęli, tym więcej urazy czuli do siebie. W końcu eksplodowali złością i stali się autentyczni w swoich uczuciach.

Analizowanie opiera się na szczegółach z zapożyczonej wiedzy i idei, a jego punktem odniesienia jest zawsze przeszłość. Szczegóły są w nim ważniejsze niż ogólny wgląd w rzeczywistość. Widzi się drzewa, nie widząc lasu.

Ograniczenia, jakie stawia analizowanie, dobrze ilustruje opowieść o ślepcach, którzy chcieli zbadać, czym jest słoń. Jeden z nich złapał za trąbę, drugi – za nogę, trzeci – za ogon, czwarty – za kieł. Potem zaczęli się kłócić, jaki jest słoń. Opowieść ta opisuje, co się dzieje, gdy za bardzo polegamy na intelekcie i analizie kosztem innych naszych zdolności, o których istnieniu może nawet nie wiemy.

Mistrz Zeń, doktor Suzuki, pisze:

Intelekt stawia pytania, ale nie udaje mu się dać zadowalających rozwiązań. Taka jest natura intelektu. Funkcją intelektu jest doprowadzenie umysłu na wyższe pole świadomości przez stawianie różnego rodzaju pytań, które wykraczają poza intelekt. Tajemnicę pojmujemy, gdy nią żyjemy, gdy widzimy, jak działa, gdy realnie doświadczamy znaczenia życia.

Rozdział siódmy Obserwacja siebie

W porządku! Zdaliśmy sobie sprawę, że jesteśmy uśpieni, pełni przywłazań i powoduje nami lęk. I co z tego? Czy to nam poprawia samopoczucie? Czy rozwiązuje nasze problemy?

Raczej nie. W pewnym sensie, czujemy się nawet gorzej, jak w pułapce. Straciliśmy nadzieję, że cała nasza walka i cierpienie, wszystkie nasze próby zmiany życia na lepsze, wszystkie opanowane przez nas techniki spowodują kiedyś cud i przyniosą nam szczęście. A więc co teraz robić?

Doszliśmy do centralnego i najważniejszego momentu w naszych rozważaniach – do obserwacji siebie.

Jest to bezpośredni i prosty sposób odkrycia, kim naprawdę jesteśmy. Ale zanim przystąpimy do takiej obserwacji, pewnie przyda nam się przestudiowanie kilku jej skutecznych metod oraz wskazówki, co właściwie mamy obserwować. Samoobserwacja jest słabo rozwiniętą zdolnością, którą wszyscy posiadamy. Nie ma w niej nic skomplikowanego. Aby jednak dobrze ją opanować, trzeba trochę praktyki i determinacji.

Nasz umysł jest leniwy. Woli pracować według starych wzorców i znanych schematów

myślowych, niż tworzyć i próbować czegoś nowego. Dlatego jest zbyt prymitywnym narzędziem do odkrywania naszego Prawdziwego Ja. Jeśli chcemy wiedzieć, kim naprawdę jesteśmy, musimy posługiwać się subtelniejszymi narzędziami. Musimy wykroczyć poza intelekt oraz poza emocjonalną i fizyczną percepcję. By rozwinąć w sobie tę zdolność, trzeba zacząć od obserwowania tych trzech głównych funkcji. Ćwiczymy swój umysł, by skupiał i kierował uwagę na swoje myśli, emocje i odczucia fizyczne. Osiągamy to z czasem, kiedy opanujemy zdolność oglądania siebie bez utożsamiania się z którymś z tych ośrodków lub bez interwencji któregoś z naszych ministrów. Innymi słowy, obserwujemy każdy ośrodek obiektywnie, tak jak obserwowalibyśmy myśli, emocje, fizyczne odczucia i gesty kogoś innego. Nie wydajemy żadnych opinii, osądów ani ocen; nie stawiamy niczemu oporu i nie usiłujemy zrozumieć lub wyjaśnić tego, co obserwujemy – po prostu śledzimy strumień życia w sobie. To uwalnia nas od kompulsywnych emocji, przywiązania do fizycznych nałogów i podświadomego systemu przekonań, które ciągle jeszcze nami rządzą.

Gdy zaczynamy automatycznie obserwować samych siebie, zauważamy, że na dłuższą metę trudno nam zachować obiektywność. Przychodzą różne myśli, poruszone zostają emocje, dają o sobie znać fizyczne pragnienia i powodują, że zapominamy o ćwiczeniu. Każdy z ośrodków przynosi coraz to nowe skojarzenia i zaczynamy się identyfikować ze swymi wspomnieniami, tracąc samoświadomość. Tego należy oczekiwać i jest to dobry znak. Świadczy o tym, że uczciwie łączymy się z naszym dawnym warunkowaniem, które znowu próbuje nas uspić. Zawsze odnoszę się podejrzliwie do osób, które twierdzą, że obserwowanie siebie jest dla nich łatwe. Tacy ludzie są często tak oderwani od samych siebie i tak mocno utożsamiają się ze swymi ośrodkami, że tylko sobie wyobrażają, iż siebie obserwują. Nie będziemy się z nimi sprzeczać; po prostu musimy być świadomi wszystkich pułapek, jakie zastawia na nas to ćwiczenie. W miarę regularnej praktyki samoobserwacja staje się coraz łatwiejsza. Pierwsze kroki wspinaczki zawsze są najtrudniejsze. Cały ten proces przebiega łatwiej dzięki właściwemu oddychaniu, które opiszemy później. Swobodne oddychanie, które jest zgodne z naturą, poszerza świadomość, umożliwiając uważniejsze obserwowanie każdego z naszych ośrodków. Zanim zrozumiemy, czym jest prawdziwa samoobserwacja, zbadajmy, czym nie jest. To pomoże nam w uzyskaniu jasności na ten temat.

Obserwowanie siebie nie jest egocentryczną gimnastyką umysłową ani myśleniem cały czas o sobie i pogrążaniem się w sobie. Przeprowadza się je bez analizowania, bez intelektu, siły woli i bez wysiłku. Samoobserwacja jest bezstresowa, łagodna i pozostaje w całkowitej równowadze z naturą i całym życiem. Wysiłek i walka świadczą o konflikcie wewnętrznym, podczas gdy obserwowanie siebie jest stanem spokoju umysłu, całkowicie wolnym od konfliktu.

A więc, jak to robimy? Samo użycie słów może być tutaj mylące. Obserwowanie siebie nie jest czymś, co robimy. Jest po prostu zaniechaniem robienia. Wyjaśnijmy to. Omawialiśmy wszystko, co nie pozwala nam doświadczyć chwili obecnej: porównywanie, osądzanie, stawianie oporu, utożsamianie się i analizowanie. A więc jak doświadczyć chwili obecnej? Trzeba przestać robić te rzeczy.

BEZSTRONNA SAMOBSERWACJA

Obserwując siebie, nie robimy absolutnie nic, tylko jesteśmy świadkami wszystkiego, co się zdarza w każdym z trzech ośrodków, a także na zewnątrz. Nic nie robimy, tylko obserwujemy. Bezstronnie, bez przywiązania, tak jakby wszystko zdarzało się komu innemu. Nie bierzemy niczego osobiście ani też nie wydajemy żadnej opinii. Po prostu obserwujemy.

Krishnamurti, w książce *The First and Last Freedom*, tak opisuje samoobserwację:

Świadomość jest obserwacją bez potępiania. Świadomość przynosi zrozumienie, ponieważ nie ma żadnego potępiania ani utożsamia się z niczym, tylko cicha obserwacja. Gdy chcę coś zrozumieć, muszę to obserwować. Nie wolno mi tego krytykować. Nie wolno mi tego potępiać. Nie wolno mi pożądać tego jako przyjemności ani unikać jako nieprzyjemności. Musi być tylko spokojna obserwacja faktu. Nie ma w tym żadnego celu, lecz tylko świadomość wszystkiego, co się pojawia.

Nasz umysł przeważnie działa mało wydajnie. Pracuje bardzo ciężko, ale nie potrzeba ciężkiej pracy, by odkryć prawdę – potrzeba natomiast mocy twórczej.

Moc twórcza wyzwala się tylko wtedy, kiedy nasz umysł jest w stanie spokoju. Musimy uspokoić swoich ministrów, uciszyć hałas, jaki robią, by usłyszeć głos swego Prawdziwego Ja. Dlatego obserwowanie siebie jest rodzajem medytacji, przynoszącej pokój umysłu i otwierającej drzwi do cudownego t e r a z.

Wyobraź sobie, że stoimy na szczycie wzgórza i spoglądamy na ruchliwą szosę. Kolor niektórych samochodów i ciężarówek jest intensywny i świeży, inne są stare i wyblakłe. Czy martwimy się, że jakiś tam samochód nie był od dawna malowany? Nie, po prostu obserwujemy.

Spokojne obserwowanie przepływu lęku, gniewu lub zazdrości przez nasz umysł, bez utożsamiania się z nimi, jest niezwykłym doświadczeniem. Mówimy o prawdziwym magicznym doświadczeniu, które przemienia panikę, walkę i lęk w spokój.

Gdy zaczynamy siebie obserwować, zauważamy, jak myśl wchodzi do umysłu. Co wtedy robimy?

Usiłujemy ją złapać albo wypchnąć, przez co myśl natychmiast staje się silniejsza i opanowuje nasz umysł. Czy zauważyliście, że gdy staramy się wypchnąć jakąś uporczywie powracającą myśl, powraca ona jeszcze bardziej uporczywie? I nic już nie istnieje oprócz tej myśli, ponieważ utożsamiliśmy się z nią. W tym momencie nie obserwujemy, jesteśmy całkowicie pogrążeni w tej myśli. Pomocne może okazać się wyobrażenie sobie, że nasze myśli są jak lwy przebiegające przez umysł. Łapanie lwa za ogon nie wydaje się dobrym pomysłem. Pozwólmy mu wkroczyć w umysł i przejść w spokój.

Samoobserwacja to drzwi do prawdziwego samopoznania. Zamiast piastować złudne wyobrażenia o sobie, zaczynamy widzieć siebie takimi, jacy naprawdę jesteśmy. Jest to klucz do wyzwolenia, ponieważ pozwala nam oddzielić siebie od swych identyfikacji. Gdy stoimy zbyt blisko lustra, obraz jest zamazany. Trzeba stanąć trochę dalej, by osiągnąć

właściwy ogląd i zobaczyć nieco więcej. Na tym polega obserwacja siebie.

Teraz wróćmy do punktu, w którym omawialiśmy zagadnienie wprowadzania zmian. Doszliśmy do wniosku, że nie jest zbyt mądre zmienianie czegokolwiek, zanim się tego nie zrozumie. A jednak całe nasze uwarunkowanie oparte jest na idei, że powinniśmy się zmieniać, udoskonalać, poprawiać itp. Gdy dostrzeżemy swe uspienie, rutynę, władzę ministrów nad nami – pierwszą rzeczą, jakiej pragniemy, jest zmiana tego wszystkiego przez zastosowanie wszelkich dostępnych technik uwalniania się od ministrów.

A z czego to wypływa?

Z osądów, stawiania oporu itd. Odzywają się w nas wszystkie przywiązania, a więc nie ma świadomości. Oznacza to, że zagubiliśmy chwilę obecną. Wszystkie zmiany, jakie możemy wtedy wprowadzić, nie są poprzedzone zrozumieniem. Ich podstawą jest myśl, że coś jest z nami nie w porządku.

No i co? Jesteśmy zupełnie zdezorientowani. Zmieniać coś czy nie zmieniać? Robić czy nie robić? W co wierzyć? Najlepiej nie wierzyć w nic oprócz cichego głosu swego Prawdziwego Ja. Można go usłyszeć tylko w doskonałej ciszy umysłu. Tylko wówczas, gdy dotrzemy do tego miejsca, rozpoczyna się zmiana – prawdziwa, naturalna zmiana. Nie dlatego, że musimy się zmienić, lecz dlatego, że życie jest zmianą, ruchem, rozwojem. Próby wprowadzenia zmiany w stanie nieświadomości są tworzeniem pseudozmiany – po prostu stare negatywne zachowania przykrywamy nowymi.

Nie interesują mnie zmiany behawioralne, ponieważ wiem z doświadczenia, że nie odnosi to skutków. Tam, gdzie punktem wyjścia jest brak akceptacji, wprowadzanie zmian na lepsze zawsze kończy się tłumieniem i wypieraniem uczuć. Słowo "lepsze" wypływa z osądzania i sugeruje, że może być lepiej. A jeżeli może być lepiej, to może być i gorzej. Rozumiecie? Znowu jesteśmy w pułapce. Porównujemy, osądzamy, stawiamy opór, utożsamiamy się i analizujemy – a wszystko po to, by coś zmienić. Czyniąc tak, tracimy rzecz najważniejszą: chwilę obecną – pierwszy i podstawowy warunek samej możliwości świadomego wprowadzania zmian.

Gdy odrzucamy potrzebę zmiany, wówczas nieuchronna staje się prawdziwa zmiana.

P.D. Uspieński pisze:

Obserwujący siebie człowiek zauważa, że samoobserwacja przynosi zmiany w jego wewnętrznych procesach. Zaczyna rozumieć, że obserwowanie siebie jest instrumentem zmiany, drogą do przebudzenia. Obserwując siebie, kieruje, jak gdyby, promień światła na swoje wewnętrzne procesy, które do tej pory pozostawały w całkowitej ciemności. Pod wpływem tego światła procesy zaczynają się zmieniać.

Dopiero wtedy, gdy przybędziemy do tego miejsca, zaczynamy doświadczać życia, zaczynamy naprawdę żyć. Dzień przeżywany jest tylko przez tych, którzy są w pełni świadomi. Samoobserwacja sprawia, że budzimy się ku temu, co się naprawdę wydarza w naszym życiu. Samoobserwacja jest mikroskopem świadomości.

ODDZIELENIE WIELOŚCI MAŁYCH "ja" OD "JA"

Obejrzyjmy pod mikroskopem świadomości pewien typowy "problem". Przypomnij sobie przykrą sytuację ze swego życia, która występuje regularnie i wygląda na to, że jest jakimś stałym wzorcem. Zobaczmy, co się naprawdę w niej dzieje.

Przede wszystkim, musimy przyznać, że ta sytuacja (wszystko jedno jaka) w ogóle nas nie obchodzi dopóty, dopóki nie jesteśmy jej świadomi. Czy nie tak? Następną rzeczą, którą czynimy, gdy już ją sobie uświadomimy, Jest porównanie jej z jakąś inną – miłą sytuacją. Potem oceniamy ją, określamy jako złą i próbujemy zmienić (stawiamy opór).

Wszystkie te operacje umysłowe wzbudzają w naszym ciele tzw. "negatywne" emocje i napięcie. Czujemy się ofiarami i utożsamiamy siebie z tym uczuciem. W tym momencie s t a j e m y s i ę o f i a r a m i, uwięzionymi w "negatywnej" sytuacji. By uniknąć bolesnych uczuć, szukamy uciezkowych uzależnionych zachowań -jednym z najpopularniejszych jest analizowanie. Analizujemy sytuację, próbując znaleźć z niej wyjście. Pamiętajmy jednak, że analiza oparta jest na osądach, które z kolei uwalniają następną porcję adrenaliny do krwi, wywołują "negatywne" uczucia i... cały cykl powtarza się od nowa.

Możemy przełamać ten wzorec, oddzielając swe myśli i uczucia od Prawdziwego Ja. Nasze myśli i uczucia należą do nas, ponieważ to my je stworzyliśmy, ale nie są nami, tak jak kapelusz nie jest częścią naszego Esencjalnego Ja. Dlatego nazywamy swoje mnogie jaźnie "ministrami". To pomaga nam odróżnić Prawdziwe Ja od ego. Zalecamy wykonanie tego ćwiczenia, gdy następnym razem poczujesz się źle. Zamiast mówić: "Jestem zły", powiedz: "Mój minister jest zły, obrażony, smutny, pełen zamętu, zmęczony, znudzony itp...", "Mój minister czuje się winny, chce kogoś zranić lub ukarać... To on czuje się źle, ja się czuję świetnie". Od razu dostrzeżesz różnicę. Wygląda to jak zabawa, ale naprawdę pomaga porzucić przywiązanie zwane utożsamianiem i pozwala obiektywnie obserwować uczucia, które jednocześnie nas nie przytłaczają.

Przypisywanie swej negatywności "ministrowi" wcale nie jest tłumieniem emocji lub unikaniem odpowiedzialności. Faktycznie jest to wyższy poziom odpowiedzialności, ponieważ teraz mamy wybór: albo pozwalamy nad sobą panować rozgniewanemu ministrowi, albo pozwalamy mu czuć gniew tak bardzo, jak tylko chce, a sami pozostajemy spokojni. Stosując tę zasadę, możemy wyplenić przemoc i konflikt ze swoich umysłów.

Utożsamianie się z ministrami ma tyle sensu, ile przekonanie, że skarpety są częścią nas. Wkładamy je i zapominamy, że chociaż należą do nas, nie są esencjalną częścią nas. Co się wtedy dzieje? Skarpety zaczynają po pewnym czasie śmierdzieć. Nie podoba nam się to. Myślimy, że śmierzące skarpety są "negatywną" częścią nas, ale nie wierzymy, że możemy je zdjąć (to zbyt proste). Jesteśmy przekonani, że już na zawsze musimy w nich tkwić. Co robić? Szukamy rozwiązań na zewnątrz: używamy perfum, nakładamy na nie drugie skarpety itp. Czyż nie jest to śmieszne? Nie bardziej niż przekonanie, że nasze stęchłe myśli i uczucia są częścią naszego Esencjalnego Ja. Nie trzeba ich przykrywać. Można je łatwo zmienić. Ale najpierw musimy je odkryć. Musimy zacząć odróżniać to, kim naprawdę jesteśmy, od tego, co tylko do nas należy. Samoobserwacja jest ważną częścią każdej wielkiej tradycji ezoterycznej. Określano ją różnymi nazwami – "patrzenie", "bycie cichym świadkiem", "uważność", "przebudzenie" – ale ich znaczenie jest takie samo: bycie

świadomym bez przywiązań. Cały nowy świat otworzy przed nami swe bramy, gdy odłożymy na bok swe nawykowe myśli i zaczniemy oglądać działanie umysłu z cichym zainteresowaniem, aż umysł całkiem nie zastygnie w cichej, spokojnej nieruchomości. Odkryjemy zdumiewające rzeczy, gdy przedłożymy naturalność nad wymyśloną tożsamość.

Ucząc się obserwować siebie, odkrywamy w sobie rzeczy, które nas niepokoją i przeszkadzają nam. Zaczynamy zauważać pewne "nieprzyjemne" aspekty swej osoby, które dotąd uważaliśmy za właściwości innych ludzi (projekcja). Zaczynamy widzieć w sobie niedoskonałości, których nigdy przedtem nie dostrzegaliśmy. Czujemy zawstydzenie z powodu swoich nowych odkryć: "O Boże, naprawdę taki jestem?". Zaczynamy myśleć, że jesteśmy gorsi, niż sobie wyobrażaliśmy. Zapamiętajmy więc jedną ważną rzecz: nie stajemy się gorsi z powodu owego wglądu. W rzeczywistości stajemy się bardziej wolni, uczciwsi, bliżsi prawdy, zyskujemy większą jasność. Nie musimy osądzać siebie za błędy swych ministrów. Celebруем wystawienie ministrów na światło świadomości. Gdy umieścimy jakiś lęk, negatywną myśl lub ból fizyczny pod mikroskopem świadomości, odkrywamy, że nic tam nie ma. Minister znika razem z naszą krzywdą. Wykreował go nasz osąd, a osądzanie jest zawsze rezultatem nieświadomości. Gdy stajemy się świadomi, nie osądzamy, a zatem nie cierpimy. To jest prawdziwe uzdrowienie i tak niwelujemy każdą formę stresu.

NIEPRZYWIĄZYWANIE SIĘ

Nieprzywiązywanie się do tego, co obserwujemy, jest jednym z podstawowych warunków tego procesu. Nie polega ono na tłumieniu negatywnych uczuć ani na wyłączeniu się z bólu i przykrych doznań, które wychodzą na powierzchnię podczas samoobserwacji. Nieprzywiązywanie się oznacza po prostu spokojne przyglądanie się wszystkiemu, co się pojawia w czasie obserwacji, bez osądzania i oceniania czegokolwiek jako dobrego lub złego. Na początku trudne może być obserwowanie bólu serca lub fizycznego napięcia, ale takie trudności oznaczają, że wzięliśmy jeszcze utożsamiamy się z obserwowanymi zjawiskami. Te negatywne elementy należą do przeszłości i możemy cierpieć przez nie jedynie wtedy, gdy skupiamy uwagę na przeszłości. Prawdziwa świadomość jest doświadczeniem chwili obecnej. Jeżeli potrafimy widzieć wszystko takim, jakie jest teraz, bez porównywania i wyobrażeń "jak powinno być", wówczas nie ma miejsca na cierpienie.

Gdy zbadamy wszystkie swoje "negatywne" uczucia, odkrywamy, że są reakcjami wywołanymi przez lęk przed przyszłością, a ten z kolei ma swoje korzenie w przeszłości. Wszystkie te "negatywne" uczucia są kreowane w stanie nieświadomości. Jeśli chcemy uszyć kurtkę, używając wykroju na spódnice – rozczarujemy się wynikami swego przedsięwzięcia. To samo dotyczy życia – jeśli chcemy stworzyć wspaniałą przyszłość, używając wzorców z nieszczęśliwej przeszłości – zbudujemy reprodukcję przeszłości. Sekret polega na tym, byśmy byli świadomi tego, czego mamy chcemy (nie nasi ministrowie), i świadomie to osiągnęli. Bardzo proste, ale nie zawsze łatwe, ponieważ, by tego dokonać, musimy "odwiązać" się od swych ministrów i pozbyć fałszywego poczucia tożsamości.

DYSOCJACJA

Dysocjacja jest pułapką dla tych, którzy usiłują pozbyć się przywiązań, choć ciągle

pozostają w uśpieniu. Przypomina mi się tutaj pewien przypadek z czasów, kiedy zgłębiałem temat nieprzywiązywania się w "Szkole Filozofii". Jedna ze studentek straciła ojca. Gdy składałem jej kondolencje, odwróciła się na pięcie i odeszła ze słowami: "To nie zrobiło na mnie żadnego wrażenia. Nie przywiązuję się do nikogo". Będąc człowiekiem wrażliwym, wyczułem, że stłumiła ona tylko swe uczucia. Wyłączyła się całkowicie z doświadczenia śmierci swego ojca, nie pozwalając sobie odczuwać swych emocji. Nieprzywiązywanie się nie oznacza zapominania o sytuacji i pogrzebania swych uczuć. Nieprzywiązywanie się – to przeżycie sytuacji, czyli całkowita jej świadomość, lecz ze spokojem umysłu.

Dysocjacja natomiast jest wycofywaniem się z doświadczenia w celu poradzenia sobie z nim. Polega na odcięciu się od swoich myśli i uczuć przez udawanie, że one nie istnieją. Samoobserwacja jest pełnym zaangażowaniem się w swe doświadczenie, bez emocjonalnego przywiązania się do niego. Czy widzicie tę olbrzymią różnicę? Jeżeli usiłujemy nie być przywiązani do doświadczenia przez wycofywanie uwagi, w ogóle nie jesteśmy obecni w tym doświadczeniu. Ludzie często myślą samoświadomości i nieprzywiązywanie się z analizowaniem i tłumieniem uczuć. Kryje się za tym chwalebna, skądinąd, intencja uzyskania większej świadomości. Jednak efekt zwykle bywa przeciwny.

Skąd wiemy, czy mamy do czynienia z nieprzywiązaniem czy z dysocjacją? Gdy nie jesteśmy przywiązani, kwestia ta nawet się nie pojawia. Jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni ze swej sytuacji. Dysocjacja natomiast polega na tłumieniu uczuć, a więc zwykle towarzyszy jej napięcie, brak energii, zmęczenie lub jakiś rodzaj depresji. Dysocjacja objawia się jako pewna forma obojętności; nieprzywiązanie natomiast wiąże się z radosnym udziałem w doświadczeniu chwili obecnej.

ŚWIADOMOŚĆ SERCA

"Świadomość serca" jest inną nazwą integracji. Jest to duchowa świadomość, w której myśli są dobre, a uczucia – mądre. Wyobraźmy sobie, jaki rodzaj działania może wypływać z takiego połączenia. Na tym etapie bardziej nas jednak interesuje, jak wygląda d e z i n t e g r a c j a.

Gurdżijew opisał człowieka symbolicznie jako połączenie powozu, konia, woźnicy i pasażera. Pasażer reprezentuje Ducha, woźnica – intelekt, koń – emocje, a powóz – ciało. Pasażer zna doskonale cel podróży, bo Duch wie, jaką drogą pojechać. Ale w naszej ziemskiej egzystencji Duch może działać tylko przez nasze trzy funkcje: intelekt, emocje i ciało, tak jak pasażer potrzebuje powozu, konia i woźnicy, by odbyć swą życiową podróż. Jeżeli między Pasażerem a Woźnicą istnieje połączenie i harmonijny związek. Koń otrzymuje jasne instrukcje i ciągnie wóz prostą i oświetloną drogą. Jeżeli nie ma między nimi żadnego połączenia ani harmonii (a tak zwykle jest z ludźmi), jeśli Woźnica jest uśpiony, głuchy, ślepy lub zajęty udowadnianiem swej ważności, wówczas mamy to, co nazywamy "normalnym życiem". Niektórzy mają dominującego Woźnicę, który wyobraża sobie, że jest Mistrzem, i ciągnie ich w kierunku złudnych celów. Inni pozwalają Koniowi decydować, dokąd jechać. W każdym z tych przypadków rezultatem jest szalona jazda w ciemności, potykanie się o przeszkody i wreszcie zniszczenie Powozu, znajdującego się gdzieś daleko od domu.

Świadomość serca jest świadomością całości, jest mądrością pojednania, współczucia i współpracy. Ale, by poznać całość, musimy najpierw uświadomić sobie części. Co zamierza intelekt? Co się dzieje z naszymi emocjami? Jaki przekaz płynie z naszego ciała? Dlatego tak ważna jest samoobserwacja - jest drogą do przebudzenia i uzyskania zdolności do świadomego wyboru i decyzji, drogą do opanowania swych myśli i uczuć, do przebadania swych przekonań i postaw.

By obserwować siebie, nie musimy wycofywać się na pustynię, chociaż może to pomóc – łatwiej wtedy zaniechać ucieczki, porzucić uzależnione zachowania i zobaczyć, jak nasi ministrowie wariują. Ale, jak mówiłem, samoobserwacja nie wymaga żadnych specjalnych warunków. Możemy ją praktykować, idąc ulicą lub znajdując się w środku konfliktu. To pozwala nam zobaczyć, jak tworzymy swe uczucia ze swoich osądów, i stwierdzić, że ich przyczyną nie są inni ludzie ani zewnętrzne sytuacje. Tak więc samoobserwacja daje możliwość swobodnego działania – akcji zamiast reakcji. R e a k c j a jest uwarunkowaną, automatyczną odpowiedzią na zewnętrzne wydarzenia i jako taka jest całkowicie nieświadoma. Pawłow, słynny rosyjski naukowiec, zademonstrował mechanizm reakcji warunkowej w swych eksperymentach z psami. Za każdym razem, gdy psy miały być nakarmione, brzęczał dzwonek. Wkrótce psy zaczęły wydzielać ślinę w reakcji na sam dźwięk dzwonka, ponieważ kojarzyły go zjedzeniem. Ta wiedza o uwarunkowanych reakcjach jest stara jak świat. Cytujemy ten przykład nie po to, by poinformować o reakcjach psów, lecz po to, by zaprosić do przestudiowania mechanizmu własnych uwarunkowanych reakcji. Prawdopodobnie jest on taki sam. Powiedzmy, że nas krytykują. I co się dzieje? Czy odpowiadamy świadomie z przestrzeni swego Prawdziwego Ja, czy też następuje reakcja naszego starego wzorca, kojarzącego krytykę ze "złym" doświadczeniem? Nie ma nic niewłaściwego w reagowaniu, ale mamy przecież większe możliwości niż psy. Mamy zdolność panowania nad swą świadomością, odpowiedniego i konstruktywnego działania – a k c j i, nie reakcji. Jeżeli zdecydujemy, że nie chcemy tego, to jest n a s z w y b ó r i my ponosimy jego konsekwencje. I nie ma kogo obwiniać. Marek Aureliusz, wielki cesarz rzymski, powiedział: "Ci, którzy nie obserwują poruszeń własnego umysłu, są, z konieczności, nieszczęśliwi".

SKUTECZNE ĆWICZENIE NA PRZEBUDZENIE

Spróbuj je wykonać teraz. Przez dziesięć minut nie rób absolutnie nic. Po prostu pozwól wszystkiemu być. Usiądź, zamknij oczy i po prostu obserwuj, co się w tobie dzieje. Nie zagub się w myślach i uczuciach, a jeśli tak się stanie – obserwuj to i wróć do "nicnierobienia". Odłóż tę książkę na dziesięć minut...

Czy zarejestrowałeś wszystkie swoje myśli? Może wśród nich były takie: "To jest głupie" lub "To jest nudne". Czy zauważyłeś, że życie toczy się dalej i że nie musisz przez cały czas coś robić, tak jakby ono od tego zależało. Systematyczna praktyka pokaże ci, że życie jest łatwe i nie wymaga wysiłku. Nie musisz zmuszać rzeki życia do płynięcia. Musisz tylko zrozumieć kierunek i świadomie płynąć z prądem. Jeśli będziesz wykonywać to ćwiczenie kilka razy dziennie, zauważysz magiczne przemiany w swoim życiu.

Określiliśmy obserwowanie siebie nie jako czynność, lecz jako zaprzestanie wszelkich czynności. Przystajemy walczyć z życiem. Przystajemy tworzyć przywiązania: porównywać, osądzać, stawiać opór, utożsamiać się lub analizować. Pozwalamy wszystkiemu być takim,

jakie jest. To proces b y c i a, a nie r o b i e n i a. To nie technika. Jeśli potraktujemy samoobserwację jako technikę, wpadniemy w pułapkę programowania i zostaniemy ograniczeni w strukturze techniki. Przez to proces ten stanie się mechaniczny, nieświadomy i z powrotem nas uśpi.

Możemy pomyśleć, że gdy jesteśmy nieświadomi, nic nie robimy. Ale wtedy po prostu nie jesteśmy świadomi, co robimy. Nie jesteśmy świadomi osądów i identyfikacji, które zachodzą w naszym umyśle. Między "nicnierobieniem" a "świadomym niedziałaniem" istnieje ogromna różnica. Samoobserwacja nie polega na siedzeniu w ciszy. Jest s t a n e m ś w i a d o m e g o b y c i a.

OBSERWOWANIE SIEBIE W ŻYCIU CODZIENNYM

Rzadko mija taka godzina, w której nie zaobserwowalibyśmy pojawiania się negatywnych uczuć. Nasze dziecko rozlewa mleko. Gdy przeniesiemy uwagę z tej sytuacji na to, co dzieje się w naszym wnętrzu, zauważymy swą automatyczną, uwarunkowaną reakcję osądzenia sytuacji jako przykrej. Ktoś wypycha się przed nas w kolejkę. Jakaż okazja do zaobserwowania naszej irytacji i pragnienia "wygarnięcia" mu. Widzimy pijaka plującego lub wymiotującego na ulicy i możemy obserwować swoją odrazę, opartą na uwarunkowaniu dotyczącym "poprawnego zachowania". Widzimy "mniej świadomą" osobę i skrycie czujemy się lepsi z powodu swej "wyższej świadomości" – to jeszcze jedna wspaniała okazja do zaobserwowania subtelnego ministra przy pracy. Gdy oglądamy "Wiadomości", to, co czujemy, nie jest rezultatem wydarzeń w świecie, lecz wynikiem naszego podejścia do tych wydarzeń.

Jak często jesteśmy świadomi mechanizmu swego myślenia? A przecież świadomość jest kluczem do naszego wyzwolenia. Gdy dostrzeżemy, że nasze osądy stwarzają nieprzyjemne uczucia i napięcia w ciele, w naturalny sposób przestajemy osądzać, ponieważ samoświadoma osoba nigdy siebie nie rani. Krzywdzimy siebie przez odczuwanie urazy, irytację i gniew.

Czy to ma sens? Ma. ale tylko wtedy, gdy naszym celem jest powolne i bolesne samobójstwo. No i dobrze, ale jeśli tak, to po co się skarżyć, że życie działa przeciwko nam? Życie działa w doskonałej zgodzie z tym, co z nim robimy. Życie zawsze mówi nam "tak". A jeżeli nie mamy tego, o co ś w i a d o m i e prosimy, musimy zaobserwować, o co prosimy n i e ś w i a d o m i e.

Jest to prostsze, niż sobie wyobrażamy, ale nie zawsze łatwe z powodu trwających całe życie rządów ministrów. Każdy kryzys lub sytuacja stresowa jest wspaniałą okazją do przebudzenia. Bieda postrzegana ze świadomości oznacza koniec biedy. Oglądając lęk, niwelujemy go.

Trzeba wspomnieć jeszcze o jednej ważnej rzeczy: oglądanie siebie reagującego gniewem, irytacją lub niepokojem nie jest tym samym, co świadomość tych emocji. Jeśli reagujemy na sytuację, to znaczy, że jesteśmy ciągle do niej przywiązani i utożsamiamy się z nią. To tak, jakbyśmy na ciemnym strychu wpadli na kogoś i poczuli strach. Ale nie nazwiemy tego "świadomością". Mamy z nią do czynienia dopiero wtedy, kiedy zapalimy światło i uświadomimy sobie, że zareagowaliśmy lękiem, wpadając na stare futro wiszące na

drzwiach. Reagujemy, gdy jesteśmy w ciemności. Ale kiedy wniesiemy światło świadomości, widzimy rzeczy takimi, jakie są, a nie swoje wyobrażenia o nich. Wówczas lęk znika.

ĆWICZENIE NA SAMOBSERWACJĘ

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Weź kilka głębokich oddechów, odprężając się całkowicie przy wydechu. Przejdź mentalnie całe swoje ciało fizyczne przez około 20 sekund, zauważając w nim wszystkie napięcia. Potem w ten sam sposób obserwuj swoje emocje, a następnie intelekt. Obserwuj wszystko, co się dzieje. Czy możesz po prostu oglądać ciało, emocje i myśl, bez porównywania, osądzania, stawiania oporu, utożsamiania się i analizowania?

Jeśli występuje którakolwiek z tych czynności, nie przebywamy w chwili obecnej, lecz znajdujemy się pod kontrolą jednej ze swych funkcji. Samoobserwacja to po prostu wierność teraźniejszości.

Proponujemy, by wykonywać to ćwiczenie trzy, cztery razy dziennie. Pamiętaj, by nie stało się ono mechaniczne. Dla początkujących wskazana jest pozycja siedząca i zamknięte oczy. Po jakimś czasie można wykonywać je o każdej porze i w każdej pozycji, uświadamiając sobie to, co robisz w danej chwili. Najdrobniejszy uczynek nabiera wielkiej mocy, gdy towarzyszy mu samoświadomość. Prosty akt przejścia przez pokój staje się inspiracją, gdy wykonany jest świadomie. Mycie naczyń lub strzyżenie trawnika może przemienić cały dzień, gdy robimy to z poczuciem Prawdziwego Ja. Wróćmy do Domu!

Rozdział ósmy Cykl ofiary

Jeśli czytasz tę książkę po to, by znaleźć w niej rozwiązania swoich problemów życiowych, by zdobyć gotowe odpowiedzi na praktyczne kwestie... to musimy cię uczciwie ostrzec: nie ma tu wiele odpowiedzi, które mogłyby ci się spodobać! A dokładniej mówiąc, nie ma żadnych odpowiedzi, które mogłyby się spodobać twoim ministrom. Prawdziwy Ty znasz wszystkie odpowiedzi, a książka jest tylko praktycznym poradnikiem, jak skontaktować się z Prawdziwym Sobą.

Nie możemy podarować ci prawdy, możemy tylko pomóc ci w odkryciu przeszkód na drodze do niej. Jeśli masz dość odwagi i determinacji, by uczciwie przyjrzeć się tym przeszkodom, w naturalny sposób znajdziesz się na drodze do Domu, na drodze ku swemu wspaniałemu Ja. I tylko ty będziesz umiał odpowiedzieć na wszystkie swoje pytania.

Oskar Wilde napisał w *Portrecie Doriana Graya*:

Celem życia jest rozwój. Dokładnie uświadomić sobie swą własną naturę – oto, po co tu jesteśmy. Ludzie boją się dziś samych siebie. Zapomnieli o największym ze wszystkich obowiązków – o obowiązku wobec siebie. Spełniają oczywiście dobre uczynki. Karmią głodnych, przyodziewają żebraków. Ale ich

dusze głodują i są nagie...

Omawialiśmy już główną przeszkodę w odkryciu swego Prawdziwego Ja, a jest nią b r a k ś w i a d o m o ś c i p r a w d z i w e g o Ja. Jak możemy je sobie uświadomić, skoro nawet nie jesteśmy pewni, że je mamy?

Za każdym razem, gdy spoglądamy w siebie, pierwszą rzeczą, jaką widzimy, jest zespół ministrów, którzy właściwie zalecają nie zaglądać w siebie, ale zajmować się dalej swymi codziennymi sprawami. Obiecują oni, że będą dbać o nasze interesy. Gdy zaczynamy się budzić i rozumieć, kim naprawdę jesteśmy, a także obserwować działalność swych ministrów, odkrywamy następną wielką przeszkodę. Jest nią ulubiona zabawa ministrów zwana g r ą w o f i a r ę.

Weź głęboki oddech, ponieważ doszliśmy prawdopodobnie do najmniej przyjemnego, najbardziej dokuczliwego tematu w tej książce. Zaszokujmy twych ministrów od razu, bez zbędnych wstępów, i powiedzmy wprost całą prawdę: lubimy odgrywać rolę ofiary, ale nie lubimy się do tego przyznawać. Nawet jeżeli nie uważasz się za ofiarę, proponujemy ci przeczytanie tego rozdziału i sprawdzenie, czy nie znajdziesz czegoś, co do ciebie pasuje.

Są także ludzie, którzy wierzą, że bycie cierpiącą ofiarą jest cnotą i oznaką uduchowienia. Na jednym z moich seminariów pewna osoba zapytała mnie, jak pozostać ofiarą, tak jak nakazywała jej religia, a jednocześnie praktykować integrację oddechem, która zaleca wolność od bycia ofiarą? Tak jak ja rozumiem przekaz Jezusa, był on głosicielem "Dobrej Nowiny", tj. wiecznej miłości i radości; mamy zrozumieć, że jesteśmy grzesznikami (ofiarami), ale nie musimy nimi pozostawać.

HEROSI I OFIARY

Może się wydawać, że w trudnej, stresującej sytuacji istnieją tylko dwa sposoby postępowania: herosa albo ofiary. Heros prezentuje się jako "zimny facet", bez emocji lub całkowicie kontrolujący emocje. Uważa się powszechnie, że właśnie dlatego zawsze znajduje on rozwiązanie. Ofiara z kolei gubi się w swoich rozedrganych emocjach, jest całkowicie obezwładniona, bezradna i bezsilna.

Nic dziwnego, że nasi ministrowie wolą herosa, natomiast ofiara jest, według ich osądu, pożałowania godna. Ale wiemy już, że kiedy otrzymujemy sygnał o niebezpieczeństwie, do krwi uwalniane są hormony, które powodują emocje. Jest zatem niemożliwe, by heros nie miał żadnych uczuć. Różnica między nim a ofiarą polega na sposobie radzenia sobie z uczuciami. Ośmielamy się twierdzić, że nie ma nic heroicznego w kontrolującym zachowaniu Herosa -jest on (ona) po prostu ofiarą w przebraniu, czego większość z nas może nie dostrzegać. Ale pozwólmy sobie szczegółowo zgłębić ten temat, ponieważ jest on bardzo ważny.

CZYM JEST OFIARA?

Gdy mówimy "ofiara", mamy na myśli stan istnienia: punkt, w którym ktoś czuje się uwięziony i bezradny i w którym czuje, że nie ma możliwości wyboru. Podkreślamy słowo "czuje", ponieważ "być ofiarą" faktycznie oznacza "czuć się ofiarą". Wiedza kwantowa,

metafizyka i wszystkie nauki ezoteryczne twierdzą, że takie zjawisko, jak ofiara, nie istnieje. Rzeczywistość taka – jaką ją postrzegamy, jest – generowaną przez "ja" – iluzją przestrzeni, czasu i światła, uwięzioną przez świadomość. Innymi słowy, nasza rzeczywistość jest naszej własnej produkcji. Dlatego nie możemy być ofiarami, ponieważ wszystko kreujemy sami. Zawsze mamy wybór – możemy wykreować coś innego. A skoro mamy wybór (nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi), nie możemy twierdzić, że jesteśmy ofiarami (chyba że nie jesteśmy uczciwi wobec siebie). Gdy jednak nie jesteśmy świadomi, że nasza rzeczywistość jest generowana przez nasze "ja", gdy tworzymy tę rzeczywistość nieświadomie, wtedy nieuchronnie czujemy się ofiarami. Uczucie to, z kolei, wzmacnia nasze negatywne systemy przekonań i naszą postawę ofiary. I tak w kółko. Dlatego wszyscy czujemy, przynajmniej od czasu do czasu, że nie panujemy nad własnym życiem. Czujemy, że nieprzyjemne sytuacje zdarzają się nam, i jeśli mamy jakiś wybór, to polega on tylko na tym, że możemy stawić opór sytuacji i próbować ją zmienić.

Niezwykle ważne jest uświadomienie sobie, że wszystkie sytuacje w życiu tworzymy sami (świadomie lub nieświadomie). Musimy kierować uwagę nie na sytuację, ale na jej przyczynę (dlaczego wykreowaliśmy taką sytuację). Tylko wtedy naprawdę mamy wybór: możemy zostać z tym, co mamy, lub wykreować coś innego. Wybór jest możliwy tylko w stanie świadomości. Gdy jesteśmy nieświadomi, nie umiemy skorzystać z możliwości wyboru. Potrafimy tylko, za podszeptem swych ministrów, zgadywać, co się zdarzy.

Pamiętacie nasze porównanie umysłu do projektora slajdów?

To, co pojawia się na ekranie, i to, co postrzegamy jako obiektywną rzeczywistość, jest tylko wygenerowaną przez "ja" iluzją, widoczną na slajdzie. Przestańmy marnować życie, daremnie próbując zmienić obraz na ekranie! Jeśli decydujemy się pozostać przy swych nawykowych sposobach rozwiązywania problemów życiowych, musimy zrozumieć, że nie jesteśmy ofiarami, ale po prostu gramy rolę ofiary. Sami dokonaliśmy takiego wyboru i uskarżanie się na jego skutki jest jeszcze jedną grą ofiary.

Choć może mamy wiele wiary w siebie, w naszej podświadomości istnieje grupa ministrów zawsze czyhających na okazję wykrzyczenia: "To niesprawiedliwe", "To twoja wina", "To nie moja wina", "Proszę, ulituj się nade mną", "Proszę, kochaj mnie" itd. Ta grupa małych "ja" związana jest z naszymi stłumionymi lękami i jej główną funkcją jest zmuszenie innych do poszanowania naszych zachowań "ofiary". Z tego punktu widzenia mamy trzy opcje reagowania na życie i stresujące sytuacje.

JAK LUDZIE RADZĄ SOBIE ZE STRESEM

Dorastając, ludzie rozwijają w sobie systemy obronne, by jakoś radzić sobie z życiem, jeśli – według ich wyobrażeń – coś nie wyjdzie. Reagują wtedy na trzy sposoby: aktywną ekspresją, bierną ekspresją, integracją.

Zacznijmy od tej pierwszej.

AKTYWNA EKSPRESJA

Znałem kiedyś człowieka, który wyrażał gniew nawet z powodu upadku swego kapelusza. Wierzył, że wyrażanie uczuć jest korzystne dla zdrowia i nie wolno ich hamować. Po wybuchu szybko się uspokajał i bezpiecznie było z nim przebywać, dopóki znowu nie eksplodował. By oddać mu sprawiedliwość, muszę zaznaczyć, że ten facet rzeczywiście w ogóle nie chorował. Był jednak nieszczęśliwy z powodu swego życia rodzinnego, bo wszyscy członkowie rodziny umierali ze strachu na jego widok. Jad, który wylewał z siebie, okazywał się skuteczny. Trzeba też podkreślić inną istotną sprawę: zawsze oburzał się na te same rzeczy. Sytuacje, które prowokowały jego gniew ciągle się powtarzały. I stało się oczywiste, że jego ekspresja nie prowadzi do uzdrawiania tych sytuacji, ponieważ za każdym razem, gdy się pojawiły, wpadał znowu w nie kontrolowany gniew.

Aktywna ekspresja może zwiększyć świadomość uczuć w pewnych sytuacjach, szczególnie u osób, które mają trudności z wyrażaniem emocji. Ale najczęściej sprawia, że zatracamy się w samym wyrażaniu. Tak więc lęk, który wytworzył reakcję gniewu itd., a także potrzeba ekspresji, pozostają w nieświadomości. Innymi słowy, ekspresja "negatywnych uczuć" staje się ważniejsza niż sam fakt istnienia tych uczuć.

Zanim pójdziemy dalej, chcemy wyjaśnić, w jakim znaczeniu używamy tutaj słów: "pozytywne" i "negatywne" w odniesieniu do emocji. W tym kontekście słowa te nie znaczą "dobre" i "złe" lub "słuszne" i "niesłuszne", ale raczej "właściwie" i "niewłaściwie" wyrażone. Kiedy zatem mówimy "negatywne uczucia", mamy na myśli uczucia, które są niewłaściwie wyrażone i uwolnione.

Wyrażamy więc swoje uczucia, by wszyscy wokół dowiedzieli się, dlaczego czujemy się źle, by pokazać innym, jacy są niedobrzy (tym, którzy, wedle naszego mniemania, są odpowiedzialni za nasze uczucia). Takie postępowanie nazywamy tu "radzeniem sobie z sytuacją przez aktywną ekspresję". Jest to niewłaściwa ekspresja i nie ma nic wspólnego ze świadomością.

Jest to, w istocie, zachowanie ucieczkowe, uzależnione.

Na jednym z moich seminariów pewien człowiek powiedział mi, że wyrażanie swej negatywności jest, jego zdaniem, bardzo niebezpieczne. A to dlatego, że idzie w kosmos i później wraca do nas w postaci "złej karmy". Upierał się, że lepiej milczeć, a nawet tłumić swoje uczucia. Pamiętam, że zadałem mu wówczas pytanie:

– Czy czujesz, że ktoś się gniewa, nawet jeśli tego nie wyrazi?

Odpowiedział twierdząco.

Może zatem stłumienie jest inną formą ekspresji, a ekspresja – inną formą stłumienia. Może to dziwnie brzmieć, ale w rzeczywistości jest bardzo proste. Stłumienie jest wycofaniem świadomości z doświadczenia. To właśnie jest jego istotą i może ono przybierać różne formy: od namiętnej ekspresji do zimnego milczenia. To ostatnie jest bierną ekspresją negatywnych uczuć.

BIERNA EKSPRESJA

Wielu z nas skrywa uczucia z obawy przed dezaprobatą. Ministrowie mówią nam, że musimy kontrolować swe emocje i nie pozwolić im wpływać na nasze działanie.

Dla większości z nas stłumienie jest normalną odpowiedzią na niepożądane sytuacje. Wydaje nam się, że jeśli przeniesiemy uwagę z przykrego uczucia na coś innego lub zignorujemy to uczucie, wówczas ono zniknie. (Klasyczny przykład: "Nie będę teraz o tym myślał, bo zwariuję, jeśli będę..."). Jest to mniemanie błędne, acz powszechne, jest to droga do choroby i cierpienia. Uczucia pochowane żywcem nigdy nie umierają. Stłumiona negatywność stwarza chaos wewnątrz i na zewnątrz.

Czemukolwiek nie zechcemy stawić czoła świadomości, od tego będziemy cierpieć nieświadomie. Staje się to stłumioną i dyskryminowaną częścią naszej osobowości. Zdyskryminowane "ja" nigdy nie przestaną szukać sposobów wyrażenia siebie, czy to w formie choroby, irracjonalnego konfliktu, czy w jakiegokolwiek innej formie sabotażu. (Ang. *dis-ease* [choroba] -oznacza brak [*dis-*] płynności i naturalnej harmonii [*ease*]). Oscar Wilde opisuje proces tłumienia jako zatrucie siebie:

Najdzielniejszy z nas obawia się samego siebie. Samookaleczanie się dzikusów przetrwało w tragicznej formie wypierania się siebie, co jest plagą naszego życia. Karani jesteśmy przez to, co wypieramy. Każdy impuls, który zdusimy, zalega w naszym umyśle i zatrzuwa nas.

"Nie sprzeciwiajcie się złu" – w rzeczywistości oznacza niestawianie oporu czemukolwiek w naszej rzeczywistości, włączając w to naszą negatywność. Stawianie oporu wskazuje na przekonanie, że czyjeś krzywdzące uwagi lub zachowanie innych ludzi mogą nas zranić. W ten sposób pozbawiamy się siły i czujemy się ofiarami. Gdy stawiamy czemuś opór, w umyśle i w ciele gromadzi się energia, zwana "negatywnymi" emocjami, z którą staramy się poradzić sobie przez ekspresję lub stłumienie. Ale ona i tak nie znika, bo to, czemu się opieramy, uparcie trwa dalej.

Gdy wyrażamy intensywne uczucie, promieniuje ono i rzeczywiście wywiera wpływ na świat wokół nas. Gdy tłumimy ekspresję, kierujemy po prostu negatywną energią do wewnątrz. Ale jest to, w istocie, iluzją, ponieważ granice między zewnętrznym a wewnętrznym światem ustala sam człowiek. Tłumienie uczuć jest ukrywaniem ich przed sobą lub, dokładniej, ukrywaniem siebie przed swoimi uczuciami. Przypomina to tok rozumowania małych dzieci, które myślą, że jeśli zamkną oczy, staną się niewidzialne. W końcu, dyskryminowana część naszej osobowości manifestuje się w formie choroby lub psychozy. Wszystko to przypomina wpychanie płonącej gumowej tratwy pod wodę. Jedną część wyskakuje i usiłujemy ją wepchnąć, a wtedy wyłania się druga. Niezwykle trudno jest utrzymać w ryzach i cały czas kontrolować stłumione uczucia. Wyłażą zwykle wtedy, gdy są najmniej oczekiwane i pożądane.

Dotyczy to nie tylko jednostek, lecz także świadomości zbiorowej.

Dziś o wiele mniej ludzi ginie w bezpośrednich działaniach wojennych niż kiedykolwiek w historii. Ale z jakichś powodów wcale nie czujemy się bezpieczniej w świecie. Prawdopodobnie dlatego, że agresja jest nie tylko sposobem zachowania. Jest to raczej pewien typ energii, który wyczuwamy niezależnie od słów, uśmiechów i uprzejmych

gestów. Zawsze wyczuwamy agresywną energię i zareagujemy uruchomieniem swoich mechanizmów obronnych... chociaż nie zawsze jesteśmy tego świadomi.

Wojna była jedną z form dawania ujścia stłumionej agresji w otwarcie destruktywny sposób. Teraz, gdy mamy do czynienia z taką troską o pokój na świecie, z budowaniem społeczeństw bez przemocy (przynajmniej na poziomie świadomości), stłumiony lęk i agresję (które w zasadzie są tym samym) można dostrzec, obserwując kulturę masową.

Jeżeli chcesz zobaczyć, jak "pokojowo" nastawieni są ludzie, obejrzyj "Wiadomości". Wszystkie programy telewizyjne są wspaniałym zwierciadłem zapotrzebowania społecznego. To samo dotyczy kinematografii, literatury, muzyki i malarstwa. Trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że sztuka pełna przemocy jest nie tylko wyrazem negatywności artysty, ale także – negatywności publiczności. Oglądanie pełnych przemocy filmów, słuchanie agresywnej muzyki lub czytanie horrorów jest bierną ekspresją negatywnych emocji. Można też zauważyć, że wraz ze zmniejszeniem się roli otwartych działań wojennych (aktywna agresja) stale wzrasta przestępczość w świecie (bierna agresja).

POZYTYWNE / NEGATYWNE

Możemy teraz odnieść wrażenie, że lęk i wszystko, co z niego wynika – wszelkie negatywne uczucia, ich tłumienie, ich bierne lub gwałtowne wyrażanie – jest czymś złym. Nic takiego tutaj nie twierdzimy. Określamy negatywność nie jako coś złego, lecz jako coś, co zawęża naszą świadomość, ogranicza pole naszej percepcji i doświadczenia. Z tego zwykle wynika tłumienie uczuć lub niewłaściwe ich wyrażanie, prowadzące do konfliktu lub wywoływania lęku u innych. Tak więc negatywne uczucia – to takie, które są niewłaściwie wyrażone lub uwolnione. Określenie "właściwy" jest tutaj słowem-kluczem. Właściwe wyrażanie uczuć oznaczają, komunikowanie ich bezpośrednio – dzielenie się uczuciami i pragnieniami, by rozwiązać konfliktową sytuację – lub pośrednio – dzielenie się uczuciami i pragnieniami drogą listowną lub przez medytację.

I odwrotnie, wszystko, co poszerza naszą świadomość i pozwala jej wykroczyć poza przywiązania (porównywanie, osądzanie itd.), uważamy za pozytywne. Ani jedno, ani drugie nie jest dobre lub złe. Każde doświadczenie może albo zawężyć, albo poszerzać naszą świadomość. Gdy stajemy się bardziej świadomi, łatwiej nam wybierać między jednym a drugim.

INTEGRACJA

Integracja jest wynikiem samoobserwacji. Oznacza utworzenie harmonijnej całości z części, zjednoczenie, trwałe i całkowite uzdrowienie.

Ekspresja, tłumienie i integracja – to trzy sposoby radzenia sobie ze stresem. Uważamy, że żaden z nich nie jest lepszy od pozostałych. Integracja jednak prowadzi do Domu, tj. z powrotem do nas samych. Jest rezultatem samoobserwacji skupiającej się na dwóch pierwszych sposobach rozładowywania napięć.

AKTYWACJA

Integrację oddechem mylnie uważa się czasem za technikę aktywacji (uruchomienia) dawnych traumatycznych doświadczeń. To prawda, jeśli mamy na myśli zdanie sobie sprawy z poprzedniego sposobu życia, który blokował naszą świadomość i żywotność. Ale nie oznacza to, że nadal mamy tkwić w stanie cierpienia (w przeszłości). Gdy już je sobie uświadomimy dzięki obserwowaniu siebie, możemy pozwolić mu odejść.

Termin "aktywacja" określa wewnętrzny stan, który nie pozwala nam efektywnie żyć w chwili obecnej. Dotyczy przede wszystkim emocjonalnego pobudzenia przez gniew, lęk, zazdrość, żal itd. Ale może także dotyczyć fizycznego odczucia zwanego bólem lub negatywnych myśli. Mianem "aktywacji" możemy określać także początek poszerzonej świadomości dysharmonii zawartej w ciele i umyśle (na przykład naszych dawnych negatywnych osądów).

LISTONOSZ DZWONI CZĘŚCIEJ NIŻ JEDEN RAZ, BY NAS PRZEBUDZIĆ

Życie jest tak wspaniałe, że ciągle jest gotowe pomóc nam w przebudzeniu. Ale zwykle jesteśmy zbyt zajęci jego jedną lub dwiema stronami, by zauważyć jego serdeczne zaproszenia do pełni uczestnictwa. To chyba Sir Winston Churchill powiedział kiedyś: "Ludzie potykają się o prawdę każdego dnia, podnoszą się i przechodzą po niej, w ogóle jej nie dostrzegając". Jesteśmy tak uśpieni, że rzadko rozpoznajemy dar życia, rzeczywistości i prawdy, który leży tuż, tuż, u naszych stóp.

Pewien człowiek, drzemiąc rano w łóżku, posłyszał dzwonek listonosza, a potem łagodne pukanie do drzwi. Zignorował pukanie, przewrócił się na drugi bok i spał dalej. Następnego ranka listonosz znowu przyszedł i zapukał głośniejsze, ale człowiek ten nadal nie miał ochoty się przebudzić. Listonosz wzruszył ramionami i odszedł. Nazajutrz rano listonosz skopał drzwi, wzywając głośno naszego bohatera do przebudzenia się i przyjęcia ważnej wiadomości. Człowiek zignorował wezwanie i powrócił do swoich snów. W końcu listonosz spalił mu dom i zmiotł z powierzchni ziemi połowę jego rodziny. Człowiek był zdruzgotany. W końcu skontaktował się ze swymi uczuciami i zaczął się budzić.

Nie mało osób potrzebuje wręcz tragedii, by się przebudzić. Z relacji większości świętych wynika, że punkt zwrotny w ich życiu nastąpił po jakiejś wielkiej stracie lub tragedii. Pewnie słyszymy wczesne łagodne pukanie, ale najczęściej dopiero tragiczne wieści zaczynają budzić nas ze snu. Moje doświadczenia z wojny w Wietnamie stały się początkiem mego przebudzenia i piszę o tym w *Wounded Warriors*. Moc uśpienia, pragnienie pozostawania ofiarą i obwinianie życia o wszystkie te "okropności", które się nam przydarzają, sprawia, że nie przychodzi nam do głowy, iż wszystkie te rzeczy są, w istocie, pełnymi miłości posłańcami życia zapraszającymi nas do przebudzenia. Zbyt często określamy miłosne wezwanie do przebudzenia jako tragedię i szybko znowu wpadamy w rolę ofiary.

500 lat temu w wielu królestwach Europy istniała pewna profesja, z którą wiązała się bardzo niska przeciętna długość życia. Chodzi o królewskich posłańców. Jeśli przynosili oni dobrą wiadomość, nagradzano ich sowicie, jeśli złą, byli czasem karani śmiercią. Teraz już zdajemy sobie sprawę z absurdu takiego postępowania, a jednak praktykujemy to samo we własnym życiu. Kim jest listonosz? Każdą osobą lub rzeczą, która wybija nas ze snu. Lecz obwiniając partnera, szefa lub kogokolwiek innego o swe okropne życie, pozostajemy w

stanie uśpienia i nadal odgrywam rolę ofiary. Wielu z nas piastuje przekonanie, że w naszym życiu spotykamy tylko dwa rodzaje ludzi: naszych bliskich i nauczycieli (listonoszy). Listonosze są nauczycielami życia, ponieważ budzą nas. Ludzie podzielili swoją rzeczywistość na dobrą i złą i dlatego postrzegają niektórych jako swych bliskich i ukochanych, a innych jako swoich wrogów. Później uczą się, że wrogowie są posłańcami, którzy ich budzą, ale mimo to ciągle trzymają się swej klasyfikacji, czyli dualizmu osób bliskich i listonoszy.

Ci, których kochamy, są w rzeczywistości naszymi najważniejszymi listonoszami, a gdy się zastanowimy, dojdziemy do wniosku, że najbardziej zranili nas właśnie najbliżsi. Jeśli rządzą nami nasi ministrowie, to bliski związek z kimś lub z czymś doprowadzi w końcu do konfliktu, ponieważ stłumione uczucia z przeszłości muszą w końcu się uruchomić (zaktywizować).

Dalai Lama, żyjący na wygnaniu w Indiach, powiedział kiedyś o inwazji Chińczyków na jego kraj, Nepal: "Oni są moimi największymi nauczycielami".

Wszyscy i wszystko, do czego się przywiążemy, stanie się w końcu naszym listonoszem. Możemy długo nie chcieć się przebudzić, ale listonosz i wiadomości będą przychodzić dopóty, dopóki tego nie uczynimy. A im większe opóźnienie, tym bardziej nagła będzie wiadomość.

Aktywacja – to po prostu listonosz wzywający nas do przebudzenia. Karanie listonosza jest po prostu głupotą. Skupiając się na tzw. "okropnej" sytuacji (listonoszu), tracimy z oczu ważną informację, wysyłaną nam przez życie, i wchodzimy w rolę ofiary.

CYKL OFIARY – PROCES KREOWANIA CHOROBY I NIESZCZĘCIA

Doszlśmy do punktu kulminacyjnego pierwszej części *Wewnętrznego przebudzenia*. Jest to podsumowanie całej naszej dotychczasowej pracy. Jeśli zrozumiemy niżej przedstawiony proces, nie tylko intelektualnie, ale także intuicyjnie, znajdziemy receptę na wieczne szczęście, ponieważ proces ten wyjaśnia, jak nieświadomie niszczyliśmy swoje życie. Wszystko, o czym dotychczas mówiliśmy, prowadziło nas do głębszego zrozumienia siebie. Bądź uważny, ponieważ przekraczamy teraz most rozumienia, aby odkryć największą przeszkodę na drodze do Wewnętrznego Królestwa.

* * *

Pomyśl o uciążliwym problemie, który wciąż powraca w twoim życiu. Może to być złe traktowanie cię przez ludzi, konflikt z szefem, partnerem życiowym, przyjacielem, krewnym itd. Może trudna sytuacja, w której wierzyciele chcą skonfiskować twoje mienie. Znajdź taką sytuację, zanim zaczniesz czytać dalej.

Witaj z powrotem. Teraz, kiedy już znalazłeś taką niepożądaną sytuację, pomyśl, co z nią robisz, gdy jesteś zdenerwowany, spięty, pobudzony, zaniepokojony?

Spójrz na następujący diagram. Zaczynij od punktu I . u dołu diagramu i podążaj za

strzałkami.



1. Znajdujemy się w sytuacji, o której nasze uwarunkowanie (ego) mówi, że jest nieprzyjemna lub niepożądana.
2. Stajemy się świadomi tej sytuacji i tego, jak może wpłynąć na naszą przyszłość. Zaczynamy porównywać ją (pierwsze przywiązanie) z przyjemniejszymi sytuacjami.
3. Osądzamy ją i dochodzimy do wniosku, że sytuacja jest zła lub niepomyślna. To uwalnia hormony do krwi, które z kolei wytwarzają w naszym ciele pewne uczucia i emocje. Znowu osądzamy je jako złe lub nie takie, jakie powinny być.
4. By poradzić sobie z tą sytuacją i swymi uczuciami, usiłujemy zmienić to, co się dzieje, stawiając opór swym uczuciom. Jednym ze sposobów dokonywania tego jest nieświadome kontrolowanie oddechu, które prowadzi do tłumienia uczuć i utraty świadomości. Wskutek stawiania oporu uczuciom pojawia się w naszym ciele rosnące napięcie.
5. Czujemy się bezradni, czujemy się ofiarą. To wzmacnia nasz życiowy wzorzec walki i cierpienia. Czujemy się uwięzieni i utożsamiamy siebie z rolą ofiary, która nic nie może zmienić. Próbujemy udawać, że nie ma już uczuć i sytuacji, lub uciekamy się do ekspresji przez obwinianie.

Czy tak to wygląda u ciebie?

Stwierdziłem, że tysiące ludzi, z którymi pracowałem przez lata, reagują dokładnie w taki sposób na swe trudności życiowe. Ja też tak reaguję na życie, gdy jestem przestraszony i nie potrafię ani poradzić sobie z sytuacją, ani się jej uczuciom przyjrzeć. Gdy przejdziemy cały ten cykl, jesteśmy z powrotem w punkcie 1, ale teraz sytuacja stała się już "negatywna".

Ponieważ Jesteśmy Boskimi Stworzeniami i szczęście jest naszym naturalnym stanem, nie możemy długo pozostawać w takiej sytuacji i nieświadomie chcemy wyrwać się z takich pułapek. To prowadzi do ucieczki, uzależnionych zachowań (nawykowych, obsesyjnych czynności, takich jak przejadanie się, przepracowywanie, sprzątanie, robienie zakupów, seks, oglądanie telewizji, czytanie powieści i książek o samodoskonaleniu, ćwiczenia, jogging, nadużywanie alkoholu i narkotyków, samobójstwo itd.). Z powodu swej nieświadomości nie wiemy, że może być inny sposób wydostania się z pułapki niż unikanie swych uczuć. Lecz taki sposób istnieje i poznajemy go, gdy się przebudzimy.

PIĘĆ ELEMENTÓW CYKLU OFIARY

1. Sytuacja (negatywność pojawiająca się przy drugim wejściu w obieg).
2. Uświadomienie sobie sytuacji i porównywanie jej z wcześniejszą sytuacją.
3. Osądzanie, zaklasyfikowanie jej jako złej i wytworzenie pewnych uczuć.
4. Stawianie oporu, kreowanie napięcia w ciele, kontrolowanie oddechu i stłumienie uczuć.
5. Nieświadome utożsamianie siebie z rolą ofiary i szukanie ucieczki.

Miłość i radość są naszymi naturalnymi uczuciami, natomiast czucie się ofiarą wymaga wysiłku – musimy pamiętać o kłamstwach, który sobie powiedzieliśmy, o podziale na "dobre i złe", o winie, poczuciu własnej ważności i uzalaniu się nad sobą; musimy pamiętać iluzje z przeszłości i udawać, jeśli nie wierzyć, że są prawdziwe; musimy żyć doświadczaniem tego świata, który sami świadomie lub nieświadomie wykreowaliśmy, ale udajemy, że przychodzi do nas z zewnątrz. Czucie się ofiarą – to oddawanie się iluzjom, bólowi i cierpieniu.

Zdumiewa mnie niechęć ludzi do zbadania, dlaczego ich życie jest nieudane. Wydają tysiące dolarów i spędzają mnóstwo czasu na seminariach i warsztatach, próbując się udoskonalić, ale nie poświęcają ani chwili na zrozumienie, co się dzieje teraz, w danym momencie. Gdyby naprawdę poobserwowali siebie bez przywiązania, uzyskaliby prawdziwe poznanie i wolność.

Mając świadomość, możemy zacząć przełamywać ten cykl. Przełamujemy go, uświadamiając sobie, że życie jest procesem przebudzenia. Jeśli zrozumiemy, że to prawda, możemy wykorzystać cykl ofiary do przebudzenia się. Jeżeli zrozumiemy to, co tu jest napisane, zdobędziemy narzędzie do "zintegrowania" każdej negatywności i cierpienia, które pojawi się na naszej drodze. Nie zdążyliśmy na autobus! Jakaż to wspaniała okazja do obserwowania swych osądów związanych z tym wydarzeniem. Krytykują nas i oto mamy kolejną wspaniałą szansę, by zaobserwować, jak ciężko pracują nasi ministrowie, by wzbudzić w nas nieprzyjemne uczucia. Przyjaciel nie przyszedł na umówione spotkanie i czekamy na niego w deszczu całą godzinę. Jaka wspaniała okazja do przebudzenia się i otworzenia na proces życia. Celebруемy wszystko!

Rozdział dziewiąty

Stan ofiary

Niektórzy ludzie są przekonani, że cierpienie uszlachetnia i wzniośle jest być cierpiącą ofiarą. Niektóre grupy religijne zachęcają do tego rodzaju postaw. Społeczeństwo zwykle je wspiera przez kolektywne warunkowanie, edukację, stereotypowe role społeczne. A oto znany przykład:

- powszechnie akceptowana rola kobiety: bierna i posłuszna,
- powszechnie akceptowana rola mężczyzny: aktywny opiekun i chlebowdawca.

Ruch feministyczny, który w latach 60. i później odmówił odgrywania tych ról, zapoczątkował kwestionowanie ról społecznych w ogóle, a jednocześnie odrzucił mentalność ofiary, niewolniczo przestrzeganą od pokoleń.

Lęk jest podstawą stanu ofiary i dlatego oddziałuje na każdą sferę życia, szczególnie na samoocenę. I tu dochodzimy do głównych przyczyn stanu ofiary.

NISKA SAMOOCENA I ODRZUCENIE SAMEGO SIEBIE

Mentalność ofiary wywodzi się, przede wszystkim, z odrzucenia siebie. Ponieważ nikt nie lubi, mniej lub bardziej, niektórych swoich cech, wszyscy jesteśmy, w pewnym stopniu, ofiarami.

Przychodzą nam do głowy myśli: "Jestem nie dość dobry", "I tak nic z tego nie wyjdzie", "Ludzie mnie nie lubią", "Nienawidzę się", "Jestem zły". Odrzucanie siebie jest utożsamianiem się ze swymi krzywdami z przeszłości i umniejszaniem swojej wartości. Nasza samoocena może być tak niska, że opinie innych ludzi o nas są często ważniejsze niż nasze własne. Nie szanujemy i nie kochamy siebie. Ludzie zdają się myśleć, że kochanie samych siebie jest egoistyczne i niesłuszne, a przecież ich zdolność do kochania innych zależy od tego, ile miłości potrafią dać sobie.

Większość z nas łączy swoją wartość z następującymi czynnikami:

- swoim zachowaniem, uczuciami i myślami o sobie,
- zachowaniem innych wobec nas,
- zewnętrznymi wartościami, takimi jak: sukces, pieniądze, poważanie u innych itd.

Ale nasza prawdziwa wartość nie jest w ogóle związana z negatywnymi sądami o sobie, naszym zachowaniem, postawą innych wobec nas i żadnymi zewnętrznymi wartościami. Jesteśmy piękni, godni miłości, wartościowi i ważni niezależnie od tego, co myślimy o sobie, jak się czujemy, niezależnie od swego zachowania, zachowania innych wobec nas i sytuacji w zewnętrznym świecie. Jeśli sądzimy inaczej, nieuchronnie popadamy w stan ofiary, który niweczy każdą szansę na miłość i szczęście.

Jednym z narzędzi odrzucania siebie, podtrzymujących stan ofiary, jest przypisywanie

sobie ograniczających charakterystyk.

OGRANICZAJĄCE CHARAKTERYSTYKI

Polega to na utożsamianiu siebie z ograniczającymi myślami na swój temat: "Jestem nieśmiały", "Jestem niezdarny", "Jestem za gruby, zbyt kościsty, niski, wysoki itd.", "Nie umiem ortografii, matematyki, nie umiem czytać itd.", "Jestem zbyt stary, żeby się zmienić", "Jestem wybuchowy", "Nie potrafię tego zrobić", "Mam kiepską pamięć" itd.

Charakterystyki te pozwalają nam:

- usprawiedliwić przebywanie w stanie, w którym jesteśmy;
- usprawiedliwić swoje nieudane działania;
- uniknąć podejmowania ryzyka związanego z rozwojem i zmianą;
- wyjaśnić zachowania, których w sobie nie lubimy;
- manipulować innymi;
- usprawiedliwić pozostawanie ofiarą.

Łatwo utożsamić siebie z jakąś swą charakterystyką, jeśli nigdy nie doświadczyliśmy, kim naprawdę jesteśmy. Oprócz tego wszystkiego hamuje nas, oczywiście, lęk przed zmianą, który wynika z przekonania, że zmiana jest bolesna i tracimy przez nią coś wartościowego. Łatwiej przyklejać sobie etykiety i pozostawać w uśpieniu. A przecież zmiana jest jedyną stałą rzeczą w tym świecie, czy chcemy tego, czy nie. Naturalna zmiana jest istotą życia (nie jest nią, w żadnym stopniu, wymuszona zmiana mająca na celu ucieczkę od postrzeganej negatywnie rzeczywistości), a wszelkie etykiety tłumią nasz naturalny pęd do zmiany i rozwoju.

POTRZEBA ZEWNĘTRZNEGO BEZPIECZEŃSTWA

Potrzeba bezpieczeństwa jest utożsamianiem się z lękiem przed swą bezsilnością i słabością. Musimy mieć, przychodzącą z zewnątrz, pewność, że zawsze będziemy mieli jakieś posiadłości, pieniądze, dom, sukces, partnera życiowego lub kogoś, kto się nami zaopiekuje, zapewni nam udane życie, rozwiąże nasze problemy i uczyni nas szczęśliwymi. Ale bezpieczeństwo oparte na rzeczach zewnętrznych jest mitem i pułapką. Sytuacje i ludzie zmieniają się. Możemy stracić całe nasze mienie i pieniądze, a nasi bliscy mogą umrzeć lub odejść.

Potrzeba bezpieczeństwa jest wyuczoną, uwarunkowaną pozostałością z dzieciństwa. Wynika z lęku i braku zaufania do siebie, co z kolei rodzi się z braku wiedzy, że jedynym prawdziwym bezpieczeństwem jest bezpieczeństwo wewnętrzne, czyli nasze Prawdziwe Ja. Jeśli nigdy naprawdę nie doświadczymy tej wewnętrznej prawdziwej części siebie, zawsze będziemy pokładać zaufanie w rzeczach i ludziach, którzy są na zewnątrz nas. To w końcu doprowadzi nas do rozczarowania i braku poczucia szczęścia.

Poleganie na rzeczach zewnętrznych łatwo przekształca się w zależność i nałogi, ponieważ, wierząc, że potrzebujemy ich do swego szczęścia, oddajemy im panowanie nad sobą. Skupiamy się na świecie zewnętrznym, podczas gdy nasz świat wewnętrzny spychamy do podświadomości. Raj zostaje utracony, wewnętrzne przebudzenie – zatrzymane.

Utożsamiając swe szczęście i powodzenie z tym, co się dzieje w świecie zewnętrznym, usiłujemy tam wprowadzić zmiany na wypadek, gdybyśmy stali się nagle nieszczęśliwi. Przypomina to malowanie domu z zewnątrz w nadziei, iż dzięki temu wewnątrz będzie wyglądało lepiej.

Wewnętrzne bezpieczeństwo i szczęście odnajdujemy tam, gdzie one naprawdę są – w sobie. Zmiana zawodu, partnera, przyjaciół, kochanka, miejsca zamieszkania, otoczenia itp. nie ma najmniejszego znaczenia dla naszego stanu wewnętrznego. Jeśli czujemy się źle, żadna przeprowadzka ani inna zewnętrzna zmiana nic nie zmieni w naszych uczuciach. Może na krótko, ale dawna tęsknota i pustka szybko powrócą, gdyż zabieramy siebie wszędzie, dokądkolwiek idziemy.

Pokładanie zaufania w rzeczach zewnętrznych, szczególnie w ludziach, prawie automatycznie wprowadza nas w stan emocjonalnej zależności i czyni nas ofiarami.

Studiując tę część książki, zobaczymy, w których obszarach swego życia odgrywamy rolę ofiary, by uzyskać od innych coś, czego, w swoim mniemaniu, rozpaczliwie potrzebujemy do szczęścia. Może to być miłość, aprobata, wsparcie, energia itd., ale w swojej grze w ofiarę tracimy dokładnie to, za czym gonimy.

UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ – WAŻNIACTWO

Znakiem szczególnym ofiary jest użalanie się nad sobą lub ważniactwo; są to, w gruncie rzeczy, dwie strony tej samej monety. Każda ofiara użala się nad sobą i usiłuje to zamaskować udowodnianiem swej ważności. Pomyśl o sytuacji, w której ktoś użalał się nad sobą. Przypomnij sobie, jak próbował udowodnić każdemu, łącznie ze sobą, że wart jest lepszego potraktowania. Ale rzecz w tym, że nie musimy tego udowodniać. Życie jest darem – nie musimy na nie zarabiać, powinniśmy tylko być za nie wdzięczni. Użalanie się nad sobą i ważniactwo nie mają, oczywiście, nic wspólnego z wdzięcznością.

Użalanie się nad sobą leży u podstaw roli ofiary i jest tym samym, co przekonanie, że świat nas kontroluje lub robi nam na złość, że jesteśmy bezsilni, że nasze uczucia są wytwarzane przez innych ludzi lub zdarzenia, a więc w swej bezradności popadamy w stan ofiary.

GŁÓWNE ROLE OFIARY:

Biedactwo, Męczennik, Ciemniźcytel)Oskarżyciel, Siłacz, Egotysta, Konkurent, Zbawca

BIEDACTWO

"Jestem bezsilny i bezradny. Nie potrafię tego zrobić sam". "Biedactwo" jest najbardziej oczywistą formą użalania się nad sobą i pochodzi z przekonania, że świat występuje przeciwko nam. Nic nie jest takie, jak być powinno, nikt nas nie wspiera, nikt nas nie docenia i nie kocha. To może być nieprawda, ale większość rzeczy postrzegamy w taki właśnie sposób.

Świat nas źle traktuje, ponieważ nieświadomie, a czasem świadomie wierzymy, że taki już jest ten świat. Spodziewamy się, że taki będzie. I za każdym razem, gdy coś źle pójdzie,

użalamy się nad sobą. Oczekujemy także od innych, by litowali się nad nami (nasza mentalność ofiary musi uzyskać wsparcie). Jeśli inni nam nie współczują, uważamy, że mamy prawo do tego, aby się jeszcze bardziej nad sobą litować, ponieważ nikt o nas nie dba.

Ludzie zwykle traktują nas tak, jak ich tego nauczymy. Bez przerwy wysyłamy pewien rodzaj energii ukształtowanej przez nasze wyobrażenie o sobie, a inni ludzie ją odbierają i reagują zgodnie z nią. Bite żony, na przykład, były bite przez ojca, a potem przez wszystkich mężczyzn w swoim życiu. Ludzie z niską samooceną są ignorowani i umniejszani przez innych. Ludzie, którzy są wykorzystywani, manipulowani, nie szanowani, zmuszani do ról, których nie lubią itd., mają za sobą długie doświadczenie takiego traktowania przez większość osób w swoim życiu. Nie ma to nic wspólnego z samym człowiekiem, lecz ze sposobem, w jaki projektuje on siebie na zewnątrz. A więc obwinianie innych lub świata o złe traktowanie jest, znowu, obwinianiem listonosza, ponieważ to my ciągle uczymy swój świat, jak ma nas traktować.

Spróbuj przeprowadzić taki eksperyment: poproś swego przyjaciela, by stanął plecami do ciebie tak, aby nie mógł odczytywać języka twego ciała. Potem, nie poruszając się w ogóle, wysyłaj emocjonalnie i mentalnie otwartość wobec świata i radosne oraz bujne uczucia. Następnie wysyłaj przygnębiające, przytłaczające uczucie człowieka represjonowanego. Za każdym razem pytaj przyjaciela, w jakim stanie się znajdujesz. To się doskonale sprawdza w jodze po fizycznych ćwiczeniach rozciągania się i zwijania.

Oczywistą cechą Biedactwa jest narzekanie na wszystko – na to, że nic się nie wie, na kiepską pogodę, złą obsługę, niesmaczne jedzenie, twarde skały, zimny lód, zbyt strome zbocze itd. Narzekanie zmierza do wzbudzenia większej litości w innych, a także wzmaga własne użalanie się nad sobą. Interesujące jest, że ludzie zwykle utyskują na rzeczy, w których sprawie inni nie mogą nic zrobić. Uskarżanie się przed kimś, kto nie potrafi im pomóc, po to tylko, by podtrzymać swoją negatywność, jest, w istocie, pewną formą nadużycia. Ludzie używają innych jako śmietnika dla swych stłumionych, nie rozwiązanych lęków. Nie znaczy to, że nie mamy wyrażać swych uczuć, gdy potrzebujemy pomocy lub gdy ktoś narusza nasze prawa. Ale uskarżanie się przed kimś, kto naprawdę nie może nam pomóc, jest tylko zachętą, by także stał się ofiarą. Zwykle osoba wysłuchująca narzekań odwdzięcza się szybko prezentacją własnego "zestawu" nieszczęść, zwracając w ten sposób nadużycie.

Można wtedy zadać pytania, które często przerywają takie wynurzenia: "W czym mogę ci pomóc?" lub: "Dlaczego mi o tym opowiadasz?". Pytania te mogą sprawić, że narzekający dostrzeże bezsens i bezcelowość swego zachowania. Najlepiej zrobi, jeśli sam siebie zapyta: "Czego mogę się nauczyć z tego doświadczenia?" lub: "Co mi teraz pokazuje moje życie?". Taka postawa powstrzymuje chęć utyskiwania i sprzyja korzystaniu z wartościowych okazji do rozwoju.

MĘCZENNIK

Męczennik jest milczącym cierpiętnikiem. Posiada wszystkie uczucia Biedactwa, ale zachowuje je dla siebie. Gdy zapytają go, jak się ma, odpowiada, że wszystko jest w porządku. Chce, oczywiście, by inni wiedzieli o jego cierpieniu, i oczekuje, by czytali w jego

myślach i uczuciach lub "wyciągali" od niego, co się dzieje w jego wnętrzu. Każdy, kto tego nie czyni (a takich jest większość), jest następnym niewrażliwym prymitywem w kolekcji milczących cierpień Męczennika.

CIEMIĘZYCIEL)OSKARŻYCIEL

Cięmiężyciel musi dominować i kontrolować. Ma w sobie silnego, krytycznego rodzica, czującego się w obowiązku karać i nagradzać swych podopiecznych. Jest często bardzo inteligentny, czasem jest perfekcjonistą. Łatwo ulega frustracjom i gniewa się na tych, których uważa za gorszych, mniej sprawnych i mniej zdolnych od siebie.

Jako oskarżyciel, jest zaprogramowany na oczekiwanie sprawiedliwości, równości i uczciwości w życiu. Jeśli tak nie jest, czuje się sfrustrowany, rozgniewany i oszukany. Czasem nazywa to "słusznym gniewem" i zawzięcie usiłuje zmienić świat i ludzi. Dla niektórych staje się to celem życia.

Większość z nas wymaga od innych, by w naszych związkach z nimi panowała nieskazitelna sprawiedliwość. "Ty nie masz prawa tego robić, skoro ja nie mogę", "Ja nigdy bym tego tobie nie zrobiła", "To nie w porządku" itp. Nasze żądanie uczciwości, sprawiedliwości i równości jest równoznaczne z oddawaniem naszego szczęścia w ich ręce. I nie trzeba wtedy długo czekać, by je utracić.

Niektórzy traktują związki jak system sprawiedliwie rozdzielanych punktów. Jeśli ty dostałeś jeden, ja też muszę dostać jeden. Wszystko musi być jak trzeba. Dzieci walczą między sobą, jeśli któreś z nich dostanie więcej cukierków. Dorosłe dzieci dyskutują o płacach, przepisach dotyczących wydobycia minerałów i ropy naftowej, granicach między państwami itp. Możemy mieć wszystko, czego potrzebujemy, ale jeśli ktoś ma więcej niż my, czujemy urazę i uważamy, że zostaliśmy niesprawiedliwie potraktowani.

Wiele osób, które protestują przeciw niesprawiedliwości w świecie – to autentyczni, pełni współczucia ludzie, ale są i tacy, którzy chcą siłą narzucić innym swoją wersję tzw. "wyzwolenia". Historia pokazuje, że takie "wyzwolenie" zwykle zamienia tylko jeden rodzaj niesprawiedliwości na inny. Żądanie sprawiedliwości zdaje się działać tylko w jedną stronę, tj. zależnie od tego, czego "ja chcę". Jeśli sprowadza się ono do warunkowego stwierdzenia: "Prawa ludzi są najważniejsze, pod warunkiem, że myślą oni tak samo jak my", to, w gruncie rzeczy, występujemy przeciwko sprawiedliwości, gdyż uważamy, że nie obejmuje ona tych, którzy myślą inaczej.

Obwiniając wydarzenia, sytuacje i ludzi, przenosimy uwagę na Innych i na czynniki zewnętrzne, zamiast wejrzeć w siebie i odkryć przyczynę swoich frustracji. To oczywiście odpowiada naszym ministrom i mamy od nich gotowe usprawiedliwienie, dlaczego świat i ludzie nie dają nam szczęścia. Unikamy odpowiedzialności za swój udział w tym wszystkim i dlatego łatwo obwiniamy zewnętrzne wydarzenia i ludzi za swe uczucia. Jeśli coś nam nie odpowiada, łatwo zrzucić winę na kogoś innego. Prawie każdy pełen jest żalów i zarzutów, "wyjaśniających", dlaczego nie można znaleźć szczęścia lub dostać tego, czego się chce. Wszyscy wokół są winni: "mój mąż nie rozumie; dzieci mnie nie szanują; rodzice mnie źle traktowali; nauczyciel wystawiał mi niesprawiedliwe oceny; związki zawodowe są zbyt wojownicze; dyrekcja chce wydusić z pracowników, ile może" itd. Gdy

już repertuar nam się wyczerpie, najpopularniejszą wymówką staje się oskarżanie rządu i innych władz państwowych.

Obwinianie jest zakamuflowanym sposobem unikania odpowiedzialności i komunikowania swego gniewu. Główną przyczyną przyjęcia postawy ofiary typu "ciemnizyćiel)oskarżyciel" są żądania i oczekiwania wobec innych, oparte na wyobrażeniu, jacy powinni być (zwłaszcza w stosunku do nas), a także mentalność ostro odróżniająca "dobre" od "złego", "słuszne" od "niesłusznego". Człowiek o takiej mentalności musi zawsze mieć rację, co oczywiście oznacza, że inni jej nie mają i muszą się do tego przyznać. Przecież wszystko musi być sprawiedliwe w jego ściśle kontrolowanej strukturze określającej bezapelacyjnie, co jest "dobre" i "słuszne", a co "złe" i "niesłuszne". To prowadzi do rywalizacji, zwłaszcza między mężami i żonami. W ich sprzeczkach często słyszymy: "Nigdy się nie przyznasz, że nie masz racji". To oczywiście blokuje komunikację. Pamiętajmy, że nie ma ludzi, którzy nie mają racji; są tylko ludzie, którzy różnią się między sobą i patrzą na rzeczy z różnych punktów widzenia.

SIŁACZ

Typ ten, z pozoru, nie lituje się nad sobą, a także raczej nie narzeka. Każde zadanie życiowe zamienia w coś niezwykle trudnego i wkłada w nie pięć razy więcej wysiłku, niż trzeba. Jak przystało na siłacza, ze wszystkim się siłuje.

Oczywiście, nie lubimy tego u siebie, ale nie możemy tego zmienić. Przecież "życie jest walką i trzeba siły, żeby się z nim zmierzyć". Zwykle mamy dużo energii i ciągle wkładamy ją w wykonanie jakichś zadań.

Jeśli osiągnęliśmy sukces, to tylko dzięki odpowiedniemu wysiłkowi, jaki włożyliśmy w walkę o niego. Jeśli nie – nieświadomie zużywamy swoją twórczą energię na powstrzymywanie sukcesu i tym samym zaspokajamy swą potrzebę wysiłku i walki.

KONKURENT, aktywny i bierny

Jest to bardzo subtelna forma bycia ofiarą i może często występować w przebraniu sukcesu lub "pozytywnego myślenia". Nasza potrzeba rywalizacji wywodzi się z przekonania, że inni są lepsi od nas, że możemy przegrać i tym samym stracić coś ze swojej wartości, np.: pieniądze, dobrą reputację, szacunek, honor, aprobatę lub miłość. Podłożem tego wszystkiego jest lęk przed odrzuceniem. Tkwi w tym także podświadome przekonanie, że miłość jest w pewnym stopniu ograniczona, że za mało jest wszystkiego do podziału i coś może nas ominąć.

A więc stajemy do konkurencji, aby mieć rację, aby okazać się lepszym, inteligentniejszym, najlepszym. Musimy wygrać sprzeczkę, do nas musi należeć ostatnie słowo, musimy wygrać w interesach, mieć najładniejszą sukienkę na balu, najwięcej pieniędzy, najlepszy samochód itd. Naszej potrzeby uznania nigdy nie można w pełni zaspokoić, ponieważ naszą wartość przypisujemy światu zewnętrznemu.

Bierną formą konkurencji jest cicha rywalizacja. Chcemy uznania, ale za bardzo obawiamy się "wychylić", ponieważ boimy się odrzucenia. A więc zostajemy "jednym z tłumu", cicho

konkurując z tymi, którzy coś osiągnęli w życiu. "Mogłem to zrobić lepiej, powiedzieć lepiej, osiągnąć szybciej. Pewnego dnia świat mnie odkryje, ale na razie wiem, że mógłbym być lepszy od mojego rywala".

EGOTYSTA

Egotyzm wynika z nieświadomego przekonania, że jestem nie dość dobry. Bezwiednym celem różnych form zarozumiałości, arogancji, okazywania wyższości jest wyrwanie od innych uznania i miłości, których nie umiemy dać sami sobie. Żądamy od innych coraz więcej, ponieważ nie wierzymy, że sami możemy zdobyć to, czego pragniemy. Kompensujemy sobie to poczuciem wyższości i wymaganiem, by inni w jakiś sposób przyczyniali się do naszego spełnienia.

Ta forma ważniactwa zostaje uaktywniona, gdy czujemy się niedocenieni. "Patrz, jaki jestem wspaniały, ale nikt mnie nie docenia". Użalamy się nad sobą, gdy czujemy, że inni nas ignorują, nie zwracają na nas uwagi lub w inny sposób okazują, że nie jesteśmy dla nich wystarczająco ważni. Łatwo to zaobserwować w restauracji, gdzie ludzie szybko się denerwują, że obsługa jest powolna i nie podano im jeszcze kawy.

Drugiego rodzaju egotysta rozpieszcza siebie kosztem innych. Na przykład, umówiliśmy się z kimś, że wykonamy dla niego jakąś pracę do końca tygodnia. Przychodzi piątek, a my nawet nie zaczęliśmy. Ale, bez żadnych renegeacji, postanawiamy wziąć urlop i zadbać o siebie. W poniedziałek zleceniodawca skarży się, że nie dotrzyaliśmy umowy. Nasza potrzeba ważności znajduje wyraz w słowach: "Nie mam zamiaru być ofiarą twoich żądań. Pozwoliłem kiedyś, aby mną dyrygowano, i nie mam zamiaru pozwolić na to znowu. A więc postanowiłem wziąć sobie wolne w piątek i poświęcić ten czas sobie".

Faktycznie zaś dajemy następujący komunikat: "Czuję się ofiarą naszej umowy i nie czułem się wystarczająco silny, aby jej dotrzymać, a więc chcę uniknąć odpowiedzialności za zobowiązanie wobec ciebie i ucieknę w swoją potrzebę ważności".

ZBAWCA

"Zrobię to lepiej", "Wiem lepiej", "Potrafię zrobić to szybciej" i "Ja jestem odpowiedzialny za uczucia innych ludzi".

Zbawca albo kompulsywny "pomocnik". Głównym motywem jego działania jest dostawać pochwały, choć rzadko się do tego przyznaje i jest zwykle nieświadomy tej motywacji. Zanedbuje swoje potrzeby i w końcu sam staje się Biedactwem, cierpiąc na syndrom "spalania się". Często jest odrzucany przez tych, których usiłuje zbawić, ponieważ "biedactwa" nie są usatysfakcjonowane, czując, że tak naprawdę Zbawca chce im powiedzieć: "Ja jestem w porządku, ty nie (nie nadajesz się, muszę zrobić to za ciebie)". Zbawcy utożsamiają się ze wszystkimi ofiarami świata i czują ogromną potrzebę aprobaty.

Często uważają się za pełnych współczucia i zrozumienia, ale zwykle jest to tylko pseudomiłość wynikająca z ich potrzeby uznania i miłości. Jest to próba ukrycia własnego "biedactwa".

Dlaczego podejmujemy te rujnujące życie gry? Przecież nie kochamy ofiar, które pojawiają się w naszym życiu. Pomagamy im nie z szacunku dla nich, lecz po to, by jak najszybciej zniknęli z naszej rzeczywistości. Jeśli czasem polubimy ofiarę, to tylko dlatego, że utwierdza nas w roli ofiary. Najczęściej jednak tolerujemy ją z poczucia obowiązku. Jeżeli to prawda, dlaczego wyobrażamy sobie, że ludzie myślą o nas inaczej? Prawdopodobnie myślą o nas to samo, co my o nich, gdy zaczynają odgrywać "ofiara".

MANIPULACJA

Tkwimy w roli ofiary, ponieważ pozornie mamy z tego większe zyski niż straty. Odgrywając tę rolę, możemy kontrolować i manipulować innymi ofiarami. Zmuszamy innych do zaspokajania naszych potrzeb, wierząc, że my jesteśmy na to za słabi. Większość ludzi działa ze strachu i używa go jako narzędzia manipulacji do kontrolowania zachowań i myśli innych ludzi. "Żałuj albo będziesz potępiony i skazany na ognie piekielne". "Ogień i siarka" czerpią siłę ze strachu i manipulacji. Uraza do rodzica często karmi się stłumionym i nie rozwiązany strachem oraz winą, która jest rezultatem manipulacji. Rozgoryczenie pozostałe po opuszczeniu grupy – religijnej czy innej – bierze się z poczucia, iż w grupie kontrolowano i manipulowano nami przez strach, i w konsekwencji czujemy się ofiarami. Jednak dalsze obwinianie Kościoła, rodziców i innych więzi nas w mentalności ofiary i powoduje, że nieświadomie możemy stosować takie same manipulacje.

W swej książce *Breath of Life* napisałem:

MANIPULACJA EMOCJONALNA

Powszechną formą zachowania jest uzyskiwanie tego, czego chcemy, przez emocjonalne manipulowanie innymi, szczególnie tymi, którzy są nam najbliżsi. W emocjonalnej manipulacji traktujemy uczucia innych ludzi tak jak piłkę futbolową. Kopiemy je, dopóki nie poddadzą się temu, co chcemy uzyskać. Za pomocą manipulacji chcemy sprawić, aby inni poczuli, że są źli, winni, nie mają racji lub są ignorantami. Najbardziej interesujące jest to, że takie postępowanie jest skuteczne, ale nieuczciwe. Wiemy, że jesteśmy manipulowani, gdy ktoś poprosi nas o zrobienie czegoś, na co nie mamy ochoty, i w odpowiedzi na naszą odmowę odpowie: "A pamiętasz, ile razy zrobiłem dla ciebie to a to?", implikując w ten sposób, że coś mu jesteśmy winni. Oto kilka innych przykładów manipulacji:

- "Muszę w takim razie zrobić to sama, z takim bólem krzyża i w ogóle". (Subtelny sposób udowodnienia, jaki ktoś jest niedobry, bo nie chce pomóc).
- "Jak to się stało, że nie podpisałeś się pod tą petycją? Wszyscy inni się podpisali". (Sugerowanie, że różnimy się od innych, a więc jest coś z nami nie w porządku).
- "Nie chcesz kupić tej encyklopedii? Nie dbasz o edukację swoich dzieci?" (Mówca chce sprawić, by rodzic poczuł się złym i niedbałym rodzicem).
- "Dlaczego nie możesz jechać na piknik? Matka Nicka pozwoliła mu pojechać". (Tak jakby matka Nicka była lepsza przez to, że pozwoliła mu pojechać).

Istnieje wiele form manipulacji i każda próbuje nas do czegoś zobowiązać, sprawić, byśmy poczuli się winni, nieodpowiedni, nieudolni, źli, jeśli się nie

podporządkujemy zawartej w niej sugestii. Przez manipulację druga osoba pragnie kontrolować nasze zachowanie i skłonić nas do spełnienia jej oczekiwań. Ludzie używają manipulacji, ponieważ nie wiedzą, jak inaczej zaspokoić swoje potrzeby. Jest to mechanizm obronny, oparty na przekonaniu, że inni nie dadzą nam tego, czego chcemy, jeśli wprost o to poprosimy. Ponadto większość ludzi nie wierzy, że zasługuje na to, czego chce. Ale ponieważ jest w ich osobowości taka część, która pragnie zaspokojenia potrzeb, czują przymus usprawiedliwiania się i dawania długich wyjaśnień, dlaczego powinni coś mieć. Drogą na skróty jest strategia manipulacji, która ma sprawić, by ktoś poczuł się źle, i tym zmotywować go do spełnienia naszych oczekiwań.

Wiele osób obawia się mówić prawdę o swoich uczuciach. Myślą, że może to obrazić innych lub wywołać w nich poczucie zagrożenia, gdy szczerze i otwarcie wyrażą, czego pragną. Ludzie używają manipulacji wobec innych w takim samym stopniu, w jakim są sami na nią podatni. Innymi słowy, uciekają się tylko do takich sposobów, które, w ich doświadczeniu, są skuteczne w stosunku do nich, a skoro tak, na pewno okażą się skuteczne wobec innych. Często przechodzi to z pokolenia na pokolenie i córka, na przykład, używa takich samych form manipulacji, jak jej matka czy ojciec. I prawdopodobnie takich samych jak jej dziadkowie. Wkrótce jej małe dzieci zaczną je stosować. Jak myślicie, od kogo się tego nauczą?

Ci, którzy manipulowali nami, byli także ofiarami manipulacji. Ten stan oddzielenia od samego siebie utrudnia "wewnętrzne odkrycie". Gdy jest w nas autentyczna, prawdziwa miłość, nie ma już miejsca na lęk, manipulację i poczucie, że jesteśmy ofiarą.

WZORCE ZACHOWANIA OFIARY

Największą korzyścią z odgrywania roli ofiary jest ucieczka od czucia się ofiarą. Pozwolę sobie jeszcze raz to powtórzyć: Odgrywamy ofiarę, by uciec od uczuć ofiary. Innymi słowy, jest to nasze główne "ucieczkowe, uzależnione zachowanie", ale, w rzeczywistości, wzmacnia ono tylko stan (ofiary), od którego tak bardzo chcemy uciec.

Przejrzyj jeszcze raz wszystkie role opisane w tym rozdziale, by odkryć swoje główne, aktywne lub bierne, sposoby ekspresji:

Biedactwo – narzeka i otwarcie użala się nad sobą,

Męczennik – nie wyraża uczuć otwarcie, tylko emanuje skrywanymi żalami,

Ciemieżyciel)Oskarżyciel – wyraża swój gniew i obwinia wszystkich wokół siebie,

Siłacz – nie wyraża uczuć, ale szuka rozwiązań na zewnątrz i usilnie stara się zmienić sytuację, wypierając swoje uczucia,

Egotysta – wyraża siebie w słowach i czynach w celu ochrony swych interesów w tym złym, obojętnym świecie.

Konkurent – nie wyraża swych uczuć, ale porównuje i analizuje, by udowodnić, że jest wystarczająco dobry.

Zbawca – wyraża uczucia w obronie innych i pomaga innym, by uciec od własnych uczuć.

Często odgrywamy dwie lub więcej ról jednocześnie. Na przykład, Biedactwo i Ciemlężyciela) Oskarżyciela można z powodzeniem grać w tym samym czasie. Siłacz i Konkurent także dobrze się uzupełniają. Gdy przyjrzymy się swym wzorcom zachowania, zauważymy to. Szybciej także zaczniemy dostrzegać te role u innych ludzi.

A więc, jak radzimy sobie ze stresującymi sytuacjami?

Albo:

NIEŚWIADOMIE	ŚWIADOMIE
Pozostajemy nieświadomi uczuć (lęku), które nami rządzą i powodują reakcje poczucia bezsilności, uwięzienia, braku kontroli, co sprawia, że czujemy się ofiarą.	Przez obserwowanie siebie.

Mamy możliwość wyboru dopiero wtedy, gdy się przebudzimy!

INNE SUBTELNE FORMY BYCIA OFIARĄ, KTÓRE UKRYWAJĄ PRAWDZIWE JA

Owe subtelne formy obejmują: odkładanie na później, zamrożenie, projekcję, konformizm.

ODKŁADANIE NA PÓŹNIEJ

Wszyscy często odkładamy coś na później, zamiast od razu stawić czoło sytuacji. Unikamy trudnych, problematycznych obszarów swego życia, szczególnie tych, które wiążą się z ludźmi nam najbliższymi. Wyobrażamy sobie, że wydobywając coś na światło dzienne, zranimy czyjeś uczucia, a więc trzymamy to w ukryciu w nadziei, że zniknie lub samo jakoś się ułoży. W najlepszym razie rzeczy się zmieniają, ale same z siebie nigdy nie stają się lepsze. Okoliczności, zdarzenia i ludzie potrzebują naszej uwagi i świadomości.

Przyczyną trudności w podejmowaniu decyzji jest lęk przed niewłaściwą decyzją. Dzielimy konsekwencje swych decyzji na złe i dobre. Odkryłem, że moim problemem jest odkładanie na później, kiedy przyjaciel zapytał mnie, czy mam trudności z podejmowaniem decyzji. Odpowiedziałem: "Cóż, tak i nie". Mój lęk przed podjęciem decyzji związany był z kompulsywną potrzebą pewności, że postąpię właściwie i nie popełnię błędu. Moim największym błędem był lęk przed popełnianiem błędów, ponieważ właśnie na swych błędach najwięcej się nauczyłem. W końcu zrozumiałem, że nie ma złych i dobrych decyzji. Wszystko jedno, na co się zdecyduję, wynikiem będzie coś nowego, nie złego lub dobrego, lecz po prostu innego od dotychczasowej sytuacji.

Jedynym sposobem podejmowania złej decyzji jest niepodejmowanie żadnej. To też pewna forma decyzji, w której unikamy odpowiedzialności za swój wybór. Gdy tylko porzuciłem błędny sposób myślenia w kategoriach złego i dobrego, lub nawet gorszego i lepszego,

podejmowanie decyzji stało się dla mnie łatwe. Wszystko jedno, jaką decyzję podejmę, będzie ona właściwa dla mnie w danym czasie. Będę robił właściwą rzecz, we właściwym czasie i we właściwym miejscu. Podejmowanie decyzji jest prostą kwestią ustalenia swych preferencji oraz przemyślenia argumentów za i przeciw. Jeżeli rezultaty różnią się od tych, których oczekiwaliśmy, to zamiast żałować nietrafnej decyzji, uczmy się z następnego doświadczenia i podejmijmy decyzję, że znowu postanowimy coś odpowiedniego w kolejnej "chwili obecnej".

I jeszcze jedna rzecz dotycząca decyzji. Gdyby możliwe było podejmowanie tak zwanych złych decyzji, wszechświat szybko zmieniłby się zgodnie z naszym postanowieniem. To, że wszechświat jest taki, jaki jest, dowodzi, że nie ma złych decyzji. Przecież skoro sami kreujemy własne myśli, uczucia i czyny, na pewno także tworzymy własną rzeczywistość.

ZAMROŻENIE

Niezdolność do zdecydowanego i skutecznego działania lub do wyciszenia i odpoczynku, gdy jest to wskazane, określamy jako zamrożenie. Może wiązać się ono z odkładaniem na później (które już omówiliśmy), ale najczęściej wynika z uwięzienia w nawykowym wzorcu zachowania.

Lęk przed utratą kontroli w niepokojących sytuacjach sprawia, że wycofujemy się, a to z kolei jest przyczyną depresji. Zamykamy swoją zdolność myślenia i czucia, a także swoją świadomość, i nie potrafimy zareagować na sytuacje i ludzi wokół nas. Wstrzymujemy swój fizyczny i emocjonalny ruch w świecie, który ciągle jest w ruchu i wymaga naszego udziału. Czekamy na następną sytuację lub na coś, co sprawi, że nasze życie zacznie się lepiej układać. Zaczynamy schodzić spiralnie w dół – w uzależnienia, nałogi, zachowania ucieczkowe, które wkrótce zamieniają się w kolejne wzorce zachowania się ofiary.

PROJEKCJA

Inną formą stanu ofiary jest projekcja; dostrzeżenie jej w sobie jest dość trudne, czasem prawie niemożliwe.

Jednym z rodzajów projekcji jest "projekcja lustrzana". Zdarza się, że nie lubimy czegoś w innej osobie, i jest to zwykle cecha, którą sami posiadamy, ale nie akceptujemy. Ktoś inny odzwierciedla nam tę cechę przez swoje zachowanie, gesty, sposób mówienia lub cokolwiek innego; lecz jesteśmy zbyt zajęci osądzaniem go, by zdać sobie sprawę, co odrzucamy w sobie. Projekcja lustrzana występuje w większości obszarów życia nieświadomych ludzi. Kiedy, na przykład, czujemy się przygnębieni, zdaje nam się, że każdy, na kogo popatrzymy, czuje się w ten sam sposób. Prawie wcale nie dostrzegamy szczęśliwych, uśmiechniętych twarzy. One są, lecz nie widzimy ich, bo jesteśmy zbyt zajęci tymi, które są naszym zwierciadłem.

Inna forma projekcji pojawia się wtedy, kiedy nieświadomie skłaniamy drugą osobę, by zagrała jakąś rolę, zwykle rolę rodzica. Utożsamiamy siebie z rolą dziecka i chcemy zamienić kogoś bliskiego i ważnego w substytut rodzica. Może to być nasz szef, przyjaciel, kochanek, mąż lub żona. Postępujemy w stosunku do nich tak, jak dziecko w stosunku do rodzica, i oczekujemy, że będą się o nas troszczyć, zapewnią nam bezpieczeństwo lub

będą z nami, gdy zostaniemy zranieni. Jeśli, na przykład, jesteś mężczyzną, możesz zachowywać się wobec ważnej dla ciebie kobiety tak, jak wobec swej matki. Jeśli odmówi odgrywania tej roli, czujesz się ofiarą, Biedactwem, i zdziwiony zastanawiasz się, co złego zrobiłeś.

Jeśli partnerka zgadza się grać tę rolę, prawdopodobnie ma własne projekcje ustawiające cię w roli dziecka, dla którego ona może być matką. Utożsamia się z rolą rodzica. Często jest to podszyte strachem przed siłą innych ludzi – kobieta boi się, że ta siła ją zrani, a więc traktowanie swego mężczyzny jak małego chłopca w dużym cieple przynosi jej, nieświadomie, poczucie bezpieczeństwa. Mężczyźni mogą także uczestniczyć w tej grze, wyobrażając sobie, że kobiety ich życia są sprytnymi małymi dziewczynkami, które można łatwo opanować. Widzenie ich jako kobiet, którymi w rzeczywistości są, byłoby zbyt przerażające. Gdy projektujemy dziecko na dorosłego, a siebie postrzegamy jako rodzica, zwykle chcemy go kontrolować -w tym, jak się ubiera, co ma myśleć, co ma jeść itd. Zwykle postępujemy z nim tak, jak nasi rodzice postępowali z nami -w kontrolujący, autorytatywny sposób.

Jeśli nasze projekcje nie odnoszą skutku – nasza kobieta nie chce być naszą matką, szef odmawia odgrywania roli naszego ojca, mąż nie chce być naszym dzieckiem – czujemy się odrzuceni, zazdrośni, rozgoryczeni i przyjmujemy postawę uzalającej się nad sobą ofiary; postawą tą manipulacyjnie zmuszmy innych, by nas ratowali. Jeśli to nie odnosi skutku, intensywny ból rozpoczyna uzdrawiający proces przebudzenia.

Inne formy projekcji odnajdujemy w potrzebie identyfikacji z jakąś ideą, wierzeniem lub grupą. Wyobrażając sobie, że jesteśmy "dobrzy", projektujemy "zło" na tych, których się podświadomie boimy lub ich nie rozumiemy. Łatwo to zaobserwować w rozgrywkach między gangami a policją, między partiami politycznymi, rasami, religiami i wszystkimi "tymi", którzy uważają się za lepszych od "tamtych". Tam, gdzie występuje lęk i rywalizacja, ta forma projekcji szybko i bujnie się pleni.

KONFORMIZM

Przystosowanie się do reguł społeczeństwa tworzy prawdopodobnie największą grupę ofiar i, jako zjawisko dość subtelne, trudne jest do uchwycenia. Co jest przeciwieństwem odwagi? Nie, nie tchórzostwo, ponieważ tchórz pozostaje w kontakcie ze swymi uczuciami. Jest nim konformizm, przeciętność, bycie takim, jak wszyscy, ze strachu przed złamaniem norm narzuconych przez innych ludzi. Podporządkowujemy się pewnym regułom, w ogóle nie zastanawiając się nad tym, czy sprzyjają naszemu rozwojowi, spełnieniu i szczęściu. Możemy nawet twierdzić, że nie podlegamy żadnemu "muszę", "powinienem" itd., ale nieświadomie i mechanicznie czynimy to, ponieważ uwarunkowano nas tak, byśmy żywili przekonanie, że pewne struktury są niezbędne do utrzymania naszego świata. W rzeczywistości nie ma takich powinności, przymusów, praw, reguł i tradycji, które obowiązywałyby przez cały czas i w każdych okolicznościach. Są sytuacje, kiedy elastyczność postępowania jest rozsądniejsza. Pewne zasady stworzono dla dobra większości, dla jej bezpieczeństwa, zdrowia i szczęścia i mogą one być ważną częścią cywilizowanego społeczeństwa. Ale bezmyślne trzymanie się ich, tylko dlatego, że tak trzeba lub wypada, przynosi często skutek przeciwny do zamierzonego. Urzędnicy administracyjni, od rządu aż po przedsiębiorstwa gospodarcze, niewolniczo przestrzegają

przepisów, które stały się już przestarzałe i bezużyteczne. Są zbyt wystraszeni, by kwestionować to, co robią w imię dawnych zasad.

Przepisy i zasady są ważne dla ludzi, którzy boją się myśleć samodzielnie. Przestrzegając różnych "muszę", które niweczą skuteczne działanie, wyrzekamy się swej wolności wyboru i pozwalamy, by rządziły nami siły zewnętrzne.

Czy powinności i przymusy mają zawsze sterować naszym życiem? Czy zawsze mamy być uprzejmi i mili dla wszystkich? Czy zawsze mamy wspierać i kochać swoją żonę, męża, dzieci i przyjaciół? Czy zawsze musimy wywiązywać się ze swych zadań jak najlepiej i ciężko pracować? Czy wciąż mamy się czuć winni lub źli, gdy nie uda nam się postąpić zgodnie z jakąś zasadą? Pewnie tak się czujemy, a to dlatego, że potrzeba pewnego rodzaju postępowania czy zachowania wynika z zewnętrznych reguł, które rządzą naszym życiem. Gdy kontrolują nas czynniki zewnętrzne, jesteśmy ofiarami, ponieważ boimy się, co inni o nas pomyślą. Nawet wielkie oczekiwania w stosunku do siebie wynikają, w większości przypadków, z potrzeby bycia akceptowanym.

Chodzi o to, że nie musimy nic robić. Nie musimy iść do pracy, nie musimy o nic nie zabiegać, nie musimy opiekować się rodziną, a nawet wstać rano z łóżka. Decydujemy się robić te rzeczy, ponieważ są dla nas korzystne, natomiast inne postępowanie nie przyniosłoby nam satysfakcji.

Pomysł, że m u s i m y cokolwiek robić, jest wyrazem nieodpowiedzialności. Człowiek powodowany przymusem i powinnością rzadko robi coś z serca, najlepiej jak potrafi; jego działanie wynika z lęku – boi się nie zadowolić czegoś lub kogoś, kto w jego mniemaniu jest lepszy niż on. Ktoś, kto c h c e coś zrobić, będzie miał zawsze większą motywację do działania niż ktoś, kto czuje, że nie ma wyboru; na tym właśnie polega różnica między "musieć" a "chcieć".

Konformizm polegający na postępowaniu według nakazów i powinności jest rezultatem uwarunkowania przez kontrolę zewnętrzną – wpojono nam ją po to, by utrzymać nas w ryzach ustalonego porządku i nauczyć nas "dobrze" się zachowywać. Wmówiono nam zasadę "nie ufaj sobie", którą prawdopodobnie uczyniliśmy częścią swego życia.

Zakazy są pewnie tak liczne jak nakazy i obejmują takie oto przykazania: "nie wolno ci obrażać innych, być niegrzecznym, głupim, samolubnym, zazdrosnym, przesadnym, zbyt rozemocjonowanym, niewysportowanym, niesprawiedliwym itd". Jeśli złamiemy któryś z tych niepisanych zakazów, mamy czuć się winni i zawstydzeni i nie wybaczą nam, dopóki się odpowiednio nie pokajamy.

W rzeczywistości, nie ma nic niewłaściwego w utracie panowania nad sobą, utracie dostojnej i godnej postawy; mamy prawo nie rozumieć, nie uśmiechać się, nie okazywać życzliwości. To zupełnie naturalnie. Możemy czuć, co chcemy, łącznie z negatywnymi uczuciami, możemy myśleć, co chcemy, bylebyśmy brali pełną odpowiedzialność za swoje myśli, uczucia itd. i respektowali prawo innych do tego samego. Możemy robić, co nam się podoba – nie musimy nic nikomu (sobie też) udowadniać.

Przestrzeganie zasad i pewnego rodzaju dyscypliny jest wskazane, jeżeli wynika z naszego

wyboru. Jeśli jednak jest narzucone przez innych (co czyni tych ludzi ważniejszymi od nas), wówczas wykazujemy mentalność ofiary i trzymamy się narzuconych nam zachowań z kilku następujących przyczyn:

1. Spodziewamy się zdobyć akceptację, podporządkowując się innym i zabiegając o opinię "miłego" człowieka.
2. Możemy dumnie piastować poczucie swej prawości i słuszności, z wyższością osądzając tych, którzy się różnią od nas i nie przestrzegają zasad.
3. Nasze nakazy, powinności i zakazy pomagają manipulować innymi i narzucać im nasze ograniczenia.
4. Nasze posłuszeństwo zewnętrznym zasadom usprawiedliwia pozostawanie takimi, jacy jesteśmy, oraz naszą niechęć do ryzyka poddawania się zmianom – możemy bowiem obarczyć za to odpowiedzialnością jakąś powinność zamiast siebie.

Skupiając się na nakazach i powinnościach, unikamy samodzielnego myślenia. "Nie myśl za dużo, po prostu przestrzegaj zasad". Oczywiście, pozbawia to życie ryzyka, ale także pozbawia je spełnienia; to nie my żyjemy, lecz naszym życiem rządzą przepisy, zasady, prawa i tradycje. Szczęście wypływa z wewnętrznej wolności, nie zaś z zewnętrznej kontroli, opartej na wypowiedziach jakiejś osoby lub fragmentach z książki.

Codziennie używamy wielu słów i wyrażeń, niewiele się zastanawiając nad ich znaczeniem, a właśnie one są kluczem do nieświadomych wzorców ofiary. Podświadomie się nimi posługując, umacniamy nasze przywiązanie do swego uwarunkowania. Nasz sposób wyrażania się odzwierciedla także różne inne przywiązania, zwłaszcza osądzanie.

Słowa takie jak "ale", "gdyby", "dlaczego" dowodzą, że jesteśmy uwięzieni w naszych programach. "Ale" używane jest jako usprawiedliwienie lub jako warunek postawiony danej sytuacji lub osobie. Rozważmy następujące zdania:

"Kocham ją, ale doprowadza mnie do szaleństwa".

Zmieniając "ale" na "i", zmieniamy znaczenie naszej wypowiedzi, ponieważ "i" wyraża większą akceptację.

"Kocham ją i doprowadza mnie ona do szaleństwa".

"Zgadzam się ze wszystkim, co mówisz, ale..." (w rzeczywistości mówię, że wcale się z tobą nie zgadzam).

"On jest bardzo miły, ale..." (porównanie).

"Gdybym tylko wtedy to zrobił..." (żał).

"Gdybyś był inny, byłabym szczęśliwa" (osądzanie).

"Gdyby tylko..." (życzenie, by rzeczywistość była inna, niż jest).

"Dlaczego mnie to się zawsze przydarza" (biedactwo).

"Dlaczego nie zrobiłem tego, kiedy była okazja" (żal).

"Zawsze tak robisz" (oskarżanie i projekcja).

"Ty nigdy nie..." (uogólnianie).

"Jestem już za stara, aby się zmienić" (lęk przed zmianą).

"Jestem zbyt brzydka..." (brak akceptacji).

"Jest za gorąco, za ciepło, to zbyt bolesne itd..." (narzekanie).

"Nigdy przedtem nikt tego nie robił" (ograniczanie siebie).

"Nigdy mi to nie wychodzi, choć bardzo chcę..." (martwienie się).

"Powiedzieli, że to niemożliwe" (opinie innych ludzi są ważniejsze niż moje).

"Nie pozwolą mi na to..." (zewnętrzna kontrola).

"Przykro mi, że..." (częste przeproszanie wynika z poczucia winy i jest prośbą o przebaczenie, która jest formą szukania aprobaty).

"Czujemy, że..." (chowanie się za cudze odczucia jako sposób unikania własnych).

KONTROLA ZEWNĘTRZNA	WEWNĘTRZNE PANOWANIE NAD SOBĄ
Nie powinienem...	Nie chcę...
Muszę...	Chcę...
Jestem zmuszony...	Mogę...
Spróbuję...	Zrobię to...
Nie potrafię...	Nie zrobię tego...
Czuję się zobowiązany...	Postanawiam...
Moim problemem jest. . .	Mam teraz szansę...

Może zechcemy wyeliminować ze swego słownictwa inne słowa charakterystyczne dla ofiary:

nie w porządku, niesłusznie, cierpieć, obwiniać, nigdy, powinienem, niemożliwe, problemy, grzech, ból, zło, wina, nie potrafię, usiłować, musieć, brzydki, zły, gorszy, zawsze...

Odgrywanie roli ofiary hamuje nasz rozwój i świadomość, ponieważ skupiamy się na

cudzych "błędach", zamiast wejrzeć w siebie i odkryć przyczyny swych frustracji i braku szczęścia. Jeśli uderzymy się kolanem o krzesło, czujemy energię w kolanie, a nie w krześle. Obwinianie krzesła o wejście nam w drogę jest równie głupie, jak obwinianie innych o ból i cierpienie, gdy wydaje nam się, że źle nas traktują. PRZEBUDZCIE SIĘ!

ODNAJDYWANIE SIEBIE

Odnajdywanie siebie, odkrywanie, kim naprawdę jesteśmy, trwa całe życie. Większość z nas odkłada na później podróż w głąb siebie, ponieważ wciąż dzielimy swoją osobowość na przeciwieństwa. To tylko wprowadza zamęt. Potem zostajemy z tym, co już wiemy, i nie dopuszczamy innych sposobów oglądu rzeczywistości.

Pamiętam posiłki u swojej ulubionej cioci. Były pyszne, ale zawsze takie same, przyrządzane i podawane w ten sam sposób. Pewnego dnia powiedziałem jej o tym, a ona odparła: "Nie rna innego sposobu pieczenia szarlotki".

Osądzamy innych według własnych standardów. Oczekujemy, że będą działać, myśleć i czuć tak, jak my. Spodziewamy się, że będą uznawali takie same wartości, a jeżeli tego nie czynią, oceniamy ich negatywnie. Projektujemy swe przekonania i wartości na innych.

Jakże często nauki biblijne lub święte sakramenty stają się ważniejsze niż miłość; kościół – ważniejszy niż nasz bliźni, a oddawanie czci – ważniejsze niż rozumienie. Jak często Bóg staje się tak ważny, że dla Niego ludzie zabijają ludzi! A przecież przesłanie Mistrza wszystkich chrześcijan odwoływało się do naszej istoty, nie do formy. Utrzymywanie pozorów często staje się ważniejsze niż bycie prawdziwym; zarabianie pieniędzy lub praca – ważniejsze niż rodzina lub zdrowie; przestrzeganie jakiejś zasady – ważniejsze niż liczenie na własne siły; a złamanie jakiejś zasady – ważniejsze od osoby, która ją złamała.

Każda forma przesądu, schematu lub zasady, narzucona innym, mówiąca, jak należy się zachowywać lub jakim należy być, może stać się ograniczeniem i tabletką usypiającą, która nie pozwala się przebudzić.

NAZWY

Gdy obserwujesz siebie, zauważ, jak szybko się gubisz, chcąc zidentyfikować i nazwać to, co obserwujesz. Gubimy się, badając przedmioty obserwacji zamiast samego obserwatora. Ale czy "ja" może siebie obserwować? Czy to w ogóle możliwe? Naukowcy, filozofowie i mistycy od tysięcy lat próbują znaleźć odpowiedź na to pytanie. Czy nasza świadomość może obserwować samą siebie, czy też zaczyna mieszać się z nazwami przydawanymi rzeczom po to, by je określić i nadać sens naszemu światu.

Zbadajmy najpierw w nowy sposób naturę tego, co może być obserwowane. Spójrz na świat, a twoje zmysły powiedzą ci, że jest płaski, chociaż wiesz, że Ziemia jest okrągła. Wstań, a zmysły powiedzą ci, że stoisz nieruchomo, chociaż wiesz, że Ziemia kręci się z niebywałą prędkością. Obserwuj Słońce wstające rano, a zmysły powiedzą ci, że krąży ono dookoła Ziemi, choć ty wiesz, że jest odwrotnie. Zdobyliśmy tę wiedzę dzięki edukacji, ale był taki czas, kiedy wiedza zgodna była z tym, co obserwowały zmysły.

A więc jeśli ludzkość myliła się 500 lat temu, być może wszystko, co widzimy dziś, nie jest takie, jakie się wydaje. Spójrz na rękę. Wydaje się ciałem stałym i niezwykle spójnym. Jednak bardzo czuły mikroskop pokazałby, że przestrzeń między molekułami i atomami jest miliony razy większa, niż sobie wyobrażamy. Gdybyśmy skondensowali i skompresowali wszystkie stałe części naszego fizycznego ciała tak, że nie byłoby w nim w ogóle przestrzeni, można by nas było umieścić na czubku szpilki i stalibyśmy się prawie niewidocznymi.

Czym więc jest "ja", które obserwuje?

Naukowcy wyhodowali dwie grupy kociąt: jedną w pomieszczeniu, w którym były tylko linie pionowe, drugą w pomieszczeniu z liniami poziomymi. Później dorosłe już koty z pierwszej grupy potrafiły rozpoznać tylko pionowy świat, a z drugiej – tylko poziomy. Naukowcy badali ich mózgi, aby znaleźć w nich jakąś neurologiczną różnicę, ale pod tym względem koty z obydwu grup absolutnie niczym się nie różniły. Pozostało więc pytanie, skąd wzięła się ta różnica w percepcji. Wszystko zależy od tego, co jest obserwowane, kto obserwuje i jak jest zaprogramowany obserwator, jaki rodzaj treningu obserwacji przeszedł.

Nasza percepcja jest tylko rezultatem wyszlifowanego treningiem instrumentu obserwacji, ale czy my jesteśmy tym instrumentem? Czy też jesteśmy tym, kto steruje tym instrumentem?

Wielu nauczycieli Wschodu przypomina nam ciągle, by nie mylić swego zaprogramowania (wielu swoich ministrów) ze swoim Prawdziwym Ja. Najpierw jako dzieci stajemy się świadomi istnienia rzeczy wokół. Potem uświadamiamy sobie nasze myśli, które stają się naszym zaprogramowaniem. Większość z nas pozostaje w tym miejscu, kontaktując się z życiem tylko przez to, co możemy dotykać, oglądać, smakować, czuć i słyszeć. Pozostajemy ograniczeni do swych pięciu zmysłów. Ale zmysły są tylko instrumentem. W samoobserwacji chodzi o skontaktowanie się z myślącym, z obserwatorem stojącym za myślą.

O B S E R W A T O R – >obserwowanie rzeczy – > obserwowanie myśli – > obserwowanie
O B S E R W A T O R A.

Przedmiotem naszych poszukiwań jest więc obserwator. Czy obserwator może obserwować sam siebie? Czy umysł może zrozumieć sam siebie? Czy mogę wiedzieć, czym jest Prawdziwe Ja? A jeśli znajdę odpowiedź, to kim jest ten, kto chce znać odpowiedź? Taki kierunek badań staje się zbyt intelektualny i przypomina zapytywanie, czy oko może widzieć samo siebie. Czy nóż może przeciąć sam siebie? Albo jeszcze dalej: Jeśli zwali się drzewo w lesie i nikt go nie słyszy, to czy ono wydaje dźwięk? Obchodzi mnie to jak zeszłoroczny śnieg i was pewnie także. W pracy, w którą jesteśmy tutaj zaangażowani, chodzi o to, abyśmy byli praktyczni i odkryli, kim naprawdę jesteśmy, a nie o to, by wdawać się w takie intelektualne spekulacje. Najlepiej do tego dojść, odkrywając, kim nie jesteśmy – a nie jesteśmy swym zaprogramowaniem.

Czy jestem swymi myślami, które myślę? Nie, ponieważ myśli przychodzą i odchodzą. Czy jestem swymi uczuciami i emocjami? Nauka udowodniła, że emocje są fizycznymi

rezultatami myśli. A więc znowu – nie!

Czy jestem swoim ciałem? Każdego roku zastępujemy stare ciało nowym. Komórki powstają i znikają, a obserwator trwa. Nie mogę więc być ciałem, bo ciało jest po prostu instrumentem obserwatora przeznaczonym do obserwacji. Prawdziwe Ja jest czymś więcej niż ciało, ale można powiedzieć, że jest ono częścią Ja. Jeśli tak, to jest częścią zmieniającą się, tak jak myśli i uczucia. Tracimy z oczu Prawdziwe Ja, jeśli utożsamiamy się zjedną lub kilkoma naszymi funkcjami. Nic dziwnego, że wówczas nie wiemy, kim jesteśmy. Patrzymy na rzekę i nazywamy ją, na przykład, Colorado, ale rzeka składa się z wody, która jest ciągle zastępowana przez inną wodę. "Colorado" jest tylko nazwą ciągle zmieniającej się rzeczywistości, ale nie samą rzeczywistością. Przeczytanie nazwy nie daje mi doświadczenia rzeki. Pływanie w niej daje mi doświadczenie tej małej części, w której pływam, ale nie całej rzeki – nie pozwala mi doświadczyć ryb, kamieni i życia roślinek kwitnącego na całej jej olbrzymiej powierzchni. A czy dotykając jej, mogę poznać całą jej niezmierną? Tak samo jest z ciałem. Czy możemy kiedykolwiek poznać tę kompleksową, ciągle zmieniającą się rzeczywistość zwaną "ciałem"? Wielu ludzi, którzy przebywali w Moskwie tylko przez tydzień, twierdziło, że byli w Rosji i znają ją. Ale choć Moskwa jest ogromna, stanowi mniej niż milionową część olbrzymiego kraju i większość Rosjan zna tylko jego małą cząstkę.

A co z moją osobowością? Angielskie słowo *personality* oznaczające "osobowość" pochodzi z greckiego *persona* oznaczającego "maskę". Osobowość jest maską aktora, wyuczoną reakcją mającą na celu zaspokojenie jego potrzeb.

Czy jestem swoim imieniem i nazwiskiem? Jeśliby tak było, to gdybym je zmienił, zmieniłbym swe esencjalne ja. A co z moimi przekonaniami i wierzeniami? Jeśli nazywam siebie żydem lub buddystą, to czy jest to moje Prawdziwe Ja? Co będzie, jeśli zmienię religię i stanę się katolikiem? Czy to "ja" się zmienia, czy też zmienia się grupa wielu "sub-ja" (ministrów)?

Czy mam wtedy nowe ja, czy też to samo ja, które po prostu, by tak rzec, zmieniło kapelusz?

Nazwy stały się dla nas bardzo ważne, ponieważ wierzymy, że są one tym samym, kim my jesteśmy. Niektórzy z nas mogą doznać szoku, uświadamiając sobie, że cały nasz stan posiadania – wszystkie warstwy uwarunkowanych myśli, przekonań, definicji, nazw, określeń są tylko ministrami, puszającymi się w nieustannej paradzie i udającymi nasze Prawdziwe Ja. Ale jednocześnie, jak wielkim błogosławieństwem jest odkrycie, że nie jesteśmy tym, co posiadliśmy. Nic już nie musimy posiadać, lecz tylko odkryć to, co już jest i zawsze było. Prawda już jest w nas.

A co z wiedzą? Czy nie jest jeszcze jedną częścią naszego stanu posiadania, jeszcze jednym przywiązaniem? Myślę, że tak, jeśli nabywamy ją wyłącznie przez intelekt, bez obserwowania samych siebie. Obserwowanie swoich myśli, emocji i doznań zmysłowych otwiera drzwi do poznania, kim jesteśmy, do szerszej świadomości. I to wszystko! Zapomnij o tym, co tutaj czytasz; po prostu obserwuj siebie i przebudź się! Niestety, wiedza nie wystarcza. Ponieważ ministrowie kontynuują swoje poszukiwania, niebezpieczeństwo powrotu do stanu uśpienia jest zbyt wielkie. Zrozum, że podawana

tutaj wiedza nie wystarcza, by się przebudzić. Musisz obserwować knowania swoich ministrów. Ta wiedza może, w najlepszym przypadku, być mapą, wskazywać kierunek, zachęcać do wewnętrznej pracy, do obserwowania różnych nazw, określeń, charakterystyk i etykietek. Ale jest tylko mapą, a nie rzeczywistym doświadczeniem terytorium, które odkrywasz, podróżując po nim – podróżując w głąb siebie.

Jakiż jest pożytek z etykietek, gdy chodzi o esencjalne Ja? Prawdziwe Ja nie ma nic wspólnego z etykietkami, które chcemy mu przykleić. To nasze małe "ja" ciągle się zmieniają. Etykietki należą do gabinetu ministrów, który wciąż zmienia swój skład. Nasze jedyne Prawdziwe Ja jest niezmienną, nieruchomą ciszą i spokojem, i dlatego ciągle zmieniające się, będące w nieustannym ruchu małe "ja" nie mogą doświadczyć tego, kim naprawdę jesteśmy. "Obserwator" jest niezmienny i dzięki temu samoobserwacja stanowi tak istotną część całego procesu. Żadna etykietka nie może znaleźć zastosowania w przypadku rzeczywistego Ja, pasują one tylko do wyobrażonych małych "ja".

Nie możemy wiedzieć, kim jest Prawdziwe Ja -jeśli próbujemy się tego dowiedzieć, zawsze ponosimy porażkę. A wiecie dlaczego? Ponieważ nie ma na nie żadnej etykietki, żadne słowa nie mogą go opisać. Trzeba więc przestać przyklejać etykietki, nic więcej. Wówczas zaczniemy doświadczać, kim jesteśmy, a to zupełnie coś innego, niż "wiedzieć", kim jesteśmy.

MASKI

Pewnie zauważyliście, że wszyscy nakładamy różne maski. Kilka rezerwujemy dla swych dzieci – na przykład maskę rodzica krytycznego, rozumiejącego lub kochającego. Kilka mamy dla księdza (pobożną, świętą itp.), jeszcze inne nakładamy wobec rodziców, szefa, przyjaciół. Zawsze pragniemy robić dobre wrażenie, bo chcemy być lubiani; obawiamy się odrzucenia. Maski są częścią naszych mechanizmów obronnych związanych z mentalnością przetrwania.

Jako młody człowiek szukałem swej tożsamości i swego miejsca w świecie. Zmieniałem zachowanie w zależności od widowni. Przebywając z kolegami z drużyny piłkarskiej, byłem głośnym żartownisiem. Dla rodziców byłem dzieckiem zabawnym, lubiącym się uczyć, czasem zbuntowanym. Dla moich starszych braci byłem głupawym lub inteligentnym poszukiwaczem dobrych rad. Dla mojej młodszej siostry – wszystkowiedzącym i mądrym doradcą. Przy dziewczętach odgrywałem silnego, ale delikatnego kochanka. Dla księdza byłem gorliwym poszukiwaczem duchowości. Odgrywałem te role tak wytrwale, że w końcu sam nie wiedziałem, kim jestem. Byłem taki, jakiego mnie chcieli widzieć ci, którzy akurat na mnie patrzyli.

Myślałem, że będę mnie aprobować, gdy będę grał daną rolę. Wydaje się, że pierwsze trzydzieści lat poświęcamy budowaniu ego i albo pozostajemy w jego pułapce przez resztę życia, albo stajemy się wolni.

Co powinniśmy zrobić, gdy odkryjemy swe maski? Czy powinniśmy przestać grać w te głupie gry, by odzyskać wolność? Nie! Jeśli próbujemy zmienić swe zachowanie za pomocą siły woli, przyjmujemy tylko nową rolę. Zatrzymaj maski i udawanie. Graj dalej w swoje gry, ale teraz rób to świadomie, obserwując, lecz nie porównując, nie osądzając, nie

stawiając oporu, nie utożsamiając się i nie analizując. Taka jest droga do Domu – droga do twego Prawdziwego Ja.

TRWANIE W ILUZJI

Wiele osób oddaje się szukaniu prawdy, Boga i siebie tak gorliwie i obsesyjnie, że nigdy ich nie znajduje. Są to często bardzo nieszczęśliwi ludzie i ich poszukiwania są daremną próbą zamaskowania ich ukrytego stanu. "Głosiciel ewangelii" lub "nauczyciel duchowy" – to często tylko maski kogoś, kto rozpaczliwie poszukując, chce uciec od własnego bólu.

Przebudzić się – to stać się prawdziwym. To mieć odwagę obserwować, jak bardzo byliśmy uśpieni i ile bólu stłumiliśmy w swoim życiu. To porzucić pozory, gry, udawanie, fałszywe wyobrażenia o tym, że jesteśmy oświeceni. Jakby powiedział sufi: "Świątym jest się dopóty, dopóki się o tym nie wie".

Przebudzenie wymaga widzenia rzeczywistości taką, jaka ona jest. Chcemy, na przykład, uwolnić się od nie chcianego nawyku, ale nie możemy. Dlaczego? Ponieważ ten, kto próbuje się od niego uwolnić, jest więźniem nawyku. Ta sama osoba chce się uwolnić od swego starego uwarunkowania, a jednocześnie trzymać się go. Pozostaje przy nim, wierząc, że jest nim! Odkrycie, jak jesteśmy uwięzieni, jest wybawieniem z więzienia. Gdy się przebudzimy i zobaczymy, jak jesteśmy senni, zaczyna kiełkować nowe poczucie ja i to prowadzi nas do wolności. Gdy odkryjemy siebie, przełamamy także swój nawyk, ponieważ nasze Prawdziwe Ja nie może być uwięzione. Tylko wtedy dowiemy się, kim naprawdę jesteśmy, kiedy poznamy przeszkody, które oddzielają nas od samych siebie.

Ta książka nie podaruje ci prawdy, bo prawdę masz już w sobie. Może ona tylko skontaktować cię z przeszkodami, które stoją na drodze do prawdy. Wtedy i tylko wtedy odnajdziesz siebie.

KOMICZNE SPOJRZENIE NA RZECZYWISTOŚĆ

W 1995 roku spotkałem w Moskwie Amerykanina prowadzącego seminarium, Kirka Rectora. Opowiedział mi następującą zabawną historię, która niewątpliwie wraz z upływem czasu zmienia się nieco w mojej pamięci:

"W dalekiej galaktyce, w środku kosmosu, żyje grupa istot zwanych Władcami Czasu. Pilnują oni całego stworzenia. Są odpowiedzialni za utrzymanie ewolucji wszystkich form życia w całym swoim dominium. Co jakiś czas któryś z nich jedzie na wakacje. Pewnego razu przyszła wreszcie kolej na Kroba. Krob udał się do agencji podróży, by znaleźć dla siebie miejsce na spędzenie urlopu.

– No cóż, panie Krob – rzekł agent – mamy wolne miejsca na dalekich krańcach naszego systemu gwiazdowego, na "Czerwonej" planecie. Może pan tam leżeć do góry brzuchem i cieszyć się wszystkimi przyjemnościami życia.

– Byłem tam ostatnio i jest tam wspaniale, ale wolałbym coś bardziej egzotycznego – odpowiedział Krob.

– To może będzie panu odpowiadała "Zielona" planeta w sektorze gwiazdowym 401. Można tam odpoczywać w idealnym spokoju i ciszy. Ostatnio jest to bardzo popularne miejsce.

– Nie – odrzekł Krob – wolałbym okolicę, w której mógłbym stawić czoło jakimś wyzwaniom. Agent zastanowił się przez chwilę i powiedział:

– Myślę, że mam coś takiego. Na dalekich krańcach kosmosu znajduje się bardzo mały sektor gwiazd zwany "Drogą Mleczną". Bóg jeden wie, skąd wzięli taką nazwę. Jest w nim "Niebieska" planeta; można tam bawić się z samym sobą i innymi Władcami Czasu, którzy spędzają tam swój urlop. Główną rozrywką jest "zabawa w chowanego". Jest bardzo popularna. Zanim pan tam pojedzie, musi pan zdecydować, ile żyć chce pan otrzymać i jaką rolę odgrywać w danym życiu. Ponieważ w naszym wymiarze nie istnieje czas, może pan dostać tyle żyć, ile pan zechce. Tam zapomni pan, kim jest, aby mógł pan szukać siebie za każdym razem – w każdym życiu od nowa. Pomiedzy życiami musi pan wybrać, w co się chce bawić w następnym życiu. Musi pan także wybrać dla siebie płęć. W każdym życiu są bardzo fajne gry i zabawy zwane rodziną lub relacjami. Te to dopiero potrafią człowieka rozśmieszyć!

Krob się zainteresował:

– To brzmi wspaniale. Proszę mi jeszcze powiedzieć o innych grach i zabawach, w których mogę uczestniczyć, podczas gdy będę próbował odnaleźć siebie.

– Och, jest ich dużo. We wszystkich może pan wziąć udział podczas swych wakacji. Bardzo popularna jest "zabawa w wojownika". W tej zabawie może pan zobaczyć, ile razy można pana zabić w bitwie albo w innych okolicznościach, w których pomaga pan innym sprawdzić to samo. To bardzo zabawna gra, a najzabawniejsze jest w niej to, że wszyscy traktują ją serio. Większość bierze w niej udział około 200 razy. Mówię panu, można umrzeć za śmiechu, taka jest fajna. Jest też zabawa w kupca. Pokazuje, ile razy można się wzbogacić, a później wszystko stracić. Bardzo interesująca, pyszna rozrywka. A co by pan powiedział na zabawę w woła roboczego? Polega ona na tym, że robi się to samo codziennie przez osiem godzin przez około pięćdziesiąt lat i dostaje za to tyle pieniędzy, by nakarmić rodzinę i od czasu do czasu się upić. Jeśli wybierze pan płęć żeńską, może pan sprawdzić, ile razy potrafi posprzątać dom i ugotować, zanim zużyje pan swoje ciało. Nie bardzo to rozumiem, ale mam wrażenie, że ta gra ma także pomóc innym urlopowiczom w zabawie, którą nazywają "narodzinami". Ale jest jeszcze lepsza: "zabawa w studiowanie" – zobaczy pan w niej, ile teorii filozoficznych można włączyć do swojej kolekcji podczas jednej gry w odnajdywanie siebie. Jeśli stanie się pan w niej dobry, może przekształcić się w "zabawę w guru", w której uczestnik myśli, że jesteś oświecony, i pomaga innym urlopowiczom bawić się w studiowanie. Lecz najpopularniejszą rozrywką jest, niech pan słucha uważnie, zabawa, która trwa równocześnie z innymi zabawami. Nazywa się "zabawą w ofiarę i cierpiętника". Tu się pan dopiero uśmieje! Boki zrywać! Zobaczy pan, ile zwykłych sytuacji potrafi pan przekształcić w tragedię, ile razy może pan umrzeć na jakąś chorobę, ile razy spowodować, że będzie pan, jak tam mówią, nieszczęśliwy. Zdaje się, że przy tej grze trzeba tak wytrenować umysł, by potrafił negatywnie oceniać i osądzać różne rzeczy. Ja w ogóle nie mogę jej pojąć. Zdaje się, że wysyłają urlopowiczów do specjalnych szkół, by się dobrze jej nauczyli. Ale pierwsze nauki pobiera się u tych wczasowiczów, którzy bawią się w rodziców. Jak pan trochę poćwicz, to na pewno pan się zorientuje, o

co w niej chodzi.

– To brzmi wspaniale. Proszę mnie zapisać.

Jeśli trochę cię dotknęła ta historia – a podejrzewam, że niektórych mogła – przyjrzyj się, bez analizowania, obrażonemu ministrowi i odkryj, jakiego przekonania chce bronić. Właśnie w tym miejscu można uczynić duży krok naprzód!

Przestań traktować życie tak poważnie!

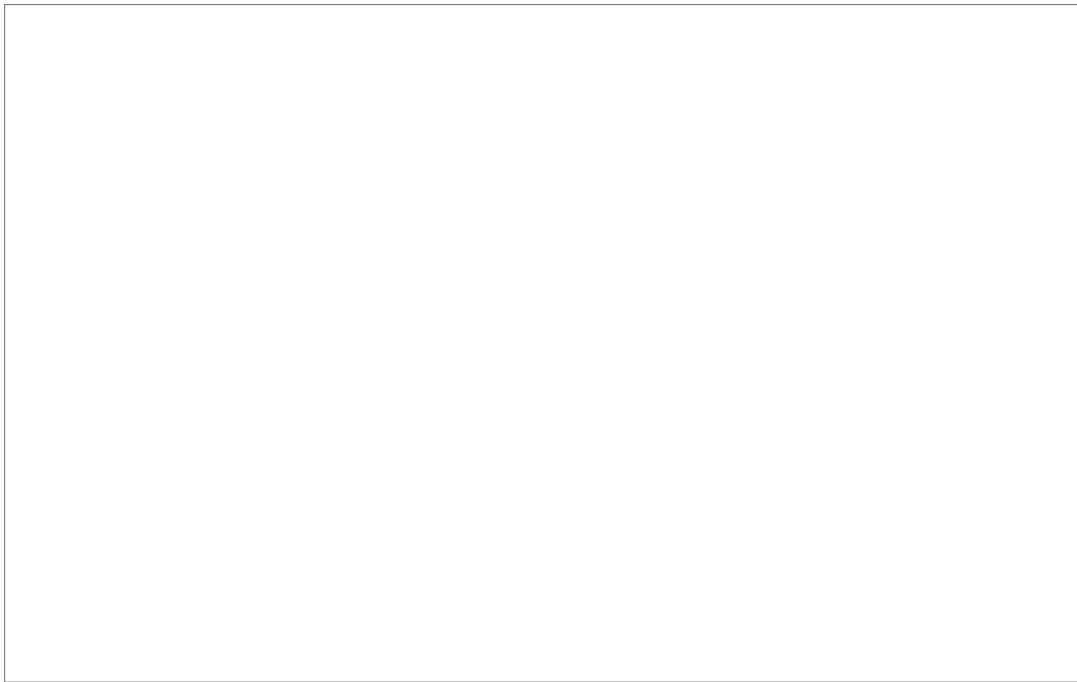
Każdy szuka prawdy. Boga, prawdziwej rzeczywistości. W swych poszukiwaniach możemy rozpoznać formę, strukturę, lecz przeoczyć istotę. Porzuć te poszukiwania i zajmij się raczej odnalezieniem przeszkód, które blokują drogę.

Kiedy obserwujesz przeszkodę bez żadnego przywiązania, ona znika, a co zostaje? Prawda, której przedtem szukałeś.

Rozdział dziesiąty **Cykl wolności** **UCZCIWOŚĆ WOBEC SIEBIE**

Najbardziej wyzwalająca jest decyzja, by zaprzestać udawania, że jesteśmy kim innym, niż faktycznie jesteśmy: "miłą dziewczynką", "dobrym chłopcem" itp. Jakież ogromne poczucie swobody uzyskujemy, gdy przyznamy się przed sobą, że czasem jesteśmy niedobrzy, działamy bez zastanowienia i samolubnie. To jest celem chrześcijańskiej spowiedzi. Stajemy się wolni, kiedy pozbywamy się przywiązania do myśli, jacy jesteśmy wspaniali. Boimy się tak bardzo krytyki dlatego, że trzymamy się kurczowo fałszywego wyobrażenia o sobie i własnej wspaniałości. To prawda, że jesteśmy wspaniali, ale gdy przywiązujemy się do fałszywego obrazu siebie, opartego na zewnętrznych wartościach, takich jak sukces, ładny wygląd itp., musimy zawsze mieć się na baczności, by ochronić swą pozycję wspaniałego człowieka. Jesteśmy faktycznie cudowni, lecz w swym normalnym, codziennym świecie nie doświadczamy swej wewnętrznej wspaniałości. A więc, w najlepszym przypadku, możemy tylko udawać, że jesteśmy znakomici. Pierwszym krokiem do uświadomienia sobie swej prawdziwej świetności jest rozbrojenie siebie z fałszywych wyobrażeń o własnej wspaniałości.

"Jestem świnia, jestem samolubnym, egocentrycznym łajdakiem. Och, teraz czuję się lepiej. Inni mogą myśleć o mnie, co im się żywnie podoba, i guzik mnie obchodzą ich oceny" – tak kiedyś publicznie oświadczył Jeden z uczestników naszego warsztatu.



Nie umniejszamy sobie, wytykając sobie swoje wady, zanim inni to zrobią. Jest to uczciwość wobec siebie, uczciwość w określaniu swego przywiązania i ego. Jeśli bronimy wyobrażenia o swej wspaniałości, wierząc nieświadomie, że jest inaczej, to wówczas nasz nastrój zależy od krytyk lub pochwał innych. Gdy nas chwalą, czujemy się świetnie, gdy krytykują – okropnie. Stajemy się marionetkami w rękach innych. Większość ludzi całkowicie ulega pochwałom lub krytyce. Być może uważają, że to przecież takie ludzkie. Ale to nie jest ludzkie; to jest usypiające.

Jeśli uważam cię za mało atrakcyjną i krytykuję cię, oznacza to, iż akurat jestem w takim nastroju, że mam ochotę cię osądzać. Nie ma to nic wspólnego z tobą. Jeżeli uważam, że jesteś wspaniała, i chwalam cię, *znaczy* to, że jestem w dobrym nastroju, nic więcej. Większość naszych interakcji z ludźmi -to gry projekcji i manipulacji, zmierzające do zmotywowania innych, by robili to, co chcemy od nich uzyskać. Zdarzają się szczere pochwały, ale rzadziej, niż sobie wyobrażamy. Ludzie są tak skoncentrowani na przetrwaniu, że większość pochwał i krytyk ma na celu ich ochronę i kryje się za tym chęć zmieniania innych. Czyli, ogólnie rzecz biorąc, są one manipulacjami.

Zawsze, gdy ulegamy wpływowi krytyki lub pochwały, jesteśmy nieświadomi. Jesteśmy uwięzionymi ofiarami manipulacji i zewnętrznej kontroli. Jeśli czujemy się wspaniale tylko dlatego, że ktoś nas chwali, pocujemy się źle, gdy ktoś nas skrytykuje. Moneta ma zawsze dwie strony i, tkwiąc w dualizmie, doświadczamy obydwu – szczęścia i nieszczęścia. Jeżeli ktoś twierdzi, że jesteś doskonały w każdym calu, spodziewaj się mającego wkrótce nadejść stresu. Masz już bowiem taką reputację, że musisz jej sprostać i dołożyć starań, by ją utrzymać. Będziesz ciągle się zastanawiał: "Czy ona nadal uważa, że jestem cudowny? Czy dobrze wczoraj wypadłem?".

Zrozum, że nikt w zewnętrznym świecie nie ma takiej mocy, by wpływać na twoje uczucia i sprawiać, byś poczuł się dobrze lub źle. Nasze uczucia pojawiające się po pochwaleniu lub naganie nie wynikają z tego, co ktoś inny powiedział, lecz z tego, co powiedzieliśmy sami

sobie w reakcji na naganę lub pochwałę. Przebudź się ku tej prawdzie, a będziesz wolny.

Główna iluzja polega tutaj na tym, że wyobrażamy sobie, iż musimy być szanowani, rozumiani i kochani. Ta grupa ministrów, łamiąc serca i powodując w ten sposób wiele chorób i innych zaburzeń, zabiła więcej ludzi niż jakakolwiek inna. W powszechnej opinii, bycie docenianym, rozumianym i kochanym jest czymś naturalnym. Uśpiona ludzkość postawiła to do góry nogami, jak większość rzeczy. Naszą naturalną cechą jest raczej doceniać, niż być docenianym, raczej szanować, niż być szanowanym, raczej rozumieć, niż być rozumianym. Naszą naturalną cechą jest raczej kochać, niż być kochanym. Nasze Prawdziwe Ja guzik obchodzi, czy jesteśmy kochani, czy nie. Dba tylko o to, by kochać, bo to jest jego naturą. Porzuć iluzję, że musisz uzyskać coś od kogoś, i stań się wolny. Egzekwowanie od ludzi szacunku, uznania, zrozumienia i miłości jest zajęciem bardzo wyczerpującym, wysysającym z nas życie. A jeśli udaje nam się to przez jakiś czas, to prawdopodobnie dlatego, że skutecznie manipulowaliśmy innymi, by nam to dali.

"Dobry Boże, całe moje życie skupia się wokół zdobycia miłości, szacunku i zrozumienia. Co mam robić?"

Porzuć iluzję, że potrzebujesz tych uzależnień, i poczuj różnicę. Wówczas zrozumienie, szacunek i miłość, jakie otrzymujesz od innych, staną się szczere i będą ożywym źródłem wielkiej energii. Będzie tak, ponieważ pozwolimy im przychodzić swobodnie, zamiast gonić za nimi rozpaczliwie i nałogowo, co w rzeczywistości nie pozwala nam otworzyć się na ich przyjęcie.

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD NEGATYWNYCH UCZUĆ

1. Uświadom sobie negatywne uczucie (reakcję).
2. Zauważ, że to uczucie jest w tobie, a nie w zewnętrznych sytuacjach.
3. Zdaj sobie sprawę, że uczucie jest tylko reakcją i nie ma nic wspólnego z twoim Esencjalnym Ja.

Ciągle pojawiają się nowe, dokuczliwe dla nas sytuacje i gdy tylko pocujemy się nieszczęśliwi, możemy przestać obserwować siebie. Zatrzymajmy się na chwilę i dobrze przyjrzyjmy swoim emocjom. Nie możemy zintegrować uczucia, którego jesteśmy nieświadomi.

Po drugie, trzeba zrozumieć, że żadna zewnętrzna sytuacja ani stan nie ma takiej mocy, by uczynić nas nieszczęśliwymi. Żadna krytyka, osoba, odtrącenie, traumatyczne wydarzenie nie ma takiej siły oddziaływania. Różne sytuacje mogą stanowić dla nas wyzwanie, ale gdy reagujemy na nie, nasza reakcja jest odpowiedzią na to, co sami mówimy sobie o danej sytuacji.

Po trzecie, trzeba zrozumieć, że każda reakcja jest dzieckiem lęku i nie ma nic wspólnego z naszym Prawdziwym Ja. Nieśmiertelne, podstawowe, rzeczywiste Prawdziwe Ja jest poza iluzją i jest zawsze wolne. Nie doświadczamy tej wolności, bo mamy nawyk utożsamiania

siebie ze swymi negatywnymi reakcjami.

Te informacje są ważniejsze, niż sobie wyobrażamy. Ludzie szukają ich przez całe życie i nie znajdują. Nie znajdują, ponieważ myślą, że szczęście jest na zewnątrz nich.

ŚWIAT PRZETRWANIA (LĘK)

Cykl ofiary jest częścią przygnębiającego świata charakteryzującego się następującymi cechami:

- kontrolowanie innych lub podleganie kontroli;
- używanie siły, by rządzić innymi;
- rywalizacja o energię)miłość, mentalność "wygram albo przegram";
- życie w świecie, który jest niesprawiedliwy i nieprzyjazny;
- życie przeszłością z poczuciem winy, próby jej naprawy;
- ciągły lęk o przyszłość;
- zaakceptowanie swego nieszczęścia, szukanie litości u innych i Boga w celu utwierdzenia się w swoim żalu; przekonanie, że musimy manipulować ludźmi, by otrzymać miłość.

Ludzkie dzieje to przede wszystkim historia walk o przetrwanie, ucisku i znęcania się ofiar nad ofiarami, zmagania o dominację. Nie zawsze wiązało się to z otwartą agresją, ponieważ ucisk może występować w przebraniu słabości. W relacji ciemężyciel-ofiara to (naszym zdaniem) ofiara kontroluje sytuację. Ciemężyciel potrzebuje ofiary, by być ciemężycielem. Ofiara jest ofiarą zarówno z ciemężycielem, jak i bez niego. Nie potrzebuje nikogo, by być ofiarą.

Taki świat stworzyło nasze zaprogramowanie; dziś Jest on może trochę bardziej cywilizowany – tysiąc lat temu konflikty rozwiązywano na polu bitwy, dziś są one rozwiązywane głównie na poziomie emocjonalnym. Ale stopień przemocy niewiele się zmienił; jest tylko o wiele mniej krwi i o wiele więcej bólu – bólu emocjonalnego.

Nasze zaprogramowanie kreuje przekonania i postawy, a te z kolei kształtują nasze myśli i uczucia wobec świata i ludzi. To wpływa na nasze decyzje dotyczące funkcjonowania w tym świecie. Sprowadzają się one do postanowień, Jak przetrwać. Decyzje i wybory prowadzą do myśli i uczuć, a te z kolei wzmacniają nasze postawy i przekonania, których fundamentem jest wiara w konieczność obrony i ataku. Cykl sam się powtarza; nie potrzeba nawet zewnętrznych bodźców. I tak tworzymy własny gabinet ministrów – swój ego-system iluzji.

Naszym zdaniem, świat, w jakim żyjemy, jest taki, jakim go widzimy. Zmień widzenie świata, a zobaczysz, że świat się zmieni. Mamy za sobą historię walki o przetrwanie – to jest nasze uwarunkowanie. Co by było, gdybyśmy na chwilę zapomnieli o świecie, jaki znamy, i wyobrazili sobie nowy, inny – świat pokoju i miłości.

ŚWIAT POKOJU (MIŁOŚĆ)

w którym możemy:

- tworzyć swoje życie bez potrzeby kontrolowania innych;
- używać swej siły, by działać i panować nad własnym życiem;
- współpracować z innymi i dzielić się z nimi energią i miłością – wówczas każdy wygrywa;
- żyć w świecie, który jest przyjazny i wspierający;
- żyć w terażniejszości i pozwolić jej być taką, jaka jest;
- żyć tu i teraz, ufając w pełną miłości przyszłość;
- akceptować swe uczucia jako własne, pochodzące z naszych decyzji i wyborów, przekonań, postaw i myśli, i w konsekwencji kochać najpierw siebie, a potem innych.

Przebudzenie oznacza rozpoznanie rzeczywistości i świata, jaki stworzyliśmy sami sobie. Oznacza pozbycie się iluzji i porzucenie przywiązania do starych schematów.

1. SWOBODNE ODDYCHANIE

Gdy poczujemy się zagrożeni, przestraszeni lub gdy znajdujemy się w niepożądanym sytuacji, możemy zacząć oddychać w sposób świadomy (jak to opisano w następnym rozdziale). Jest to pierwszy akt odzyskiwania swej mocy, ponieważ przywraca nas do terażniejszości.

2. ŚWIADOMOŚĆ

Stańmy się w pełni świadomi negatywnego uczucia wtedy, gdy się ono pojawia. Przenieśmy uwagę z sytuacji na swoje emocje. To zmienia perspektywę, przesuając punkt ciężkości z zewnątrz do naszego wnętrza. Przywodzimy uwagę do swego Domu, tj. do siebie, i odkrywamy, że uczucie jest w nas, a nie w zewnętrznych sytuacjach. To przesunięcie przerywa proces porównywania, osądzania, stawiania oporu, utożsamiania się i analizowania, i dzięki temu możemy sobie uświadomić, że uczucie nie jest częścią naszego Prawdziwego Ja, lecz tylko reakcją. Przybycie do Domu, do naszych uczuć, i ogarnięcie ich świadomością pokazuje nam, że źródło mocy znajduje się w chwili obecnej i możemy albo pozostać przy swych nawykowych, ograniczających wyborach i ugrzęznąć w nich, albo zaakceptować swe uczucia dotyczące sytuacji. To przywodzi nas do drugiego aktu odzyskiwania mocy.

3. ZAAKCEPTUJ SWOJE UCZUCIA

Oddech i świadomość (dwa pierwsze elementy) pozwalają nam zaakceptować nasze uczucia dotyczące danej sytuacji, lecz jeszcze nie samą sytuację. Jesteśmy nadal nieszczęśliwi z jej powodu, ale zaczynamy akceptować nasze uczucia i pozwalamy im być takimi, jakie są. Przyjmujemy także fakt, że są one naturalną częścią nas i że posiadanie negatywnych uczuć jest w porządku. Akceptacja negatywnych uczuć tworzy taki poziom bezpieczeństwa, iż możemy w nie wejrzeć i zobaczyć, że kryje się za nimi lęk.

4. ZRELAKSUJ SIĘ I UWOLNIJ

Oddech, świadomość i akceptacja (trzy pierwsze elementy) w naturalny sposób ułatwiają zrelaksowanie się, zaufanie i uwolnienie. Nie ma już potrzeby walczyć przeciwko życiu i jego uzdrawiającym energiom.

5. INTEGRACJA – wszystko, co się dzieje, jest doskonałe Na tym etapie pojawia się często integracja. Jeśli nie występuje, znaczy to, że nadal nie chcemy odejść od dawnych emocji, negatywnie je oceniamy i nie akceptujemy ich. Integracja to proces dający całkowitą wolność. Piąty element jest wynikiem wszystkich pozostałych. Pozwala nam uświadomić sobie, że tak zwana "negatywna" sytuacja jest doskonałą okazją do nauczenia się czegoś. Siła integracji polega na tym, że dzięki niej uczymy się, iż wcale nie trzeba się starać, by cokolwiek się wydarzyło. W wielu systemach kształcenia utrzymuje się, że człowiek musi coś robić, w coś wierzyć, wysilać się itd. Jeśli mu nie wychodzi, musi starać się jeszcze bardziej. Nasz system zachęca do porzucenia wysiłku i walki. Jeśli ci się coś nie udaje, zrelaksuj się. Nie musisz o nic zabiegać. Kto studiuje prawo naturalne, wie, że natura idzie po linii najmniejszego oporu. W "chwili obecnej" wszystko jest doskonałe. Dlatego nie próbujemy nic zmienić, niczemu nie stawiamy oporu, nie starajmy się niczego osiągnąć ani się zrelaksować. Nie starajmy się nawet niczego zintegrować. Cały ból, jaki czujemy w ciele lub umyśle, jest sygnałem, że stawiamy czemuś opór – przypuszczalnie doświadczeniu prawdy.

Przyjrzyj się diagramowi "Cykl wolności" i przestuduj działanie tej metody. Dzięki temu otrzymasz paszport do wyzwolenia.

Pamiętam, jak kiedyś przyjmowaliśmy przyjaciół w moim mieszkaniu w Moskwie. Ustaliłem z Mariną (wtedy była jeszcze palaczką), że ona i goście mogą zawsze palić tylko w kuchni i na naszym balkonie. Pewien gość, który odwiedził nas pierwszy raz, nie wiedział o tej zasadzie i zapalił w pokoju. Wówczas dały o sobie znać wszystkie moje przesady na temat palenia, byłem wewnątrznie rozdarty i nie wiedziałem, co robić. Zacząłem spokojnie oddychać, lecz aktywacja była nazbyt silna. Nie chciałem zawstydzić naszego gościa, ale poczułem się bezradny – stałem się ofiarą. Sytuacja się pogorszyła, bo Marina także zapaliła w pokoju przy drzwiach wychodzących na balkon. Dałem jej znak, by uszanowała naszą uwowę i wyszła na balkon. Ale stało się dla mnie jasne, że chce wesprzeć naszego gościa, by nie wprowadzić go w zakłopotanie. Odpowiedziała mi pobłażliwym, dobrotliwym gestem, bym się odczepił. To już było dla mnie za wiele; poczułem wściekłość. Obawiając się, że wybuchnę i wzbudzę we wszystkich niepotrzebne emocje, wstałem i wyszedłem z mieszkania. Spacerowałem przez pół godziny. Wszystko się we mnie gotowało; obwinałem Marinę za swe uczucia. Nagle przyszło mi do głowy, żeby oddychać, luźno uwalniając wydech. Wystarczyło, że przez minutę skupiłem się na swym gniewie i pozwoliłem mu istnieć, by go przejrzeć, zobaczyć, co się pod nim kryje, czego się boję. Bałem się, że jestem nie doceniany, nie kochany, a więc nie dość dobry. Zatrzymałem się na chwilę i pozwoliłem sobie naprawdę odczuć ów lęk. Prawie natychmiast zniknął, pozostawiając w moim wnętrzu cichy, pełen miłości spokój. Mój Boże, to działa! Stosowałem to już tysiące razy, ale zawsze jestem zdumiony, tak jakbym robił to pierwszy raz. Myślę, że zdumienie wynika stąd, iż w takich sytuacjach naprawdę powracamy do chwili obecnej, bez żadnych odniesień do przeszłości. I za każdym razem odnosimy wrażenie, jakby działało się to pierwszy raz. Być może to właśnie oznaczają słowa "narodzić się na nowo".

PIĘĆ ELEMENTÓW INTEGRACJI ODDECHEM

1. Swobodne oddychanie
2. Świadomość swych uczuć – obserwacja siebie
3. Akceptacja uczuć i przyzwolenie, by były takie, jakie są
4. Zrelaksowanie się, zaufanie i uwolnienie
5. Integracja – wszystko, co się zdarza, jest doskonałe.

Rozdział jedenasty Swobodne oddychanie

"TCHNIENIE ŻYCIA"

Pojęcie "oddechu" zajmuje niezwykle ważne miejsce w większości tradycji religijnych. Wywodzi się ono z greckiego słowa oznaczającego "ducha" – "oddech" i "duch" znaczą to samo. Tłumacząc Biblię z aramejskiego (języka Chrystusa), a potem na łacinę i inne języki, zagubiono szczególne znaczenie, jakie w pierwotnym tekście kładziono na właściwe oddychanie, jednak można je jeszcze odnaleźć:

"Wtedy to Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał się człowiek istotą żywą". (Księga Rodzaju 2,7)

Oddechu używano jako narzędzia uzdrowienia przez tysiące lat. Joga i inne systemy uznały wartość oddechu i uczyniły go podstawą wielu metod rozwoju duchowego. Buddyści używają oddechu jako ośrodka skupienia uwagi w wielu ćwiczeniach Vipassany.

Oddech musi być jedną z podstawowych form uzdrawiania, ponieważ 70 procent niepotrzebnych substancji wydalane jest z organizmu przez oddychanie. Co więcej, bez jedzenia można przeżyć trzy tygodnie, bez wody – trzy dni, ale spróbuj przeżyć trzy minuty bez powietrza.

Natura jest bardzo mądra. Ze wszystkich narządów wewnętrznych naszego ciała tylko akcję płuc można łatwo kontrolować. Wszystkimi innymi rządzi podświadomość, choć człowiek o większej świadomości może w pewnym stopniu nimi kierować (na przykład pracą serca). Ale tylko płuca dają nam absolutną wolność w wyborze sposobu oddychania.

SWOBODNE ODDYCHANIE – PODSTAWOWY ELEMENT ŻYCIA

Psychologowie zaczynają dziś rozumieć to, o czym Jogini! wiedzą od tysięcy lat. Chodzi o bezpośredni związek między zaburzeniem psychicznym a zaburzeniami procesu oddychania, będącymi wynikiem stresu. Niektórzy terapeuci zaczynają pracować nad

oddychaniem i przekonują się, że prowadzi to do zdrowia i harmonii. Terapeuci oddechu – rebirtherzy, jogini, praktycy integracji oddechem – pokazują, że poszerzona świadomość, współczucie i poznanie siebie możliwe są dzięki płynnemu oddychaniu.

Artur Janov, który stworzył "terapię podstawową" (*primal therapy*), tak pisze o oddychaniu w swej książce *The Primal Scream*:

W terapii podstawowej stosujemy technikę głębokiego oddychania, by pacjent skontaktował się ze swymi uczuciami [...] po terapii pacjenci stwierdzali różnicę w oddychaniu. Dopiero gdy zaczęli oddychać głęboko, zrozumieli, jak płytki oddech mieli przedtem. Właściwe oddychanie powinno być instynktowne!...] zmuszanie pacjenta w terapii podstawowej do głębokiego oddychania często pomaga zdjąć pokrywę dawnych represji... Techniki oddechowe w terapii podstawowej stają się *via regia* do bólu i do odblokowania wspomnień, są drogą do podświadomości.

Leonard Orr w książce *Rebirthing in the New Age*, napisanej wspólnie z Sondrą Ray, tak opisuje oddech rebirthingowy:

Rebirthing jest przede wszystkim zrelaksowanym oddychaniem połączonym, w którym nie ma przerwy między wdechem a wydechem. Rytm oddychania ma być zgodny z intuicją, ponieważ wdychamy zarówno powietrze, jak i energię życia. Oddychanie energią życia nie może być mechaniczne. Energia jest źródłem fizycznego ciała i kosmosu. Mechanizm oddechu jest środkiem do żywotności i witalności. Ale nie jest on automatyczny. Duchowe oddychanie jest intuicyjne, jest inspiracją, a nie dyscypliną. Kluczem do sukcesu w świadomym oddychaniu jest łagodność i delikatność.

Stan Grof, który stworzył "pracę z oddychaniem holotropicznym", tak pisze:

Oddychanie jest niezwykle istotnym narzędziem zmiany świadomości. Stosowano je od tysiącleci w różnych częściach świata.

TRAUMA NARODZIN

Właściwe oddychanie jest tak istotne, ponieważ prowadzi do uzdrowienia traumy narodzin. U większości z nas zaburzenie naturalnego cyklu oddychania nastąpiło przy narodzinach, kiedy zaczynaliśmy się uczyć oddychać. W ciągu ostatnich dwustu lat, gdy lekarze (w większości mężczyźni) wyobrazili sobie, że wiedzą więcej o porodzie niż tradycyjne akuszerki, jakość odbierania porodu znacznie się pogorszyła. Bezpieczne domowe warunki porodu – przy którym obecne były tylko dziecko, matka i wrażliwa kobieta – zmieniły się na sterylne publiczne szpitale zarządzane przez intelektualistów. Poród jest najbardziej naturalną rzeczą, na świecie. A jednak większość lekarzy w wysoko rozwiniętych krajach świata przyzna, że przynajmniej Jedna trzecia porodów stwarza problemy. Profesja medyczna opanowała najbardziej naturalne wydarzenie i stworzyła wiele problemów przez swą nienaturalną ingerencję.

INTEGRACJA ODDECHEM

Integracja oddechem – to inna nazwa "cyklu wolności", ponieważ to oddech zwykle rozpoczyna proces integracji. Ale chcemy podkreślić, że sednem naszej pracy jest świadomość, a nie oddychanie. Oddychanie jest ważne, ponieważ często stanowi pierwszy krok do poszerzenia świadomości w kryzysie emocjonalnym. Lecz integracja może zachodzić bez ciągłego świadomego oddychania, stosowanego jako metoda pracy w wielu innych systemach uzdrawiania, takich jak medytacja, joga, reiki itd.

Problem w tym, że choć nasza technika uzdrawiania jest bardzo skuteczna, często zapominamy ją zastosować w czasie kryzysu. Choć jestem twórcą integracji oddechem i zasady pięciu elementów, to jednak gdy mnie coś silnie pobudzi, ogarniają mnie takie emocje, że grzęznę w cyklu ofiary, jak wszyscy inni. Wtedy nawet nie pamiętam pięciu elementów. Ale wyćwiczyłem jeden sposób – nabieram kilka swobodnych oddechów. To często wystarcza, by rozpocząć proces prowadzący do wolności.

Z tej przyczyny swobodne oddychanie jest pierwszym i najważniejszym elementem integracji oddechem.

Dalszych informacji o pierwszym elemencie, tj. swobodnym odychaniu, i sposobach pracy z nim szukaj w Dodatku II (na końcu książki).

Rozdział dwunasty Drugi element: świadomość

Wydaje się, że świat boryka się obecnie z wieloma problemami: przeludnienie, ogólny stres, zanieczyszczenie środowiska, przestępczość, choroby, bezrobocie, edukacja, emeryci itd. Naszym zdaniem, istnieje tylko jeden problem – ja sam. Czy jestem problemem, czy jestem rozwiązaniem? Rozwiązaniem staję się dopiero wtedy, gdy zaczynam się budzić!

Pewien człowiek szukał guru i w końcu go znalazł w jaskini na szczycie góry. Zapytał od razu:

– Co mam zrobić, żeby stać się oświeconym? Guru odpowiedział:

– Przebudź się.

Człowiek odparł, że to zbyt krótka odpowiedź, i poprosił o jej rozwinięcie. Guru rzekł:

– Przebudź się, przebudź się! Człowiek nie ustępował:

– No dobrze, ale co to znaczy przebudź się? Możesz mi to bliżej wyjaśnić? Guru odparł:

– Przebudź się, przebudź się, przebudź się – znaczy przebudź się!

Przebudzenie – to samoświadomość. Nie jest techniką ani systemem filozoficznym. Polega

na tym, by stać się w pełni żywym przez oddech, tak jak natura to zaplanowała, i obserwować wszystko, co się pojawia. Obserwować siebie w różnych sytuacjach. Gdybyśmy podawali ci technikę, programowalibyśmy cię. Pełna świadomość nie jest czymś, czego można się nauczyć z książki, na warsztatach czy od praktyka integracji oddechem. Budzisz się, obserwując siebie. Budzisz się ku temu, kim naprawdę jesteś. Mówiliśmy już o tym wiele razy, ale nigdy nie jest za dużo.

Budzisz się, obserwując swoje reakcje na sytuacje, dostrzegając, jak porównujesz się z innymi, osądzasz, ciągle próbujesz zmieniać rzeczywistość, utożsamiasz się z przykrymi uwagami, analizujesz i chcesz zrozumieć wszystko i raz na zawsze. Budzisz się, zauważając, jak uśpiony jesteś. Gdy zaczynasz się budzić, rzeczywistość nabiera sensu, nawet jeśli nie potrafisz go sformułować. Święte przekazy po raz pierwszy nabierają znaczenia. Uśpioni ludzie uważają, że nauki zawarte w świętych księgach dotyczą zmieniania świata i siebie. Lecz one dotyczą przebudzenia! "Zbudź się, o śpiący" (List do Efezjan 5,14).

W byciu świadomym nie ma nic skomplikowanego. Świadomość – to świadomość bycia świadomym; to wszystko. Nie możemy poznać świadomości, możemy jej tylko doświadczać. Tutaj powstają nieporozumienia. Intelktualiści i eksperci wierzą, że są samoświadomi, i to przekonanie stanowi barierę przed prawdziwym doświadczeniem samoświadomości. Wiedzą bowiem "o czymś", zamiast "tego" doświadczać.

Gdy po raz pierwszy widzimy piękny krajobraz, jesteśmy pod wrażeniem uroczego jeziora, wodospadu, malowniczej góry, tajemniczego lasu. Rozkoszujemy się poetyckim widokiem, cudem kolorów i kształtów. Piękno napełnia nas radością i wydobywa piękno z nas. Jest to nowe doświadczenie. Na tym polega świadomość. Miejscowi ludzie już nie widzą takich cudów natury, bo przyzwyczaili się do nich, są dla nich codziennym doświadczeniem i nie ma w nich nic świeżego i nowego. Wśród tego piękna zasnęli, tak jak my posnęliśmy i nie widzimy już swego piękna. Ludzi tak pochłania zgiełk ich myśli, pragnień, zajęć, że nie zauważają samych siebie.

Gdy spotkasz się z nową ideą, religijną lub filozoficzną, zastanów się: "Czy pomoże mi ona w moim codziennym życiu z innymi ludźmi, czy pozwoli mi obserwować siebie skuteczniej?". Wiele jest systemów, technik i idei – niektóre pomagają, inne tylko rozpraszają energię.

Ludzie pytają mnie, co to znaczy oświecenie. Otóż nie polega ono na nagłym otworzeniu oczu i znalezieniu się w stanie ekstazy i miłości. Oświecenie oznacza uświadomienie sobie, jak bardzo nieświadomi jesteśmy, jak nieoświeceni. Jest zdolnością do obserwowania siebie i wszystkich swoich przywiązań. Stajemy się oświeceni w momencie, gdy zaczynamy siebie obserwować – niekoniecznie bez przywiązania, bo dla większości z nas jest to niemożliwe przez dłużej niż kilka minut. Po prostu patrzymy na siebie porównujących, osądzających itd. To jest oświecenie, czyli przebudzenie!

Przebudzenie pozwala nam dostrzec różnicę między tym, co rzeczywiste, a tym, co jest udawaniem, pozorem – innymi słowy, różnicę między duchowością egzoteryczną a ezoteryczną. Duchowość egzoteryczną – to chodzenie do kościoła, spełnianie dobrych uczynków, przestrzeganie praw Bożych, oczekiwanie nagrody w niebie, komfort nazywania

siebie wiernym. Duchowość ezoteryczna kładzie nacisk na uczciwość wobec siebie, porzucenie udawania i pozoru, ciągłe przyglądanie się sobie, zaangażowanie w zrozumienie siebie. Którą z tych dróg ludzie wolą, a która prowadzi do pełni? Naszym zdaniem, obydwie wiodą do pełni, lecz tylko jedna z nich jest drogą bezpośrednią.

Dobre uczynki, dokonywane automatycznie lub dla nagrody w niebie, niewiele są lepsze od postępowania, które zmierza do uzyskania czyjejś aprobaty i szacunku. Oczywiście, ważne jest działanie w dobrej sprawie, ale nie jest ono tym samym, co wewnętrzna przemiana. Zamiast pomagać innym, obserwujemy własne osądy i identyfikacje. Nie jest to zbyt popularne. Łatwiej mówić o miłości i dawaniu, niż obserwować swoje maski.

Główną iluzją uśpionego społeczeństwa jest przekonanie, że można stworzyć lepszy świat, wykraczając poza własny poziom duchowy. Przypomina to prośbę skierowaną do pięcioletniego dziecka, by naprawiło samochód. Nauki duchowe, nakłaniające ludzi do miłości, współczucia, naśladowania Boga i do pracy na rzecz rozwoju wartości społecznych, mówią o najwyższych stanach świadomości, a te osiągają w pełni tylko święci i mistrzowie. Uśpieni mogą jedynie udawać, że kochają i budują lepsze społeczeństwo. Nikt nie może stworzyć niczego, co przekracza jego poziom rozumienia, a zatem społeczeństwo może się zmienić, ale nie na lepsze. Wszystkie te pragnienia ulepszania świata niewielkie mają znaczenie. Emerson powiedział kiedyś: "Gdy świat idzie do przodu w jednej dziedzinie, cofa się w drugiej". Gdybyśmy całą energię, którą wkładamy w zmienianie świata, poświęcili obserwowaniu naszego wnętrza, niewątpliwie nastąpiłaby trwała i prawdziwa zmiana.

Zauważ różnicę między naukami a świadomością. Nauki zachęcają: "Musisz poznać swoje ukryte motywy". Wspaniale, lecz niewiele to znaczy, gdy nie ma świadomości, gdy zagubimy się w intelektualnym chaosie. O świadomości świadczy natomiast stwierdzenie: "Zauważyłem, jak bardzo poruszyła mnie ta krytyka". Jeśli w życiu kierujemy się zewnętrznymi nawykami, często wiemy już wszystko i wygłaszamy uwagi typu: "Znam już to. Naucz mnie czegoś nowego". Nie można dodać ani jednej kropli do "pełnej filiżanki". A jednak pragnienie szczęścia i prawdziwej miłości pozostaje nie ukojone.

Co musi zrobić lunatyk, by przestać wpadać na meble i ranić siebie? Musi się przebudzić; to wszystko. My też musimy się przebudzić. Gdy otworzymy oczy i zaczniemy rozumieć, koszmar powoli zniknie. Może to nastąpić tylko wtedy, gdy najpierw zobaczymy, jak jesteśmy uśpieni. Przystawianie zabawek w zewnętrznym świecie prowadzi donikąd.

Zastosujmy tę naukę w praktyce. Inaczej pozostanie tylko teorią, a my nie mamy czasu na teorie.

OBSERWOWANIE SIEBIE – ĆWICZENIE

Pamiętacie pewnie to ćwiczenie, była już o nim mowa. Ale nigdy za dużo przypominania, że najważniejsza jest praca wewnętrzna, a nie mówienie o niej.

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Weź dziesięć głębokich oddechów i pamiętaj, byś relaksował się całkowicie przy wydechu. Oddychaj w sposób ciągły, czyli tak, by nie było przerw między wdechem a wydechem. Przez dwadzieścia sekund obserwuj swoje ciało bez

przywiązań. Zauważ powstające w nim napięcia. Następnie obserwuj emocje, a potem intelekt, każde po dwadzieścia sekund. Przyglądaj się wszystkiemu, co dzieje się w ciągu całej tej minuty. Po prostu patrz na swoje ciało, emocje i intelekt, bez porównywania, osądzania, stawiania oporu (chęci zmieniania rzeczywistości), utożsamiania się i analizy.

Jeśli złapiesz się na jednym lub kilku przywiązaniach, po prostu obserwuj siebie z nimi. Na tym etapie wewnętrznej podróży trudne może być dłuższe pozostawanie w chwili obecnej, i to jest całkiem normalne. Samoobserwacja, a nie zdolność do samoobserwacji, jest świadomością.

Zalecamy wykonywanie tego ćwiczenia trzy, cztery razy dziennie. Jednak nie może to być czynność mechaniczna. Najlepiej zacząć od pozycji siedzącej, z zamkniętymi oczyma. Z czasem stajemy się coraz bardziej świadomi tego, co robimy, i możemy stosować tę technikę o dowolnej porze.

Wróćmy do Domu!

Rozdział trzynasty **Świadomość serca i akceptacja**

Trzeci element, akceptacja, wiąże się z drugim przywiązaniem, czyli osądzaniem. Oznaczony jest tym samym numerem po przeciwnej stronie w cyklu ofiary.

Przebudzenie wymaga uświadomienia sobie, że "każdy robi właściwą rzecz, we właściwy sposób w każdej chwili obecnej". Jeśli oceniamy negatywnie siebie lub innych, tracimy kontakt z życiem.

Wciąż chcemy, aby ludzie byli inni, niż są, gdyż uważamy, że wtedy byłoby nam lepiej. Jesteśmy przekonani, że gdyby inni się zmienili, bylibyśmy szczęśliwsi. To nieprawda. Nawet gdy inni się zmieniają, my pozostajemy tacy sami. I prawdopodobnie nadal się martwimy, jeśli inni nie spełniają naszych oczekiwań. Jesteśmy nadal uśpieni. Takie podejście ma tyle sensu, ile wysyłanie swego partnera na terapię, byśmy sami poczuli się lepiej. Tylko wówczas jesteśmy pewni, że czujemy się dobrze, gdy świat wokół nas jest dobry. Ale to nieprawda. Jest odwrotnie – świat jest dobry wtedy, kiedy my czujemy się dobrze.

Życie jest neutralne – to my zabarwiamy je naszymi wartościującymi sądami, zgodnie z którymi postrzegamy świat. Wielu z nas podzieliło swoją rzeczywistość na dobrą i złą, właściwą i niewłaściwą, lepszą i gorszą. Od tej pory rządzą nami ustalone przez nas reguły i cały czas pozwalamy im się kontrolować. Niektórzy, biorąc ustalone formułki za "wiedzę" o życiu, mogą twierdzić, że są wolni i oświeceni. Gdy się nad tym zastanowić, osądzanie jest możliwe tylko wtedy, gdy rządzi nami indywidualny system określonych zasad. A przecież żaden człowiek nie urodził się po to, by sterowały nim jakieś ograniczające go reguły. Wszystkie prawa życia, przekazane nam przez dawnych mistyków, miały uwolnić ludzkość, a nie ją zniewolić. Mimo to tak wielu uśpionych ludzi popadło w niewolę.

W 1995 roku, gdy pisałem tę książkę, spacerowałem po cmentarzu blisko naszego domu w Moskwie. Odczytywałem daty na grobowcach. Nagle zacząłem pytać: "Czy warto ci było przywiązywać taką wagę do wygrania sprzeczki z żoną w 1938 roku? Czy fakt, że w 1954 roku twoja córka zaszła w ciążę przed ślubem, ma teraz jakiegokolwiek znaczenie? Czy warto było robić o to tyle zamieszania? Czy wszystkie te rzeczy i miliony innych, które zdarzyły się leżącym tutaj zmarłym, dzisiaj w ogóle się liczą? Czy warto było zamykać serce, aby kogoś ukarać?". Zdałem sobie sprawę, że ja sam większość lat przeżyłem z zamkniętym sercem, kierując się potrzebą kontrolowania innych, karania ich i wygrywania z nimi. Skąd się to u mnie wzięło? Skąd się to wzięło u tych wszystkich ludzi na cmentarzu? W tych rzadkich chwilach, kiedy miałem otwarte serce, przepełnione wdzięcznością i akceptacją swoich uczuć, nie tylko czułem się lepiej ze sobą, ale także z moim światem, i we wszystkim widziałem dobro. Jak możemy być tak ślepi na to, co tak oczywiste?

ŚWIADOMOŚĆ SERCA

Sercem świadomości jest świadomość serca. Oznacza to, że przestajemy używać teorii, idei, technik, recept, filozofii, czyli intelektu, by zrozumieć, dlaczego życie nam nie wychodzi. Po prostu obserwujemy siebie, a szczególnie swoje uczucia. To wszystko. Samoobserwacja pozwala nam zobaczyć, co się naprawdę wydarza – pozwala dostrzec lęk, który nami rządzi. Musimy więc wrócić do swego serca, to wszystko. To wszystko.

Ale kto żyje w ten sposób? Całkowicie wolny od niepokojów towarzyszących negatywnym uczuciom i związanych z tym, co widzimy wokół? Całkowicie wolny od subtelnej krytyki ze strony innych i od przykrych życiowych sytuacji? I czym jest to, co się w nas niepokoi? Niepokoi się wyobrażone fałszywe "ja", z którym kiedyś się utożsamiliśmy. To jest, oczywiście, jasne i zrozumiałe. Ale rzecz staje się mniej oczywista, gdy mamy do czynienia z prawdziwą niesprawiedliwością na tym świecie, z gwałtami, przemocą wobec dzieci, zabijaniem z zimną krwią itd. Czy widząc dorosłego wykorzystującego seksualnie dziecko, możemy powiedzieć: "wszystko jest doskonałe"?

REAKCJA A ODPOWIEDŹ

Takie stwierdzenie wynika tak samo z nieświadomości, jak wpadnięcie we wściekłość i chęć zranienia oprawcy. Nie poruszamy tutaj kwestii, co robić i Jak postępować. Chodzi nam o wewnętrzną odpowiedź na to, co się wydarza. To jest istotne! Jaka byłaby nasza odpowiedź? Bądźmy szczerzy, a zbliżymy się do wielkiego odkrycia. Czy zareagowalibyśmy gniewem, czy odpowiedzieli miłością na wyżej przytoczoną sytuację? Reakcja jest skutkiem lęku płynącego z utożsamiania się ze swoją wewnętrzną skrzywdzoną ofiarą. Nie widzimy wykorzystywanego dziecka, widzimy siebie, krzywdzonego, i nasza reakcja wypływa z decyzji naszego ministra, który chce zabić tego "łajdaka" za to, że krzywdzi nas – niewinnych i bezbronnych. Czy w takim stanie można skutecznie pomóc atakowanemu dziecku? Nasza reakcja gniewu doprowadziłaby je do wniosku, iż to wydarzenie jest tak traumatyczne, że może spowodować trwałe zaburzenia psychiczne. Nasz lęk wzmocniłby tylko lęk dziecka. Gdy działamy z pozycji lęku, każdy problem zostaje wielokrotnie powiększony przez emocjonalne napięcie naszej reakcji. A może potrafilibyśmy odpowiedzieć "świadomością serca"? Wtedy, najpierw, trzeba by było zobaczyć sytuację, a później zbadać szalejące w nas lęki, swobodnie oddychać, wychwycić początkową reakcję gniewu (lub innej emocji), dostrzec kryjący się za nią lęk i pozwolić mu być. Bez stawiania

oporu i osądów, które rozpałyby ministra stanu ofiary. Dzięki temu reakcja szybko przekształci się w odpowiedź "świadomością serca".

Nie pytajcie mnie, co potem zrobić. Nie wiem, tak jak nie wiem, co ja bym uczynił w takiej sytuacji; teraz siedzę i piszę. To nie jest ważne. Ważne natomiast jest uświadomienie sobie, że kiedykolwiek wychodzimy z pozycji miłości i prawdziwej samoświadomości, nasze działanie jest właściwe i mądre. Nie musimy się uczyć tysięcy zachowań na tysiące różnych sytuacji, które nas w życiu spotkają. Musimy się przebudzić i nauczyć jednego zachowania: odpowiedzi "świadomością serca".

Odpowiedź jest świadomością przebudzonej osoby. Reakcją zaś rządzi nieświadomy lęk spowodowany osądzaniem. Ludzie, którzy potępiają Hitlera, Stalina i innych tyranów, mają silniejszą skłonność do popełniania takich samych zbrodni niż ci, którzy po prostu otwierają swoje serce. Ludzie, którym łatwo i szybko przychodzi osądzanie kryminalistów i innych ofiar naszego społeczeństwa (łącznie ze zbrodniami seksualnymi), wychodzą z pozycji własnych nie rozwiązanych lęków i stłumionych uczuć.

Świadomość serca polega na tym, by uświadamiać sobie swoje uczucia i reakcje i pozwolić im istnieć. Następnie obserwujemy lęk kryjący się za daną reakcją. Takie skupienie świadomości przywodzi nas do chwili obecnej. Warunkiem akceptacji jest przyzwolenie. Pozwalajmy być uczuciom i nie ingerujemy w nie, dopóki ich nie zrozumiemy.

Oto jedno z moich pierwszych doświadczeń świadomości serca:

Pamiętam pewną noc kilka lat temu. Wyjechałem na ważne spotkanie i milę od miejsca przeznaczenia coś przebiło oponę samochodu. Było to na bardzo ciemnej i opuszczonej wiejskiej drodze. Zatrzymałem się na pobliskim wzniesieniu i w pośpiechu zapomniałem zaciągnąć ręczny hamulec lub zostawić skrzynię na biegu. Wskoczyłem i szybko zacząłem zmieniać oponę, nawet nie zapalając latarki w tych ciemnościach. Nagle samochód zaczął się staczać. Nie ujechał zbyt daleko, ale wystarczająco, by zniszczyć mój podnośnik. Wziąłem do rąk pokręcone i już bezużyteczne narzędzie i po raz pierwszy w życiu uświadomiłem sobie, co się we mnie dzieje. Najpierw dało o sobie znać moje uwarunkowanie i z wściekłości chciałem z rozmachem wyrzucić ten cholerny podnośnik. Moje uwarunkowanie i wściekłość żądały, aby znaleźć obiekt do obwiniania. Przejrzałem w umyśle listę rzeczy, na które mógłbym skierować złość. Najpierw obwinałem samochód, później warsztat naprawczy, jeszcze potem pośrednika, który wyciągnął ze mnie pieniądze, sprzedając mi samochód osiemnaście miesięcy temu. Wyczerpawszy tę listę, zacząłem się złościć na koszty, których będzie teraz wymagała reperacja, i wściekać na samochód, że nawalił, sprawił mi kłopot i nie pozwolił dojechać na ważne spotkanie, pozostawiając mnie samego na tym pustkowiu.

Zacząłem więc oddychać i pozwoliłem mojej złości swobodnie istnieć. Nie mogłem jej zaakceptować, ale nie tłumiliłem jej. To pozwoliło mi odkryć lęk kryjący się za tą złością – lęk przed niedostatkiem, przed brakiem pieniędzy, obawę o to, że nie jestem dość dobry. Oddychałem w ten lęk, nie dopuszczając do tego, by stłumiło go moje analizowanie. Im bardziej się z nim kontaktowałem, tym bardziej rozpuszczał się w nicość, którą zawsze jest. Uświadomiłem sobie w tym momencie, że mam wybór: albo wybuchnąć i rozładować wszystkie swoje frustracje na otaczających drzewach, nie osiagając niczego poza wysokim

ciśnieniem krwi, albo pozwolić mej złości istnieć, co zaprowadzi mnie do zaakceptowania lęków związanych z sytuacją, taką, jaka była. Postanowiłem zaakceptować lęk, a on w jednej chwili przemienił się w miłość do tego, co mi się przydarzyło (integracja), i od razu zmieniło się całe moje życie. Było to dla mnie objawienie. "Mogę czuć się tak, jak zdecyduję. Mam wybór". Słyszałem przedtem tę teorię, ale niewiele dla mnie znaczyła, dopóki sam tego nie doświadczyłem. Delikatnie położyłem podnośnik przy samochodzie i powędrowałem do domu w podskokach jak pięcioletni chłopczyk, śpiewając po drodze, z sercem przepelnionym szczęściem i miłością. Straciłem ważne spotkanie, ale zyskałem bezcenne doświadczenie rozwoju, które doprowadziło mnie do odkrycia procesu integracji oddechem. Była to wspaniała lekcja wyboru: zrozumiałem, że albo mogę negatywnie osądzić sytuację, zignorować ją i wyprzeć związane z nią uczucia, albo pozwolić im być, zaakceptować swój lęk i przyjąć sytuację taką, jaka ona jest.

TRZECI ELEMENT: ŚWIADOMOŚĆ SERCA – AKCEPTACJA UCZUĆ

Akceptacja uczuć w integracji oddechem to akceptacja energii, która przepływa przez ciało i emocje, a nie akceptacja sytuacji; dzieje się to podczas sesji oddechowej lub w momencie pobudzenia emocjonalnego. Próby zaakceptowania sytuacji, zanim zaakceptujemy związane z nią uczucia i lęki, prowadzą zazwyczaj do stłumienia i wyparcia emocji. Możemy nawet myśleć, że coś zintegrowaliśmy, ponieważ intensywność uczuć znika. Lecz jest to fałszywa integracja. Sytuacja może być przykra, możemy jej nienawidzić, osądzać ją itp. Możemy jej nie lubić, ale możemy zaakceptować lęki, które są z nią związane. Czy widzicie różnicę?

Podczas sesji oddechowej energia może ulec intensyfikacji, ujawnić się w postaci smutku, gniewu, lęku itd. Mogą także pojawić się doznania fizyczne, od delikatnego mrowienia do bardziej intensywnych wzorców energii. Nasze dawne uwarunkowanie może nas na początku przekonywać, że ta energia jest nieprzyjemna i niepokojąca, ale to samo uwarunkowanie nakłaniało nas do tłumienia i wypierania uczuć. Właśnie w takim momencie, w kryzysie lub przy silnym pobudzeniu, możemy rozpocząć największą transformację swego życia. Po prostu zaczynamy obserwować swe reakcje i kontaktować się z ukrytym pod nimi lękiem. Przestajemy je negatywnie osądzać. Pozostawiamy je w spokoju, pozwalamy im być takimi, jakie są, nie ingerujemy i nie usiłujemy niczego zmienić.

To otwiera nasze serce, które zaczyna intuicyjnie rozumieć, jak bardzo ukrywaliśmy przed sobą swe lęki, wierząc, że mogą nas zranić, jak bardzo unikaliśmy swoich uczuć i próbowaliśmy uciec od nieprzyjemnych sytuacji.

Gdy od razu zmiernamy do integracji, czyniąc ją swoim celem, możemy utracić ten moment zrozumienia. To wielki błąd prowadzący do fałszywej integracji. Gdy próbujemy zaakceptować sytuację, udając, że wszystko jest w porządku, choć w głębi czujemy, że tak nie jest, tłumimy tylko i wypieramy swoje uczucia. Tylko dlatego, że jakaś książka czy nauczyciel powiedzieli nam, że lepiej jest kochać, niż się złościć, powstrzymujemy swoje emocje, by osiągnąć rzekomą akceptację sytuacji. To bardzo ważna sprawa i często opacznie rozumiana.

"Sytuacja jest okropna. Nienawidzę jej. Nie znoszę takiego uczucia. Nienawidzę czuć się

uwięziony. Co teraz mam z tym robić?"

Wspaniale sobie radzisz. Po pierwsze, jesteś uczciwy wobec siebie. Po drugie, pozwalasz swym uczuciom istnieć i nie starasz się ich odepchnąć. Czujesz się uwięziony i pozwalasz sobie tak się czuć. Wspaniale! Wróciłeś do domu, do siebie, z powrotem do swego serca. Teraz znowu możesz przenieść uwagę na sytuację lub na osądzanie swych uczuć, które stały się częścią sytuacji. Za każdym razem, gdy skupisz się na zewnętrznej sytuacji, aplikujesz sobie następną dawkę napędzającej strach adrenaliny i to trzyma cię dłużej w stanie uwięzienia. A więc skoncentruj się znowu na swym wnętrzu, wróć do domu i poczuj swoje emocje, nic więcej. Za każdym razem, gdy skupisz się na sytuacji, z powrotem wpadniesz w pułapkę osądzania, podsycając tylko negatywne uczucie, i staniesz się jeszcze bardziej uwięziony. A więc zawsze powracaj do swoich uczuć. Wracaj do domu, do siebie i pozostań tam, a wówczas zaczną się zdarzać piękne *rzeczy*. Przekroczysz uczucie, by skontaktować się z lękiem. Skup się teraz na lęku, czyniąc go centrum swego doświadczenia. Pozwól, by cię ogarnął, by tobą zawładnął. Zaczynasz go obiektywnie obserwować i zobaczysz swe przywiązania, ponieważ musisz mieć jedno lub kilka przywiązań, by lęk mógł tobą zawładnąć. Świadomość serca łączy cię z lękiem w sposób obiektywny, tak jakbyś obserwował lęk kogoś innego. To całkowicie odbiera mu władzę nad tobą i natychmiast go integruje.

Pamiętasz? Sytuacje są zewnętrznymi listonoszami, którzy pobudzają działanie naszego wewnętrznego gabinetu ministrów. Obiektywna obserwacja ministrów, uganiających się ciągle tu i tam w nieustannych próbach zmiany rzeczywistości, pozwala pozbyć się ich raz na zawsze. Cały proces może trwać mniej niż sekundę i integracja nastąpi, zanim się spostrzeżesz.

Nieporozumienie co do integracji polega na tym, że wyobrażamy sobie, iż musimy zaakceptować sytuację, musimy osiągnąć integrację, musimy zaakceptować swoje reakcje. Nic takiego nie musimy, a jeśli usiłujemy to robić, skutkiem jest zwykle fałszywa integracja. Zamiast skupiać uwagę na sytuacji, na chęci zmienienia czegokolwiek, na próbach osiągnięcia integracji, musimy skoncentrować się na swych uczuciach i po prostu być z nimi. To wszystko. Integracja nastąpi wtedy samoistnie. To proste, ale niełatwe, ponieważ przez całe życie próbowaliśmy coś naprawić, zrobić wszystko "jak trzeba", a to wiąże się z osądzaniem – przyczyną wszelkiego bólu.

Często słyszę, jak ludzie, między innymi ja, mówią, że chcą być bardziej świadomi, bardziej akceptujący, bardziej uważni w chwili obecnej. Tylko, że to może być jeszcze jedna pułapka ego. Jeśli bardzo się starasz osiągnąć świadomość, akceptację, oświecenie itd., może to wskazywać, że masz do czynienia z napuszonym ministrem osiągnięć, pragnącym pokazać, "jaki jest dobry". Uczynienie świadomości i akceptacji swoim celem może być oznaką braku akceptacji tego, co jest teraz. W przypadku prawdziwej akceptacji to nie ma znaczenia. Nieważne, czy jesteś świadomy, czy uśpiony – po prostu jesteś. Prawdziwa akceptacja nie wymaga etykietek takich jak "świadomość", "akceptacja", "oświecenie". Prawdziwa akceptacja nie stara się niczego osiągnąć, niczego zrobić, niczego chcieć. W takim razie, jak uzyskać akceptującą świadomość? Trzeba po prostu być świadomym, a nie tylko chcieć tego. Jeśli do czegokolwiek dążymy w integracji oddechem, to nie do zmiany, nie do integracji, lecz do uświadomienia sobie swoich uczuć i bycia z nimi tak długo, jak możemy. I może to być także przyjemne, ponieważ wraz z integracją bezpowrotnie minie

uczucie związane z sytuacją. To jest oznaka integracji – dana sytuacja po prostu przestaje nam przeszkadzać.

Akceptacja uczuć, a szczególnie lęku, jest najważniejszym krokiem do integracji i zdarza się naturalnie; nie musimy jej wymuszać. A kiedy się zdarza, dokonujemy wspaniałego odkrycia:

"Wszyscy jesteśmy w doskonałym stanie szczęśliwości, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie".

Zaczynamy doświadczać swego Prawdziwego Ja – tej części nas, która nie zna cierpienia, przykrych sytuacji ani bolesnych okoliczności; zna tylko naszą doskonałość, która jest samą szczęśliwością.

Nie próbujcie tu filozofować lub ujmować tej szczęśliwości w pojęcia. Jeśli to uczynicie, utracicie ją. Po prostu otwórzcie się na możliwość jej doświadczenia i nie starajcie się o to, by się wydarzyła. Dajcie jej tylko przyzwolenie, a pojawi się, gdy będziemy gotowi. Może nie ujawni się tak, jak tego oczekiwaliście. Po prostu bądźcie otwarci.

Na pewnym poziomie Prawdziwe Ja zawsze cieszy się sobą, niezależnie od tego, co się przydarzy, jak umysł to postrzeżę i jakie uczucie pojawia się w związku z tym.

Świadomość jest ekstazą. Życie staje się radością, gdy ekstaza dotrze do świadomej części naszej świadomości. Każde doświadczenie jest wtedy dobre. Gdy ekstaza pozostaje w podświadomej części naszej świadomości, gdy decydujemy się czegoś nienawidzić, coś ignorować, tłumić lub wypierać, wtedy cierpimy. Przyczyną wszelkiego cierpienia jest nieświadomie podjęta decyzja, by cierpieć.

Słowem-kluczem w poprzednim zdaniu jest "decyzja". Wszyscy mamy wybór i do nas należy decyzja, co wybierzemy. Tłumienie i wypieranie polega właśnie na ignorowaniu. Ale gdy postanowimy poświęcić naszemu doświadczeniu całą uwagę i obdarzymy je akceptacją, gdy weźmiemy za nie pełną odpowiedzialność, gdy przyjmiemy je jako swoje, gdy będziemy je kochać i kochać siebie za nie, nie będziemy cierpieć, bo cierpienie staje się wówczas niemożliwością. Przyjdzie natomiast do nas świadomość serca. Świadomość serca jest pierwszym krokiem do świadomego połączenia się ze swym Prawdziwym Ja.

Musimy zrozumieć, że nasze myśli są głównym źródłem wszystkiego, co pojawia się w naszej indywidualnej rzeczywistości, i że wszystko, czego doświadczamy, jest spełnieniem jakiegoś pragnienia. Ta część nas, która pragnęła tego, czego teraz doświadczamy, znajduje się w stanie całkowitego spełnienia. A więc celebруем całe swoje doświadczenie. Celebруем w nas wszystko. Jeśli się gniewamy, naprawdę się gniewajmy. Jeśli się boimy, naprawdę się bójmy. Jeśli jesteśmy smutni, bądźmy naprawdę entuzjastycznie smutni itd.

Każdy człowiek ma niewyczerpany zasób entuzjazmu i jest on wspaniałym motorem działania. Wszystko robimy efektywniej, łącznie z myciem podłogi, sprzątaniem pokoju itp., gdy robimy to z entuzjazmem. Entuzjazm z kolei nie może istnieć bez akceptacji miejsca, w jakim aktualnie się znajdujemy. Akceptacja własnych słabości toruje drogę do rozwoju i

czyni ją lekką i przyjemną.

Jeśli oceniamy swoje uczucia negatywnie, znaczy to, że zużywamy część swej twórczej energii na ich stłumienie. Uczucia po prostu są; nigdy nie mogą być złe. "Negatywne" emocje są tylko reakcjami na nasze negatywne myśli, które stawiają opór prawdzie, bo nie są tu i teraz. Gdy jesteśmy wierni chwili obecnej, potrafimy poddać się każdej emocji i cieszyć się nią, a to prowadzi do jej integracji.

Ból jest wynalazkiem zagubionych ludzi, którzy postrzegają energię jako coś złego, raniącego i nieprzyjemnego. Ból jest tworem umysłu i nigdzie poza umysłem nie istnieje. Istnieje natomiast energia i czasem może stawać się bardzo intensywna. Jedyna różnica między energią a bólem polega na tym, że gdy jeden człowiek cieszy się swoją energią, a drugi cierpi z jej powodu, to ten drugi czuje ból dlatego, że osądza, a to łączy go ze starym, pochodzącym z przeszłości zaprogramowaniem na zranienie. Jeśli to w pełni zrozumiemy, dokonamy wielkiego odkrycia.

Odczuwanie energii jest dla nas niezwykle ważne. Kiedy czujemy gdzieś w ciele intensywną energię, jest to dla nas znak, że coś potrzebuje naszej uwagi, jakimś narządowi brakuje równowagi, znajduje się pod wpływem stresu lub zaczyna chorować. Gdy, na przykład, skaleczymy się, energia, którą czujemy, mówi nam, że musimy zatrzymać upływ krwi i opatrzyć ranę. Skaleczone miejsce wymaga naszej uwagi natychmiast, tu i teraz.

Nie chcemy tu stwarzać wrażenia, że nakłaniamy do unikania lub tłumienia bólu. Chcemy tylko zmienić punkt widzenia. Zamiast odczuwać swoją energię jako ból, możemy odczuwać ją po prostu jako energię. Zmieniamy punkt odniesienia z przeszłości na terażniejszość. I ból magicznie przekształca się w energię. Obserwacja swego zaprogramowania, które prawdopodobnie mówi nam, że pewien rodzaj energii jest bolesny lub nieprzyjemny, pozwala nam zrozumieć iluzję bólu i na nowo połączyć się ze swą energią. Bez względu na jej intensywność, możemy ją zaakceptować i cieszyć się nią. Ból jest zawsze związany z dawnym zaprogramowaniem i dlatego zawsze jest związany z lękiem.

Kiedy Jezus wisiał przybity do krzyża, niewątpliwie bardzo intensywnie odczuwał swą energię, prawdopodobnie, z powodu swej wysoko rozwiniętej świadomości – o wiele intensywniej niż zwykły śmiertelnik. Ale czy przez to cierpiał? Ból jest wynikiem utożsamiania się z ciałem, przekonania, że fałsz istnieje naprawdę. Jezus, będąc kimś, kto osiągnął pełną samorealizację i kto świadomie połączył się ze swym Prawdziwym Ja (ekstremalną świadomością), mógł spojrzeć w oczy swym oprawcom z pełnym współczuciem. Rozumiał, w jakim punkcie się znajdują i dlaczego robią to, co robią. Umiał kochać własną energię, a jednocześnie energię wszystkich wokół siebie. Nie było w nim bowiem ani odrobiny lęku, tylko sama miłość. Miłość i tylko miłość może uwolnić nas od zaprogramowania. Miłość uwolni świat, a miłość wynika z akceptacji. Akceptacja zaś jest świadomością serca pochodzącą z obserwowania siebie.

Studia nad percepcją są bardzo interesujące. Poza chwilą obecną percepcja jest zawsze zabarwiona naszym uwarunkowaniem; tak jak ciemne okulary, przez które świat wydaje się ciemniejszy. A co nam mówi nasze zaprogramowanie? "Życie jest bolesne i

niebezpieczne". Gdy jesteśmy w chwili obecnej i żadne programowanie nami nie rządzi, co obserwujemy? Obserwujemy, że w kosmosie nie ma nic, co jest złe, bolesne lub nieprzyjemne; kosmos jest po to, by nas kochać i wspierać, prawda jest w chwili obecnej. Tylko umysł rządony przeszłością mówi nam, że istnieją nieprzyjemne rzeczy. Nic w tym dziwnego, gdy zdamy sobie sprawę, że tak uwarunkowany umysł rządzi naszą percepcją. Nasze postrzeganie świata jest zniekształcone, widzimy rzeczy tak, jak nakazuje nam nasze zaprogramowanie. Można to sprawdzić, wykonując następujący eksperyment:

Trzymając przez cztery minuty jedną rękę w ciepłej wodzie, a drugą w lodowatej, odczujesz ciepłą wodę jako przyjemną, a zimną jako nieprzyjemną; oczywiście, jeśli jesteś zaprogramowany tak jak ja. Jeśli tak, nie musisz nawet tego robić, bo z góry wiesz, jaki będzie rezultat -ja nigdy nie lubiłem zimnej wody. Fakty są takie, że zakończenia nerwów wysyłają informacje do mózgu – jedne mówią, że woda jest ciepła, drugie -że zimna. Nic więcej. Ale z powodu swego zaprogramowania w jednej ręce mam przyjemne doznania, a w drugiej – przykre, zamiast po prostu czuć zimno i ciepło. Nasze ciało ma wspaniałą zdolność przystosowywania się do różnych temperatur. Ale różnie uwarunkowany umysł sprawia, że jedna osoba odczuwa kąpiel w lodowatej wodzie jako przyjemną i ożywczą, a druga -jako przykrą.

A oto następna kwestia dotycząca percepcji: czy pamięć jest częścią naszego uwarunkowania, czy uwarunkowanie jest częścią pamięci. Naszym zdaniem, są to dwie różne rzeczy. Kimś, kto żyje w chwili obecnej, nie rządzi żadne uwarunkowanie, ponieważ na bieżąco odpowiada on temu, co się aktualnie wydarza. Jednocześnie ma on pamięć, która pomaga mu w działaniu. Wie, która godzina, pamięta swoje imię. Ale pamięć nim nie rządzi. Korzysta tylko z pamięci. Człowiekiem uwarunkowanym pamięć rządzi. Złe wykorzystuje on swoje wspomnienia, opierając się na dawnym uwarunkowaniu. Ktoś, kto realizuje się w terażniejszości, widzi, na przykład, pająka wydzielającego truciznę, której *używa*, on w celu zdobycia łupu. Człowiek ten pamięta, że ta wydzielina jest trująca, ale szanuje to stworzenie i przyjmuje Je takim, jakie ono jest. Inna osoba widzi tego samego pająka i, pamiętając o jego jadzie, czuje się zagrożona, ponieważ jej uwarunkowana pamięć postrzega zagrożenie i skłania ją do tego, by zniszczyć jego "przyczynę".

Postrzegając ból czy cokolwiek, co w naszym odczuciu jest przykre, możemy zdecydować się na cierpienie, choć podświadomie odczuwamy ekstazę, albo możemy przyjąć to takim, jakie jest, i obdarzyć miłością.

Ekstaza czy miłość to jedyna rzecz, jaka istnieje i manifestuje się w niezliczonych formach energii. Jeśli uwarunkowano cię tak, że wierzysz, iż pewne doświadczenia są nieprzyjemne, to twój świadomy umysł jest zaprogramowany na fałszywe przekonanie, że istnieje cierpienie. By wzmocnić stłumienie i wyparcie, umysł musi stworzyć system fałszywych poglądów i kłamstw, które chronią kłamstwo pierwotne. Kłamstwa, które mówimy innym, są niczym w porównaniu z kłamstwami, które mówimy sobie. Przez samoobserwację przekonujemy się, że wszystkie doświadczenia są naprawdę przyjemne. W rzeczywistości, jedynym, co zostało w nas stłumione i wyparte, jest szczęśliwość.

Czy możecie sobie to wyobrazić? Stłumiona i wyparta szczęśliwość. Przecież cały czas byliśmy przekonani, że tłumimy cierpienie. Cierpienie jest mitem. Przebudź się i przestań wierzyć, że fałsz jest prawdą. Co mówi Nowy Testament? "Ludzie ci kochają ciemność

raczej niż światło, ponieważ ich uczynki są złe". ("Zło" znaczy życie tyłem do przodu; ang. wyraz *evil*, czyli "zło", jest odwrotnością wyrazu *live*, czyli "żyć"). Przejrzawszy na wskroś własne oszustwo, stajemy się wolni.

Świadomość serca i akceptacja oznaczają po prostu kochanie całego swojego doświadczenia. Innym wyjściem jest nienawiść i tłumienie swej energii, co tylko wspiera pierwotne kłamstwo, prowadząc do iluzji bólu i cierpienia.

Lubiąc to, a nie lubiąc tamtego, dzielimy tylko siebie przeciwko sobie. Ale dzięki przebudzeniu serca potrafimy akceptować i kochać każdy aspekt siebie oraz wszystko, co się pojawi w naszej rzeczywistości.

"Ale jak mogę zaakceptować swoją złość i swój smutek? Próbowałem, lecz nie udało mi się. Chyba jest coś ze mną nie w porządku?"

To pytanie było dla mnie wielkim wyzwaniem, dopóki nie spotkałem fascynującej Rosjanki, Mariny Kiczatowej. Przypomniała mi pewną historię, którą usłyszałem od swego przyjaciela z Norwegii. Opowiedział mi o profesorsze matematyki, który wygłaszał wykład na jakiś ważny temat. Właśnie skończył objaśniać skomplikowaną kwestię i, rozejrzawszy się po sali, zdał sobie sprawę, że prawie nikt jej nie rozumiał. A więc wytłumaczył ją znowu w inny sposób. Gdy skończył, nadal większość nie rozumiała, o co chodzi. Zaczął wyjaśniać ją trzeci raz innymi słowami i gdy kończył, stała się najbardziej zdumiewająca i wspaniała rzecz. W nagłym olśnieniu sam w pełni zrozumiał tę kwestię.

Coś podobnego zdarzyło się w mej karierze nauczania o pięciu elementach integracji oddechem, która trwa od 1984 roku. Gdy Marina i ja spotkaliśmy się w 1992 roku, moja idea, że wystarczy tylko zaakceptować swe uczucia, aby osiągnąć integrację, została przez nią poważnie zakwestionowana. Pamiętam, jak mnie irytowała, uporczywie pytając:

– Jak mogę zaakceptować swój gniew, który jest rezultatem osądzenia czegoś jako negatywne?

– Przepraszam, Marina, ale uczę o tym od ośmiu lat, a ty dopiero się o tym dowiedziałaś. Po prostu przyjmij to, co mówię. Musisz tylko zaakceptować swoje emocje, nic więcej. Koniec, kropka.

Ale Marina nie należała do tych, którzy łatwo dają się zbić z tropu.

– Chwileczkę, Colin, jak można zaakceptować swe emocje, może z wyjątkiem lęku, skoro są one, w gruncie rzeczy, negatywnymi osądami? Wszystkie negatywne uczucia są po prostu reakcjami na lęk, a te reakcje są wynikiem osądzania. Na przykład, gdy czuję się winna, osądzam siebie. Gdy czuję gniew, osądzam kogoś innego, a bywa, że i siebie. Gdy jestem zazdrosna, czyż nie osądzam innych za to, że dają mi za mało miłości, podczas gdy powinni dawać jej więcej, a nie okazywać ciepła innym?

Spostrzegłem, że muszę być cierpliwy wobec tej zdecydowanej młodej damy, i jeszcze raz powoli wyjaśniłem siłę akceptacji. Oprócz tego angielski nie był jej ojczystym językiem i

uczyła się go razem z integracją oddechem.

W środku moich dywagacji, skierowanych do wyglądającej na znudzoną Mariny, nagle doznałem olśnienia. W mgnieniu oka zrozumiałem głębszy poziom własnego systemu.

– Oczywiście, masz rację! – wykrzyknąłem. Nigdy nie mogłem zaakceptować swojego gniewu. Jedynym sposobem, w jaki mogłem to uczynić, było stłumienie go. W tym nowo uzyskanym wglądzie utwierdziła mnie zaraz jedna z naszych asystentek. Weszła do sali i powiedziała:

– Jestem naprawdę zła, ale mam tego świadomość i akceptuję to. Marina i ja spojrzeliśmy na siebie i zapytałem asystentkę:

– Co naprawdę czujesz pod spodem, pod swoją złością?

– Jestem zła, ponieważ ktoś przesunął mi torbę w inne miejsce i znalezienie jej zajęło mi godzinę, ale akceptuję to.

Usprawiedliwiała swój gniew, który tłumił lęk, i w ten sposób wypierała to, co naprawdę czuła. Rozmawialiśmy przez chwilę i potem zaprosiłem ją na sesję oddechową. Okazało się, że odczuwała lęk, iż zgubi swą torbę, a pod tym krył się strach przed dezaprobatą męża. Pod nim z kolei ukryty był strach przed odrzuceniem przez niego. Następną warstwą lęku był strach, że mogą ją za to odtrącić rodzice. Pod tym pewnie odkrylibyśmy strach przed odrzuceniem przez Boga lub życie, ale nie poszliśmy aż tak daleko. To brzmi jak analiza i łatwo może się nią stać, jeśli dokonamy tego tylko na poziomie intelektu. Ale za pomocą swobodnego oddychania proces myślowy rozwija się bez zbytecznego udziału intelektu i staje się bardzo intuicyjny.

Nie jesteśmy zwykle zdolni do doświadczenia pierwotnej emocji, jaką jest lęk przed separacją. Każdy lęk, którego dziś doświadczamy, jest powtórzeniem lęków z dzieciństwa, którymi w owym czasie nikt się odpowiednio nie zajął i dlatego je stłumiliśmy. Nauczyliśmy się także tłumić je znowu, gdy wyjdą na powierzchnię przez wtórne emocje, takie jak gniew, poczucie winy itd. Te wtórne emocje stały się automatycznymi reakcjami na lęk, inaczej mówiąc, reakcjami uwarunkowanymi.

Wielkie nieporozumienie dotyczące tego systemu polega na tym, że ludzie próbują zaakceptować sytuację lub swoje uczucia, zanim naprawdę je rozpoznają.

By to zrozumieć, trzeba sobie zdać sprawę, że oprócz lęku wszystkie nasze emocje, takie jak gniew, poczucie winy, zazdrość itd., nie są prawdziwymi uczuciami, lecz tylko reakcjami na lęk. Te reakcje są rezultatem myśli, że znajdujemy się w jakimś fizycznym lub emocjonalnym niebezpieczeństwie. Myśli takie często są automatyczne i natychmiastowe. Innymi słowy, nie musimy rozglądać się wokół, by stwierdzić, czy jesteśmy w niebezpieczeństwie, czy nie. Hormony same się w nas burzą (mówiliśmy o tym w poprzednich rozdziałach). Ponieważ w ogóle nie mamy kontaktu ze swym lękiem (przed odrzuceniem, śmiercią, separacją), tworzymy nawyk odpowiadania na przykre sytuacje takimi reakcjami, jak gniew, poczucie winy itd.

Czy naprawdę potrafisz zaakceptować swój gniew w momencie, gdy się gniewasz? A swoje zazdrości, poczucie winy itp.? Ludzie, którzy twierdzą, że potrafią, nie są prawdopodobnie w kontakcie ze sobą. Akceptację tych reakcji lub niepożądanych sytuacji można osiągnąć tylko przez stłumienie uczuć lub szukanie zewnętrznych rozwiązań swych problemów. Jak można zaakceptować i osądzić jednocześnie? To niemożliwe.

ZJAWISKO ZNANE JAKO FAŁSZYWA INTEGRACJA

Nie możemy zaakceptować ani swych reakcji, ani sytuacji, dopóki nie odkryjemy lęku utajonego pod reakcją na sytuację. To taka ulga, gdy stwierdzimy, że nie musimy akceptować swego gniewu. Akceptacja oznacza danie sobie przyzwolenia na każde uczucie. Oddychaj w nie, a oddech rozwinie świadomość tego uczucia. Poszerzona świadomość pozwoli nam wykroczyć poza uwarunkowane reakcje, a inaczej mówiąc, wtórne emocje, i dotrzeć do jedynej prawdziwej emocji pod spodem – do naszego lęku. Następnie pozwólmy sobie być wystraszeni. Jest to o wiele łatwiejsze, ponieważ wszyscy nasi bliźni czują lęk. Przebywając z uczuciem lęku i pozwalając sobie go czuć, dojdziemy do tego, co się naprawdę za tym wszystkim kryje – do *e k s t a z y*.

Lęk jest też, oczywiście, osądem, jak każda inna reakcja (osądem, że jesteśmy w niebezpieczeństwie). Ale ponieważ każda komórka ciała jest silnie zaprogramowana przez syndrom ucieczki lub walki, lęk jest czymś więcej niż osądem. Jest naszym obecnym stanem istnienia. Ale będąc raczej stanem świadomości niż osądem, Jest łatwiejszy do zaakceptowania niż nasze inne nawykowe reakcje.

Dlatego posłużmy się swoim lękiem, aby się od niego uwolnić. Nasi ministrowie wiedzą, że, uświadamiając sobie w pełni swój lęk, pozbywamy się ich. Dlatego stworzyli tak wiele mechanizmów obronnych, aby utrzymać lęk w podświadomości.

Jeśli nic nie wyniesiesz z tej książki oprócz zrozumienia tego faktu, to i tak uzyskasz wgląd w swój proces rozwoju, który jest wart tysiąca warsztatów i książek o samodoskonaleniu. Poznasz sposób, który zaprowadzi cię w głąb twojej duszy, byś mógł doświadczyć, kim naprawdę jesteś, a tym samym przywiedzie cię ku całkowitej wolności.

Dlatego mówimy, że integracja jest rezultatem, a nie celem.

Naszym zadaniem jest akceptacja lęku; gdy ją osiągniemy, zawsze nastąpi po niej integracja.

Akceptować – to nie tylko być biernym obserwatorem życia i nie brać w nim udziału. Rezygnacja z uczestnictwa nie jest życiem; jest uśpieniem i oglądaniem, jak żyją inni. Jest brakiem kontaktu z życiem, co oznacza także brak połączenia ze swymi uczuciami, myślami i zachowaniami. Prawdziwa akceptacja polega na zrelaksowanym wstąpieniu w strumień życia z całą świadomością swych zachowań, myśli, a szczególnie swych uczuć, bez utożsamiania się z nimi i gubienia się w nich. Innymi słowy, bierzesz udział w świecie, będąc całkowicie wolnym od jego iluzji i smutków.

A więc co naprawdę znaczy świadomość serca? Oznacza pozwolenie sobie na odczuwanie swoich lęków. Większość ludzi wyobraża sobie, że ich ukryte lęki mogą ich zranić, gdy

wyjdą na powierzchnię. Otwórz swoje serce i poczuj swój lęk, a dokonasz najbardziej zdumiewającego odkrycia w życiu. Pod lękiem kryje się miłość, prawdziwa miłość i prawdziwe współczucie. O tym właśnie mówi świadomość serca.

Jeśli obserwujesz swoje lęki i po krótkim czasie nie stajesz się szczęśliwy, oznacza to, że, w rzeczywistości, wcale ich nie obserwowałeś i nie byłeś świadomy. Oznacza to, że utożsamiałeś się ze swymi uczuciami i musisz wrócić do ich obserwowania, tym razem bez żadnych przywiązań. Kiedy naprawdę je zobaczysz i zaakceptujesz, integracja z pewnością nastąpi.

Rozdział czternasty

Zrelaksuj się i uwolnij (nie próbuj zatrzymać biegu rzeki)

DLACZEGO LUDZIE TAK BARDZO SIĘ STARAJĄ?

Zauważyłeś pewnie, że ludzie ciągle o coś zabiegają – wciąż usiłują coś zmienić, wszystko ułożyć na właściwym miejscu, udoskonalić swoje życie, wyleczyć się z chorób, rozwiązać problemy, poprawić stosunki z innymi, zmienić innych ludzi, osiągnąć sukces itd. Prawie wszyscy otrzymaliśmy w dzieciństwie następującą informację: "Jeśli ci się coś nie udaje, musisz bardziej się starać". Ale czy zauważyłeś, że im bardziej się staramy, tym większy czujemy opór i tym trudniej nam się żyje?

Być może jest tak dlatego, że próbujemy zmienić zewnętrzny świat, zanim go zrozumiemy. Gdybyśmy rozumieli go lepiej, zmienialibyśmy raczej swój punkt widzenia. Staranie się o to, by zmienić świat tak, aby nam odpowiadał, przypomina malowanie domu z zewnątrz i oczekiwanie, że zmieni się gościnny pokój.

Takie słowa, jak "staranie się" lub "usiłowanie", są częścią naszego problemu. Obserwując ludzi, widzę, że są tak zajęci "staraniem się" o sukces i powodzenie, iż nie mają czasu się nimi cieszyć. Ciągle "usiłują" zmienić siebie, uwolnić się od nie chcianych zachowań i w rezultacie nic się nie zmienia. Wszędzie można dostrzec, jak ludzie "starają" się zmienić swoje ciało, wyglądać ładniej lub zdrowiej, "starają" się ulepszyć swoje życie i nic się nie wydarza. Wiesz, dlaczego? Ponieważ stosują rozwiązania niezgodne ze swoją Prawdziwą Naturą. To tylko wzmacnia problem, od którego tak bardzo chcą się uwolnić.

Po głębszym zastanowieniu zapewne zrozumielibyśmy, że to brak akceptacji siebie i naszej rzeczywistości zaprzęga nas do tego nieświadomego, rozpędzonego kieratu.

Ktoś chce się pozbyć nadwagi – decyduje się na dietę i ustala program odchudzający. Po pewnym czasie, straciwszy kilka kilogramów, porzuca dietę i ćwiczenia i wraca do poprzedniej wagi. Dlaczego? Ta osoba nie zajęła się emocjonalną treścią swojej świadomości, czyli nie zaczęła od poznania przyczyn swej nadwagi.

Wiele systemów uzdrawiania stara się wyleczyć chorobę, lecz nie zajmuje się emocjami, stanowiącymi jej podłoże. Dlatego usunięty rak często powraca po kilku latach. Nie zajęto się uczuciami i myślami o życiu. Leczenie bardzo się wyspecjalizowało – medycyna jest dla

ciała, psychologia dla umysłu, a religia dla ducha. Każda z nich stara się naprawić sytuację postrzeganą jako niepożądaną.

Staranie się jest bardzo nienaturalne. Natura w ogóle się nie stara. Nie ma w niej żadnego wysiłku. Życie dzieje się samo, zgodnie z uniwersalnym prawem. Jest jak oddychanie. Natura tak to urządziła, byśmy mogli swobodnie oddychać, nigdy nie przerywając naturalnego przepływu siły życiowej – powietrza (Chi). To my stworzyliśmy swoje problemy, zakłócając rytm kosmicznego oddychania przez ustanowienie nienaturalnych podziałów między Bogiem, naturą a ludzkością. Dezintegracja i brak równowagi doprowadziły do stworzenia nienaturalnych granic między intelektem, emocjami, ciałem i duchem, a granice te są podtrzymywane przez intelektualne osądzanie, negatywne emocje i nieświadome kontrolowanie fizycznego oddechu. Teraz s t a r a m y s i ę rozwiązać swoje problemy, znowu używając wysiłku, który przecież był przyczyną całej tej dysharmonii.

P.D. Uspieński, uczeń Gurdżijewa, napisał powieść pod tytułem "Dziwne życie Iwana Osokina". Iwan jest człowiekiem bardzo niezadowolonym ze swego życia. Udaje się na konsultacje do maga. Prosi go o cofnięcie czasu i szansę życia na nowo. Jest pewien, że za drugim razem będzie żył inaczej. Mag ostrzega go, że to nie przyniesie spodziewanych rezultatów, że znowu powtórzy te same błędy. Iwan protestuje, a więc mag cofa zegar o dwanaście lat. Mimo najlepszych intencji Iwan znowu kreuje te same katastrofy i nieszczęścia, co przedtem. Po latach pełen niedowierzania Iwan powraca do maga i pyta, dlaczego był tak bezsilny i nie potrafił zmienić żadnej z powtarzających się w nowym życiu sytuacji. Mag wyjaśnił, że aby zmieniły się sytuacje, sam Iwan musi się zmienić. Nie chodzi o to, aby stał się inny bądź starał się zmienić sytuacje, lecz o to, by pozwolił życiu i swojej osobowości być takimi, jakie są. Gdyby zaakceptował siebie i swoje życie, wszystko zmieniłoby się samoistnie, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Brak akceptacji swego życia sprawił, że Iwan powtórzył wszystko to, co było przedtem.

PRZESŁANIE TAO

Taoizm oznacza "Drogę" i stworzony został przez Lao-tse, a później rozwinięty przez jego ucznia, Chuang-tse. Tao uczy, że życie jest ciągłym przepływem naturalnej i spontanicznej zmiany i stawianie mu oporu, próby wprowadzania w nim zmian prowadzą do smutku i nieszczęścia. Harmonia i równowaga powstają wówczas, gdy pozwalamy na to, by życie samo nas niosło. Tao mówi: "Gęś nie musi się kąpać, by stać się białą, ani ty nie musisz niczego robić, tylko być sobą". Na co zdadzą się materialne bogactwa, władza i uznanie? Ważne są tylko dla człowieka pustego, podczas gdy Tao szuka jedynie wewnętrznych bogactw cichego zadowolenia z rzeczywistości takiej, jaka ona jest. Takie bogactwo nigdy nie traci blasku ani nie można go ukraść. Można je rozdawać, a ono pozostaje u rozdającego. Taki jest sekret Tao.

Zpracowany biznesmen pewnie zaprotestuje i powie, że musi coś zrobić, że nie może siedzieć z założonymi rękami i czekać, aż życie do niego przyjdzie i coś się wydarzy. Odpowiedź Tao brzmiałaby chyba tak: Życie zawsze się dzieje i nie potrzebuje naszego wysiłku do zachowania swej ciągłości. Nasza nieświadoma ingerencja hamuje naturalny przepływ życia, natomiast pokojowa koegzystencja z życiem jest wielkim wkładem w jego naturalny przepływ. Impulsywnie walcząc o osiągnięcie jakiegoś celu, manipulując naturą,

kontrolując ludzi i starając się rozwiązać problemy, stwarzamy tylko więcej problemów. Zrelaksujmy się i nie bójmy braku natychmiastowych odpowiedzi i gotowych rozwiązań. "Pracowanie" nad życiem jest jak próba zatrzymania rzeki. Jesteśmy tym, kim jesteśmy, a nie tym, co robimy.

SZTUKA RELAKSU

Relaks jest stanem fizycznego, umysłowego i emocjonalnego wyciszenia. Jest to wewnętrzny pokój, o jakim mówią mistycy. To nieobecność stresu i intensywnej emocjonalności. By coś stłumić, konieczne jest napięcie. Ludzie o wysokim poziomie napięcia i stresu są zawsze zmęczeni, ponieważ ciągle spalają swoją cenną energię. Pewien stopień napięcia jest potrzebny, gdy spacerujemy lub wykonujemy jakiegokolwiek inne ruchy. Nawet siedzenie w wygodnym fotelu wymaga pracy wielu mięśni, które nas podtrzymują. Bez takiego napięcia bylibyśmy jak galareta. Niestety, większość z nas wkłada o wiele więcej wysiłku niż trzeba, by coś zrobić, a nawet by siedzieć spokojnie.

Dlatego bezcelowo zużywamy swą energię. Trzeba sobie zdać sprawę z tego, że napięcia w ciele powodują duże spalanie energii. Natomiast, gdy jesteśmy zrelaksowani, gromadzimy energię. Pewien stopień napięcia jest naturalny, ale nie może być zbyt duży. Gdy czujemy się źle przez cały czas lub gdy nic nie czujemy, możemy być pewni, że nasza świadomość ciała jest stłumiona i jest w nas zbyt dużo stresu.

Fizyczna reakcja na stres związana jest z natychmiastową, automatyczną reakcją lęku, wynikającą z syndromu ucieczki lub walki, który omawialiśmy wcześniej. W dawnych czasach syndrom ucieczki lub walki wyzwalały w nas dzikie zwierzęta lub żywyoty; dziś wyzwalają go nasze osądy dotyczące zdarzeń, siebie lub innych ludzi. Choć reakcja ucieczki lub walki była kiedyś właściwą odpowiedzią na niebezpieczeństwo, dzisiaj, w normalnych warunkach, nią nie jest. Fizyczny stres nie jest szkodliwy, jeśli ciało sobie z nim radzi, tzn. jeśli potrafi na bieżąco uwalniać napięcia. Ale nadmierna akumulacja stresu powoduje przeciążenie organizmu. Złe odżywianie się, brak ruchu, a przede wszystkim nasze negatywne, związane z lękiem osądy zabijają naszą żywotność i ograniczają świadomość.

Możemy nie być świadomi pewnych części ciała, które są napięte, ponieważ znajduje się w nich stłumiona energia utworzona przez pełne lęku myśli. Doszło do tego, gdy wycofaliśmy energię z jakiegoś doświadczenia, osądzając je jako nieprzyjemne. Prawdopodobnie żyliśmy w napięciu tak długo, że jesteśmy go nieświadomi, nawet wtedy, gdy powstaje. Ale na pewno jesteśmy świadomi swego niespokojnego umysłu. A w umyśle i w naszych nawykowych sposobach myślenia tkwi przyczyna stresu. Jeśli mamy niespokojny umysł, będziemy mieć zestresowane ciało.

Możemy zaraz sprawdzić wpływ umysłu na ciało, robiąc mały eksperyment. Otwórz i zamknij kilka razy rękę. Teraz poprzებieraj palcami. To było łatwe, prawda? Było łatwe, bo wiedziałeś, że potrafisz to zrobić. Mięśnie ciała odpowiedzą na każdą mentalną instrukcję, pod warunkiem, że wierzymy, iż odpowiedzą. Ponieważ pracujemy tutaj, opierając się głównie na praktyce, a dopiero później na teorii, przejdźmy do dalszej części eksperymentu i dajmy umysłowi instrukcję dotyczącą relaksu.

Przeczytaj kilka razy następujący paragraf, potem odłóż książkę i mentalnie poinstruuuj ciało, by odpowiedziało na następujące polecenie:

"Całe moje ciało, od głowy po czubki palców, jest w stanie całkowitego relaksu. Uwalniam wszelkie napięcia i pozwalam sobie na głębokie odprężenie. Moje ciało gromadzi i odświeża swą energię. Czuję się dobrze, zdrowo i świeżo".

Jak się czujesz? Jeśli odpowiedziałeś na to polecenie, prawdopodobnie przestałeś być świadomy swego ciała. Całkowity relaks właśnie na tym polega. Osiągamy go, gdy stajemy się czystym, swobodnie płynącym umysłem. Jeślijeszcze jesteśmy świadomi różnych części ciała, oznacza, to, że nie zrelaksowaliśmy się w pełni. Ale jest różnica pomiędzy nieświadomością ciała w relaksie a nieświadomością ciała w stresie. Brak poczucia ciała z powodu stresu idzie w parze z niespokojnym umysłem. W stanie odprężenia natomiast doświadczamy przekroczenia ciała i umysłu i wejścia na głębsze poziomy świadomości; pozwala na to uwolnienie się od stresu.

Ćwiczenie to jest jeszcze skuteczniejsze, jeśli samoobserwację wykonasz wraz z dwudziestoma oddechami połączonymi (zob. Dodatek II), po czym poprosisz kogoś, aby przeczytał ci podaną wyżej afirmację relaksacyjną.

Gdy nasz umysł się zrelaksuje, szybko odpręży się także nasze ciało, ponieważ odzwierciedla ono stan umysłu. Jeśli umysł jest spięty, ciało jest także napięte. Zilustrujemy to przykładem:

Wyobraźmy sobie, że stoimy na krawędzi bardzo wysokiej i stromej ściany skalnej. Przypuśćmy, że się wychylamy, aby popatrzeć na znajdującą się u podnóża dolinę. Nagle tracimy równowagę i spadamy. Gdy sobie to wyobrażamy, nasze ciało prawdopodobnie zaczyna się napinać. Podobnie się stanie, gdy pomyślimy o jakiejś trudnej sytuacji życiowej, takiej jak pożar naszego domu lub wypadek bliskiej osoby. Martwienie się jest jednym z największych "producentów" stresu na świecie. Gdy pomyślimy o zjedzeniu kwaśnej cytryny, wykrzywia nam się buzia. Eksperymenty z autosugestią dowiodły, że karmiąc umysł pozytywnymi lub negatywnymi wzorcami myślowymi, wywołujemy podobne rezultaty w ciele. Zatem odczucia fizjologiczne są reakcją na nasze myśli. Z tego wniosek, że niemożliwy jest fizyczny relaks przy napiętym umyśle. Czy rozumiesz już związek między osądzaniem a reakcjami emocjonalno-fizycznymi?

Zwykle nawet tylko czytając medytację przygotowującą do relaksu, już się automatycznie odprężamy, ponieważ myślimy o relaksie. Podobnie, myśląc ciągle o swoich problemach, sprawiamy, że umysł staje się spięty, a ciało zawsze czujne i jakby gotowe do ataku. Bez przerwy włączamy, mniej lub bardziej, swój mechanizm walki lub ucieczki, a to okrada nas z twórczej energii. Praktykując relaks w codziennym życiu, zyskujemy tak wiele energii, że coraz lepiej radzimy sobie ze swymi problemami.

By bardziej się zrelaksować, musimy rozwinąć "świadomość relaksacji". Oznacza to jak najwnikliwsze uświadomienie sobie swoich napięć i napięć w innych ludziach. "Świadomość relaksacji" polega na umysłowym i fizycznym odprężeniu się za każdym razem, kiedy o tym pomyślimy. Jesteśmy też świadomi myśli i zachowań sprzyjających lub nie sprzyjających odprężeniu. Przyjrzyjmy się, w jaki sposób pracujemy, spacerujemy, mówimy. Często, na

przykład, chwytamy zbyt mocno długopis lub inne narzędzie, zużywając na to więcej energii niż trzeba. Bądźmy świadomi i zawsze pytajmy siebie, czy daną czynność wykonujemy w stanie napięcia, czy odprężenia. Zwiększona świadomość prowadzi do przebudzenia ciała ku radości i przyjemności. Jedząc, czekając na autobus, myśląc, czytając, weź kilka głębokich oddechów i z r e l a k s u j s i ę.

Obszarem, na którym najszybciej widać napięcie, jest twarz. Przyjrzyj się jej teraz. Czy masz zaciśniętą szczękę? Czy zmarszczyłeś czoło w napięciu koncentracji? Nawyk marszczenia czoła może wzmacniać napięcie umysłu. Gdy się zrelaksujemy, problemy zamieniają się w interesujące szansę. Ściągnij teraz twarz i po kilku sekundach wygładź ją. Zrób to kilka razy i, zanim przejdiesz do dalszego czytania, upewnij się, że twoja twarz jest gładka i odprężona.

Zanim przewrócisz tę kartkę, sprawdź znowu mięśnie twarzy. Czy z powrotem się nie napięły? Uwaga na stan naszej twarzy jest niezwykle istotna, ponieważ odprężenie twarzy jest wielkim krokiem do odprężenia w ogóle. Uśmiechnięta twarz zwykle świadczy o odprężonym ciele.

Ludzie napięci podchodzą do nowych lekcji z całym napięciem, na jakie ich stać. "Muszę teraz koniecznie nauczyć się relaksować" – mówią sobie z zaciśniętą szczęką.

RELAKS JEST WYZWOLENIEM SIĘ OD WSZELKIEGO WYSIŁKU. NIE JEST CZYMŚ, CO ROBISZ, ALE RACZEJ CZYMŚ, CZEGO NIE ROBISZ. I JEST TO NAJWAŻNIEJSZA RZECZ, KTÓRĄ TRZEBA ZROZUMIEĆ. JEŚLI NAPRAWDĘ CHCEMY SIĘ ZRELAKSOWAĆ. Przestań napinać mięśnie.

Jeśli jesteśmy spostrzegawczy, możemy wiele skorzystać z obserwacji napiętych ludzi. Czy siedzimy w autobusie, czy w parku, na przyjęciu czy na zebraniu, możemy uważnie przyglądać się innym. Nie musimy daleko szukać oznak stresu. Wszędzie pełno twarzy z marsem na czole, twarzy wykrzywionych w sprzeczkach, spiętych ciał kobiet wrzeszczących na dzieci, sztywnych ciał ludzi, których właśnie skrytykowano lub którzy czują się zagrożeni. Są to wszystko oznaki stłumionego napięcia. W czasie swych obserwacji sprawdzaj, czy twoje własne ciało jest zrelaksowane. Przyglądaj się także ludziom, którzy są zawsze odprężeni. Charakteryzują się zwykle swobodą ruchu i równowagą. Są optymistyczni, pogodni i przyjaźnie nastawieni nawet do obcych.

Wszyscy przeżywamy okresy niepokoju, ale ci, którzy są ciągle w stanie napięcia z byle powodu, starzeją się szybciej, częściej chorują i nie mają żadnej przyjemności z życia. Biznesmen, który nagle zmarł w wieku 40 lub 50 lat, był prawdopodobnie ofiarą stresu. Nigdy nie było takiej potrzeby rozumienia i praktykowania sztuki r e l a k s u, jak w dzisiejszych, napiętych czasach.

Jedną z głównych korzyści samoobserwacji i integracji oddechem jest relaks. Gdy odkryjemy i oczyścimy negatywne wzorce energii, odprężenie przychodzi naturalnie i automatycznie. Nie potrzebujemy nawet uczyć się relaksacji. Musimy po prostu oduczyć się negatywności i przestać negatywnie osądzać doskonałość.

Gdy zaczynamy się budzić i zdawać sobie sprawę, że wszystko jest doskonałe,

dostrzegamy, że pragnienie zmiany czegokolwiek prowadzi tylko do braku równowagi i harmonii w całym systemie. Stawiając czemuś opór, obdarzamy to siłą, zwykle kosztem własnej mocy. Na tym polega "oddawanie swojej siły" i sens znanych słów: "Nie sprzeciwiajcie się złu". Zawsze wzmacniamy swój lęk, gdy usiłujemy go stłumić. Zawsze dodajemy siły ministrom, gdy z nimi walczymy lub stawiamy im opór. Mądrość Wschodu uczy, iż podążanie za swoim wrogiem sprawia, że stajesz się z nim jednym, a więc wróg znika. Jak poradzić sobie ze złem? Nie przez walkę, lecz przez zrozumienie go. Rozumiejąc, zdajemy sobie sprawę, że nie ma zła, nie było zła i nie będzie zła. Zło jest po prostu lękiem, który puszy się i udaje, że jest prawdziwy i rzeczywisty. To wszystko jest takie wyczerpujące. Gdy wyrzekamy się czegoś, przywiązujemy się do tego, a potem usiłujemy to zwalczyć – stwarza to sytuację "podwójnego uzależnienia".

Czy kiedykolwiek próbowałeś pościć? W czasie moich postów już drugiego dnia wszędzie widzę jedzenie. Patrzę w jakąś książkę, a tam jedzenie. Myślę bez przerwy o jedzeniu, czuję je wszędzie. Pojawia się wewnętrzny konflikt: chcę, a jednocześnie nie chcę. To samo z rzucaniem palenia. Człowiek nie myśli o niczym innym, tylko o zapaleniu papierosa. Jako były palacz zauważyłem, że większość byłych palaczy nie toleruje palaczy. Dlaczego? Ponieważ wyrzekając się tego nałogu, stłumiliśmy jakąś część siebie, która pragnie zapalić. Prawdopodobnie popadliśmy w inne uzależnienie, na przykład od zdrowej żywności lub ćwiczeń fizycznych. To samo dzieje się z wyrzeczeniami, które nie przyszły nam naturalnie, lecz narzuciliśmy je sobie lub inni nam je narzucili. Wyrzekamy się pieniędzy, ponieważ Biblia mówi, że zdobędziemy życie wieczne, gdy wyrzekniemy się dóbr materialnych. Gdy pojawi się pragnienie posiadania czegoś materialnego, tłumimy je, bo chcemy być uduchowieni. Kiedyś byliśmy uzależnieni od materii, a teraz jesteśmy uzależnieni od ducha. Jest to może szlachetniejsze uzależnienie, lepiej wygląda w oczach innych, ale jesteśmy uwięzieni tak samo jak przedtem. Wyrzeczenie powoduje konflikty, wewnętrzne walki toczące się latami, dopóki nasz organizm nie krzyknie "dosyć" i nie zmoże nas jakaś choroba.

Ale czyż wyrzeczenie nie jest formą uczenia się samodyscypliny?"

Samodyscypliny uczymy się świadomie przez poznawanie siebie, a nie przez mechaniczne narzucanie sobie jakichś reguł. Integracja zdarza się w naturalny sposób, gdy porzucimy wewnętrzne zamieszanie i konflikty. Integracja pojawia się dzięki akceptacji wszystkiego takim, jakie jest, i zrozumieniu, że jest doskonałe takie, jakie jest. Tak trudno nam porzucić nałogi i uzależnienia, ponieważ ciągle walczymy przeciwko nim. Zrelaksuj się i pozwól im być. Gdy rzeczy ułożą się w doskonałą harmonię, uzależnienia same odejdą, bez walki i używania siły woli. Zrelaksuj się i przestań tak bardzo się starać.

Pewien człowiek chciał stać się oświecony i wyruszył na poszukiwanie mistrza. Znalazł go i mistrz uczył go medytacji. Po jakimś czasie powiedział swemu nauczycielowi, że medytacja przynosi efekty, bo rozumiał, co to jest ego. Nauczyciel nie wyglądał na zachwyconego, co zdziwiło ucznia, ale poszedł dalej medytować. Znowu upłynął jakiś czas i pochwalił się mistrzowi, że jest w kontakcie ze swoim prawdziwym ja i doświadcza ekstazy. Znowu nie zrobiło to wielkiego wrażenia na nauczycielu, ale uczeń kontynuował swoją praktykę. Po dłuższym czasie powiedział nauczycielowi, że nie tylko odnalazł siebie, ale poczuł się połączony ze wszystkimi formami życia, także z Bogiem. Nauczyciel znowu nie był poruszony. A więc uczeń usiadł w milczeniu, zastanawiając się, co jeszcze może zrobić, aby

otrzymać jakiś znak uznania od swego nauczyciela za wszystko, co zrobił. Siedział tak przez lata i nie mógł znaleźć odpowiedzi. Potem pojawiło się w nim jakieś nowe uczucie i nauczyciel natychmiast to wyczuł. Zapytał go:

– Co cię teraz oświeciło?

Uczeń odpowiedział:

– A jakie to ma znaczenie? Siedzę sobie tutaj i dobrze mi. Nauczyciel podskoczył i zawołał radośnie:

– Wreszcie zrozumiałeś!

Podczas prawdziwego relaksu nie ma miejsca na troskę o rezultaty, ale nie ma on też nic wspólnego z obojętnością i otępieniem. Przeciwnie, stajemy się wtedy uważni. Uważność jest współodczuwaniem, wrażliwością na uczucia, nadzieje i marzenia innych ludzi, a także na nasze własne. Nie rządzą nami lęki, uzależniające nas od rezultatów. Każdy rezultat będzie doskonały, nawet jeśli nadal pozostaniemy przy swoich preferencjach. Jeśli nie pojawi się upragniony efekt, nie popsuje nam to dobrego samopoczucia, bo wiemy, że ukształtowała się nowa sytuacja, która daje nam okazję do rozwoju.

Prawdziwa relaksacja – to przyzwolenie, by życie nas niosło; my nie musimy nim kierować. Ograniczająca wszystko pogoń nie przyspieszyła biegu Ziemi ani osiągnięcia tego czy owego celu. Rezygnacja z kontroli nie spowodowała katastrofy, jak sobie wyobrażaliśmy, ale znacznie uprzyjemniła naszą podróż. Przedtem myśleliśmy, że musimy zawsze wszystko kontrolować, ale teraz wiemy, że porzucając kontrolę, zaczęliśmy panować nad swoim życiem. Kontrola zawsze oznacza, napięcie, wyczerpanie i marnowanie energii. Panowanie nad swym życiem nie wymaga wysiłku, jest bezstresowe i przyjemne.

Zapytaj siebie: "Co by się najgorszego stało, gdybym zrezygnował z kontrolowania?". Zamknij oczy i przemyśl to.

Wiele osób twierdziło, że w czasie tego ćwiczenia nachodziły je myśli w rodzaju: "Bałbym się, że ktoś będąc mnie kontrolować i manipulować mną; bałbym się utraty kontroli nad emocjami, ranienia innych ludzi, utraty wszystkich swoich pieniędzy; bałbym się, że zwariuję, zostanę skrzywdzony, odrzucony, że zrobię z siebie idiotę" itd.

Zauważmy, że pod wszystkimi tymi stwierdzeniami kryje się lęk: lęk przed bólem lub przed utratą czegoś. Lęku tego doświadczyliśmy po raz pierwszy przy narodzinach. Trauma narodzin polega na tym, że pomyśleliśmy wtedy, iż możemy umrzeć i tylko kontrola zapewni nam bezpieczeństwo w przyszłości. Nic dziwnego, że tyle wysiłku wkładamy w kontrolowanie siebie, innych i sytuacji. Wszyscy mamy ten problem, a to nie pozwala nam doświadczyć wolności, jaką daje ufność.

Kluczem do relaksu jest ufność. Ufność, że jesteśmy bezpieczni i że nie ma takiej naturalnej siły we wszechświecie, która by mogła nas zranić. Ufność, że przepływ energii w naszym ciele jest bezpieczny i uzdrowia nas. Ufność, że to nasz umysł tworzy doświadczenia w ciele i w naszej mocy jest uleczenie wszelkich dawnych urazów. Ufność,

że urodziłyśmy się po to, by się cieszyć, a nie po to, by cierpieć; że za całym tym bólem i cierpieniem kryje się nasze prawdziwe dziedzictwo – ekstaza. Ufność, że człowiek praktykujący integrację oddechem, który sam przez to wszystko przeszedł, pomoże nam, tak jak pomógł innym. Jeśli przetrwaliśmy nasze narodziny, przetrwamy nasze ponowne narodziny (rebirth) i narodzimy się na nowo.

Co nam mówi prawda o świecie? Że jest bezpieczny i wypełniony miłością. Musimy mu tylko zaufać, a im bardziej ufamy, tym mocniej doświadczamy, jak bardzo jest bezpieczny. Rezultatem braku ufności jest zawsze brak poczucia bezpieczeństwa i wsparcia w całkowicie bezpiecznym i wspierającym nas świecie, tak jak to było w przypadku człowieka, który chciał się cieszyć wspaniałą paradą życia, ale bez przerwy koncentrował uwagę na chwiejnej platformie, na której stał, i ciągle się obawiał, że platforma runie. I potem ta platforma różnych jego wierzeń i przekonań rzeczywiście się zawaliła, a on spadł na solidny grunt rzeczywistości, znajdujący się centymetr niżej. Nie mógł przedtem dostrzec rzeczywistości i jej bliskości, ponieważ przykrył tę rzeczywistość platformą swych przekonań i swego uwarunkowania. Zaufaj życiu, a ono zaufa ci na tyle, aby obdarzyć cię całkowitym bezpieczeństwem i miłością.

Ralph Waldo Emerson w swoim eseju *Spiritual Laws* napisał:

Trochę uważności na to, co się dzieje dookoła, uświadomiłoby nam, że wydarzeniami rządzi prawo wyższe niż prawa naszej woli; że nasze bolesne wysiłki są niepotrzebne i bezowocne; że tylko w swym prostym, spontanicznym i łatwym działaniu jesteśmy silni... Wejdz w strumień mocy i mądrości, ożywiający wszystko, co w nim płynie, a bez żadnego wysiłku znajdziesz się w prawdzie i doskonałym zadowoleniu.

Prawdziwy relaks polega na przemienności działania i odpoczynku. Zmiana jednego na drugie jest tak samo ważna, jak pozostawanie przez jakiś czas przy jednym lub drugim. Nic-nierobienie przez cały czas prowadzi do stagnacji, a z kolei nieustanne działanie powoduje w końcu skrajne wyczerpanie. To samo dotyczy studiów. Równowagę można uzyskać dzięki rozkoszowaniu się wieloma aspektami życia; zaburza ją nadmierne oddawanie się tylko jednej lub dwu jego stronom. Jeśli koncentrujemy się tylko na zdobywaniu wiedzy i jasności, łatwo możemy zapomnieć o życiu rodzinnym, które jest równie ważne. Spacer, zabawa z kotem mogą być tak samo oświecające, jak najgłębsza medytacja lub sesja oddechowa. Fanatyzm lub przesadnie poważne traktowanie jakiejś sprawy jest jeszcze jedną pułapką. Nadmierne pochłonięcie studiami prowadzi do braku równowagi i może uśpić nas o wiele mocniej, niż sobie wyobrażamy. Znajdź czas na herbatę i ciastko. Odłóż na chwilę swoje książki i zajęcia, byś mógł powrócić do nich odświeżony i natchniony. Zrelaksuj się i czerp radość z podróży w głąb siebie.

RELAKSACJA W CYKLU WOLNOŚCI

Wyobraź sobie, co by się stało, gdybyś całkowicie zaakceptował swoje uczucia związane z tak zwaną złą lub przykrą sytuacją. Zauważ, że nie mówię o akceptacji sytuacji, lecz o akceptacji odnoszących się do niej uczuć. Tak, poczułbyś się fizycznie odprężony. Ci, którzy uczyli się, jak sobie radzić ze stresem, wiedzą, że jedynym sposobem na pozbycie się fizycznego napięcia jest całkowite rozluźnienie ciała. Nikt nie wymyślił lepszego sposobu.

Medytacja, joga, masaż i inne techniki są tak skuteczne dlatego, że rozluźniają wszystkie mięśnie i w ten sposób rozładowują stres. Sugerowanie spiętej osobie "postaraj się zrelaksować" jest niezbyt mądre, ponieważ relaks nie polega na staraniu się, żeby coś zrobić, lecz na zaprzestaniu robienia czegokolwiek. Odprężenie przychodzi w sposób naturalny, gdy przestaniemy stawiać opór czy pozbędziemy się chęci wprowadzania zmian.

Cykl wolności powstał dzięki obserwowaniu natury i tak charakterystycznego dla niej "niestarania się". Można go nazwać ścieżką zaniechania prób. Wspaniałą rzeczą jest w nim to, że nie musimy zabiegać, by się zdarzył. Jeśli ten proces ci nie wychodzi, prawdopodobnie za bardzo się starasz. Po prostu się rozluźnij i pozwól, by trwał. W tym leży cały nasz potencjał.

Może to wyglądać na zachęcanie do biernej postawy w życiu – po prostu pozwalanie mu, żeby się nam zdarzało. A jednak jest wręcz przeciwnie. Samoobserwacja polega na całkowitym zaangażowaniu we wszystkie aspekty życia; na współtworzeniu z Zasadą Twórczą, ale o tym powiemy szerzej później. Zanim zaczniesz panować nad swoim życiem i być jego współtwórcami, musimy stać się bardziej świadomi. Stajemy się bardziej świadomi dzięki opanowaniu sztuki relaksacji.

RELAKSACJA W SESJI INTEGRACJI ODDECHEM

Omawialiśmy już, w związku z zasadą pięciu elementów, wielkie znaczenie relaksacji. Trzeba też zrozumieć, że integracja zdarza się o wiele szybciej, gdy jesteśmy całkowicie rozluźnieni. Stan głębokiego relaksu jest warunkiem zintegrowania stłumionego i wypartego materiału. Chcemy podkreślić w tym miejscu, że nie chodzi o takie wyolbrzymienie materiału, iż staje się on zbyt intensywny i przytłaczający, lecz o zintegrowanie go na subtelniej szych poziomach świadomości. Wczesnym eksperymentom w pracy z oddechem towarzyszyły walka, ból i nadmierna ekspresja uczuć. My kładziemy nacisk na płynność, poczucie komfortu, przyjemności i zabawy, a nie na cierpienie i walkę. Gdy stłumiony i wyparty materiał ulega aktywacji, pojawia się często chęć stawiania mu oporu i walki z nim. Tempo uwalniania się od stłumień i uwarunkowań jest odwrotnie proporcjonalne do stopnia stawiania oporu całemu temu procesowi. Gdy czujemy w nim przestoje, powinniśmy zapytać siebie: "Czy chcę cierpieć i walczyć, czy się cieszyć?".

Zrelaksowanie się jest wielce pomocne, ponieważ uświadomienie sobie, że tkwi w nas stłumiona energia, zaczyna się zwykle od rozpoznania obszaru ciała, który jest napięty i nie rozluźniony. Jeśli stawiamy opór procesowi, nie rozluźniając tego, co się pojawia, wędrująca przez ciało energia zaczyna wibrować. Wibracje te, które są absolutnie nieszkodliwe, mogą nas przestraszyć, zwłaszcza gdy nie czujemy się pewnie ze sobą i z procesem. Próbując uwolnić się od tych wibracji, zaczynamy "wypychać" wydech i to "użycie siły" intensyfikuje energię i może spowodować ciężyczkę. Doświadczenie intensywnego przyływu energii w ciele, które kiedyś, w wyniku naszego zaprogramowania, stało się nieprzyjemne i niepokojące, może nauczyć nas wiele o ekstazie i relaksacji. Gdy stajemy się świadomi swej emocjonalnej energii i przestajemy z nią walczyć, symptomy znikają i integrujemy ją jako przyjemną. Uczymy się w ten sposób, że pod bólem, napięciem i lękiem kryje się przyjemność i ekstaza. Może jest to dobra nowina dla tych, którzy znają tylko ból i lęk. Wystarczy poddać się każdemu swemu doświadczeniu, by je przekroczyć i doznać radości płynącej z ekstazy. Leonard Orr i Sondra

Ray piszą w *Rebirthing in the New Age*.

Rozluźnij się wobec symptomu, tak abyś mógł odebrać jego komunikat dotyczący działania twego umysłu. Nie obawiaj się go. Ból i lęk – to wysiłek konieczny do trzymania się negatywnej myśli. Za wszelkim bólem i lękiem kryje się przyjemność, która jest fizyczną manifestacją metafizycznej miłości Boga. Wszelki ból i lęk oraz wszystkie choroby są wynikiem stawiania oporu Bożej miłości i mądrości na jakimś poziomie rzeczywistości. Przyjemność jest czymś naturalnym. Wszystko inne jest nienaturalne.

Jeśli całkowicie poddamy się procesowi, nie tylko unikniemy przykrych doznań związanych z intensywną energią, ale także nauczymy się ciągłej obecności w swej świadomości, czyli przytomności i uważności w każdej chwili obecnej. Zrozumiemy wtedy, że każde doświadczenie jest wielką przyjemnością, czy jesteśmy tego świadomi, czy też nie.

Rozdział piętnasty **Integracja**

Integracja – to uczynienie całości z oddzielonych części, czyli – w kontekście naszych rozważań – całkowite uzdrowienie. Oddzielone części są tymi obszarami naszego życia, w których ciągle coś nam nie wychodzi i które sprawiają nam ból. Oddzielenie, separacja i wszystko, co jest przeciwieństwem integracji, nie jest niczym złym lub niewłaściwym i ważne jest, aby o tym pamiętać; chodzi tylko o to, że dezintegracja biegnie w kierunku przeciwnym do celu naszego życia. Innymi słowy, oddzielone części nas samych nie działają w jedności z pozostałą częścią naszej osobowości, a przecież drużyna piłkarska, która nie potrafi się zgrać w jeden harmonijnie działający zespół, rzadko zwycięża.

Wydaje się, że integrowanie lub uzdrawianie jest pewną formą aktywności (czynności). Nie jest. W istocie, aktywność blokuje inteligencję. Trzeba się po prostu rozluźnić i nic nie robić. Wtedy ustaje wysiłek pozostawania przy jakimś ograniczającym przekonaniu lub niepożądanym zachowaniu i jest tylko sama doskonałość. Przyczyną emocjonalnego cierpienia jest zablokowana energia, powstała w wyniku negatywnego osądzenia jakiegoś doświadczenia. By poczuć się dobrze, wycofujemy swoją świadomość z obiektu gniewu, zranienia lub lęku, a także z samych tych emocji. Innymi słowy, oddzielamy się od tego, co się dzieje, i w ten sposób tłumimy i wypieramy dane doświadczenie. Dokonujemy tego zarówno na poziomie umysłu, jak i emocji. By doszło do tego na poziomie ciała, częściowo wstrzymujemy oddech. Dlatego tak ważne jest oddychanie; odwraca ono reakcję tłumienia i wypierania i pozwala zintegrować lęk.

Do integracji dochodzi wtedy, gdy pozwolimy sobie na pełną świadomość przeżycia, które kiedyś uznaliśmy za złe, niewłaściwe lub bolesne, gdy zaakceptujemy je i zaczniemy czerpać z niego przyjemność. Wskutek integracji przestaje nas poruszać negatywna sytuacja powtarzająca się w naszym życiu. Znika na zawsze.

John jest młodym człowiekiem, który kiedyś bardzo przejmował się tym, co myślą o nim inni ludzie. Czuł się głęboko dotknięty najdrobniejszą krytyką. Izolowało go to od innych,

ponieważ ze strachu przed odrzuceniem obawiał się konfrontacji nawet z najbliższymi przyjaciółmi. Brakowało mu także umiejętności werbalnych i poczucia swej wartości. Jako nastolatek był ciągle krytykowany przez ojca; po siedmiu sesjach oddechowych zintegrował to wspomnienie. Później opowiedział mi, że w kilka dni po ostatniej sesji trzech kolegów z pracy krytykowało go za sposób wykonania pewnego zadania. Kiedyś taka krytyka bardzo by go wzburzyła. Teraz spokojnie odpowiedział, że pewnie mógłby zrobić niektóre rzeczy lepiej, ale czuje, że w sumie dobrze spełnił swój obowiązek. Bardzo się cieszył i był zadowolony ze swego nowego sposobu reagowania na krytykę, pozbawionego dawnego automatycznego odruchu lęku i złości. Już mu nie przeszkadzało, że inni mogą go postrzegać negatywnie, ponieważ miał wystarczająco dużo świadomości i poczucia własnej wartości, by reagować w nowy pozytywny sposób.

Integracja zdarza się wówczas, kiedy nie stawiamy już oporu temu, co nas kiedyś dotykało, czy będzie to jakaś życiowa sytuacja, jak u Johna, czy wzorzec energii manifestujący się w ciele. Znikają one albo zaczynają nam sprawiać przyjemność.

Pełna integracja przebiega w trzech etapach na trzech poziomach. Faktycznie, jest tylko jeden etap – pełna integracja siebie z Jednością, świadome zakończenie oddzielenia się od Boga, ludzkości i natury. Ale takie pełne oświecenie rzadko zdarza się od razu, po pierwszym etapie; doznajemy raczej kilku mniejszych oświeceń, które w końcu prowadzą do całkowitej jedności z Prawdziwą Rzeczywistością. Naszym zdaniem, trzy główne etapy integracji są następujące:

1. Integracja świadomego i podświadomego umysłu.
2. Integracja naszych trzech funkcji.
3. Integracja świadomości i Prawdziwego Ja.

Gdy zaczniemy integrować różne poziomy świadomości (świadomy i podświadomy umysł), w naturalny sposób zintegrują się nasze trzy ośrodki: intelekt, emocje i ciało fizyczne. W miarę postępu na tych dwóch poziomach, samoistnie następuje integracja na trzecim poziomie. A więc rozpoczęcie od pierwszego poziomu zaczyna proces na wszystkich poziomach, ponieważ są one ze sobą powiązane. Jak powiedzieliśmy, są jednością, ale oddzieliśmy je w celu ułatwienia obserwacji naszego postępu. Zaczynamy od podświadomego umysłu w sposób, który tu proponujemy (samoobserwacja i pięć elementów), i jest to etap pierwszy.

1. INTEGRACJA ŚWIADOMEGO I PODŚWIADOMEGO UMYŚLU

Co to jest podświadomość? Niektórzy psychologowie i inni myśliciele określają podświadomość jako rezerwuar całej wewnętrznej mocy. W rzeczywistości, jest to rezerwuar wszelkich naszych iluzji. Faktycznie mówią oni o Prawdziwym Ja, które znajduje się "pod" podświadomością. To podświadomość zakrywa naszą boską esencję, blokując jej przepływ, czyniąc świadomość nieświadomą i powodując ignorancję.

Podświadomość została stworzona do wykonywania zadań w sposób automatyczny, tak aby nie obciążać świadomego umysłu monotonnymi szczegółami, takimi jak bicie serca czy

oddychanie. Jest podobna do automatycznego pilota, przejmującego pewne zadania po to, aby prawdziwy pilot mógł myśleć i robić co innego. Niestety, nadużyliśmy tego daru i zamiast nam ułatwiać życie, podświadomość trzyma nas w uśpieniu.

Podświadomy umysł oznacza coś, co jest "pod" i poza normalnym obszarem świadomości. Jesteśmy świadomi swego świadomego umysłu, ale nie jesteśmy świadomi swej podświadomości. Jest tak dlatego, że wraz z pierwszym aktem stłumienia i wyparcia czegoś, wycofaliśmy swoją świadomość z części Stworzenia i w ten sposób oddzieliliśmy się od rzeczywistości, tworząc "negatywną" podświadomość. Ta część podświadomego umysłu nie istniała, dopóki jej nie stworzyliśmy, negatywnie coś osądając. Za każdym razem, gdy wycofujemy z czegoś świadomość i coś z niej wypieramy, powiększamy podświadomy umysł kosztem świadomego. Odtrącając rzeczywistość przez uznanie czegoś za nieprzyjemne i spychając ją do podświadomości, coraz bardziej ograniczamy nasz świadomy umysł. O takiej "ciemności" mówi Nowy Testament. Wycofanie świadomości z jakiegokolwiek doświadczenia, które oceniamy negatywnie, powoduje "osunięcie" się świadomości w podświadomość i ciemność.

Gdy zaczynamy skupiać się na sobie dzięki różnym technikom, takim jak: integracja oddechem, rebirthing, joga, medytacja itd., nasza esencja lub, inaczej, nieskończona wewnętrzna istota zaczyna się krystalizować i wyrażać siebie. Kiedy owa wewnętrzna istota, czyli bezwarunkowa wewnętrzna ekstaza, staje się wyraźniejsza, zaczyna wywierać coraz większy wpływ na naszą zewnętrzną istotę.

Podświadomy umysł symbolizowany jest w chrześcijaństwie jako "grzech pierworodny". W *Breath of Life* pisałem:

RAJSKI GRÓD

Symbolem doskonałości jest w Biblii raj. Ogród rajski jest pierworodnym świadomym stanem jedności z Absolutem, kiedy byliśmy Jednym z całą Świadomością. Jak napisano. Bóg przykazał Adamowi (ludzkości), by jadł bez ograniczeń z drzewa życia i cieszył się boską obfitością. Jedzenie jest doświadczaniem zewnętrznego świata fizycznego, a jednocześnie wewnętrznego źródła, a życie i doskonałość są naszym prawdziwym źródłem. Bóg także zabronił spożywania owoców z drzewa wiadomości złego i dobrego (dualizm), chociaż przyjemnie było patrzeć na to drzewo. Wąż jest symbolem tej części naszej inteligencji (np. logiki), która chciała być tak dobra jak Bóg (wierząc w iluzję, że jest czymś mniej niż Bóg) i dlatego pragnęła dualistycznej wiedzy, a więc zagarnięcia części wszechświata tylko dla siebie. Adam zjadł owoc z drzewa wiadomości złego i dobrego i stworzył pierwsze ego, które z kolei stworzyło dualistyczne myślenie, oparte na przeciwstawianiu dobra i zła, rozróżnianiu oraz wydawaniu sądów wartościujących, i uznało d u a l i z m za źródło. Innymi słowy, Adam pomyślał, że może być dobry i zły, i to oddzieliło ludzkość od prawdziwego źródła, czyli Boga, który jest poza takimi ograniczeniami. Jedno stało się wielością i wszyscy jesteśmy częścią tego przepływu.

Ten "grzech pierworodny" polegał na stworzeniu po raz pierwszy nieświadomości czy

podświadomości, ponieważ świadomość została wycofana z rzeczywistości (prawdy); symbolem tego jest wyrzucenie Szatana i jego aniołów z nieba.

W 1978 roku zapytałem swego nauczyciela, Michaela Freedmana, przełożonego Zakonu Kabbalistów, czym właściwie jest podświadomy umysł. Michael był wybitnym psychologiem i mistykiem z 40-letnim doświadczeniem w nauczaniu medytacji i rozwijania świadomości. Jego odpowiedź zaintrygowała mnie na kilka lat. Powiedział:

– Powiem ci tylko tyle, a ty sam się zastanów: bestia zwana podświadomym umysłem nie istnieje jako taka; istnieje tylko głębsza świadomość.

Pięć lat zajęło mi zrozumienie, że to ja tworzę własną podświadomość, osądzając coś negatywnie, wypierając to i w ten sposób odcinając część swojej świadomości, która staje się podświadomością lub nieświadomością. Odkryłem to dopiero wtedy, gdy w pełni zdałem sobie sprawę, że wszystkie moje myśli są twórcze. Tworzę swój świat swoimi myślami, które kształtują moją percepcję. Jeśli więc coś postrzegam i nazywam to złym oraz ignoruję, staje się to ignorancją i podświadomością.

Integracja nie oznacza, uwolnienia się od podświadomego umysłu, lecz zintegrowanie go ze świadomym umysłem. Gdy staramy się od czegoś uwolnić, świadczy to o tym, że widzimy w tym coś złego lub niewłaściwego. Faktycznie, podświadomość nie istnieje, tak jak nie istnieje żaden fałsz.

We wszechświecie nie ma nic złego, strasznego, niewłaściwego, a nawet przykrego. Wszystko jest doskonałe. Prawda jest doskonała, a wszystko, co istnieje, pochodzi z Prawdy i dlatego jest także doskonałe. Gdyby nie było, nie zostałyby stworzone.

Niektórym ludziom trudno jest właściwie zrozumieć tę myśl, tak jak mnie było trudno; szczególnie jeśli mają silnie rozwiniętą mentalność ofiary. Na jakimś poziomie mogą akceptować tę ideę i całkowicie wypierać fakt, że ich życie jest w stanie ogólnego chaosu i rozpadu. Przecież "wszystko jest doskonałe". To jeszcze jedna sztuczka ego i prowadzi do fałszywej integracji, o której już wspominaliśmy. Inni mogą całkowicie odrzucić tę myśl, pozostając przy dualizmie złego i dobrego.

Jedynym złem we wszechświecie jest wiara, że zło istnieje. A jednak nawet takie negatywne myśli nie są niewłaściwe ani złe, lecz stanowią tylko zasłonę nie pozwalającą dostrzec prawdziwej rzeczywistości. Nie ma nic, co byłoby złe lub niewłaściwe. Dotyczy to każdej cząsteczki materii, każdej myśli, każdej najdrobniejszej części czasu i przestrzeni. Oznacza to, że każdy jest zawsze na właściwym miejscu i robi właściwą rzecz we właściwym czasie. To jest rzeczywistość. Gdy oceniamy coś negatywnie, zaprzeczamy tej prawdzie i stajemy się niewolnikami. To właśnie w tym punkcie tłumimy i wypieramy jakieś doświadczenie i staje się ono podświadomością; dlatego później nie możemy sobie przypominać, jak i dlaczego to zrobiliśmy, ponieważ stało się ono nieświadome.

Gdy integrujemy wyparty materiał, czasami przypominamy sobie zdarzenia z dalekiej przeszłości i bardzo wczesnych okresów życia. Część podświadomości stała się znowu świadoma. Większość z nas stworzyła tak dużą podświadomość, że przeważnie jesteśmy nieświadomi, zagubieni w swych myślach i marzeniach. Akceptując i kochając wszystko, co

istnieje w każdej chwili, i biorąc pełną odpowiedzialność za całe nasze doświadczenie i za to, że jest ono takie, jakie jest, zaczynamy integrować swoją podświadomość i żyć w harmonii z rzeczywistością. Zaczynamy świadomie wiedzieć, że jesteśmy częścią Stwórcy wszechświata.

Dobrze jest pielęgnować myśl:

Każde doświadczenie jest doskonałą radością.

Zasypiaj z tą myślą i budź się z nią. Inna dobra myśl:

Kocham wszystko, czego doświadczani w każdym "tu i teraz", jako część mojego rozwoju i przyjemności.

Osądzanie zamyka serce i powoduje kurczenie się świadomości, czyli przyrost nieświadomości. Gdy rozrasta się nasza świadomość, zaczynamy sobie zdawać sprawę ze swego wpływu na świadomość innych, a także z ich wpływu na treści naszej świadomości. To sprzężenie zwrotne albo nas zniewala, albo uwalnia, zależnie od stopnia naszej samoświadomości.

Przez ślepotę swej podświadomości oddzieliłiśmy się od siebie wzajemnie; podzieliliśmy między sobą różne religie, przekonania polityczne, struktury ekonomiczne, postawy filozoficzne, a także odseparowaliśmy się od prawdziwej rzeczywistości. Zapomnieliśmy, że jesteśmy jednością tej samej esencji. Stworzyliśmy podświadomy umysł, który oddziela nas nie tylko od prawdy, ale także od siebie wzajemnie. Wieczne szczęście nie może istnieć w ciemności oddzielenia i ignorancji. Może tylko istnieć wtedy, gdy zintegrujemy podświadomy umysł z pełną i samoświadomą świadomością.

Drogą do samorealizacji, oświecenia, zbawienia – czy jakkolwiek nazwiemy odnalezienie Wiecznej Ekstazy, czyli Boga – jest najpierw "wpuśczenie" świadomości w podświadomość za pomocą różnych, wyżej omówionych metod. Dzięki temu odkrywamy swoje zaprogramowanie, uwarunkowanie, uwarunkowane uzależnienia i to pozwoli nam je zintegrować. Następnym etapem, po oczyszczeniu swojego zablokowanego i wypartego materiału, jest zjednoczenie się ze swymi trzema funkcjami. Trzecim etapem jest takie poszerzenie świadomości, które obejmie Prawdziwe Ja i stanie się Jednym z Absolutem.

W Księdze Izajasza (40, 3-5) napisane jest:

Głos się rozlega: "Drogę dla Pana przygotujcie na pustyni, wyrównajcie na pustkowiu gościńce naszemu Bogu! Niech się podniosą wszystkie doliny, a wszystkie góry i wzgórza obniżą; równiną niechaj się staną urwiska, a strome zbocza niziną gładką. Wtedy się chwała Pańska objawi, razem ją wszelkie ciało zobaczy, bo usta Pańskie to powiedziały".

Przyjrzyj się uważnie tym słowom, ponieważ w ciągu wieków zagubiono ich znaczenie, a odkryjesz skarb ezoterycznej mądrości:

Głos się rozlega (nieskończona wewnętrzna istota) na pustyni (podświadomość),

przygotujcie drogę dla Pana (poszerzenie samoświadomości), wyrównajcie na pustkowiu (umysł) gościniec naszemu Bogu (przebudzenie). Niech się podniosą wszystkie doliny, a wszystkie góry i wzgórza obniżą; równiną niechaj się staną urwiska, a strome zbocza niziną gładką (integracja trzech funkcji). Wtedy się chwała Pańska objawi, razem ją wszelkie ciało zobaczy (integracja wszystkich ludzi), bo usta Pańskie to powiedziały (Prawdziwe Ja – realizacja każdej ludzkiej istoty).

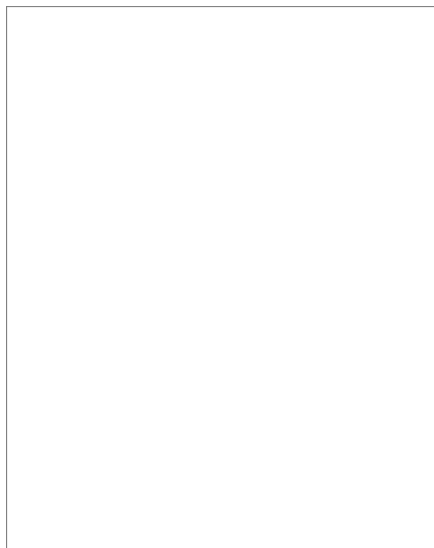


Diagram pokazuje, że poszerzając swą świadomość, w naturalny sposób eliminujemy podświadomość, w której znajdują się wszystkie nasze uwarunkowania. Dzięki integracji nasza ścieżka staje się prosta i łączy naszą powierzchniową świadomość z nieskończoną wewnętrzną istotą.

2. INTEGRACJA NASZYCH TRZECH FUNKCJI

Drugim etapem integracji jest połączenie w jedno intelektu, emocji i ciała fizycznego – utworzenie z nich efektywnej i harmonijnej jedności. Wyobraź sobie pełną, dobrze funkcjonującą istotę ludzką, która harmonijnie używa wszystkich tych trzech funkcji. Jest to przeznaczeniem każdego z nas.

Wszystkie części człowieka są doskonałe, nawet jeśli nie działają w pełnej harmonii. Problem leży nie w samych częściach, ale w nieodpowiednim korzystaniu z ich funkcji.

Intelekt, emocje i ciało fizyczne, choć pełnią różne funkcje, działają w synergii. Nasze myślenie kształtuje emocje, a te z kolei wywierają wpływ na ciało fizyczne. Wszystkie są połączone ze sobą. Niestety, nasza świadomość tego nie pojmuje. Najczęściej skupiamy się na jednej lub dwu funkcjach, bardzo rzadko włączamy w świadomość wszystkie trzy. Jesteśmy zdeintegrowani, oddzieleni od rzeczywistości, zestresowani i pełni lęku.

Ludzie są zdeintegrowani z powodu swego sposobu myślenia i życia. Pewne myśli – te, które są osądami – wytwarzają lęk i stres w każdej z naszych funkcji i oddzielają Je od siebie coraz bardziej. Dlatego wszystkie trzy funkcje działają osobno i ten brak równowagi sprawia, że człowiek postrzega życie z ograniczonej perspektywy. Znaczy to, że każda

funkcja z osobna staje się ograniczonym polem świadomości.

Intelektualista, na przykład, postrzega życie z analitycznego, logicznego i rozumowego punktu widzenia. Osoba emocjonalna postrzega je w kategoriach uczuć: szczęścia lub smutku, miłości lub odrzucenia itd. Osoba fizyczna widzi je w kategoriach komfortu i satysfakcji materialnych. Czy kiedykolwiek słuchaliście intelektualisty rozmawiającego z człowiekiem uczuciowym? Każdy mówi innym językiem. Nic dziwnego, że jest tyle nieporozumień i konfliktów między ludźmi. Każdy punkt widzenia jest tylko częścią całego obrazu i ludzie zwykle nie potrafią wczuć się w inny punkt widzenia. Tak jak ci ślepcy, z których każdy wyczuł inną część słonia. Ten, który trzymał ogon, twierdził, że słoń jest podobny do węża. Ten, który złapał za nogę, upierał się, że słoń jest jak kora drzewa. Trzeci, trzymający słonia za ucho, zarzucał tamtym, że się mylą, bo słoń przypomina wielki liść kapusty.

Ludzie lubią szufladkować, dzielić na kategorie i osądzać, gdyż to pomaga im zrozumieć świat i ustosunkować się do niego. Ale, w gruncie rzeczy, ogranicza to ich pojmowanie i percepcję i nie są zdolni wyjść poza granice swej wiedzy i przekonań. Jeśli dzikus natknąłby się na tę książkę na ścieżce w dżungli, nie obchodziłaby go jej treść, ale byłby zainteresowany jakimś jej praktycznym zastosowaniem, np. do rozpalenia ognia. Tak samo jest z prawdami duchowymi. Jeden chodzi do kościoła i daje dużo pieniędzy biednym, by zrobić na innych dobre wrażenie i zasłużyć na opinię uduchowionego. Inny, bardziej zaawansowany, odważnie wejrzy w swoje lęki, nie widziane i nie akceptowane przez innych. On wie, że wewnętrzne bogactwa są niezniszczalne i będą trwać zawsze, podczas gdy zewnętrzne, w najlepszym przypadku, trwają tylko przez jedno życie.

Integracja podświadomości ze świadomością, a następnie integracja wszystkich trzech funkcji, prowadzi do odkrycia, kim jesteśmy. Tak, prawdziwa integracja – to coś więcej, niż powiedzieliśmy tutaj, ponieważ całość jest czymś więcej niż tylko sumą swoich części. Weźmy, na przykład, kawałek sznurka, trochę wosku, kawałek drewna z gwoździem i pudełko zapałek. Kojarzy się to z "kupą" niepotrzebnych odpadów, które można wyrzucić na śmietnik. Ale połączmy wszystkie te rzeczy: otoczmy sznurek woskiem, formując świecę, umocujmy ją na gwoździu w drewnienku i zapalmy zapałkami. Mamy nie tylko świecznik ze świecą, ale także światło pokazujące drogę do Domu. Całość jest czymś więcej niż tylko sumą swoich części, bo dodaje inny wymiar do już istniejącej rzeczywistości. Poszczególne nuty osobno niewiele znaczą, ale razem mogą stworzyć wspaniałą symfonię. Poszczególne słowa są ograniczone do swych indywidualnych znaczeń – ułożone w zdania lub książkę, zyskują o wiele głębszy wymiar i znaczenie.

Świadome doświadczenie różnych części jako jednej całości tworzy nową jakość przeżywania. Harmonijne użycie intelektu, emocji i ciała prowadzi do poszerzenia świadomości, które polega nie tylko na tym, że jesteśmy doskonale świadomi wszystkich swoich trzech funkcji (swej wewnętrznej rzeczywistości), ale na czymś więcej. Jesteśmy także świadomi swej zewnętrznej rzeczywistości. O tej całkowicie nowej jakości rzeczywistości – zewnętrznej i wewnętrznej świadomej uważności – małe mają wyobrażenie uśpieni ludzie, nie mówiąc już o doświadczeniu jej. Nawet większość kierunków współczesnej psychologii niewielkie ma o niej pojęcie, ponieważ nie wykracza się w nich poza normalne funkcje umysłu. Prawdziwa integracja polega właśnie na tym skoku rozwiniętej świadomości, doświadczeniu harmonii między różnymi funkcjami

działającymi razem, a jednocześnie świadomej uważność na wszystko, co się dzieje wokół. Na tym także polega prawdziwa duchowość, ponieważ integracja i duchowość to jedno i to samo.

Ale jest jeszcze coś. Wraz z integracją wszystkich naszych części (świadomości, podświadomości i trzech funkcji) zaczynamy doświadczać swego Prawdziwego Ja, które wykracza poza wymiar normalnej świadomości. Tak jak wszystkie części świecy dają nowy wymiar światła, tak jak połączone nuty dają nowy wymiar melodii, tak jak połączone słowa dają nowy wymiar rozumienia, wykraczający poza pojedyncze słowo, tak integracja wszystkich części daje nowy, niewypowiedziany wymiar objawienia Prawdziwego Ja.

Kontemplowanie i szukanie Prawdziwego Ja z zestresowanym systemem intelektualnym, emocjonalnym i fizycznym podobne jest do prób chórzysty usiłującego śpiewać ze skarpetą wepchniętą w usta. A zatem najpierw trzeba się oczyścić. Staranie się o doświadczenie Prawdziwego Ja, czyli Boga, kiedy jesteśmy jeszcze "zaśmieceni", może być tylko intelektualnym lub emocjonalnym przeżyciem. Intelpekt może zacząć tę podróż, emocje mogą dać inspirację po drodze, ciało pozwala nam się poruszać, ale one same nigdy nie doświadczą Prawdziwego Ja, które wykracza poza granice intelektu, emocji i ciała działających jako osobne części. Dopiero gdy się łączą, po uprzednim oczyszczeniu podświadomości, możemy zjednoczyć się z samym sobą.

Dlatego skoncentrujmy się na oczyszczeniu siebie. Prawdziwe Ja objawi się, gdy będziemy gotowi. Przygotujmy się!

Pamiętacie, jak Gurdżijew zilustrował integrację i dezintegrację, porównując człowieka do powozu, konia, woźnicy i Mistrza, który jest pasażerem? Wspaniała metafora.

Gdy się przebudzimy i nastąpi integracja, nie będzie już oddzielenia i separacji. Z integracją przychodzi coś, czego ludzie szukają od początku świata – wieczne szczęście.

Tak jak światło jest wytworem świecy, tak szczęście i miłość są wytworem integracji. Ale uśpiona ludzkość szuka szczęścia i miłości, w ogóle nie myśląc o rozwinięciu wyższych poziomów świadomości. Szukają ich na zewnątrz siebie i dlatego są one tak nietrwałe. Przypomina to szukanie soku pomarańczowego w skórcie zamiast w środku pomarańczy.

3. EKSTATYCZNA ŚWIADOMOŚĆ – REALIZACJA PRAWDZIWEGO JA

Ekstazy świadomość, trzeci etap integracji, to świadome doświadczenie Prawdziwego Ja. Nie potrafimy doświadczyć tego świadomie, dopóki nie przejdziemy dwóch pierwszych etapów. Zrozumienie istoty trzeciego kroku pomaga pojąć wszystkie trzy kroki bardziej bezpośrednio.

Mądrość polega na zjednoczeniu umysłu z bezwarunkową wewnętrzną ekstazą, która jest prawdziwą rzeczywistością i przeciwieństwem iluzji oddzielenia umysłu. Trzeba tylko oczyścić umysł ze wszystkich uwarunkowań – przez przyzwolenie, akceptację, cieszenie się i kochanie wszystkich jego aspektów. Miłość oczyszcza. Na początku lęk stłumił i wyparł wszystko. Trzeba oczyścić umysł z uwarunkowań, by mógł stanowić doskonałe odbicie Prawdziwego Ja, tak jak w kropli rosy nie może być ani odrobiny kurzu, aby doskonale

odbijała ona słońce.

Prawdziwe Ja jest ekstazą i oczyszczony umysł po prostu odbija je jak zwierciadło. Stres i wyparte treści blokują zdolność umysłu do odbijania rzeczywistości znajdującej się wewnątrz nas. Można je zintegrować przez uwolnienie się od pięciu przywiązań, tak jak można wypolerować lustro z kurzu. Kurz i brud na zwierciadle umysłu – to stłumione lęki, wytworzone przez iluzje umysłu patrzącego na życie przez ciemność podświadomości. A przecież stres jest po prostu brakiem rozluźnienia, tak jak nieszczęście jest tylko brakiem radości, lęk – nieobecnością miłości, ciemność – nieobecnością światła, a podświadomość – nieobecnością świadomości. Nieszczęście jest iluzją stworzoną przez umysł wierzący, że ta iluzja jest rzeczywistością. Gdy szczelnie zasłonimy firanki w oknie, przesłoniamy nam słońce i może zaczniemy wierzyć, że ono nie istnieje, choć na zewnątrz dalej świeci.

Żadna zewnętrzna rzecz, sytuacja itp. sama w sobie nie zawiera szczęścia ani też nieszczęścia. Zrozumieć to na poziomie świadomości – to nauczyć się jednej z najcenniejszych lekcji życia, która pozwala oczyścić się ze wszystkich iluzji i stłumień i osiągnąć wolność. Na głębszych poziomach świadomości każdy instynktownie o tym wie. Musimy po prostu oczyścić się na tyle, żeby wiedza ta stała się bardziej świadoma.

INTEGRACJĘ POWSTRZYMUJE PORÓWNYWANIE JEDNEGO DOŚWIADCZENIA Z DRUGIM

Dużo już o tym mówiliśmy, ale zagadnienie to jest tak ważne, że zasługuje na powtórzenie. Czujemy się nieszczęśliwi wtedy, gdy porównujemy nasz obecny stan ze stanem przeszłym, kiedy byliśmy zdrowsi, była z nami jakaś droga nam osoba, byliśmy powszechnie szanowani lub zajmowaliśmy ważne stanowisko. Gdy trzymamy się pierwszego przywiązania – porównywania – zwykle tak postrzegamy świat, że wszyscy wokół są młodszy, bogatszy, bardziej atrakcyjni. To wzbudza w nas poczucie krzywdy i bycia ofiarą.

Gdy porównujemy mały domek z dużą posiadłością, domek wydaje się za mały i niewystarczający dla naszych potrzeb. Ale kiedy porównamy domek do samego domku, jest on tym, czym jest – ciepłym, przytulnym schronieniem. Podobnie gdy podczas samoobserwacji doświadczamy intensywnej emocji lub energii w jakiejś części ciała i porównujemy ją z tym, co zwykle czujemy, wydaje się ona niepokojąca i bolesna. Jeśli porównamy ją tylko do niej samej, zobaczymy ją taką, jaka jest, i stanie się przyjemnym doświadczeniem, doskonałym w swoim rodzaju. Intensywny ból jest po prostu intensywną energią, którą osądzamy negatywnie i uznajemy za przykrą. Poddanie się każdemu naszemu doświadczeniu, odczuwanemu w ciele fizycznym, i porównanie go tylko do niego samego jest samą przyjemnością; nigdy nie jest bólem ani przykrością.

Większości z nas dentysta kojarzy się z bólem. Prawdopodobnie zawsze byliśmy przekonani, że borowanie lub zastrzyk są nieprzyjemne. Ale, jak całe nasze zaprogramowanie, jest to wyuczona i uwarunkowana reakcja. Jeśli doznania u dentysty porównamy tylko do nich samych, okażą się przyjemnym i ekscytującym przeżyciem. Będąc podczas borowania tu i teraz i rozluźniając się całkowicie, osiągamy doskonały błogostan i przyjemnie nam jest doświadczać tej energii.

Zaraz po zapoznaniu się z tą ideą nieporównywania miałem szansę sam ją sprawdzić w czasie wizyty u dentysty. Odmówiłem znieczulającego zastrzyku. Całkowicie się odprężyłem i powtarzałem sobie, że borowanie jest bardzo przyjemne. Gdy dentysta trafił na nerw, moją pierwszą reakcją był ból i chęć ucieczki. Ale szybko skoncentrowałem się w sobie, rozluźniłem i dalej powtarzałem w myślach afirmację, że energia, którą odczuwam, jest bardzo przyjemna. Zadziałało. Borowanie zaczęło mi sprawiać autentyczną przyjemność. Przy kolejnym uderzeniu w nerw znowu straciłem samoświadomość i mój umysł ogarnęły myśli o cierpieniu i ucieczce. Intensywna energia stała się intensywnym bólem. Następną wizyta za dwa tygodnie dawała mi szansę na ponowne spróbowanie. Tym razem zachowałem samoświadomość i rozluźnienie i odczuwałem przyjemność przez większość czasu. Nie wytrzymałem jednak do końca wizyty, bo oczywiście moje zaprogramowanie związane z odwiedzinami u dentysty wymagało jeszcze integracji. Ale odkryłem coś ważnego: ten poziom samoświadomości można wyćwiczyć i z czasem staje się to coraz łatwiejsze.

Większość ludzi na początku podchodzi do tego sceptycznie. Mówią, że mogą sobie myśleć o przyjemności, ile chcą, ale i tak, gdy pojawi się ból, czują się nieszczęśliwi. Albo też próbują raz i po pierwszej porażce rezygnują.

Przypomnijmy sobie, jak nabywaliśmy nowej umiejętności; choćby swoją pierwszą sesję oddechową. Kiedy uwierzyliśmy, że potrafimy to robić dobrze? Myśl staje się przekonaniem, a potem rzeczywistością, gdy pracujemy nad nią systematycznie, ciągle ją powtarzając; jednorazowe wypróbowanie nowej metody i odrzucenie jej, ponieważ się nie sprawdziła, niewiele ma sensu. Zapanowanie nad światem swego umysłu wymaga wytrwania w decyzji, że będziemy bardziej świadomi w każdym tu i teraz i będziemy obserwować każdą myśl, która mówi nam, że uczucia są złe lub nieprzyjemne. Wszelki ból i wszelkie cierpienie nie są niczym więcej, jak tylko intensywną energią krzyczącą, że coś potrzebuje naszej uwagi. Ból jest po prostu intensywną energią i nazywanie go bólem oznacza, że osądzamy ją negatywnie. Słowo "ból" jest osądem. Skupiając uwagę na intensywnej energii, rozluźniając się, oddychając w nią i poddając się jej całkowicie, bez porównywania itp., odczuwamy po prostu intensywną energię. Z chwilą, gdy zaczniemy porównywać i (w nieuniknionej konsekwencji porównywania) osądzać, stajemy się ofiarą. W tym leży sekret przewycięzania bólu, dyskomfortu i każdego negatywnego, uwarunkowanego doświadczenia, które kiedyś określiliśmy jako złe i przykleiliśmy mu etykietkę "cierpienie".

Pamiętajmy, że ból czy przyjemność to tylko kwestia naszej interpretacji. Skoro tak, musimy tylko zmienić stan świadomości na taki, w którym zinterpretujemy każde przeżycie jako dostarczające nam najintensywniejszej przyjemności. Dzięki temu każde doświadczenie da nam olbrzymią radość i nie będziemy czynić porównań, które stwarzają iluzję mniejszej lub większej przyjemności lub bólu. Gdy przekroczyliśmy dualizm dobra i zła, przyjemności i przykrości, lubienia i niechęci, odkryjemy, że przyjemność i ból – są tym samym. Każdy moment, w którym żyjemy tu i teraz, jest najważniejszy w całym naszym życiu. Gdyby tak nie było, nowy moment by się nie zdarzył, tylko żylibyśmy w starym.

Oto myśl, która pomoże nam utrzymać się w chwili obecnej:

"To jest najważniejsza chwila w całym moim życiu, a więc chcę się cieszyć każdym jej

aspektem".

Koncepcja wszechogarniającej doskonałości, doskonałości kosmosu i doskonałości ludzi, oraz stanu powszechnej ekstazy – czy jesteśmy tego świadomi, czy nie – może stanowić wyzwanie dla naszych poglądów, wpajanych nam od wczesnych lat lub ukształtowanych na podstawie powierzchownych obserwacji. Ale twierdzić coś przeciwnego – to negatywnie osądzić doskonałą sytuację. Stąd depresja, niepokój i ból, które są wynikiem stawiania oporu rzeczywistości. Faktycznie, wszystkie formy cierpienia są głośnym wezwaniem do przebudzenia i skorygowania naszych fałszywych wzorców myślowych i uwarunkowań.

Film "Hook" z 1993 roku, z Robinem Williamsem w roli dorosłego Piotrusia Pana, zawiera wspaniałe przesłanie. Piotruś Pan stracił swą magiczną moc latania i wiecznej młodości, ponieważ "dorósł". Odzyskał ją, gdy odwiedził Nibylandię, ale dopiero wtedy, kiedy wypracował mistrzowską zdolność wzbudzania w sobie "szczęśliwej myśli". Jakaż to głęboka mądrość i wspaniała prawda – miej po prostu szczęśliwą myśl, a wszystkie twoje marzenia się spełnią. Nie jest to dziecinna bajka -to głęboka ezoteryczna mądrość, prawda o mechanizmie życia. Szczęśliwe myśli rozpoczynają proces przebudzenia. Miej nieszczęśliwą myśl, a twoją krew bez przerwy będą zasilać hormony napędzające strach.

Jeśli jesteś nieszczęśliwy, jesteś nieświadomy. Po czym poznasz, że jesteś uśpiony? Po tym, że jesteś nieszczęśliwy, zestresowany, że cierpisz, czujesz się ofiarą i życie jest dla ciebie ciężarem. Stan nieszczęśliwości jasno wskazuje na to, że nie jesteś połączony z rzeczywistością. Ból przychodzi, by cię przebudzić ku prawdzie. Nieszczęśliwość komunikuje ci, że jest jakiś fałsz w twoim życiu. Nieszczęśliwość i cierpienie zdarzają się, gdy jesteś w konflikcie ze sobą, kiedy iluzje i fałsz sprzeciwiają się prawdzie. To jest jedyna przyczyna nieszczęścia. Jeśli porównujesz i osądzasz, mogę się założyć, że jesteś nieszczęśliwy.

Wszyscy jesteśmy w ekstazie, tu i teraz, ale większość z nas nie jest tego świadoma. Oznacza to, że chociaż nasze wewnętrzne Prawdziwe Ja doświadcza wszystkiego w absolutnej ekstazie, umysł nie zawsze tak to postrzega. A jak mówiliśmy, jest tak dlatego, że umysł uwarunkowano i zaprogramowano na przekonanie, że dualistyczna egzystencja jest prawdziwa ze wszystkimi swymi podziałami na dobre i złe, przyjemne i nieprzyjemne, słuszne i niesłuszne itd. Chociaż nasze Prawdziwe Ja doświadcza wszystkiego w sposób ekstatyczny, uwarunkowany umysł zniekształca rzeczywistość zgodnie ze swoimi projekcjami i iluzjami; przez to tworzy kolejne iluzje i własną ograniczoną rzeczywistość. Tak więc powierzchowny świadomy umysł odmawia sobie doświadczenia ekstazy. Obserwowanie siebie rozpoczyna proces wyzwiania się z więzów uwarunkowań i ograniczających przekonań, które sami sobie nałożyliśmy. Tym samym czyni ekstazę bardziej świadomą i przybliża ją do powierzchownego umysłu, gdzie możemy cieszyć się nią świadomie.

Ekstatyczna świadomość nie jest emocją. Jest stanem doskonałego istnienia, czystej egzystencji w zawsze trwającej chwili obecnej.

Ekstatyczna świadomość jest doznaniem doskonałej iskry Boskości, którą Jezus określał jako "królestwo niebieskie w nas". Buddyści nazywają to "nirwaną", Gurdżijew określił to "obiektywną świadomością". Doświadczenie nie jest czymś, co możemy osiągnąć, sprawić,

aby się zdarzyło, lub czego mamy szukać. Jest wynikiem integracji, i nic więcej. Tradycyjne religie, które w dążeniu do integracji (doświadczenia Boga) odwołują się tylko do emocji, dotrą w końcu do celu, ale jest to długa droga.

Nie można tego doświadczyć tylko przez emocje ani tylko przez umysł, ani nawet tylko przez ciało, lecz przez wszystkie trzy funkcje jednocześnie. Na tym polega prawdziwa integracja. Gdy próbujemy korzystać tylko z jednego z tych pól świadomości, skłonność do utożsamiania siebie z jednym aspektem swej osobowości jest tak silna, że powstrzymuje naturalną integrację. Mówimy "naturalną", ponieważ integracja jest naszym naturalnym stanem.

Na powszechnie występującym poziomie świadomości trzy nasze funkcje są dla nas sposobem doświadczenia świata i rzeczy zewnętrznych. Rozwinięta świadomość i integracja wymagają, byśmy doświadczali siebie w sposób obiektywny. W stanie nieświadomości doświadczamy albo umysłu, albo emocji, albo ciała, tak jakbyśmy byli albo umysłem, albo emocjami, albo ciałem; innymi słowy, nasze doświadczenie jest subiektywne i zależne od tego, z jakim aspektem siebie utożsamiamy się w danej chwili. Na tym poziomie każda forma identyfikacji natychmiast powoduje, że tracimy obiektywność wobec siebie i nie potrafimy doświadczać siebie w sposób prawdziwy. Utożsamiając się, na przykład, z umysłem, zatracamy się w nim i doświadczamy go subiektywnie. Jednak wiemy, że nie jesteśmy subiektywnym umysłem, ponieważ doświadczamy go, a nie możemy przecież być tym samym, czego doświadczamy lub co widzimy, tak jak oczy nie mogą być tym, co widzą. Doświadczający jest czymś różnym od swego doświadczenia. By doświadczający istniał, musi mieć przedmiot doświadczenia, który jest czymś różnym i oddzielnym od niego. Tak wygląda normalna świadomość. W integracji (nie całkiem "normalnym" stanie świadomości) doświadczający i doświadczenie integrują się ze sobą i stają się jednym. Doświadczenie staje się subiektywne i obiektywne zarazem. Może się to zdarzyć, oczywiście, tylko w doskonałym nieruchomym spokoju chwili obecnej.

Jesteśmy świadomością. Nie jesteśmy pojemnikiem na świadomość, jak wyobraża sobie większość z nas, utożsamiając się z "pojemnikiem", ale jesteśmy samą świadomością. Nie jesteśmy też tym, który jest świadomy. Jesteśmy świadomością.

Nasz umysł, emocje i ciało konstrytuują doświadczenie, ale jako świadomość jesteśmy doświadczającym. Jako doświadczający doświadczamy każdej sekundy w absolutnej ekstazie, ponieważ nie możemy doświadczać czasu w jakikolwiek inny sposób. To umysł zamienia rzeczywistość w iluzję, porównując sytuację obecną z przeszłą lub z wyobrażeniem przyszłej sytuacji i w ten sposób opuszczając chwilę obecną. Gdy umysł porównuje jedno doświadczenie z drugim, zaprzecza rzeczywistości i dlatego przeżywa frustrację, lęk, samotność i cierpienie.

Gdy nie przebywamy w chwili obecnej, nasze Prawdziwe Ja (doświadczający) wymyka się świadomemu umysłowi. Większość ludzi spędza 99 procent swego życia w tym stanie nieświadomości. Musimy się przebudzić z tego rozmarzonego stanu wyobrażeń do prawdziwej rzeczywistości chwili obecnej. Samorealizacja nie jest niczym innym, jak tylko realizacją swego Prawdziwego Ja, czyli uświadomieniem go sobie przez świadomy umysł

teraz.

By przekroczyć obszar separacji i odnaleźć jedność z wszechświatem, musimy wyjść poza doświadczenie i dotrzeć do transcendentnej natury czystej absolutnej egzystencji. Umysł i ciało powstały ze względu na stworzenie i używamy ich jako narzędzi do rozpoczęcia procesu przemiany (możemy ich też nieodpowiednio używać do hamowania tego procesu). Są one przedłużeniem Prawdziwego Ja, tak jak młotek jest przedłużeniem ręki stolarza. Ale posnęliśmy i zaczęliśmy sobie wyobrażać, że nasza subiektywna rzeczywistość jest Prawdziwym Ja i poza tym nic więcej nie ma. A więc stworzyliśmy Boga oddzielonego od nas, który ma przyjść i nas zbawić, i nie zdajemy sobie ani przez moment sprawy, że to my, tak jak wszyscy inni, jesteśmy bogiem.

Ekstazyjna świadomość jest esencją kryjącą się za samoobserwacją. Jest esencją wszystkich znanych nauk, ale została gdzieś zagubiona lub zredukowana do sztucznych koncepcji nagrody i kary, nieba i piekła, karmy itp. Te idee, oparte na prawie przyczyny i skutku, są zasadne na bardzo powierzchownym poziomie egzystencji. Głębsze poziomy świadomości, wynikające z integracji, wychodzą poza te samoograniczające się sfery, by przekroczyć podstawy naszych myśli, naszego rozumienia i dotrzeć do samej prawdy.

Ekstazyjna świadomość to taka rzeczywistość, która wie to, co jest poza wszelką wiedzą: że jesteśmy w stanie doskonałej szczęśliwości, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Instynktownie wiemy, że ekstazyjna świadomość istnieje; inaczej nie szukalibyśmy jej ciągle. W próbach odnalezienia naszej prawdziwej natury, jaką jest ekstaza, poszukujemy przyjemności na zewnątrz siebie. Ale możemy znaleźć tylko tymczasowe zadowolenie, ponieważ wszystkie rzeczy ciągle się zmieniają. Tylko prawda niezmiennie trwa.

Najwyższa szczęśliwość pochodząca z wewnątrz jest bezwarunkowa i dlatego jest zawsze obecna. Przyjemność pochodząca z rzeczy zewnętrznych jest warunkowa, tj. zależna od sytuacji, i dlatego zawsze towarzyszy jej lęk przed utratą. Żadne bogactwa, seks, narkotyki, zdrowa żywność itd. nie zawierają w sobie szczęścia, lecz tylko służą do wyrwania drobnej cząsteczki z tej Nieskończonej Szczęśliwości, która kryje się w nas samych. Namacalnym tego dowodem jest fakt, że to, co sprawia przyjemność jednej osobie, niekoniecznie jest przyjemne dla innej. Gdyby prawdziwe szczęście znajdowało się w rzeczach zewnętrznych, a nie we wnętrzu każdego z nas, wszystkim sprawiałoby przyjemność to samo i nie byłoby żadnej różnorodności. Gdzieś w głębi szczęśliwość jest stanem zawsze obecnym, podczas gdy doświadczenie szczęścia jest przelotnym wrażeniem umysłu, który akurat skontaktował się z jakąś przyjemną myślą, wspomnieniem lub przedmiotem. Widzimy, na przykład, kwiat albo inny przedmiot i kontakt wzrokowy wytwarza pewne wrażenie w umyśle, zależne od tego, co sobie mówimy, świadomie lub nieświadomie, o tym przedmiocie. Jeśli mówimy sobie, że jest piękny, umysł wytwarza uczucie szczęścia. Ale to szczęście jest warunkowe, ponieważ oparte jest na percepcji, którą determinują nasze potrzeby emocjonalne i oczekiwania (uzależnienia). Niech odbiorą ci piękny przedmiot, a twoje szczęście także zniknie. To jeszcze bardziej dowodzi, że wszelkie szczęście i wszelkie cierpienie pochodzą z wewnątrz.

Ale zawsze jest tam stan szczęśliwości (ekstazy), niezależnie od tego, z czym kontaktują się nasze procesy myślowe. Nie ma dla niego znaczenia, czy jest kwiatek, czy nie ma kwiatka, ani niepotrzebny jest mu ciągły dopływ przyjemnych wrażeń i pięknych widoków.

Jest w nas i trwa niezmiennie, niezależnie od okoliczności. Większość z nas nie doświadcza go. Dlaczego? Z powodu stanu naszego umysłu, pełnego stłumionych treści i napięć. Dopóki go nie oczyścimy, nasze doświadczenie szczęścia ogranicza się do emocji, doznań fizycznych lub rozrywek intelektualnych.

Na naszym poziomie, stopień szczęścia, wytwarzanego przez jakieś wrażenie odbierane przez umysł, zależy też od czystości umysłu; im czystszy umysł (im mniej zaśmiecony stresem), tym większą przyjemność sprawia mu przedmiot dostarczający wrażeń.

A więc szczęście zależy od naszej zdolności do szczęścia, a nie od kwiatka jako takiego. Wraz z rozwojem świadomości wzrasta zdolność do szczęścia, co oznacza, że ten sam przedmiot sprawia nam coraz więcej przyjemności. Umiejętność cieszenia się każdym doświadczeniem jest sekretem "zasady ekstazy". Oddzielając się od rzeczywistości, osądając jakieś doświadczenie jako nieprzyjemne, czyli tracąc świadomość, ograniczamy swoją zdolność do przeżywania szczęścia.

Wszystko jest doskonałą szczęśliwością. Jeśli uznajemy coś za nieprzyjemne, ustanawiamy tym samym system wartości dzielący rzeczy na dobre i złe, sprawiające przyjemność i powodujące cierpienie, świadome i nieświadome, niebo i ziemię. Potem spędzamy całe życie na szukaniu przyjemności i unikaniu bólu, czy dotyczy to religii, zawodu, czy związku z bliską osobą. Wiara w dualizm jest przyczyną cierpienia, ponieważ zaprzecza istnieniu naszej prawdziwej ekstatycznej natury.

"Ale jak można zaakceptować zbrodnie, gwałty, przemoc, wojnę? Czy możliwa byłaby równowaga w świecie, gdyby istniało tylko dobro bez zła?"

Powszechne jest przekonanie, że dwie równorzędne przeciwstawne sobie siły, dobro i zło, utrzymują kosmos w równowadze i gdyby jednej z nich zabrakło, kosmos zniknąłby. Może to prawda, a może nieprawda. Ale koncentracja na niższych poziomach świadomości, przywiązanie do syndromu walki lub ucieczki, oznaczające ciągłe poszukiwanie przyjemności i unikanie bólu, prowadzi do uwięzienia w tych ograniczeniach. Być może potrzebujemy wznieść się na wyższe wymiary egzystencji. Wyobraźmy sobie rozhuśtane wahadło. Jedna jego strona niech symbolizuje dobro, druga – zło. Jeżeli skupimy się na jednej stronie, na przykład na miłości i dobru, a odrzucimy zło, podzielimy całe Stworzenie na dwie części i skazemy się na dualistyczne doświadczenie. Natomiast rozwijając swą świadomość tak, aby objęła ona wyższy punkt – wierzchołek wahadła – odnajdziemy doskonały spokój, równowagę i harmonię. To jest przeznaczeniem ludzkości – odnaleźć wewnętrzny spokój, miłość i doskonałość, ten szczyt życia, który jest Boskością w każdym z nas, to Wyższe Ja, które jest doskonałością i radością, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie.

Sufi mawiają: "Gdzieś poza strachem i osądzeniem jest wspólne miejsce, gdzie możemy się spotkać".

Gdy tłumimy i wypieramy energię, stajemy się uwarunkowani przez ego, które czuje się oddzielone od innych ludzi. To oddzielenie jest jedynym złem, jakie istnieje. Mahatma Gandhi powiedział kiedyś: "Jedynym złem, jedynymi diabłami, które istnieją, są diabły

szalejące w sercach ludzi".

Kiedyś miałem znajomego, powiedzmy Piotra, który był gorliwym chrześcijaninem, ale jego osobista doktryna zdawała się raczej doktryną braku akceptacji niż doktryną miłości – tej, o której uczył Chrystus. Wydawało się, że ma obsesję "dzieł Szatana". Wszystko było dziełem Szatana – zbrodnie, wojny, katastrofy, głód itp. Często ostrzegał mnie, że powinienem się "mieć na baczności", bo mam jakiś "dziwny" sposób myślenia i księżę ciemności może mnie opętać. Zauważyłem, że Piotr jest bardzo nietolerancyjny wobec ludzkich słabości i ciągle powtarza, że trzeba pokutować i przyznać, iż jesteśmy "grzesznikami", bo inaczej będziemy skazani na ognie piekielne. Nietolerancja Piotra dla "słabych" i "błądzących", do których zaliczał prawie wszystkich oprócz wąskiego kręgu swoich zwolenników, sprawiła w końcu, że pogardzał większością ludzi. Zaczął nawet upodabniać się fizycznie do tego, którego najbardziej nienawidził – do diabła. Wydawało się, że zaczyna ucieleśniać to, co ciągle "siedzi" w jego umyśle. Potem słyszałem tylko, że poddano go leczeniu psychiatrycznemu. Z podobnym fanatyzmem spotkałem się u wielu innych ludzi i w wielu różnych grupach.

Chrystus, Budda, Krishna, Mahomet i wszyscy wielcy nauczyciele mówili o jedności i miłości oraz o tym, że ignorancja wytwarza fałszywe ja, które określali jako zło lub diabła. Wydaje się, że wielu ich uczniów wypaczyło ich nauki, dając fałszywą moc ignorancji i w ten sposób stwarzając diabła jako osobny byt. Oczywiście wiara w istnienie szatana jako odrębnego bytu, pozwalająca zrzucić na kogoś całą winę za wszystkie nasze nieszczęścia, doskonale odpowiada naszemu ego. Wszak możemy wtedy uniknąć odpowiedzialności za swoje życie, za to, jakim je uczyniliśmy.

Bhagavad Gita (rozdział 7; 27) mówi: "O mężny Arjuno! Człowiek żyje w świecie ułudy, oszukiwany przez przeciwne doznania, miotany pragnieniem lub wstrętem".

Żyjąc w świecie przeciwieństw, pożądamy szczęścia, co implikuje, że istnieje nieszczęście, i dlatego doznajemy nieszczęścia. Żyjąc w świecie przeciwieństw, pożądamy przyjemności, co implikuje, że istnieje cierpienie, i dlatego doznajemy cierpienia. To dotyczy każdego przekonania opartego na wierze w fałsz. Każde z nich sprawia, że miotamy się pomiędzy przyciąganiem a odpychaniem, przywiązaniem a awersją, spokojem a niepokojem, miłością a lękiem, przeszłością a przyszłością, działaniem a reagowaniem.

Wszystko jest doskonałą ekstazą, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Ale z powodu własnej nieświadomości oddzielamy się od swego Prawdziwego Ja i żyjemy w dualizmie doświadczania.

Myśl, że potrzebujemy rzeczy znajdujących się na zewnątrz nas, oznacza także, że rzeczy te mają moc ranienia nas. Jakże odseparowaliśmy się od rzeczywistości! A ona przecież zaspokaja każdą naszą potrzebę, czerpiąc z przestrzeni "Prawdy, która uwalnia". Nie ma znaczenia, czy nazywamy to Prawdą, Bogiem, Rzeczywistością czy Allahem. Nie zatracajmy się w nazwach ani w ego.

Samo cierpienie nie jest iluzją, ponieważ niepokój, samotność, odrzucenie, gniew, lęk itd. są realnymi doświadczeniami. Ale Iluzją są ich przyczyny. Jeśli cierpimy z powodu lęku przed utratą kogoś lub czegoś, jest to Iluzja wynikająca z niedostrzegania

samowystarczalności naszej prawdziwej natury. Wszyscy przeżywalismy lęk, który później okazał się nieuzasadniony. Wielu z nas, na przykład, idąc ciemną ulicą, wyobraża sobie nagle, że w dali stoi jakaś postać, która nas zaraz zaatakuję. Nasze przerażenie znika, gdy podejdziemy bliżej i okaże się, że jest to kosz na śmieci albo drzewo. Przyczyna cierpienia jest iluzją, bo cierpienie rozwiewa się, gdy zobaczymy prawdziwą rzeczywistość. A rzeczywistość jest taka, że żyjemy w całkowicie bezpiecznym i kochającym wszechświecie. To jest rzeczywistość.

Nie chcemy przez to powiedzieć, że trzeba się skupiać tylko na Introspekcji kosztem życia w świecie. Nie o to chodzi. Gdy następuje integracja, zwiększa się nasze zainteresowanie światem, ludźmi, rzeczami. Faktycznie, jednym z objawów nie uświadomianego stresu jest chęć wycofania się ze świata i życia i odcięcia się od "tego wszystkiego". Jest to nieświadoma, a czasem świadoma, chęć ucieczki od wrogiego świata. Wróc do Domu, do Siebie, a powrócisz do wszystkiego!

PIĄTY ELEMENT INTEGRACJI ODDECHEM

Stwierdzenie, iż "cokolwiek się zdarza, jest dobre", jest miarą integracji.

"Cokolwiek się zdarza, jest dobre" – odnosi się do wszystkiego, co się dzieje w każdej chwili obecnej. Dlatego nie potrzebujemy się starać o zintegrowanie czegokolwiek, nie musimy się starać o osiągnięcie jakichkolwiek rezultatów, nie musimy nawet starać się właściwie oddychać. Staranie się o osiągnięcie jakiegoś rezultatu, o dojrnięcie do wyznaczonego miejsca wskazuje na brak akceptacji doświadczenia, które dzieje się tu i teraz.

Jak już mówiliśmy, integracja oddechem jest tak naturalnym procesem, że każdy może go stosować. Jest tak prosta, że trudno ją źle wykonać. Trudną może ją uczynić tylko staranie się o to, by zrobić wszystko >>dokładnie tak, jak trzeba". Prócz tych, którzy uprawiali jakieś ćwiczenia ześrodkowujące energię, takie jak: joga, medytacja, sztuki walki itp., niewielu zdaje sobie sprawę, ile wysiłku wkłada się w wykonywanie różnych rzeczy. W piątym elemencie integracji oddechem można leżeć i próbować coś integrować, zamiast po prostu to integrować. Rzecz polega na tym, by przy integracji całkowicie się zrelaksować. Eliminuje to wszelkie "muszę" i "powinienem" z pozostałych czterech elementów.

Nie musimy nic robić oprócz oddychania, bycia świadomym, przyzwalania, aby działo się to, co się dzieje, oprócz pełnego odprężenia i pozwolenia, aby w naturalny sposób nastąpiła integracja.

Integracja, tak jak samoobserwacja, może stwarzać wrażenie, że coś robimy, ale w rzeczywistości chodzi tylko o to, aby przestać coś negatywnie osądzać, ignorować i unikać. Zamiast tego poddajemy się, czyli akceptujemy daną sytuację jako doskonałą, mimo iż kiedyś nie wierzyliśmy w to. Jeśli coś się nie zintegrowało, po prostu zaakceptujmy ten fakt.

Pamiętam, że gdy zacząłem rebirthing, byłem zdeterminowany, by robić to właściwie w celu szybkiego uzyskania rezultatów. Uzyskałem je, ale odkryłem także, że jeśli porzucam moje oczekiwania, wyniki są o wiele lepsze. Nauczyło mnie to, że nie ma żadnych reguł

dotyczących tego procesu. Gdy zacząłem pracować z pierwszymi czterema elementami, odkryłem jeszcze, że aby osiągnąć wspaniałe wyniki, wcale nie trzeba ich stosować. Mój nauczyciel, Michael, nauczył mnie czegoś, czego nigdy nie zapomnę:

OCZEKIWANIA	PROWADZA	DO	WYSIŁKU,
WYSIŁEK	PROWADZI	DO	WALKI,
WALKA	PROWADZI	DO	BÓLU,
A BÓL PROWADZI DO NIEŚWIADOMOŚCI.			

Integracja jest zawsze doskonała i jest o wiele łatwiejsza niż tłumienie i wypieranie, tak jak o wiele łatwiej osiągnąć "powodzenie" w życiu, niż ponieść "porażkę", cokolwiek te słowa znaczą. Tłumienie i wypieranie jest dla naszego organizmu ciężką pracą, choć nie zawsze zdajemy sobie sprawę, jak bardzo "wysysa" to energię z naszego ciała i umysłu. A więc jeśli zadbamy o to, by warunki do przeprowadzenia integracji były mniej więcej sprzyjające, integracja się zdarzy.

Pierwsze cztery elementy zostały tu przedstawione jako efektywne etapy osiągania integracji, ale rzeczywistość nie zawsze dopasowuje się do tego, jak "powinno być", nawet jeśli jest to sprawdzone. Zdarza się, że integracja następuje akurat wtedy, gdy kontrolujemy swój oddech, gdy tracimy świadomość, gdy osądzamy nasze doświadczenie jako nieprzyjemne, a nawet wtedy, gdy napinamy mięśnie.

Integracja oddechem jest bezpieczna i prosta, a ponieważ nie musimy wykonywać jej "tak, jak się powinno", by uzyskać rezultaty, możemy dowolnie eksperymentować. Jeśli na przykład praktyk integracji oddechem każe ci oddychać szybko i płytko, ale twoja intuicja mówi ci, by oddychać wolno i głęboko, rób tak, jak ty chcesz. Jeśli zawsze znajdujesz się w stanie doskonałości, jak mógłbyś robić to źle? A więc zrelaksuj się i otwórz na proces, a potem już nie ma znaczenia, co się zdarzy podczas sesji, bo cokolwiek się zdarzy, jest dobre.

KLEJNOTY NA DRODZE

- Jesteśmy zawsze w stanie ekstazy i szczęśliwości, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie.
- Rzeczywistość jest tym, co dzieje się w chwili obecnej.
- Ignorancja to życie w dualizmie cierpienia i radości, dobra i zła, lubienia i nienubienia, miłości i nienawiści.
- Dezintegracja polega na negatywnym osądzaniu rzeczywistości.
- Każdy znajduje się na właściwym miejscu i robi właściwą rzecz we właściwym czasie.
- Każde doświadczenie jest radością.

Rozdział szesnasty
Żadna samoświadoma osoba nigdy siebie nie rani
DON KICHOT

Opowieść o Don Kichocie, którą oglądałem wiele lat temu w wersji musicalowej "Człowiek z La Manchy", poruszyła mnie głęboko i wywarła wielki wpływ na kierunek mojego życia. Don Kichot rzekomo żyje złudzeniami, bo wierzy, że życie nie jest takie, jak się wydaje, lecz jest nieprawdopodobnie wspaniałe. Każde wydarzenie jest cudowne i inspirujące, każda osoba – wcieleniem cnoty.

Opowieść mówi o więźniu hiszpańskim z XVII wieku, który czeka na proces za głoszenie herezji. Człowiek ten, w obliczu tortur i prawdopodobieństwa śmierci z rąk inkwizycji, postanawia pokazać współwięźniom, że życie ma wielką wartość. Angażuje ich w charakterze aktorów w wymyślony przez siebie musical opowiadający o szalonym bohaterze – Don Kichocie.

Don Kichot, przeczytawszy wiele książek o rycerzach, wyrusza na poszukiwanie chwały. Przywdziewa starą zardzewiałą zbroję, bierze miecz i lancę i zasiada na starym, kościstym rumaku. Jego przyjaciel, Sancho Pansa, zgadza się zostać jego giermkim. Tak więc udają się w podróż, aby pokonywać "niegodziwych", bronić słabych i walczyć o cnotę i chwałę w imię Boga i Ojczyzny.

Na początku wędrówki spotykają złych gigantów, którzy dziwnie przypominają wiatraki. Sprawiedliwy rycerz bohatersko staje do walki. Niestety, wychodzi z niej pokonany, ze złamanym mieczem, lancą i licznymi sińcami.

Pewnego dnia osobliwa para przybywa do malej gospody, ale Don Kichot wierzy, że jest to zamek, a właściciel gospody jest królem. Bardzo to wszystkich rozśmiesza. Wszak rycerzy nie ma już od trzystu lat. Ale poczciwy Don Kichot zostaje dobrodusznie potraktowany przez rozbawionych gospodarzy i dostaje pokój.

Jak przystało na rycerza, Don Kichot musi mieć wybrankę swego serca – damę, której zadedykuje swe bohaterskie czyny. Wpada mu w oko dziewczka kuchenna, która jest także miejscową prostytutką. Ale w swym zbłąkanym umyśle nasz dzielny rycerz nie widzi sprzedanej dziwki, lecz piękną księżniczkę, i usiłuje ją przekonać, bez powodzenia, że jest damą z wielkiego rodu. Dulcynea prosi, żeby ją zostawił w spokoju, chyba że ma zamiar płacić za jej usługi. Lecz on opowiada jej o swych "poszukiwaniach", swym "niemożliwym marzeniu". Mówi o ludzkiej tragedii, o poddawaniu się cierpieniu, chorobie, złym myślom i czynom. O tym, że żadna kobieta ani żaden mężczyzna nie ma pojęcia o radości, honorze, odwadze i cnotce, kiedy żyje w nieszczęściu i w biedzie. O człowieku, który po nędznym, pełnym cierpienia życiu, po licznych torturach umiera z ręki wrogów i nie pyta, dlaczego

umiera, ale dlaczego żył. Mówi, żeby nie bać się marzeń i jak najczęściej marzyć o najbardziej niemożliwym. Żeby być przygotowanym do walki przeciwko niezwyciężonym; znosić nieznośny smutek; docierać tam, gdzie nawet najdzielniejsi boją się dotrzeć; prostować to, co nie da się wyprostować; kochać bezwarunkowo; iść naprzód mimo największego wyczerpania; sięgać po najwyższe gwiazdy. Mówi, że sam będzie szedł dalej, nawet jeśli będzie to beznadziejne, nawet jeśli będzie oznaczało przekroczenie bram piekła w obronie niebiańskiej sprawy. I jeżeli pozostanie wierny swej drodze, to umrze spokojnie, nawet gdy go wyśmieją i wyszydzą, bo będzie miał pewność, że zostawił po sobie odrobinę lepszy świat – świat, który wydawał się nie do zniesienia.

Biedna, oszołomiona dziewczyna wpada w gniew i domaga się, by Don Kichot zobaczył życie takim, jakie ono jest, i ją taką, jaka jest. Po co pokazywać niebo stworzeniu, które pełza, istocie wykorzystywanej przez mężczyzn i szybko zapominanej. Jego pełne łagodności szaleństwo nie pomaga jej, wręcz przeciwnie: z ludzi, którzy ją skrzywdzili, on jest najokrutniejszy. Czy nie widzi, jaki ból zadał jej swą szczerością, jak ograbił ją z gniewu, z możliwości odwetu, a zostawił jej tylko rozpacz? Zniesie gwałt i krzywdę i odpłaci za nią, ale nie może znieść łagodności.

Wykrzyczawszy to, wypada z pokoju, rzucając mu w twarz brudną ścierkę. Zamiast się obrazić, Don Kichot radośnie przyjmuje ów kawałek materiału jako dar pożegnalny, wierząc, że zaakceptowała go jako swego rycerza. Przecież zwyczaj nakazuje, by dama na znak akceptacji wręczyła rycerzowi proporzec, który będzie chronił go w czasie bitwy. A więc Don Kichot dumnie przywiązuje szmatę do swej złamanej lancy. (Mówiłem, że jest szalony).

Rodzina, zawstydzona jego dziwactwami, układa plan ściągnięcia go do domu. Wynajmuje aktorów, którzy przebijają się za rycerzy i wyzywają go do walki. Don Kichot przyjmuje wyzwanie "złych rycerzy". Gdy odważnie staje twarzą w twarz ze swym znacznie przewyższającym go liczebnie wrogiem, wszyscy jego przeciwnicy otaczają go kołem i odkrywają swe lustrzane tarcze. Don Kichot patrzy po kolei w te lustro i po raz pierwszy widzi, jak wygląda w oczach innych – jak stary, stuknięty głupiec, goniący za głupimi marzeniami. Rozpaczliwie usiłuje ocalić chwałę, honor, odwagę i swój niemożliwy do spełnienia sen, ale widzi zbyt dużo swoich odbić. Nie wytrzymuje tego. Chwieje się, zwała na ziemię i popada w obłąd (być może tak jak my wszyscy).

Po długoletnich poszukiwaniach jego stary przyjaciel, giermek Sancho Pansa, odnajduje go jako bardzo starego, załamane go człowieka na łożu śmierci. Umierając, Don Kichot otwiera na chwilę oczy, ale nie poznaje Sancho Pansy. Nie poznaje także eleganckiej damy, która stoi u jego łoża. Dama przypomina mu o jego dawnych dniach wielkości i chwały. Ale on nic nie pamięta. Kobieta mówi mu, że miał rację, wierząc w swoją drogę, że myliła się reszta ludzkości, ślepa na jego przesłanie. Jego miłość przekształciła prostytutkę w pełną godności damę; jego cnota, sprawiedliwość, miłość, odwaga i jego prawda były prawdziwą rzeczywistością, a iluzją było cierpienie. Don Kichot przygląda się jej z pustym wyrazem twarzy; widać, że nadal nie pamięta. Sen umarłych (nieświadomość) był z nim zbyt długo. Dama okazuje mu swą wielką miłość, cicho nucąc "Niemożliwe marzenie" ("The Impossible Dream"). (Jest to tak piękna i inspirująca piosenka, że zawsze płaczę, kiedy ją słyszę). Chce w ten sposób obudzić jego wspomnienia i przypomnieć mu, kim on naprawdę jest.

W zakamarkach pamięci Don Kichota coś zaczyna się poruszać. W końcu przypomina sobie wielkie dni swojego życia w prawdziwej rzeczywistości. Tuż przed śmiercią siada na chwilę z wysiłkiem i zaczyna śpiewać razem z nią, przywołując na mgnienie oka (i na wieczność całą) swą dawną chwałę. (Jest to naprawdę bardzo wzruszające).

Don Kichot nauczył mnie, że cała bieda, znój, choroby i rozpacz, które widział wokół, nie są prawdziwą rzeczywistością. To tylko powierzchnia rzeczy, a wiara w to, że są autentyczne, fałszuje rzeczywistość. Jeżeli, w całym swym cierpieniu, ludzie rozejrzą się wokół i z pełną świadomością poszukają dobra w życiu, znajdą je. Znajdą piękno, miłość, doskonałość i radość. We współczesnym świecie mordercy, gwałciciele i handlarze narkotyków są tak samo ofiarami uśpionego społeczeństwa, jak ich ofiary. Wojna, choroby, głód i wszystko, co zaprzecza ludzkiemu szczęściu, jest tylko wyrazem przekonań opartych na wierze w powierzchowne iluzje zwane nieszczęściem. Prawda ta jest ukryta przed oczyma większości ludzi, ponieważ ich oczy przykrywa kurz iluzji cierpienia.

Opowieść o Don Kichocie mówi o umiejętności widzenia poza pozorami. Czy to on był obłąkany, czy też był jedynym człowiekiem przy zdrowych zmysłach? Czy był głupcem, czy też inni dali się omamić urojeniom? Jeśli to on miał urojenia, ja wolę takie urojenia niż wszystko inne.

ODWAGA

Po co poświęcać tyle czasu swym negatywnym nastawieniom? Dopóki jesteśmy ich świadomi, mamy nad nimi kontrolę. Konstruktywnie używając swej negatywności, uwalniamy się od niej przez samoobserwację. Wymaga to odwagi. Potrzebujemy odwagi, aby spojrzeć w twarz naszym lękom i urojeniom po to, by zobaczyć, że one nigdy nie istniały; baliśmy się patrzeć, ponieważ wyobrażaliśmy sobie, że są prawdziwe. Obserwowanie ich wyzwala nas. Ale potrzebujemy odwagi, aby patrzeć. Dlatego taka praca nad sobą nie jest zbyt popularna.

Uśpieni ludzie nie wiedzą, że mają odwagę. Każdy ją ma. Ci, którzy zaczynają się budzić, zaczynają także odkrywać swą odwagę. Jest to skarb, o którym uśpieni mogą tylko marzyć i fantazjować.

ZDECHŁY SZCZUR POD WYCIERACZKĄ

Kilka lat temu grupa australijskich biznesmenów zaprosiła mnie na krótką pogadankę. Tematem mojego wystąpienia była "wartość porażki". Gdy zacząłem mówić, wyczułem wiele negatywnych wibracji w pokoju. Jako człowiek wrażliwy na energię, próbowałem się ochronić i nie pozwolić, aby miało to na mnie wpływ. Chociaż wiedziałem, że grupa jest bardzo zaangażowana w "pozytywne myślenie", brnąłem dalej, mimo iż czułem w sobie opór. Mówiłem, że "sukces nigdy wiele mnie nie nauczył – wskazywał tylko, że jestem na właściwej drodze. Najwięcej nauczyłem się ze swoich porażek. Moje życie pełne było niepowodzeń i rozczarowań, ale sukces zawsze był ostatecznym rezultatem. Poza rym porażka i sukces nie istnieją – są to tylko osądy innych ludzi itd.". W połowie pogadanki mężczyzna pokaźnych rozmiarów podniósł rękę. Skinąłem głową, a on przybrał jakąś taką groźną postawę i powiedział, że docenia to, o czym dotychczas mówiłem. Nie chce mnie obrażać, ponieważ jestem gościem i on osobiście mnie lubi. Ale jest bardzo zmęczony

ludźmi, którzy mówią o negatywności. Stworzył swój biznes nie przez negatywne myślenie, lecz dlatego, że cały czas myślał pozytywnie. I gdybym zaczął mówić o prawdziwej drodze do sukcesu, byłby wdzięczny...

Wszyscy kiwali głowami na znak zgody, a ja wypatrywałem jakiejś dziury, by się w nią wśliznąć i uciec. Poczułem narastający lęk, a moja pewność siebie malała w obecności tych wszystkich wielce kompetentnych kobiet i mężczyzn. Zauważyłem zakłopotany wzrok osoby, która mnie zaprosiła, i w moim umyśle zapanowała pustka. Zacząłem oddychać i w ciągu pięciu sekund uświadomiłem sobie lęk przed odrzuceniem. Poczułem na sobie wzrok wszystkich, którzy czekali na moją odpowiedź. W mojej wewnętrznej ciszy, w której pozwalałem sobie na przerażenie (takie przyzwolenie jest niebiańskim wynalazkiem), zaczął gościć coraz większy spokój i nagle pojawiła się w mej głowie pewna myśl. Spojrzałem na swoich słuchaczy i na gentelmena, który do mnie mówił.

– Mogę panu zadać pytanie? – powiedziałem spokojnie. – Co się stanie, jeśli zmiecie pan zdechłego szczura pod wycieraczkę? Nawet po krótkiej chwili, co się stanie, jeśli zmiecie pan zdechłego szczura pod wycieraczkę?

Zapanowała kompletna cisza, kiedy myśl ta przedzierała się przez barierę zdecydowanych poglądów. Potem człowiek po mojej lewej stronie zaczął się uśmiechać i kiwać głową. Wkrótce dołączyli do niego inni; wielu pocierało podbródki w głębokim zamyśleniu. Poczułem zmianę energii w sali i w ponownym przypływie pewności siebie zacząłem zbliżać się do punktu kulminacyjnego mojej pogadanki:

– Dlatego tak wielu waszych dyrektorów dostaje ataku serca zaraz po pięćdziesiątce. Zorientowani są tylko na osiągnięcia. Tak są pochłonięci osiąganiem sukcesu, że zapominają o swoim zdrowiu i rujnują je, czasem też zapominają o swych rodzinach, nie mówiąc już o szczęściu osobistym. Ilu z tych, którzy osiągnęli sukces w biznesie, ma problemy rodzinne? Ja mam. Wielkim dniem w moim życiu było przebudzenie się i zrozumienie, że cel mego życia wykracza poza tradycyjnie rozumiany sukces. Życie jest czymś więcej niż wygrywaniem na giełdach, zarabianiem dużych pieniędzy, pokonywaniem przeciwników czy byciem zawsze pozytywnym. Jeśli musisz tańczyć tak, jak ci inni zagrają, by spełnić swoje marzenia, i nie jesteś szczęśliwy w swoim życiu osobistym, to czy twój sukces jest coś wart? Jeżeli zmuszamy się, by myśleć pozytywnie, kiedy faktycznie jesteśmy w negatywnym nastroju, oznacza to, że chcemy przykryć w swoim życiu coś, co potrzebuje naszej uwagi, o wiele bardziej niż jakiegokolwiek sprawy zawodowe. Przykrywamy strach, a strach w ciemności jest o wiele bardziej destruktywny niż strach w otwartej przestrzeni, w świetle świadomości. Pozytywne myślenie przychodzi samo, naturalnie, gdy przejdziemy przez lęki przed porażką.

Mówiłem jeszcze przez pół godziny, natchniony nowymi myślami, które wychodziły z moich ust. Na zakończenie wręczono mi dyplom najlepszego mówcy miesiąca. Byłem wzruszony ich otwartością na zdawałoby się niepopularną, nową teorię.

Nasze negatywne myśli są cenną informacją o naszych głębokich lękach i ograniczających nas przekonaniach. Jeśli jesteśmy świadomi takich myśli i uczuć, są one początkiem przebudzenia. Największym naszym problemem i przyczyną naszego uśpienia są

ograniczenia, których nie jesteśmy świadomi.

ŻADNA SAMOŚWIADOMA OSOBA NIGDY SIEBIE NIE RANI

Przyjrzyj się przez moment cyklowi ofiary i cyklowi wolności.

Prawdziwe zrozumienie przedstawionego tu procesu następuje wtedy, gdy zdamy sobie sprawę, że z dwóch tych cykli cykl ofiary jest ważniejszy. Dlaczego? Dlatego, że kiedy zaczynamy się budzić w cyklu ofiary, w naturalny sposób przechodzimy do cyklu wolności, bez żadnego wysiłku, napięcia i starania się. Jest to naturalnie przebiegający postęp. Samoświadoma osoba nie rani siebie. Pozostajemy w cyklu ofiary tylko dlatego, że jesteśmy uśpieni, nieświadomi. Oznaką nieświadomości jest doświadczanie bólu, cierpienia i czucie się ofiarą. Po tym poznajemy, że jesteśmy nadal uśpieni. W takim stopniu, w jakim cierpimy i czujemy się ofiarami.

Czy świadoma osoba raniłaby siebie przez wojnę, biedę i trud? Czy karałaby siebie, tkwiąc w przeszłości i koncentrując się na idei karmy z przeszłych żyć? Czy doświadczalaby bólu w stosunkach międzyludzkich, miłości i interesach? Mogą występować nieporozumienia w relacjach z innymi i w sprawach zawodowych, trudności z zablokowaną energią z przeszłych żyć, możemy doświadczać konfliktu i biedy, ale człowieka świadomego nie dotyczą krzywdy, ból i cierpienia. Ból i cierpienie są dobrymi wskaźnikami stopnia naszej świadomości.

Jeśli staniemy się oświeceni, nie oznacza to, że znikną z naszego życia wszystkie przykre doświadczenia. Oświecenie polega na efektywnym radzeniu sobie z kryzysem i na zachowaniu świadomości w sytuacjach konfliktowych.

Młoda kobieta zwróciła się do mnie o pomoc, mówiąc, że czuje się całkowicie bezradna w swoim życiu i ciągle doświadcza emocjonalnej agonii.

– Co mam zrobić, żeby z tego wyjść? – zapytała.

Powiedziałem jej to samo, co ja kiedyś usłyszałem i co zbawiło mnie od bólu.

– Nie staraj się niczego zmienić. Po prostu bądź z tym tak długo, jak potrafisz. Pozwól sobie na bezradność. Gdy zaczniesz się budzić, wyjdiesz z tego w naturalny sposób, a więc ciesz się tym teraz.

Popatrzyła na mnie z powątpiewaniem i powiedziała:

– Nie chcę się tak czuć. Chcę się od tego uwolnić. Pomóż mi – żądała.

– W tym leży twój problem. Chcesz zmienić rzeczywistość bez uprzedniego jej zrozumienia. Bezradność jest dla ciebie teraz dobrym rozwiązaniem. Pozwól sobie na nią.

Zrobiłem jej sesję oddechową, by zobaczyć, co się dzieje w jej ciele i gdzie. Szybko skontaktowała się ze swoim gniewem i głębokim smutkiem. Zapytałem ją, czego się najbardziej obawia, jaki lęk kryje się za tym smutkiem i gniewem. Uświadomiła sobie, iż

jest przerażona, że zostanie sama na świecie. Poprosiłem ją, by skupiła się na pozwoleniu sobie na ten lęk, nie zaś na wyobrażeniu, że jest sama (to byłoby skupienie się na sytuacji).

– Przenieś swoje uczucia z powrotem do serca i czuj swój lęk.

Po dziesięciu minutach łagodnego oddychania zaakceptowała w końcu swój lęk, westchnęła głęboko i cała energia zmieniła się i zintegrowała. Popatrzyła na mnie ze zdumieniem, mówiąc, że wszyscy, z którymi poprzednio rozmawiała, albo starali się stłumić jej uczucia, albo namawiali ją do zaakceptowania negatywnych sytuacji w jej życiu. Nikt dotychczas nie poradził jej, aby była ze swoją bezradnością i naprawdę ją poczuła.

– Mój Boże, wreszcie jestem wolna od tego.

Takie podejście jest często przeciwne wszystkiemu, czego dotychczas nauczyliśmy się o uzdrawianiu i odzyskiwaniu wolności. Jeden z moich uczniów nazwał je "szaloną mądrością".

Usilne próby akceptowania swych reakcji lub przykrych sytuacji, bez zrozumienia lęku, który się za nimi kryje, zwykle prowadzą do fałszywej integracji. Pozwolenie sobie na bezradność, ból, cierpienie i poczucie lęku, który się za nimi kryje, zawsze uwalnia zablokowaną energię. Nagle ukazuje się minister, który rządzi nami w danym momencie, i w świetle świadomości znika.

Problem na tej planecie jest tylko jeden – wszyscy jesteśmy uśpieni. Jest tylko Jedno rozwiązanie – wszyscy musimy się przebudzić. W stanie przebudzenia cierpienie znika raz na zawsze, ponieważ s a m o ś w i a d o m a o s o b a n i g d y s i e b i e n i e r a n i!

Rozdział siedemnasty **Programowanie i uzależnienia**

Ciągle powtarzamy, że ta książka dotyczy nie tyle szukania prawdy i rzeczywistości, ile odkrycia przeszkód, które nas oddzielają od samych siebie. W jaki sposób odkrywamy przeszkody i jak sobie z nimi radzimy? Dzięki obserwowaniu własnych reakcji.

PRANIE MÓZGU

Wszyscy zostaliśmy poddani praniu mózgu, abyśmy uwierzyli, że nasze przywiązania są rzeczywiste. Pranie mózgu, pranie mózgu, pranie mózgu. Każdy z nas to przeszedł.

Czy jesteś świadomy swoich reakcji, gdy czytasz te słowa? Jeśli nie, znaczy to, że piórę twój mózg. Wyrwij się z tego. Potrząśnij głową, by zdjąć z siebie hipnotyczne zaklęcie utożsamiania się z moimi ideami.

Zauważ, że może tak bardzo się w nich pograżyłeś, iż nic więcej oprócz nich nie istniało, szczególnie jeśli się całkowicie ze mną zgadzałeś i straciłeś kontakt z resztą siebie. Na tym

polega pranie mózgu.

Pranie mózgu – to inaczej programowanie. Następuje wtedy, gdy przejmujesz myśl kogoś innego, na przykład rodziców. Jeśli chcesz wiedzieć, czy twój mózg jest wyprany, czy nie, obserwuj swoje reakcje, gdy ktoś podważa twoje przekonania. Obserwuj, czy jesteś nastawiony obronnie, czy ostro reagujesz. Jeśli tak, to pranie twojego mózgu było skuteczne. Ludzie przejmują czyjeś idee i filozofie, a potem są gotowi za nie umierać, a nawet zabijać dla nich. Wszyscy terroryści używający przemocy tacy są. Czy myślisz, że urodzili się ze swoimi przekonaniem? Oczywiście, że nie. Wyprano im mózg, czyli sprawiono, że uwierzyli, iż nowo poznane idee są ważniejsze niż ich własne, że *tak* zwana wolność lub jakaś idea polityczna jest ważniejsza niż ich życie. Dlaczego walczyłem w Wietnamie? Ponieważ poddałem się praniu mózgu i uwierzyłem, że komuniści chcą zawładnąć całym światem. Są to dobitne przykłady programowania; prócz nich istnieją także jego formy, które są mniej oczywiste, bardziej subtelne, a więc bardziej niebezpieczne.

SUBTELNE FORMY PRANIA MÓZGU

Jeśli przyjrzymy się wszystkim rzeczom, które sprawiają nam przyjemność i dają szczęście, możemy się zdziwić, gdy stwierdzimy, że większość z nich znajduje się na zewnątrz nas. Lista może zawierać naszego kochanka, dzieci, przyjaciela, pieniądze, seks, jedzenie itd. Gdyby nas poproszono, by na zawsze zrezygnować z tego wszystkiego, prawdopodobnie doświadczylibyśmy różnych emocji, od złości i smutku aż po lęk. Dlaczego? Ponieważ zostaliśmy poddani praniu mózgu i uwierzyliśmy, że szczęście *zależy* od wyżej wymienionych *rzeczy i* ludzi. Życie bez nich przez miesiąc – to już za wiele, a co dopiero *przez* całe życie. Przywiązaliśmy się do nich, pragniemy ich i pożądamy, i przez to skazujemy się na niewolę.

Przez pierwsze siedem lat byliśmy całkowicie zależni od rodziców; bez nich nie przetrwalibyśmy. Potem system edukacji przejął główną rolę w warunkowaniu, formując nas w istoty "dobrze przystosowane społecznie". Tak więc wzrastaliśmy pod dyktando przepisów i zasad. Gdy dorośliśmy, mieliśmy już za sobą gruntowne zaprogramowanie i byliśmy psychicznie uśpieni. Nasze uwarunkowanie wskazywało nam pewne sposoby postępowania i zachowywania, mieszczące się w określonych schematach społecznych. Trzeba tu także wspomnieć o naszych wymaganiach i oczekiwaniach wobec siebie, życia i innych. A gdy ci inni nie spełniają naszych oczekiwań i wymagań, tracimy dobry humor, prawda?

OCZEKIWANIA

Nie ma nic niewłaściwego w oczekiwaniach dotyczących naszej własnej rzeczywistości. Problemy pojawiają się wtedy, gdy obejmujemy nimi innych, gdy uważamy, że powinni się zachowywać zgodnie z *n a s z y m i* zasadami i wyobrażeniami. Nierealistyczne oczekiwanie wobec innych pozbawia ich wolności; nic dziwnego, że jednocześnie my również ją tracimy. Wymagam, na przykład, od swojej partnerki, aby intuicyjnie wiedziała, co czuję. Oczekuję od moich dzieci, by postępowały jak dorośli. Od pijaka oczekuję, aby zachowywał się jak trzeźwy. A potem dziwię się, że tak często wybucham gniewem.

WYMAGANIA

W wymaganiu prawie wszystkie nasze przywiązania skupiają się w jedno. Wymagamy, aby nasi przyjaciele byli zawsze dla nas mili. Wymagamy od ludzi punktualności. Wymagamy, by inni zawsze nas słuchali. Wymaganie obejmuje, oczywiście, wszystko naraz, czyli porównywanie, osądzanie, utożsamianie się i stawianie oporu rzeczywistości. A potem dziwimy się, dlaczego tak często się złościimy.

Skąd pochodzą owe wymagania i oczekiwania? Czy obudziliśmy się pewnego ranka i wtedy wszystkie się pojawiły? Odpowiedź kryje się w zaprogramowaniu z najwcześniejszych lat naszego życia.

PROGRAMOWANIE

Jeśli kiedykolwiek pracowałeś na komputerze lub studiowałeś psychologię, wiesz, że ludzki umysł działa tak jak komputer, choć jest oczywiście bardziej skomplikowany. Co się dzieje, jeśli włożysz wadliwy program w to urządzenie? Nie uzyskujesz odpowiednich rezultatów. Naszym życiem zwykle rządzi programowanie z pierwszych siedmiu lat naszej egzystencji, szczególnie z pierwszych siedmiu sekund po urodzeniu. Właściwie zaczyna się już od naszego poczęcia.

ISTOTA A OSOBOWOŚĆ

Nasza istota, Prawdziwe Ja jest tym, kim naprawdę jesteśmy, ale zanim skończymy siedem lat, jesteśmy już zwykle zahipnotyzowani przez społeczeństwo. Warunkowani przez edukację, naśladowanie dorosłych, zapamiętywanie zasad i stawianych nam oczekiwań, rozwijamy nową formę świadomości. Nazywamy ją osobowością; w takim stopniu, w jakim rozwinęła się nasza osobowość, nasza istota usnęła. Większość z nas ugania się za zdobyciem umiejętności i wiedzy dorosłego – piszemy doktoraty, staramy się o stopnie naukowe i dyplomy, poszerzamy swe kwalifikacje, ale nasza Istota jest niewiele bardziej rozwinięta niż w siedmioletnim dziecku. Wszystko to czyni nasza osobowość, którą jest nasz gabinet ministrów.

WNIOSKI

Wnioski, które wyciągamy z każdego doświadczenia w okresie pierwszych siedmiu lat życia, kształtują typ ministrów, którzy później będą rządili naszym życiem. Wnioski te stają się podstawą naszej rzeczywistości i formują całe nasze życie. Jeżeli dziecko dojdzie do wniosku, że kradzież jest najlepszym sposobem uzyskania tego, czego się chce, może to ustanowić wzorzec zachowania prowadzący do innych pokrewnych wniosków, takich jak "życiem rządzi prawo dżungli".

Wnioski formują naszą rzeczywistość i przeznaczenie. Porównywanie i osądzanie prowadzi zwykle do pewnych wniosków dotyczących sytuacji, wydarzenia lub osoby. Taki wniosek daje życie nowemu ministrowi, nowej zasadzie, która rządzi naszymi przyszłymi percepcjami i kolejnymi wnioskami. Wkrótce jesteśmy tak pełni różnych wniosków (ministrów i programowania), że całkowicie tracimy kontakt z rzeczywistością. Większa część programowania pochodzącego od innych ludzi (rodziców, nauczycieli itp.) skłoniła

nas do wysnuwania takich, a nie innych wniosków dotyczących przeżyć, poglądów i sytuacji. Cały system edukacji oparty jest na takiej formie warunkowania.

Kultury ścierają się ze sobą nie dlatego, że Amerykanin różni się od Rosjanina albo Żyd od Araba (wszyscy odczuwają miłość lub lęk), ale dlatego, że są oni różnie uwarunkowani. Gdyby żydowska rodzina zaadoptowała arabskie dziecko, zostałoby ono zaprogramowane przez kulturę żydowską. Nie wiedziałoby prawdopodobnie, że jest Arabem; mówiłoby po hebrajsku i mogłoby walczyć i umierać za Izrael, przeciwko krajom arabskim. Byłoby tak uwarunkowane, że mogłoby nienawidzić Arabów. Każde dziecko naznaczone jest piętnem swej kultury, literatury, poglądów i obyczajów miejsca, w którym się wychowuje. Różnice genetyczne, takie jak kolor skóry, budowa ciała, też odgrywają pewną rolę, ale nieporównywalnie małą w stosunku do uwarunkowania rodzinnego, kulturowego i społecznego.

SIŁA WOLI

Ludzie uważają, że siłą woli mogą decydować o sposobie swojego myślenia i odczuwania; ci sami ludzie są całkowicie kontrolowani przez swoje głęboko zakorzenione przekonania i przez reakcje innych w stosunku do nich. Krytykuje nas, na przykład, szef w pracy i od razu czujemy się przygnębieni. Gdzie tu jest wolność i siła woli? Nie ma jej. Ludzkość znalazła się w niewoli programowania. Ludzie starają się wyzwolić z tego niewolnictwa za pomocą siły woli. Próbuje porzucić niepożądany nawyk i może im się to udać na jakiś czas, ale tylko gdy przykryją stare zachowanie cieniutką warstwą nowego. Wymieniają jedne zachowania na drugie, tak samo zniewalające, i nazywają siebie "wolnymi".

Nie wiemy, jacy jesteśmy, ponieważ zbyt zajmujemy się życiem według naszego zaprogramowania, zbyt pochłania nas odgrywanie ról dyktowanych nam przez ministrów. Słyszałem, jak ludzie mówili, że rozumieją Buddę. Ciekaw jestem, jaka postać w nas dokonuje czynności rozumienia go? Zapomnijmy o rozumieniu Chrystusa lub Buddy. Próbuje zrozumieć siebie, najlepiej przez zrozumienie własnego zaprogramowania. Jaka postać w nas dokonuje teraz czynności rozumienia tego, co czytamy?

Zastanów się nad tym. Gdy ostatnio irytowałeś się na swoją partnerkę, czy to ty się irytowałeś, czy jeden z twoich rodziców znajdujących się w twoim wnętrzu? Każda reakcja pochodzi z mocno zakorzenionego programu, z tych pierwszych siedmiu lat życia, kiedy poświęciliśmy swoją prawdziwą wolność dla zewnętrznych idei. Myślimy, że jesteśmy wolni, nie zdając sobie sprawy, że wszyscy ważni dla nas dorośli, z którymi zetknęliśmy się w ciągu tych lat, żyją w nas nadal i rządzą nami jako nasi ministrowie.

Moja przyjaciółka ubolewała, jakie okropne jest tresowanie zwierząt w cyrku. "Te piękne konie, oszpecone jakimiś tanimi ozdobami, zostały zmuszone do paradowania wokół areny dla publiczności. Zwierzęta są stworzone do wolności i do życia w naturalnych warunkach" – mówiła. Zgodziłem się z nią, ale ciekaw jestem, czy ludzkość różni się od tych koni. Może dlatego ludzie są tacy zmęczeni i przestraszeni. Żyją, dostosowując się do kaprysów i zachcianek innych, jak mechaniczne zabawki na scenie życia.

Wiadomo, że każdy chce być szczęśliwy i doświadczać miłości, ale rzadko tak bywa. Dlaczego? Dlatego, że nasze zaprogramowanie staje temu na przeszkodzie. Nasze

sympatie i antypatie, nasze przesady i skłonności, które wszystkie są wynikiem prania mózgu, odgradzają nas od miłości i szczęścia.

W pewnych kulturach Bliskiego Wschodu ojcowie praktykują kazirodztwo jako sposób wprowadzania swych córek w kobiecość. Dziewczyny nie są tym straumatyzowane, ponieważ jest to normalne w ich kulturze. Na zachodzie jest to surowo zakazane i dziewczyny oraz dzieci doznają z tego powodu wielkiej traumy. Nasuwa się pytanie, czy traumatyzujący jest sam akt kazirodztwa, czy też reakcja dzieci oparta na uwarunkowaniu kulturowym?

Gdy miałem cztery latka, bawiłem się z dwiema rówieśnicami z sąsiedztwa. Pewnego razu bardzo mnie zaniepokoiło, jak wyglądają. Poprosiłem, żeby zdjęły ubranka, bo chciałem zobaczyć, czy są podobne do mnie, czy też do mojej mamy. Z entuzjazmem mnie posłuchały, a ja byłem zafascynowany, że różnią się ode mnie i od mojej mamy. Wspaniale się bawiliśmy w swej niewinności. Ja też zdjąłem ubranko, bo one chciały zobaczyć, jak ja wyglądam. Ale zanim zdążyłem im się pokazać, przybiegły ich mamy zza rogu i zaczęły na mnie wrzeszczeć: "Uciekaj do domu, ty świntuchu!". Pobiegłem do domu z płaczem, nie wiedząc, co właściwie złego zrobiłem, ale z ich reakcji wynikało, że na pewno popełniłem jakiś straszliwy grzech. Zabito coś pięknego i niewinnego. Zepsuto coś we mnie i, niewątpliwie, także w tych dwu dziewczynkach, które widziały reakcje swoich matek. To wydarzenie wpływało na kształt moich związków seksualnych przez następne trzydzieści lat, dopóki nie wyzwoliłem się od niego w sesji oddechowej. Seks jest bardzo delikatnym tematem dla wielu z nas i nasz stosunek do partnera jest zwykle określany w dużym stopniu przez to, co się działo, gdy dorastaliśmy.

Żydzi i muzułmanie są uwarunkowani na niejedzenie wieprzowiny, za to Anglicy uwielbiają jajka na bekonie. Hindusi w ogóle nie jedzą mięsa, a Amerykanie zajadają się hamburgerami. Francuzi kochają ślimaki. Spróbuj zmusić Nowozelandczyka do zjedzenia ślimaka.

Gdy się zakochujemy, w gruncie rzeczy nie zakochujemy się w człowieku, lecz w atrakcyjnym ciele, w zachowaniach, w cechach charakteru i pozytywnych programach. To wszystko nie konstytuuje człowieka, ale większość uspiionych ludzi o tym nie wie. Po miodowym miesiącu nasze negatywne programy uruchamiają ich negatywne programy, o których prawdopodobnie przedtem nie wiedzieliśmy. I dalej nie wiemy, kim jest nasz partner, ponieważ nie wiemy nawet, kim my jesteśmy.

Wszystko, co tu mówimy, nie jest negatywne. Przeciwnie, uwalnia nas od przyszłych zranień i krzywd. Gdy stopniowo zdajemy sobie z tego sprawę, zaczynamy poznawać, co jest prawdziwe w danej osobie, a co jest tylko egocentrycznym zaprogramowaniem. Zaczyna nam się podobać to, co jest prawdziwe, i coraz mniej pociąga nas to, co jest przejściowe i zmienne. Prawda jest niezmienna i gdy przedłożymy ją nad wszystko inne, zaczynamy przyciągać to, co prawdziwe.

Pranie mózgu, programowanie i warunkowanie prowadzi do jednego: umysłowych, emocjonalnych i fizycznych przywiązań, czyli niewolnictwa. Stajemy się niewolnikami przeszłości, bo jesteśmy od niej uzależnieni. Nie możemy więc wyobrazić sobie ani chwili życia bez niej.

UZALEŻNIENIA

Większości z nas słowo "uzależnienie" kojarzy się z ludźmi, którzy są uzależnieni od narkotyków, kofeiny, nikotyny, alkoholu itd., ale są to tylko fizyczne uzależnienia. Istnieją jednak uzależnienia o wiele silniejsze i nie uświadomione, a używanie narkotyków może być tylko ich końcowym rezultatem. Są to uzależnienia od naszych przekonań, wierzeń, opinii i osądów. Za nimi kryją się nasze lęki, które są prawdziwą przyczyną fizycznych uzależnień. Lęki te objawiają się jako intelektualnie i emocjonalnie uzasadnione wymagania i oczekiwania.

Jak byśmy się czuli, gdybyśmy byli wolni od jakiegoś pragnienia w naszym życiu? Czy możemy sobie wyobrazić taki stan wolności? Stan samorealizacji (realizacji Prawdziwego Ja) oznacza wolność od wszystkich uzależnień i pragnień, wolność do panowania nad swoim życiem.

Angielskie słowo *addiction*, oznaczające uzależnienie, pochodzi z łacińskiego *addictus*, oznaczającego "dłużnika oddanego w charakterze niewolnika swemu wierzycielowi". Uzależnienie polega więc na tym, że stajemy się niewolnikami swego pana, którym jest przekonanie, iż do szczęścia potrzebujemy jakiejś rzeczy lub człowieka. Powiedziano, że .nie można służyć dwom panom jednocześnie". Nie można służyć jednocześnie uzależnieniom i swemu Prawdziwemu Ja. Służymy uzależnieniom i pragnieniom, ponieważ jesteśmy zbyt uśpieni. I traktujemy swą dezintegrację jako normalny stan.

PRAGNIENIE

Niektórzy starają się stłumić swoje pragnienia, myśląc, że są one czymś złym. Gdy je tłumimy, tłumimy zarazem swoją żywotność. Pragnienie jest twórczą energią, "siłą życiową"; im silniejsze, tym bardziej żywotni jesteśmy. Niektóre grupy religijne ciężko pracują nad stłumieniem pragnień; starają się ich pozbyć. Osądzają je negatywnie i próbują żyć bez nich. Tłumią swą żywotność tak bardzo, że często kończy się to chorobą lub psychozą. Naszym zdaniem, lepiej nie tłumić pragnień. Lepiej jest je obserwować i rozumieć. Obserwacja pozwala świadomie wejrzeć w ich głębię, a w niej leży zrozumienie. Jednak spełnianie się pragnienia zwykle uniemożliwia nam jego zrozumienie; po prostu dlatego, że jeżeli się ziści, nie da się go już obserwować. Zamiast więc śpieszyć się ze stłumieniem pragnienia lub z jego-spełnieniem, obserwujmy je, a zaczniemy lepiej rozumieć podświadomość.

Zrozumiemy, że prawdziwe szczęście nie polega na podnieceniu i emocjonalnych zawrotach głowy, że szczęście – to nie pieniądze lub bliska, kochająca nas osoba czy cokolwiek innego w świecie zewnętrznym. Nieświadome pragnienie staje się dla nas więzieniem. Świadome pragnienie, gdy je zrozumiemy, może zamienić się w żywotność. Wówczas przekształci się w preferencję, a ona jest energią tworzenia.

CHCIEĆ CZY POTRZEBOWAĆ?

Między chceniem a potrzebą istnieje ogromna różnica. Dobrze i zdrowo jest chcieć miłości, sukcesu, przyjemności i aprobaty. Preferencje są zdrowymi pragnieniami wzmagającymi żywotność. Ale potrzeba miłości, sukcesu, przyjemności i aprobaty sprawia, że stajemy się

ich niewolnikami i większość czasu spędzamy na pogoni za nimi. Dlaczego? Ponieważ myślimy, że w nich leży nasze szczęście. I wtedy jesteśmy od nich uzależnieni. Uzależnienie poznajemy po tym, że odcięcie źródła miłości, sukcesu, przyjemności, a nawet groźba jego odjęcia, wywołuje w nas poczucie zdruzgotania i przygnębienia. Bowiem to, od czego jesteśmy uzależnieni, całkowicie nas kontroluje.

Dlatego próby wprowadzenia zmian przez dyscyplinę i siłę woli spełzają zawsze na niczym. Zaczynając zmiany od zewnętrznego życia, zaczynamy od skutku, zamiast od przyczyny. Przypomina to włożenie nowego kapelusza w oczekiwaniu, że zmienią się nasze myśli. Zmiany w życiu zewnętrznym rzadko prowadzą do zmian w naszym wewnętrznym świecie. Prawnicy całego świata ciężko pracują, by wyeliminować przestępczość, narkomanię itd., ale problemy te ciągle nękają ludzkość. Dlaczego? Ponieważ usiłujemy zlikwidować objawy, zamiast zająć się ich przyczynami.

Gdybyśmy odebrali ludziom uzależnionym narkotyki i alkohol, nadal pozostałaby w nich potrzeba, czyli uzależnienie. Fizyczne uzależnienie wynika z tkwiącej w podświadomości potrzeby emocjonalnej, która nie została spełniona; potrzeby opartej na lęku. Usuwanie fizycznego uzależnienia, tj. objawu, a nie jego przyczyny, można porównać do wyrwania chwastów bez korzeni. Szybko odrastają.

Innymi słowy, wszystkie fizyczne uzależnienia wynikają z emocjonalnych oczekiwań i wymagań.

PRZYWIĄZANIE DO ILUZJI

Przywiązanie do czegoś jest uzależnieniem się od tego – nasze szczęście zależy od obiektu przywiązania. Nie ma wolności, gdy istnieją przywiązania – przez nie łatwo stajemy się ofiarami manipulacji, a także sami manipulujemy, by uzyskać to, czego pożądamy.

Zdradzimy teraz sekret wiecznego szczęścia i miłości. Królowie chętnie oddaliby królestwa za tę wiedzę. Pielgrzymi poszukiwali tego sekretu przez całe życie i często kończyli je rozczarowani, że go nie znaleźli. Pozostał sekretem, ponieważ istnienie naszego fałszywego ja zależy od ukrywania go przed świadomością. Ciągle tutaj o nim mówimy.

Do prawdziwego szczęścia nie prowadzi pożądanie czegoś, co znajduje się na zewnątrz nas. Naszym zdaniem, prawdziwa miłość nie polega na oczekiwaniu lub wymaganiu czegokolwiek od kogokolwiek. Miłość i prawdziwe szczęście znajdują się w nas i są niezależne od innych ludzi i sytuacji. Jeżeli to prawda, przyjrzyjmy się naszemu stosunkowi do następujących rzeczy, by sprawdzić, czy jesteśmy uzależnieni, czy nie:

- Czy nasz związek z partnerem jest czysty, czy też poszukujemy w nim poczucia bezpieczeństwa, seksu, uznania, towarzystwa?
- Czy nasza relacja z szefem jest czysta, czy potrzebujemy aprobaty, szansy awansu, więcej pieniędzy, władzy (odpowiedzialności)?
- Czy nasze stosunki z rodzicami są czyste, czy nadal staramy się o ich miłość, uznanie, aprobatę?
- Czy nasza relacja z dziećmi jest czysta, czy chcemy, aby spełniały one nasze oczekiwania i wymagania?

- Czy nas związek ze źródłem jest czysty, czy błagamy Boga, by nas zbawił od grzechów, pomógł nam w życiu i zaprowadził do nieba?

Dla niektórych to ćwiczenie jest trudne. Sądzą, że duchowość oznacza potrzebę Boga. Naszym zdaniem, to nieprawda. Odnajdziesz Boga, gdy odnajdziesz siebie, ponieważ nie ma żadnej separacji między tobą a Nim. Ostatnią rzeczą, której Bóg (Prawdziwe Ja), dla ciebie chce, jest oddanie się w niewolę uzależnień i przywiązań. Wszyscy wielcy nauczyciele uczyli wolności i miłości. Przebudź się ku temu, o czym mówił Chrystus. "Poznaj prawdę, a ona da ci wolność".

Zadaj sobie pytanie: czy mógłbym być wolny, potrzebując czegośkolwiek? I czy naprawdę kocham wyżej wymienione osoby, jeśli czegoś od nich potrzebuję? Pewnie kochamy niektórych, ponieważ oni kochają nas. To nie jest miłość! To jest wymiana handlowa! Albo kochamy kogoś dlatego, że chwali nas i akceptuje. To także nie jest miłość! To jest przywiązanie! Przebudź się i zobacz swoje przywiązania i iluzje. Pomyśl u-czciiwie, jak potraktowałbyś partnera, gdyby przestał cię kochać? Czy dalej byś go kochał, czy twój związek jest tylko wymianą handlową? A teraz zastanów się, jak traktowałbyś kogoś, od kogo niczego nie oczekujesz i nie wymagasz; chcesz tylko, żeby z tobą był i dzielił się swoimi myślami, uczuciami i przyjemnościami fizycznymi. Nie byłoby wtedy żadnej nieczystej energii, manipulacji ani chęci zdominowania drugiej osoby. Bylibyście szczerzy w swoich uczuciach i gdyby któreś z was ich nie otrzymało, pozostałobyście obydwój szczęśliwi. Po prostu cicho i spokojnie cieszyłobyście się sobą. To jest prawdziwa miłość. Większość z nas prawdopodobnie jej doświadczyła w miodowym miesiącu, dopóki przeszłość was nie dogoniła i nie wciągnęła w błędne koło emocjonalnych uzależnień.

Jak sprzedawca traktuje potencjalnego klienta? Chce nad nim zapanować przez perswazję i manipulację. Jak postrzega ludzi polityk szukający wyborców? Potrzebuje czegoś od nich. Jak postrzega ludzi osoba nastawiona wyłącznie na seks? Jak postrzega potencjalnych partnerów człowiek szukający bezpieczeństwa i opieki? Wszystko, o czym tu mówimy, to przywiązania. Każde przywiązanie determinuje nasze postrzeganie innych. Jesteśmy tak pochłonięci pragnieniem obiektu przywiązania, że nie potrafimy łączyć się z ludźmi na prawdziwym poziomie serca. Przywiązania powodują, że inni przestają być dla nas ludźmi – stają się rzeczami, przedmiotami manipulacji i kontroli zmierzającej do ich użycia.

Możemy, oczywiście, chcieć czegoś od innych, jeśli jest to zdrowa preferencja. Poznajemy ją po tym, że nawet gdy czegoś nie dostajemy, nadal jesteśmy szczęśliwi i wolni. Nikt nam nie może tego zabrać, jeżeli nie zniewolą nas uzależnienia i przywiązania.

Dlaczego mówimy, że przywiązania są iluzją? Możesz sam to sprawdzić. Pomyśl o chwili, w której straciłeś kogoś lub coś bardzo cennego: pieniądze, bliską osobę z rodziny, związek miłosny. Z czasem coraz mniej boleśnie to odczuwasz – "czas leczy rany". Może kogoś poznałeś i znowu jest ci dobrze. Gdyby szczęście było właściwością rzeczy zewnętrznych, po ich utracie nie moglibyśmy znowu być szczęśliwi. Ale szczęście nie leży w dawnych ani nowych przywiązaniach, bo gdy je stracisz, będziesz znowu nieszczęśliwy, chyba że... zmienisz swe uzależnienia w preferencje. Wówczas nikt nigdy cię już nie zrani. Co za odkrycie! Królowie oddaliby za nie swoje królestwa, bo warte jest tego.

Wejrzenie w serce Prawdziwego Ja pozwala zobaczyć, że jest ono całkowicie pozbawione

potrzeby zabierania komukolwiek czegokolwiek, nie potrzebuje walczyć o sukces, aprobatę, miłość, władzę itd. Jest absolutnie usatysfakcjonowane samym sobą. Prawdziwego Ja w ogóle nie interesuje dyrygowanie orkiestrą ani przewodzenie kapeli. Cieszy się pozycją skrzypka lub flecisty. To nasi ministrowie chcą przewodzić i rządzić. Gdy się przebudzimy, nie musimy walczyć ani troszczyć się o prestiż, pozycję i władzę. Zbyt zajęci jesteśmy rozkoszowaniem się muzyką. To nasze ego gorączkowo biega wokół, szukając uznania i walcząc o spełnienie niezdrowych pragnień. Obserwacja przywiązań i zrozumienie tych pragnień przełamuje iluzję.

Jesteśmy szczęśliwi tu i teraz. To jest prawdziwa rzeczywistość. Chwytny tę rzeczywistość, gdy dostrzegamy, że szczęście jest stanem braku iluzji, stanem widzenia siebie takimi, jacy jesteśmy, a nie takimi, jacy sądzimy, że jesteśmy. Niczego nam nie trzeba do szczęścia. Kiedy usiłujemy coś dodać do rzeczywistości, która już jest doskonała, to "coś" jest reakcją – reakcją na przekonanie, że czegoś nam brakuje i nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Dlatego poszukujemy szczęścia i miłości w rzeczach zewnętrznych. Przebudźmy się, a zobaczymy, że jest ono tuż pod nosem. Z tą wiedzą możemy myśleć, co chcemy, czuć, co chcemy, i zachowywać się tak, jak nam się podoba, bo rozumiemy, że nie o to chodzi. Tkwimy w pułapce tylko wtedy, gdy wierzymy, że nasze zaprogramowanie jest realne – że nasze iluzje są realne.

Oto kilka emocjonalnych uzależnień, które są mniej oczywiste i dlatego wymagają szczególnej uwagi.

UZALEŻNIENIE OD SPRAWIEDLIWOŚCI

Naszym zdaniem, sprawiedliwość jest tylko ludzkim wynalazkiem. Iluzją, zgodnie z którą wszystko trzeba dopasować do schematu "zły i dobry", "słuszny i niesłuszny". Jest to jeszcze jedno nasze oczekiwanie wobec ludzi – mają zachowywać się tak, jak chcemy, by spełnić nasze wyobrażenie o tym, jaki powinien być świat. Ale niewiele rzeczy pasuje do struktur naszego zaprogramowania, ponieważ wszystko ciągle się zmienia i ludzie są różni. Nasze żądanie sprawiedliwości mało ma wspólnego z rzeczywistością, w której pełno jest wypadków, wojen, zbrodni, głodu, klęsk żywiołowych, katastrof itd. Zdaje się to wskazywać na fakt, że sprawiedliwość jest mitem. Połowa świata głoduje, a tylko niewielka mniejszość opływa w luksusy. To nie w porządku. Katastrofy spadają na ludzi bez ostrzeżenia. Tak nie powinno być. Jeden kraj napada na drugi; jedna grupa ludzi gnębi drugą; wzrasta przestępczość i zostawia za sobą tysiące ofiar. Wobec tego wszystkiego żądanie sprawiedliwości wydaje się nieuzasadnioną, narzuconą z zewnątrz ideą i jest tylko jeszcze jednym powodem przysparzania sobie zmartwień.

Wydaje się, że ludzie są nie w porządku wobec siebie przez większość czasu. Być może taki jest świat; albo będziemy reagować na niego gniewem lub poczuciem krzywdy i czuć się ofiarami, albo będziemy szczęśliwi w sposób, który nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością, lecz zależy tylko i wyłącznie od stopnia wewnętrznej samoakceptacji; decyzja należy do nas. Chodzi o to, że zdrowsza wydaje się preferencja, nie zaś żądanie sprawiedliwości. Obrażanie się na jej brak w niektórych sytuacjach i okolicznościach niszczy tylko naszą energię.

"Ależ oburzenie na akty niesprawiedliwości w tym świecie jest najzupełniej naturalne" –

powiemy. Nie jest naturalne, jest głupotą. Oczekiwanie lub żądanie czegokolwiek jest uzależnieniem; naturalne jest tylko preferowanie sprawiedliwości. Gdy sami jesteśmy uporządkowani, nasz świat się nie rozpadnie, gdy ktoś potraktuje nas niesprawiedliwie. Zachowując spokój i dystans, możemy zrobić o wiele więcej dla sprawiedliwości na świecie, niż dając się obezwładnić silnym emocjom, będącym reakcją na żądanie sprawiedliwości. Wytrącenie z równowagi przez jakikolwiek czynnik zewnętrzny jest neurotyczne. Karzemy samych siebie, bombardując się negatywnymi emocjami, kiedy nasze żądanie sprawiedliwości od innych nie zostaje spełnione.

Większość z nas wymaga sprawiedliwości od wszystkich swych związków z innymi. "Nie masz prawa tego robić, skoro ja nie mogę". "Ja nie mógłbym ci tego zrobić". "To nie w porządku". Wymagamy sprawiedliwości i równości. Gdy jej nie dostajemy, złościmy się i jesteśmy nieszczęśliwi.

Niektórzy traktują związki międzyludzkie jak grę na punkty. Jeśli ty zdobyłeś punkt, ja też muszę dostać jeden. Wszystko musi być fair. Widzimy dzieci, które walczą między sobą, bo jedno ma o jednego cukierka więcej niż pozostałe. I dorosłe dzieci, które spędzają czas na walce o podwyżki, ropę naftową, granice itd. Możemy mieć wszystko, czego chcemy, lecz jeśli ktoś ma więcej, czujemy urazę. Ale żadne pretensje i utyskiwania ani trochę nie przyczynią się do naszego indywidualnego rozwoju.

Jest wielu autentycznych i prawdziwie współczujących ludzi, którzy protestują przeciwko niesprawiedliwości tego świata, podczas gdy inni zawzięcie usiłują narzucić nam swoje przepisy na "wyzwolenie". Historia pokazała, że tacy "wyzwoliciele" zwykle zastępują jedną niesprawiedliwość – drugą.

Domaganie się sprawiedliwości skierowane jest zazwyczaj w jedną stronę – liczy się to, czego "ja chcę". Domagając się sprawiedliwości w sposób obwarowany warunkami – "prawa człowieka są najważniejsze, o ile wszyscy myślą tak jak my" -odmawiamy sprawiedliwości tym, którzy się od nas różnią.

Domaganie się sprawiedliwości w świecie zewnętrznym jest jednym ze sposobów unikania odpowiedzialności za panowanie nad własnym życiem. Zamiast ubolewać, że coś jest niesprawiedliwe, dochodząc do tego drogą porównywania i osądzania, weźmy życie w swoje ręce, zastanówmy się, czego chcemy, i róbmy wszystko, by to osiągnąć. Nie chodzi nam tutaj o roztrząsanie kwestii niesprawiedliwości jako takiej; chcemy tylko podkreślić, jak niezwykle ważny jest nasz sposób reagowania na nią.

UZALEŻNIENIE OD MIŁOŚCI

Uzależnienie od miłości polega na zależności od uczuć zauroczenia i namiętności – tych subtelnych bolesnych uczuć występujących tuż po "zakochaniu się". Wszyscy ich doświadczyliśmy, kiedy nie mogliśmy się doczekać obecności ukochanego i namiętnie pożądaliśmy jego bliskości.

Tę intensywną, romantyczną emocję – przyczynę wielu bezsennych nocy – błędnie nazywamy miłością; nie jest ona niczym więcej niż tylko podrabianiem prawdziwej miłości. Wielu młodych ludzi szuka partnera, wychodząc z tego romantycznego poziomu – chcą

trzymać się za ręce z jakimś wyśnionym ideałem, patrzeć sobie głęboko w oczy na kolacji przy świecach i czekać z niecierpliwością, aż padną sobie w ramiona.

W prawdziwej miłości możemy doświadczać tych romantycznych uczuć, ale polega ona raczej na czymś innym: na widzeniu i kochaniu drugiej osoby taką, jaka ona jest, z jej słabościami, zmarszczkami, wypryskami. W stanie zakochania widzimy to, co chcemy widzieć – wtedy tak zwana "miłość" jest, jak mówi stare powiedzenie, rzeczywiście "ślepa". Miłość romantyczna ma, oczywiście, cechy prawdziwej miłości. Stopień prawdopodobieństwa przyszłego szczęścia określa stopień naszych uzależnień.

Niestety, wiele młodych par myśli, że ich związek lub małżeństwo rozpada się, gdy maleje intensywność uczuć. Jest tak dlatego, że oparli swój związek wyłącznie na romantycznych wyobrażeniach. A nic tak szybko ich nie rozwiewa niż małżeństwo i codzienne, wspólne życie. Tylko wtedy może się zrodzić prawdziwa miłość, a jednak prawie wszyscy zorientowani są na romantyczność i z jej powodu wchodzą w związki małżeńskie. Związek oparty na romantyczności nigdy nie jest trwały. Potrzebne są głębsze wartości, płynące z wyższej świadomości, by nastąpiło prawdziwe połączenie między dwojgiem ludzi. Niektórzy są przekonani, że miłość to tylko romantyzm i namiętność. Dopóki nie wykrócą poza takie mniemanie oraz poza swoje uzależnienia i potrzeby, nie mogą być dobrymi partnerami i nie są najlepszymi kandydatami na rodziców.

Niemniej jednak wiele pięknych i trwałych związków zaczęło się od uzależnienia od miłości, przetrwało początkową intensywność i rozwinęło się tak, że warunkowa miłość (potrzeby i oczekiwania) zamienia się w miłość bezwarunkową.

ZAANGAŻOWANIE A PRZYWIĄZANIE

Wiele osób doświadcza miłości i romantyzmu tylko przez powieści, filmy i telewizję. Opery mydlane cieszą się tak wielką popularnością, ponieważ można dzięki nim przeżyć miłość i romantyzm bez ryzyka zaangażowania. Para małżeńska ogląda film, ale miłość, którą odczuwają podczas oglądania romantycznych scen, nie jest przeznaczona dla współmałżonka, lecz wyemitowana na ekran. Otworzenie serca wobec kogoś, kto istnieje naprawdę, jest zbyt niebezpieczne. Zawsze występuje ryzyko odrzucenia; wolą więc prowadzić grę i zaspokajać swoje pragnienia przez oglądanie oper mydlanych, filmów i czytanie romansów. Są przywiązani do uczuć i historii, które czytają i oglądają, a jednocześnie nie ponoszą emocjonalnego ryzyka zaangażowania, intymności i bliskości.

Takie rozrywki wzmacniają przywiązanie kosztem zaangażowania. A życie przecież polega na zaangażowaniu, braniu udziału w rzeczywistych zdarzeniach, ryzykowaniu naszymi emocjami, nie zaś na chowaniu się w fantazje i udawaniu, że fikcja jest prawdą.

UCIECZKOWE ZACHOWANIA UZALEŻNIONE

Co robimy, gdy jesteśmy poruszeni, podenerwowani, zmartwieni i chcemy uciec od swoich uczuć? Odwołujemy się do swoich uzależnień. Chcemy uniknąć bólu i szukamy przyjemności. Sięgamy po alkohol, kawę, papierosy i narkotyki, oddajemy się rozrywkom lub czynnościom przymusowym, takim jak: oglądanie telewizji, czytanie powieści, nadmierne jedzenie, praca, kompulsywne mówienie, zakupy, chodzenie na prywatki itd.

Każda forma eskapizmu jest dobra, byleby ukryć się przed naszymi uczuciami.

Nie ma nic złego w żadnej z tych rzeczy. Problem powstaje wtedy, gdy (najczęściej nieświadomie) uciekamy się do nich w celu oddzielenia od swoich uczuć. To wprowadza nas w stan uśpienia, a w takim stanie stajemy się coraz większymi ofiarami – uciezkowe zachowania z czasem przeradzają się w uzależnienia. A więc zamykamy się jeszcze bardziej i już w ogóle nie słyszymy czułych zaproszeń życia do przebudzenia.

ODKRYCIE UZALEŻNIEŃ – PIERWSZY KROK DO UWOLNIENIA

Nie starajmy się pozbyć uzależnień siłą woli. Warto pamiętać o tym, że takie wysiłki są bezowocne. Jeśli nawet nam się to uda, szybko zastępujemy jedne nawyki innymi. Oznacza to, że dokonaliśmy fałszywej integracji. Próby pozbycia się czegoś, co uważamy za złe, są aktem osądzania, a kolejny osąd wkrótce stworzy kolejną potrzebę i ukształtuje nowe przywiązanie. Dlatego próbując uwolnić się od negatywnego zachowania, wzmacniamy je tylko.

Nie musimy się uwalniać od rzekomo "złych" nawyków. Nie musimy nic robić, żeby się zmienić. Ale jest coś, co musimy zobaczyć, coś, z czego musimy zdać sobie sprawę – musimy zobaczyć, jak bardzo jesteśmy uwięzieni.

Powyższe słowa mogą stać się kolejną pułapką. Podczas moich seminariów niektórzy ludzie, słysząc to, mówią: "Wspaniale, nie muszę rezygnować z moich uzależnień. Mogę dalej palić, pić i brać narkotyki". Jakoś nie dociera do nich to, co zawsze mówię zaraz potem.

Musimy być świadomi i na bieżąco obserwować swe uzależnienia. Pułapka polega na tym, że ludzie otrzymują powód, by trzymać się swych nałogów. Tego właśnie szukają. Usprawiedliwienia, by być tym, kim są. Nasi ministrowie są niezwykle sprytni i robią wszystko, by utrzymać się przy władzy.

Przyjrzyj się przez chwilę cyklowi ofiary:

1. Sytuacja.
2. Świadomość sytuacji i porównanie jej z bardziej pożądaną sytuacją.
3. Osądzenie jej – uczynienie z niej czegoś złego lub niewłaściwego (uwolnienie do krwi hormonów stwarzających negatywne uczucia).
4. Wytworzenie napięcia w ciele, kontrolowanie oddechu i stłumienie uczuć.
5. Poczucie bezradności, niemożności i bycia ofiarą.

Zrozumienie tego procesu jest najważniejszą częścią naszej pracy. Dopóki tego nie uczynimy, będziemy tłumić nasze doświadczenia, ponieważ tłumienie i wypieranie jest naszą drugą naturą. Jest tak automatyczne, że nawet nie wiemy, iż to robimy. Przebudzenie w cyklu ofiary jest o wiele bardziej skuteczne niż staranie się, by osiągnąć

cykl wolności. Spotkałem wielu ludzi z dobrymi Intencjami, którzy próbowali nauczyć się integracji oddechem z książki. Jeśli tak postępujemy, czynimy z tej metody technikę o pewnej sztywnej strukturze. To ją znacznie ogranicza. Integracja oddechem nie jest techniką, lecz procesem, który zdarza się w sposób naturalny, gdy pozwolimy mu się zdarzyć. Wykwalifikowany praktyk wie o tym intuicyjnie, dlatego ważne jest, aby pracować z taką osobą na wczesnym etapie procesu.

Gdy zrozumiemy cykl ofiary, uświadomimy sobie z całą oczywistością, że chcemy od niego uciec wszelkimi sposobami. Podstawową cechą ludzkiego ducha jest dążenie do szczęścia i wolności, do zerwania "więzów" i "znalezienia drogi do domu". Szukamy więc wyjścia ze swego więzienia. Nie znając innych sposobów niż te, których zawsze używaliśmy, chcemy uniknąć poczucia, że jesteśmy ofiarą, przez ucieczkowe, uzależnione zachowania. Ucieczkowe, ponieważ chowamy się przed nim i przed innymi uczuciami; uzależnione, ponieważ czynią nas niewolnikami. Pierwszą lekcję w tej "dziedzinie" pobraliśmy przy narodzinach, tłumiąc swój oddech. I tak już pozostało. Do tego dodaliśmy inne zachowania, których celem było tłumienie i wypieranie uczuć. Zaspokajają one tak skutecznie naszą potrzebę czucia się "szczęśliwymi", że stały się automatyczne.

Można do nich zaliczyć praktycznie każdy rodzaj aktywności, łącznie, oczywiście, z braniem różnych używek. Zwykle zaprzeczamy, że mają one charakter uzależnienia, ponieważ podświadomie chcemy usprawiedliwić swój sposób życia. Unikaniu uczuć może służyć wszystko – nawet to, co jest dla nas dobre.

Do moich ulubionych uciezkowych uzależnionych zachowań należą pisanie, praca na komputerze, czytanie książek o samorozwoju i jogging. Jeśli denerwuję się lub martwię, szybko uciekam w swój prywatny świat, w którym czuję się bezpiecznie – jest to jak gdyby ucieczka do łona. Ale zawsze możemy wrócić do oddechu, który przywraca nas naszym uczuciom, życiu i samym sobie.

W rzeczywistości, nikt z nas nie lubi swych uzależnień. Nie są one tą częścią nas, z której jesteśmy dumni. Ale przestańmy je zwalczać! Zacznijmy je obserwować. Odzyskamy wolność, kiedy pozwolimy uzależnieniu panować i będziemy na nie patrzeć w akcie bezstronnej s a m o o b s e r w a c j i.

A oto ważne ćwiczenie:

1. Zrób listę wszystkich swych fizycznych wymagań – rzeczy, bez których nie mógłbyś żyć co najmniej przez 30 dni. Nie obejmuje to potrzeb biologicznych, takich jak ciepło, powietrze, woda i jedzenie. Chodzi o rzeczy, których używasz, by uciec od swych uczuć wtedy, kiedy czujesz się wytrącony z równowagi – na przykład przegryzanie między posiłkami, alkohol, papierosy, sport, telewizja itd.
2. Zrób następną listę uzależnień emocjonalnych, takich jak: oczekiwanie aprobaty, miłości, pochwał itd.
3. Dodaj do tej listy wszystkie uzależnienia intelektualne, takie jak: potrzeba kontroli i dominacji nad innymi, analizowanie, studia, żądanie sprawiedliwości, potrzeba bycia

lepszym, bardziej uduchowionym, potrzeba sukcesu.

4. Codziennie wybierz jedną pozycję z listy i medytuj nad nią w następujący sposób: zacznij od dwudziestu swobodnych oddechów; obserwuj każdą swoją funkcję przez 5 do 10 sekund; przypomnij sobie, kiedy ostatnio dało o sobie znać to uzależnienie; obserwuj to tak, jakby się działo teraz; podobnie obserwuj swoje pragnienie, by owo uzależnienie dało ci zaspokojenie; obserwuj je, oddychaj w nie, jeśli stanie się zbyt silne, i pozwól mu być; śledź swój lęk przed jego utratą; śledź ten lęk i pozwól mu być; obserwuj to tak, jakby zdarzało się komu innemu; obserwuj, obserwuj, obserwuj, dopóki się nie zintegruje; a jeśli się nie zintegruje, obserwuj swoje przywiązanie do niego... cały czas wszystko obserwuj!

Rozdział osiemnasty **Systemy przekonań a ograniczenia**

SIŁA UMYŚŁU

Umysł jest ostatnim nie zbadanym obszarem ludzkiej rzeczywistości, zawierającym bezcenne skarby. Mówią, że Einstein wykorzystywał tylko 10 procent swego umysłu. Reszta ludzi wykorzystuje prawdopodobnie mniej niż 5 procent i to raczej w mechaniczny sposób, tj. martwiąc się, wyobrażając sobie niepożądane sytuacje lub medytując nad tym, co negatywne. Możemy opanować tę cudowną władzę umysłu i wykorzystywać ją do kreowania życia, jakiego chcemy, zamiast pozwalać, by życie kontrolowało nas.

Umysł można porównać do wielkiego samolotu, zdolnego latać na olbrzymich wysokościach z niesłychaną prędkością. W kabinie jest pilot zawiadujący całą maszyną. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy pilotem we własnym samolocie. Czy chcemy założyć ręce i pozwolić, by się rozbił, czy też chcemy zapanować nad tą maszyną? Większość z nas nawet nie wie, jak prowadzić swój samolot, tj. swoje trzy funkcje – intelekt, emocje i ciało. To one nami rządzą. Powoli uzyskujemy nad nimi kontrolę, gdy zaczynamy dostrzegać, jak mały mamy na nie wpływ, w jak niewielkim stopniu panujemy nad swoim życiem.

SIŁA PRZEKONANIA

O sile przekonania mówi się w Nowym Testamencie: "Wiara góry przenosi", "Jeśli uwierzysz, stanie się, w co wierzysz", "Jak wierzycie, tak będzie wam dane".

Siła przekonania i wiary ma tylko jedno ograniczenie – polega ono na tym, że granice wyznacza samo przekonanie. Gdy poszerzy się te granice, rośnie także nasza siła – w ten sposób wielkie umysły tego świata poszerzyły ludzką wiedzę. Wiedza i przekonania idą w parze, jeśli chodzi o rozwój ludzkiej świadomości.

Trzymiel, według ekspertów od latania, ma taką konstrukcję aerodynamiczną, że nie powinien latać. Nie powinien w ogóle odrywać się od ziemi. Wszyscy eksperci o tym wiedzą, oprócz trzymiela. Stworzonko to nie ma tego ograniczającego przekonania. W *Breath of Life* napisałem:

Pewien człowiek cierpiał na nieuleczalną chorobę. Lekarz powiedział mu, że ma przed sobą tylko sześć miesięcy życia. Podczas gdy człowiek ten dogorywał, popełniono jakiś błąd w systemie segregowania kart lekarskich. Kiedy przyszedł na następną wizytę, lekarz zbadał go i zajrzawszy do jego karty, stwierdził, że postawiono mu błędną diagnozę i że jest zdrowy. Po miesiącu pacjent zgłosił się na badania. Testy pokazały, że jest zdrowy. Wkrótce wykryto błąd w segregatorach i odnaleziono właściwe zapisy wyników pierwszych badań, wskazujące, że powinien niedługo umrzeć. Cud zdziwił lekarzy, którzy nie rozumieli uzdrawiającej siły umysłu i jego związku z systemem immunologicznym.

TWÓRCZA WYOBRAŹNIA

Twórcza wyobraźnia oznacza aktywne tworzenie nowych myśli, wykraczających poza nasze zwykle uwarunkowane myślenie. Wyobraźnia – to zdolność tworzenia obrazów w umyśle lub wyobrażania sobie czegoś o przyszłości. W wyobraźni rozpoczyna się proces powstawania przekonań, które z kolei kreują nasze życie. Życie nie jest czymś, co się nam przydarza – sami je tworzymy z minuty na minutę, z sekundy na sekundę. Tworzymy swoje życie swoimi myślami, a myśli oparte są na naszych przekonaniach. Jeśli przekonanie ma bardzo ograniczający charakter, wówczas nasze życie jest pełne ograniczeń.

Na przykład:

Jeśli myślisz, że nie potrafisz – masz rację.

Jeśli myślisz, że czegoś nie dokonasz – masz rację.

Jeśli myślisz, że nie jesteś dość dobry – masz rację.

Jeśli myślisz, że wszystko możesz – masz rację.

Życie mówi "tak" każdej naszej myśli. Na szczęście, ponieważ na ogół nasz umysł jest nie wyćwiczony i rozproszony, nasze myśli nie działają z całą swoją potencjalną siłą; gdyby tak było, już dawno zniszczylibyśmy siebie.

Wielu ludzi obrusza się na koncepcję, iż tworzymy własną rzeczywistość. Można ją udowodnić, obserwując po prostu związek między swym życiem a swymi myślami i przekonaniem. Człowiek dosłownie staje się tym, o czym myśli. Osoba, mająca za sobą szereg nieudanych związków, odkrywa przez samoobserwację, że piastuje głębokie (zwykle nieświadome) przekonanie, iż związki jej nie wychodzą. Osoba wiecznie narzekająca na brak pieniędzy odkrywa u siebie przez samoobserwację przekonanie dotyczące pieniędzy, które znacznie różni się od przekonań ludzi bogatych.

W rzeczywistości, całe nasze życie kształtowane jest przez to, w co wierzymy i o czym jesteśmy przekonani. Wszystkim rządzi prawo przyczyny i skutku. Jeśli o czymś jesteśmy przekonani, to nasze przekonanie spowoduje określony, zgodny z nim skutek. Gdy wokół tego samego tematu uformuje się kilka przekonań, powstaje cały system przekonań, które

podtrzymują się wzajemnie. Zgadnijcie, kto zarządza naszymi systemami przekonań? Nie my, lecz nasz gabinet ministrów. Dlatego spotyka nas nieszczęście za nieszczęściem. W swej nieświadomości pozwalamy naszym ministrom nadużywać naszej wspaniałej twórczej energii. Gdy to zrozumiemy, możemy zacząć tworzyć upragnioną rzeczywistość przez obserwację swych ministrów i przekonań, a następnie przez ich zmianę. Zaczniemy tworzyć nowe myśli w nowy, twórczy sposób.

Kilka lat temu przeprowadzono eksperyment w pewnej amerykańskiej szkole średniej. Uczniów o podobnych zdolnościach w koszykówce podzielono na trzy grupy, w których mieli rozwijać umiejętność rzucania piłką do kosza. Pierwsza grupa ćwiczyła godzinę dziennie przez miesiąc. Druga grupa w ogóle nie ćwiczyła. Trzecia grupa także nie ćwiczyła, ale codziennie przez godzinę wyobrażała sobie celne rzuty piłką do kosza (jej członkowie ćwiczyli w umyśle). W rezultacie pierwsza grupa poprawiła wyniki o dwa procent, umiejętności drugiej grupy zmalały o dwa procent, a trzecia grupa, która ćwiczyła tylko mentalnie, poprawiła wyniki o trzy i pół procenta.

W umyśle i na głębszym poziomie świadomości istnieją siły, które przekraczają ograniczenia uwarunkowań. W swej nieświadomości nie potrafimy dotrzeć do tej części siebie, nie mamy dostępu do owej twórczej siły, która mogłaby stworzyć takie życie, jakiego pragniemy. Nasze uwarunkowanie trzyma nas w granicach aktualnego systemu wierzeń i przekonań, dając nam złudne poczucie bezpieczeństwa i nie pozwalając na nowe doświadczenia.

Zamiast użyć tej siły jako narzędzia oświecenia – jak to jest nam przeznaczone – używamy jej jako sposobu unikania nowych doświadczeń, myśląc, że jest niebezpieczna. Twórcza wyobraźnia cały czas tworzy i przekształca s i ł ę ż y c i o w ą w energię. Gdy przeżywamy jakąś sytuację i osądzamy ją jako złą, nasza twórcza wyobraźnia tworzy obraz, pojęcie lub wniosek o tym doświadczeniu i nadaje mu intelektualną i emocjonalną siłę. W ostatnim etapie przybiera to formę fizyczną. To nie rzeczywiste sytuacje wzbudzają lęk, ale sposób uwarunkowania naszych reakcji na te sytuacje. To nie sama sytuacja lub zdarzenie przekształcają się w energię tworzącą nasze życie, lecz obraz powstały w naszej wyobraźni w związku z tą sytuacją lub zdarzeniem. Ta twórcza energia może działać dla nas lub przeciwko nam, lecz działa bez przerwy przez 24 godziny na dobę. Działa cały czas w zgodzie z instrukcjami otrzymywanymi od naszych myśli. A więc to, o czym myślimy dziś, tworzy nasze jutro. A to, o czym myślimy, wywodzi się przede wszystkim z naszych przekonań i naszego zaprogramowania. Przekonania tworzą myśli, a myśli kształtują sposób naszej percepcji.

A więc postrzegamy świat zgodnie z naszą percepcją, wynikającą z uwarunkowania (ego), i wierzymy, że jest realny. Większość z nas zaprogramowano na porażkę w życiu, na przekonanie o niebezpieczeństwie świata i potrzebę ochrony siebie.

Stosowanie afirmacji pomaga zmienić negatywną percepcję i już w innych swych książkach zalecałem ich pisanie i mówienie. Ale rola *afirmacji w zmianie programów głęboko zakorzenionych w podświadomości jest dość ograniczona, ponieważ oddziałują one tylko na świadomy umysł*. Ponadto ludzie zwykle piszą afirmacje, by zmienić nie chciane zachowanie bądź nie chciane uczucia i myśli. Ten brak akceptacji pochodzi, w istocie, z pragnienia zmiany rzeczywistości bez uprzedniego jej zrozumienia. Jest to kolejna forma

warunkowania, a przecież prawdziwa wolność jest wolna od wszelkiego warunkowania. Niemniej afirmacje są w pewnym ograniczonym stopniu pomocne. Z drugiej strony, samoobserwacja pomaga nam zobaczyć rzeczy takimi, jakie one naprawdę są. Gdy doświadczamy rzeczywistości bez porównań, osądzania, utożsamiania, stawiania oporu i analizowania, nasza indywidualna rzeczywistość staje się taka sama jak Rzeczywistość Uniwersalna. Natomiast nasza "normalna" indywidualna rzeczywistość jest często tylko naszym sposobem percepcji i od niego zależy, jakie znaczenie nadajemy rzeczom, co w konsekwencji albo nas ogranicza, albo otwiera na nieograniczone możliwości. Ponieważ umysł ustanawia znaczenie, są tylko dwie rzeczy, które nas ograniczają:

1. Wiara w to, co mówi nam nasza percepcja.
2. Wiara, że istnieją ograniczenia.

Te dwa czynniki składają się na jeden, tj. na wiarę, że iluzje są prawdziwe. Różnica między bólem a przyjemnością, sukcesem a porażką, szczęściem a nieszczęściem, zdrowiem a chorobą jest tylko i wyłącznie sprawą naszego wewnętrznego nastawienia, które jest kształtowane przez nasze przekonania.

Życie jest uczcą, a jednak większość ludzi głoduje. Życie jest absolutnym szczęściem i miłością, ale większość ludzi doświadcza tego tylko przez krótkie chwile. Dlaczego tak jest? Ponieważ wszyscy jesteśmy uśpieni i pranie mózgu tak nas zaprogramowało, że jesteśmy przekonani, iż nasze systemy przekonań są rzeczywistością.

Ludzkość jest całkowicie zahipnotyzowana i w swej hipnozie wierzy, że cienie są realne, że jej zaprogramowanie jest rzeczywistością. Żołnierz jest przekonany, że musi umrzeć za ojczyznę. Męczennik musi umrzeć za wiarę, matka musi być dobrą matką, a mężczyzna musi odnieść sukces. Co to oznacza? Oznacza to, że ludzie czynią ze swoich wartości (przekonań) rzecz ważniejszą niż realność, ważniejszą niż prawdziwe zrozumienie.

Przed wieloma laty wziąłem udział w chrześcijańskim odosobnieniu, pod koniec którego czułem się głęboko natchniony miłością Chrystusa. Byłem gotów umierać za Niego. Byłem przekonany o swej świętobliwości, ale niewiele miałem samoświadomości. Byłem po prostu na wielkim emocjonalnym "odlocie", który trwał przez tydzień. Nie było w tym nic ze świadomości ani samoobserwacji. Była to reakcja uwarunkowana.

Pewne formy religijnej indoktrynacji są takie same jak metody szkolenia terrorystów; stosują je także trenerzy w sporcie, by zmotywować swe drużyny do zwycięstwa. Metody te polegają na praniu mózgu prowadzącym ludzi do przekonania, że jakaś sytuacja, uczucie lub idea jest absolutną prawdą i nic poza nią nie ma znaczenia. Możemy to nazywać, jak nam się podoba – koncentracją itp. W zawodach sportowych jest to niezwykle efektywne. Ale, w gruncie rzeczy, taki trening prowadzi do fanatyzmu, a gdy fanatyzm przeważy, nie liczą się prawa innych ludzi. Sir Winston Churchill powiedział kiedyś: "Fanatyk nigdy nie zmienia przekonań ani tematu rozmowy".

PRZEKONANIA A OGRANICZENIA

Przekonanie – to coś, co jest dla nas w danym momencie prawdą zgodną z

rzeczywistością. Większość naszych przekonań przychodzi do nas z zewnątrz (z książek, od nauczycieli, rodziców) w formie programowania. Ich podstawą jest często percepcja innych ludzi i ich interpretacje rzeczywistości, które przeważnie są wyrazem ich ego. Gdy postrzegamy świat i rzeczywistość przez pryzmat własnej percepcji, ideologii, systemu filozoficznego itp., utożsamiamy się z nimi i tracimy rzeczywistość. Rzeczywistości nie da się zamknąć w naszej percepcji, ideologii ani systemie filozoficznym. Wykracza ona poza wszystkie te ograniczenia. Wielki filozof. Kant, zaczął od wykładów o sile ludzkiej logiki i rozumu. Po pewnym czasie odkrył coś, czego nie mógł wyjaśnić. Było to coś, co wykracza poza ludzki intelekt i ludzką percepcję. Zmieniając całkowicie swoje życie, ogłosił istnienie Mocy poza mocą ludzkiego umysłu, przekonań i percepcji. Powiedział też, że ta tajemnicza Moc dostępna jest każdemu, kto jej pragnie i kto chce szukać poza ograniczonymi stanami umysłowymi i emocjonalnymi.

Ludzie chcą zrozumieć życie, Boga itd., by to swoje pojmowanie umieścić w systemie swych przekonań. Życie nie jest systemem przekonań; jest r z e c z y w i s t o ś c i ą! nie musimy go definiować – musimy go po prostu doświadczać. Próba rozumienia go przez pryzmat naszej percepcji prowadzi do jednego z pięciu przywiązań. Życie po prostu e s t. Nadawać czemuś znaczenie – to czynić z tego pojęcie, formułkę, przekonanie, które ma jakiś sens dla umysłu. Życie się zmienia i płata figle tym, którzy starają się zamknąć w schematach – gotuje im w końcu takie wydarzenia, które podważają całe ich długoletnie rozumienie i wprowadzają ich w stan pomieszania i niepewności. Głębsze zrozumienie można uzyskać dopiero wtedy, gdy przekroczymy swą percepcję i wyjdziemy poza swe interpretacje rzeczywistości.

WIARA I WĄTPIENIE

Rzeczywistość zawsze pozostanie tajemnicą dla logicznego umysłu i wymknie się jego wyrafinowanym interpretacjom. Nie sugerujemy, że jest coś złego w posiadaniu przekonań, ponieważ to dzięki przekonaniom zaczęliśmy poszukiwać prawdy. Przekonania to inaczej wierzenia, a wiara jest ważnym krokiem do "oświecenia". Bez niej rozwój byłby niemożliwy. Ale wiara jest środkiem do celu, a nie samym celem. Wiara nie jest miejscem przeznaczenia, lecz początkiem każdego ważnego przedsięwzięcia. Któż miałby odwagę iść naprzód bez wiary?

W życiu jest miejsce zarówno dla wiary, jak i dla zdrowego wątpienia. Gdy ktoś całkowicie akceptuje to, co mówi drugi, w ogóle tego nie kwestionując, to znaczy, że ten ktoś jest uśpiony i poddał się praniu mózgu. Dlatego ludzie szukają wszędzie, także wśród systemów filozoficznych, przedmiotów kultu, a potem stają się ich niewolnikami. Co by było, gdyby Hitler był mniej przywiązany do swojej ideologii i kwestionowałby ją? To samo pytanie dotyczy terrorystów albo "obrońców wolności" (zależnie od punktu widzenia). Ale ważniejsze jest odniesienie tego pytania do siebie samego. Co by się stało, gdybyśmy byli mniej przywiązani do swych przekonań i częściej je kwestionowali? Zamiast oddawać się realizacji swoich programów i zewnętrznych wartości, moglibyśmy odkryć wolność i uzyskać większy wgląd w przesłanie prawdy, znajdującej się w naszym wnętrzu.

Są najróżniejsze systemy przekonań. Świat lekarza jest inny niż świat psychologa; gospodyni domowa żyje w innej rzeczywistości niż bankier; buddysta widzi świat inaczej niż chrześcijanin, muzułmanin, żyd. Ale czy to świat jest inny, czy też inny jest sposób

postrzegania go? Gdy zmienimy punkt widzenia, zmienia się także nasz świat.

Przypomnij sobie, jak czarno widziałeś świat, gdy otrzymałeś złą wiadomość. Potem zdarzyło się coś dobrego i twój świat się zmienił. Czy to on się zmienił, czy też zmieniło się coś w tobie?

PRZEKONANIA ODDZIAŁUJĄ NA ZDROWIE

Kilka lat temu pracowałem z lekarzem z Nowej Zelandii. Przychodził do mnie regularnie na sesje i pod koniec dziesiątej sesji powiedział:

– Wiesz, Colin, ten proces pokazał mi, że system immunologiczny jest bezpośrednio związany z systemem przekonań. Gdyby więcej lekarzy o tym wiedziało, o wiele skuteczniej leczyliby pacjentów.

Większość ludzi uważa, że przyczyną choroby jest niewłaściwe odżywianie, brak ćwiczeń, palenie papierosów, narkotyki, niewłaściwy tryb życia, bakterie, guzy i wirusy. Naszym zdaniem, chorobą jest świadectwem ograniczającego przekonania. Gdy stosujemy leki lub inne zabiegi, usuwamy jej objawy na poziomie fizycznym, lecz na poziomie mentalnym i emocjonalnym, gdzie choroba się zaczęła, tłumimy i wypieramy materiał będący jej przyczyną. Kiedy to, co zostało stłumione, uwalniamy przez oddychanie, post i inne naturalne procesy uzdrawiające, może nastąpić przesilenie choroby, polegające na tym, że pojawiają się fizyczne symptomy wcześniej przebytej choroby, które mogą trwać od 12 do 36 godzin. Jest to sposób, w jaki ciało uwalnia zablokowane wspomnienia umysłowe i emocjonalne, związane z chorobą, którą pozornie "wyleczono". Ten krytyczny moment nie jest szkodliwy, a wręcz przeciwnie -niezwykle uzdrawiający; czujemy po nim prawdziwą integrację na poziomie fizycznym. Na tym polega mądrość natury, eliminującej w ten sposób zgromadzone w ciele nienaturalne przekonania, pochodzące z negatywnych osądów.

Każda choroba zaczyna się jako choroba umysłowa, po czym objawia się w ciele fizycznym. Ponieważ myśl jest twórcza, choroba w ciele jest tylko zewnętrznym skutkiem wewnętrznej przyczyny.

Nie istnieje coś takiego, jak "nieuleczalna choroba" – są tylko nieuleczalni pacjenci. Ludzie tak się przywiązują do swych chorób, że wolą się zaciąć w gniewie na czyjeś przeszłe przewinienia, niż stać się zdrowi, wolni i szczęśliwi.

Słowo "nieuleczalna" jest interesujące i oznacza, że choroby takiej nie można uleczyć środkami zewnętrznymi, lecz tylko od wewnątrz – pacjent musi zmienić swoje myśli i przekonania. Ciało ma zdolność uzdrawiania siebie z najbardziej zaawansowanych stadiów każdej choroby znanej ludzkości. Zdolność tę hamuje przywiązanie do naszych przekonań i nie rozwiązanych negatywnych uczuć. Każda choroba jest listonoszem, który chce uświadomić nam nasze negatywne myśli.

Wiem, że te idee nie przekonają sceptyków, ale nie jest to moją intencją. Mógłbym przytoczyć tomy naukowych dowodów na ich poparcie, lecz zdaję sobie sprawę, że miałyby to na celu przekonywanie i perswazję. Poza tym, jeśli przyjąłbyście je bez

weryfikacji na sobie, oznaczałoby to, że poddaliście się praniu mózgu. Nie ma znaczenia, czy są to idee prawdziwe, czy nie. I tak udowodnicie sobie to, w co wierzycie. Powodem przedstawienia ich tutaj nie jest chęć przekonania was, lecz poddanie wam pod rozwagę tezy, że być może macie większą moc panowania nad zewnętrznymi siłami, niż sobie wyobrażacie (tzn. możecie wpływać na swój sposób odżywiania się, palenie, branie narkotyków, niewłaściwy tryb życia, bakterie, guzy i wirusy, brak ćwiczeń), i że kreujecie własną rzeczywistość. Rozważcie to.

JAK PRZEKONANIA ZAWĘŻAJĄ NASZĄ ŚWIADOMOŚĆ

Ośmielam się twierdzić, że każdy człowiek ma przekonanie lub opinię na prawie każdy temat. Jeśli przeczytałbyś, na przykład, reportaż o okropnych warunkach połowowych dla rybaków w północnej Japonii i zapytano by cię o opinię na ten temat, odpowiedziałbyś prawdopodobnie coś takiego: "Nie bardzo wiem, co tam się dzieje, ale domyślam się, że..." i tu wygłosiłbyś swoją opinię opartą na tym, co właśnie przeczytałeś lub obejrzałeś w telewizji. I, w istocie, nie byłaby to twoja opinia, lecz opinia reportera. Podczas czytania reportażu szybko utworzyłaby się w twoim umyśle. Do wpływu reportera doszedłby wpływ twoich wcześniejszych przekonań i uwarunkowań. Tak działa propaganda. Jeśli byś był australijskim rybakim i byłbyś niezadowolony z połowów Japończyków blisko twoich łowisk, miałbyś zapewne inną opinię niż żona japońskiego rybaka, która musi wyżywić rodzinę. Słyszałem kiedyś, jak pewien mechanik samochodowy skarżył się, że wprowadzenie nowych praw dotyczących bezpieczeństwa na jezdni psuje mu interes i że to nie w porządku.

Wszyscy oceniamy sytuację zgodnie ze swymi interesami i przekonaniem. Tubylcy na kontynentach odkrytych przez Europejczyków mieli zupełnie inną opinię na temat tego odkrycia niż Europejczycy. Opinie i przekonania są sprawą naszych ministrów i nie mają nic wspólnego z naszym Prawdziwym Ja.

Wszyscy mamy przekonania i opinie o:

lekarzach, pielęgniarzach, filozofii, rodzicach, dzieciach, seksie, pieniądzu, religii, polityce, pracy, miłości, romansach, zdrowiu, innych kulturach, przestępczości, wojnie, bankach, kobietach, mężczyznach, ubezpieczeniach, kolorach, muzyce, naturze, zimnej wodzie, pistoletach, witaminach, hałasie, czerwonych różach, prywatkach, pochodach, związkach, ślubach, rozwodach, ubraniach, zapachach, dźwiękach, widokach, smakach itp.

Przyjrzyj się tej liście i odpowiedz sobie uczciwie, czy jest na niej coś, na czego temat nie masz opinii – pozytywnej lub negatywnej.

Każda opinia i przekonanie zamraża w świadomości część twórczej energii i "związuje" tę część świadomości, tak jak pamięć komputera jest czasami zajęta i nie ma w niej miejsca na inne informacje. Dlatego nie umiemy być zbyt długo tu i teraz. Ciągłe używanie swej świadomości do pilnowania przekonań. Ogranicza to naszą kreatywność i naszą percepcję. Innymi słowy, każde przekonanie, pozytywne czy negatywne, jest przywiązaniem umysłu do pewnego wyobrażenia. Twórcza energia manifestuje to wyobrażenie w rzeczywistości. A więc nasze życie staje się tym, w co wierzymy. Dosłownie tworzymy własną rzeczywistość przez swe przekonania. Jeśli wierzymy w iluzje, pomnażamy je.

Gdy następuje integracja, zablokowana energia uwięziona w ciele zostaje uwolniona, razem z energią mentalną i emocjonalną (przekonaniem), która wspomagała tłumienie. Dlatego czujemy się bardziej wolni.

Przekonania oparte są na sądach wartościujących i wyznaczają nasz sposób odnoszenia się do świata, ludzi. Boga itd.

Problem polega na tym, że odnosimy się do rzeczywistości zgodnie z przekonaniem, które ukształtowało nasze zaprogramowanie. Ciekaw jestem, czy można być wolnym, będąc zaprogramowanym? Dziecko wychowane w chrześcijańskiej rodzinie prawdopodobnie wyrośnie na człowieka broniącego chrześcijańskich wartości; może też wierzyć, że lepiej służy Bogu niż na przykład żyd. Żyd oczywiście będzie myślał inaczej, a jeszcze inaczej – muzułmanin lub Hindus. Czy jedna wiara jest lepsza od drugiej? Obserwuj uczciwie, jak byś odpowiedział na to pytanie. Są różne wiary i każda stanowi dla swoich wyznawców ważną inspirację do rozwoju świadomości. Ograniczają one tylko wtedy, gdy jest w nich obecny lęk prowadzący do porównań i rywalizacji.

Mój nauczyciel kabały, Michael Freedman, powiedział kiedyś:

W religiach ortodoksyjnych wierzy się, że jest jedna prawda; ja ją znam, a wyznawcy innych religii powinni się na nią nawrócić. To nadało dużą dynamikę kulturze europejskiej. Jest to silna, bezpieczna postawa, ale niedojrzała. Jest to punkt widzenia dziecka, które chce, by Wielki Tatuś powiedział mu, co ma robić, by dzięki temu mogło poczuć się bezpiecznie i uznać, że jego Tatuś jest większy i silniejszy niż inni i zawsze ma rację. My chcemy uzyskać perspektywę dorosłego, który jest odpowiedzialny za swoje postępowanie i w pełni świadomy, że istnieją inne punkty widzenia, z którymi trzeba współpracować. Możemy preferować nasz własny, lecz nie odmawiamy prawomocności innym.

Niektórzy buntują się przeciw religii, w jakiej ich wychowano. Ale tym buntem często rządzi ich zaprogramowanie każące się przeciwstawiać mamie i tacie. Bunt nie gwarantuje odzyskania wolności, zwłaszcza gdy konflikty i pretensje są tłumione.

CELE PRZEKONAŃ

Większość ludzi na pewnym etapie życia pogrąża się w adoracji jakiegoś obiektu. Jest to normalne i często ważne dla ich rozwoju. W miarę jak rozwija się ich świadomość, wyrastają z tego albo rozczarowują się i zaczynają poszukiwać nowego idola. Może to dotyczyć kultu religijnego, filozofii, edukacji, pieniędzy, pracy, gwiazd filmowych lub rockowych, muzyki, idei, techniki samorozwoju, ważnej osoby, organizacji itd. Nie bez powodu Stary Testament ostrzegał: "Nie będziesz czcił bałwochwalczo fałszywych idoli". Być może takim bałwochwalczym aktem jest przekonanie, że są rzeczy większe od nas.

JAK POWSTAJĄ PRZEKONANIA

Według słownika, przekonanie jest silnie utrwaloną opinią, w której słuszność mocno wierzymy. Możemy nawet uważać je za absolutną prawdę.

Jak powstają przekonania?

Poznajemy nową myśl – nasza świadomość się rozwija.

Przekształcamy ją w opinię – nasza świadomość przestaje się rozwijać.

Przekształcamy opinię w przekonanie – nasza świadomość zawęża się.

Gdy ukształtuje się nasz system przekonań, przestajemy doświadczać nowych rzeczy. Wszystko utożsamiamy z tym, co już wiemy. Każde przeżycie staje się tylko powtórzeniem wcześniejszych doświadczeń, a zatem tracimy chwilę obecną. Gdy, na przykład, jemy coś, czego smak już znamy, za drugim kęsem już mniej uczestniczymy w tym doświadczeniu.

Zaobserwuj to u siebie. Jeśli często pijesz kawę, zwykle czujesz jej smak tylko przy pierwszym łyku, kiedy sprawdzasz, czy jest taka jak trzeba; potem wyłączasz świadomość z tej czynności i przenosisz ją na coś innego. Możesz nieco dłużej doświadczać picia kawy wtedy, gdy przy pierwszym łyku poczujesz brak cukru, a ty słodzisz, więc przyciągnie to twoją uwagę.

Wraz z rozwojem świadomości nasz system przekonań zwykle się kurczy, ponieważ już nie potrzebujemy, aby stare programowanie dawało nam poczucie tożsamości. Pozytywne przekonania mogą w pewnym stopniu przyczynić się do naszego rozwoju, ale jak każde przekonanie, utrzymują nas w swoich granicach, czyli ograniczają nas. Pozytywne myślenie z pewnością ma zalety, jeśli chodzi o rozwój świadomości i stworzenie bezpieczeństwa oraz pewnego ładu w życiu; niemniej jednak ogranicza nas do swojej struktury. Pozytywne myślenie bywa bardzo cenne dla kogoś, kto naprawdę nienawidzi siebie, ale w końcu musimy iść dalej, by znaleźć Prawdziwe Ja.

Ilu z was wyraziłoby gotowość natychmiastowego porzucenia każdego swego przekonania, także pozytywnego? Prawdopodobnie nikt. Wasi ministrowie nie pozwoliliby na to. Każde przekonanie ma własnego ministra, który je pilnuje i strzeże jego miejsca w świadomości. Każdy minister związany jest z innymi podobnymi ministrami, ponieważ wszystkie przekonania są połączone z podobnymi przekonaniem. Gdzieś w głębokiej podświadomości znajduje się główne przekonanie zwane "prawem osobistym".

We wszechświecie są różne prawa – "prawa naturalne", zależne od praw fizyki (prawo przyczynowości, grawitacji itd.) i "prawa osobiste", które ludzie sami ustanowili na podstawie swojego zaprogramowania i uwarunkowania. Osobiste prawo jest tak silne, że czasem zdolne jest znieść prawa naturalne. Jest to główne przekonanie, które wspiera i rządzi wszystkimi innymi przekonaniem, formując system "samosabotażu". Mam nową nazwę dla prawa osobistego – nazywam je "premierem" (pierwszym ministrem). Naszym zadaniem w następnym rozdziale jest spotkanie z nim, a będzie to wielki krok w drodze do wolności.

Rozdział dziewiętnasty **Główne przekonanie – "premier"**

Podstawą wszystkich naszych przekonań i ograniczających programów, które rządzą naszym życiem, jest jedno główne przekonanie nazywane tutaj "premierem".

Większość koncepcji i systemów samodoskonalenia jednostki poświęca wiele uwagi jej negatywnym cechom, czyniącym z niej ofiarę. To pomaga jej odkryć problematyczne obszary swego życia, które stwarzają zarazem największą szansę rozwoju. Gurdżijew mówił o dwunastu takich obszarach czy głównych cechach, z których przynajmniej jeden przewyższa inne negatywnością. Fałszywe ja, obejmujące te cechy, jest częścią osobowości (persony – maski) i oddziela nas od doświadczania naszego Prawdziwego Ja.

W miarę jak podświadomy umysł staje się bardziej świadomy, odkrywa on wiele wspomnień dotyczących pierwotnych przyczyn ukształtowania się pewnych ograniczających nas cech osobowości. Odkrywa, dlaczego jest w nas tyle ograniczających myśli, które przejawiają się jako reakcje i autodestruktywne zachowania.

Gdy się budzimy, wyjaśnia się wiele spraw i kontaktujemy się w końcu ze swym premierem. Premier jest główną przyczyną ukształtowania się pewnej negatywnej cechy osobowości powodującej, że kręcimy się gorączkowo w kółko w poszukiwaniu miłości, pokoju i dobrobytu. Poznanie swego premiera daje nam klucz do życia i głęboki wgląd w mechanizmy naszego warunkowania. Dzięki temu docieramy do samych korzeni fałszywej strony naszej natury i możemy pozwolić jej odejść.

Jak wyzwolić się od naszych uwarunkowań i zachowań autodestruktywnych? Nie jest to łatwe, jak przekonał się każdy, kto próbował pozbyć się nałogu, takiego jak palenie, picie, narkotyki itd. Nie jest to łatwe, ponieważ jesteśmy przywiązani do myśli, że jest to trudne. A właściwie musimy tylko przestać osądzać rzeczy negatywnie, porzucić przywiązanie, a jeśli wszystko zawiedzie, po prostu stosować samoobserwację. Jest to łatwe, jeśli chcemy, by takie było.

"Premier" musi zawsze mieć rację. Na takiej przesłance opiera się cała struktura kształtowanych przez lata przekonań określających "jak jest" – co jest prawdą, a co jest fałszem i złem.

Po wyjściu z łona dochodzimy zwykle do wniosku, że znaleźliśmy się w jakimś wrogim, niebezpiecznym miejscu. Od tej chwili bezwiednie szukamy dowodów na potwierdzenie tego wniosku (musimy mieć rację). Gdy rodzice mówią, że jesteśmy nie dość dobrzy, wierzymy im. Gdy biją nas i wykorzystują w szkole, stwierdzamy, że inni chcą tylko mieć nad nami władzę i nas krzywdzą.

Potem już nigdy nie kwestionujemy tych przekonań. Przecież każdy dzień pokazuje, że są

słuszne. Im więcej dowodów zbierzemy dla potwierdzenia fałszywego negatywnego przekonania, tym większym kłamstwem się staje i tym więcej wysiłku wkładamy w jego uzasadnianie. Jeśli wychowywaliśmy się, na przykład, w biednej rodzinie, możemy wynieść z domu przekonanie, że bogactwo można zdobyć tylko w nieuczciwy sposób, a więc bogaci są złymi ludźmi. To może nawet nie zostać wypowiedziane – przejmujemy tę myśl bezpośrednio z podświadomości rodziców i potem sami podświadomie nie pozwalamy sobie na bogactwo.

By przetrwać w tym "brutalnym" świecie, uczymy się nieświadomie wymierzonych przeciwko sobie zachowań – próbując uzyskać gratyfikacje dla swych potrzeb, gramy w grę oprawca-ofiara. Robimy wszystko, aby inni czuli się źli i winni, by uzyskać to, czego pragniemy. Problem w tym, że w tej grze nie ma zwycięzców.

Struktury negatywnych przekonań formowane są często na podstawie opinii innych ludzi. Kiedyś przyjęliśmy opinię kogoś, kto stwierdził, że coś jest nie tak lub z nami jest coś nie w porządku, i od tamtej pory w to wierzymy. Zrezygnowaliśmy z wolności, jedząc z "drzewa wiadomości złego i dobrego" (tj. przejmując cudze opinie, określające, co jest złe, a co dobre), i sami wygnaliśmy się z raju, czyli oddzieliliśmy się od własnej prawdy. Stajemy się wolni, gdy porzucimy iluzję, że zawsze musimy mieć rację. W końcu lepiej nie mieć racji i być szczęśliwym, niż mieć rację i być nieszczęśliwym. Ale najpierw musimy sobie uświadomić, w czym chcemy mieć rację. tj. poznać swoje negatywne przekonania, które odbierają godność i doskonałość naszym doświadczeniom, gdyż są ich negatywnym osądem.

Niżej opisuję kilka ćwiczeń, których celem jest ujawnienie naszego szaleństwa (kłamstw), każącego nam trwać w ułudzie naszych fałszywych przekonań.

Przeznacz na nie dużo czasu i dopilnuj, by nikt ci nie przeszkadzał. Najlepiej wykonać je z praktykiem integracji oddechem, który poprowadzi sesje oddechowe.

Dokończ niżej podane zdania. Nie namyślaj się zbyt długo, tylko zapisuj pierwszą odpowiedź, która się pojawi. Odwołuj się do swej intuicji, a nie do intelektu. Jeśli nie przyjdzie ci do głowy żadna odpowiedź, przejdź do następnego zdania, a potem wróć. Im bardziej będziesz otwarty w swych odpowiedziach, tym szybciej znajdziesz główne ograniczające cię przekonanie (premiera).

Weź 20 głębokich, swobodnych oddechów, a potem zacznij pisać:

Ćwiczenie 1

1. Nie wierzę, że potrafię
2. Ludzie często mi powtarzali, że jestem
3. Ludzie często mówili mi, że nie potrafię
4. Zawsze czuję się źle, kiedy

5. Przeważnie czuję się skrępowany, gdy
6. Uważam, że nie jestem wystarczająco dobry, kiedy
7. Nienawidzę siebie, gdy
8. Nie potrafię przyjmować
9. Gdy jestem z innymi, trudno mi
10. Zawsze dostaję za mało
11. Najbardziej obawiam się
12. Moim największym lękiem w związku z pieniędzmi jest
13. W życiu erotycznym najbardziej boję się
14. Nie mogę sobie wybaczyć, że
15. Gdybym tylko mógł

Trzy moje największe lęki:

1.
2.
3.

Który z tych trzech jest największy? (zakreśl go)

Trzy moje największe przyjemności:

1.
2.
3.

Której najbardziej potrzebuję? (zakreśl ją)

Moje trzy główne cele:

1.
2.

3.

Czy wynikają one z chcenia (preferencji), czy z potrzeby (uzależnienia)?

Pomyśl o sytuacji w życiu, która się powtarza, która najbardziej cię martwi, i wykonaj następujące ćwiczenie w taki sam intuicyjny sposób Jak poprzednie.

Ćwiczenie 2

1. Wielokrotnie powtarzająca się w moim życiu sytuacja lub wzorzec:

2. Jak się czuję, gdy ta sytuacja się zdarza?

3. Korzyści, jakie mam z tego wzorca, to

4. Boję się porzucić ten wzorzec, bo

5. Najgorsza rzecz, jaka może się zdarzyć, jeśli porzucę ten wzorzec, to

6. Moja najbardziej negatywna myśl o sobie:

7. Przyczyna, która sprawia, że wierzę, iż ta myśl jest prawdą, to

8. Tą myślą staram się udowodnić, że

9. Co robię, by udowodnić prawdziwość tej myśli?

10. Komu staram się udowodnić tę myśl?

11. Jakie główne przekonanie wyszło z tego ćwiczenia?

Nie ulega wątpliwości, że istnieje tysiące przekonań, do których jesteśmy przywiązani. Ale tylko jeden czy dwaj premierzy rządzą wszystkimi ministrami. Większość z nas o nich nie wie i dlatego mają nad nami taką władzę. Kiedy znajdują się w podświadomości – poza naszą świadomością – wyręczają nas w panowaniu nad naszym życiem.

Przyjrzyj się swoim odpowiedziom i znajdź swoje wzorce (przejawiające się w podobnych odpowiedziach na różne pytania). Potem napisz:

MOIM GŁÓWNYM PRZEKONANIEM, KTÓRE WYŁONIŁO SIĘ Z TYCH ĆWICZEŃ, JEST

By ci pomóc, podajemy najczęściej występujące główne przekonania:

- Jestem zły, niegodny miłości, bezwartościowy, nie dość dobry.
- Nie wystarcza dla mnie.

- Jestem bezsilny.
- Muszę walczyć, żeby przetrwać.
- To zawsze moja wina.
- Żyję w niebezpiecznym świecie.
- Nie zasługuję.
- Ludzie ranią mnie.
- Ja ranię ludzi.
- Jestem nieudacznikiem.
- Nie powinienem być tutaj.
- Jestem nie chciany.
- Jestem inny.
- Nie pasuję do nich
- Nie jestem godzien zaufania.
- Nie mogę nikomu ufać.

MOIM PREMIEREM JEST

Masz teraz najbardziej cenną i zapewniającą wyzwolenie informację na swój temat. Teraz obserwuj swego premiera przy każdej możliwej okazji. Gdy weźmiesz go pod mikroskop świadomości, odkryjesz, że nic tam nie ma! W końcu staniesz się wolny.

Rozdział dwudziesty

Reakcje uwarunkowane jako kamuflaż lęku

Kobieta, która była zawsze nieszczęśliwa, usiadła pewnego ranka na łóżku i *zaczęła* się zastanawiać po raz pierwszy w życiu, dlaczego tak jest. Dlaczego jest smutna, samotna, przestraszona, przygnębiona, zawstydzona, zmartwiona, sfrustrowana, zazdrosna, niepewna, zraniona, rozczarowana, podenerwowana, rozgniewana itp.? Dlaczego czuje wszystkie te emocje, które oddzielają ją od ludzi i od samej siebie? Próba odpowiedzi na te pytania rozpoczęła jej drogę do wolności. Większość ludzi przeżywa całe swe życie w nieszczęściu i nigdy nie pyta, dlaczego. Kobietę tę zastanowiły jej uczucia; pomyślała, że coś jest z nimi nie w porządku. Ale myliła się. Nie było nic złego ani w niej, ani w jej uczuciach. Niewłaściwe było tylko jej podejście. Emocje są naszymi przyjaciółmi – stanowią ważną i naturalną część nas. Są przyjacielskimi sygnałami, które informują nas, że osądziliśmy negatywnie jakąś część rzeczywistości. Jako takie są bezcennymi narzędziami samoświadomości. Ale wiele osób unika ich i je tłumi, uważając je za bolesne.

Problem polega na naszym automatycznym reagowaniu na pewne sytuacje w życiu. Wielki poeta niemiecki, Goethe, napisał kiedyś: "Człowiek szuka wewnętrznej spójności, ale jego prawdziwy rozwój zależy od tego, czy potrafi przestać zniekształcać rzeczywistość, tj. dopasowywać ją do swych pragnień".

Gdy czujemy tzw. "negatywną emocję", znaczy to, że odtwarzamy starą taśmę z naszym programowaniem, czyli reagujemy na sytuację tak, jak zawsze reagowaliśmy w podobnych

okolicznościach, a nie na rzeczywistość danej chwili.

Pierwszym warunkiem porzucenia naszych przywiązań i uzależnień jest całkowite zaangażowanie się w ich uczciwą obserwację. Zauważcie, że używamy słowa "porzucenie", a nie "eliminacja" czy "uwolnienie się" (to ostatnie implikowałoby konieczność wysiłku, a nie świadomość sprawiającą, iż z czasem uzależnienia same "odpadają" jak śmieci i następuje naturalna integracja energii, uprzednio przez nie odszczepionej *przyp. tłum.*). Obserwacja ta nie jest łatwa z dwóch powodów:

- po pierwsze, nasze uwarunkowanie mówi nam, że musimy coś zrobić, aby odzyskać wolność, a nie tylko istnieć i po prostu obserwować;
- po drugie, szybko popadamy w stan uśpiania, gdy tylko poznamy potrzeby kryjące się za uzależnieniem (zaspokojenie potrzeby usypia).

Dobrze jest więc obserwować swoje reakcje, gdy uzależnienie pozostaje nie zaspokojone lub coś zagraża jego realizacji. Musimy zatem zrozumieć, że nasze reakcje nie są wydarzeniami, które nam się przytrafiają pod wpływem danej chwili, lecz przywiązaniami uwarunkowanymi przez dawne błędne wnioski i głęboko zakorzenionymi w podświadomości.

ZAPROGRAMOWANA, UWARUNKOWANA REAKCJA

Z zaprogramowaną, uwarunkowaną reakcją mamy do czynienia wtedy, gdy uzależnienie lub obsesja domaga się zaspokojenia czy też ukojenia. Niezaspokojenie wywołuje negatywne emocje. Ktoś, na przykład, wpada we wściekłość, gdy jakieś jego przekonanie zostaje podważone. Inny złości się, gdy oczekuje czegoś i to się nie zdarza. Zauważyłem, że czuję się ofiarą zawsze wtedy, kiedy moje podświadome żądanie lub oczekiwanie, na które zostałem zaprogramowany, nie zostaje spełnione. Poczucie, że jesteśmy ofiarą, jest zwykle bardzo silne, lecz kryjący się pod nim lęk często pozostaje nieświadomy. Dlatego rządzi nami lęk. Skontaktowanie się ze swym lękiem jest niezwykle ważne, jeśli naprawdę chcemy być wolni.

Reakcja uwarunkowana jest nieświadomą odpowiedzią na myśl, uczucie lub zdarzenie. Może to być gniew, uraza, zazdrość, poczucie winy i każda inna silna emocja, której bezpośrednim powodem jest osądzanie, a u jej podstaw leży lęk. Jest to zawsze odpowiedź automatyczna – reagujemy jak maszyny, które wykonują jakąś czynność po naciśnięciu odpowiedniego guzika, bo tak zostały zaprogramowane. W reakcji uwarunkowanej nie ma żadnej świadomej myśli; po prostu został naciśnięty guzik i natychmiast ją uruchomił. Jak wszyscy dobrze wiemy, wszelkie żądania i oczekiwania powodują tylko chaos w naszym życiu.

Reakcje uwarunkowane występują wtedy, kiedy:

- Gniewamy się, gdy nas nie słuchają.
- Przykro nam, gdy ktoś nas zdradzi.
- Nastawiamy się obronnie, gdy ktoś nas krytykuje.
- Boimy się, gdy ktoś nam grozi.
- Czujemy się gorsi, gdy inni nam dokuczają.

- Złóścimy się, gdy zepsuje nam się samochód lub pralka.
- Czujemy urazę, bo nigdy nie dostajemy tego, czego chcemy.
- Jesteśmy smutni i samotni, gdy odejdzie nasz ukochany.
- Czujemy się winni, gdy nas o coś oskarżają.
- Czujemy się wyalienowani i oddzieleni, gdy inni zachowują się wobec nas nie w porządku.
- Uważamy za swych wrogów tych, którzy nie zgadzają się z naszymi poglądami.

Wszystkie te zachowania uruchamiają się pod wpływem wydarzeń w zewnętrznym świecie, gdy pozwalamy im, aby rządziły naszym światem wewnętrznym. Reakcja uwarunkowana jest uzależnieniem, obsesją, potrzebą, która musi być natychmiast spełniona. Niszczy wszelkie szczęście i przykuwa nas do przeszłości. Krishnamurti powiedział: "Są dwa rodzaje ludzi: aktywni i reaktywni". Osoba aktywna panuje nad swym życiem, biorąc odpowiedzialność za swe uczucia, myśli i czyny. Ludźmi reaktywnymi rządzi świat zewnętrzny oraz wewnętrzny świat ich uwarunkowań.

Wszystkich nas dotyczy pytanie, jak przebudzić się z koszmaru swego życia. Nie wszyscy dostrzegają ten problem. Niektórzy są tak uśpieni, że nawet nie wiedzą, iż śpią, i nie widzą, jaką krzywdę sobie wyrządzają.

Przebudzenie polega na uświadomieniu sobie zachowań, które nie służą naszemu dobru. Dziecko uczy się, na przykład, że mama kupi mu lizaka, gdy ono dostanie ataku hysterii. W wieku 30, 40 lat takie zachowanie raczej nie będzie skuteczne, aczkolwiek podświadomość może wciąż twierdzić, że jest. Ataki hysterii u dorosłego przejawiają się w postaci zachowań autodestrukcyjnych i poczucia skrzywdzenia – niszczą związki z bliźnimi, powodują choroby i wypadki, przeszkadzają w karierze.

MECHANIZMY OBRONNE

Ludzie boją się odczuwać swój lęk, ponieważ myślą, że to ich zrani. Oczywiście twierdzą, że potrafią czuć i akceptować swe reakcje, takie jak gniew: "Gniewam się na ciebie za to, że jesteś łajdakiem, ale akceptuję to". Nie o to jednak chodzi. Akceptujemy fakt, że jesteśmy rozgniewani, ale nie akceptujemy samej emocji. Ta subtelna różnica jest niezwykle ważna. Jeśli zaakceptujemy swój gniew, pochodzący z przekonania, że ktoś źle postąpił, i eksplodujemy, uwolni to tylko zgromadzoną na powierzchni energię, ale możemy być pewni, że w przyszłości znowu zezłóścimy się na to samo. Nie nastąpiło żadne realne uzdrowienie. Gdy skupiamy się na sytuacji i na innych, traktując ich jako przyczynę naszych uczuć, ego odwodzi nas od prawdziwego uczucia, jakim jest lęk. Dlatego wszystkie reakcje są mechanizmami obronnymi. Po pierwsze, formujemy nawykową reakcję, by obronić się przed innymi ludźmi, stwierdziwszy uprzednio, że zagraża nam fizyczne lub emocjonalne niebezpieczeństwo. Po drugie, ego (czyli aktualnie rządzący minister) broni się przed wystawieniem na lęk. Gdyby się wystawiło, znalazłoby się tu i teraz i zostałoby unicestwione, gdyż w chwili obecnej nie ma nic – żadnego ministra ani lęku. Okazałoby się, że wszystko było iluzją.

Przyglądaliśmy się już sobie pod różnymi kątami. Teraz spójrzmy na swoją nieświadomość w nowy sposób, by odkryć bezcenny skarb. Tym skarbem jest wolność. Nikt nie może być wolny, żyjąc w lęku. Wolność zaczyna się wówczas, gdy skontaktujemy się ze swym lękiem

i zdamy sobie sprawę ze swych uwarunkowanych reakcji (głównych narzędzi premiera służących mu do trzymania nas w uśpieniu). Za każdym razem, gdy pojawia się lęk, zostaje on natychmiast przetransformowany w reakcję uwarunkowaną i do krwi wydzielają się hormony, które mają utrzymywać nas w stanie nieświadomości i oddzielenia od lęku. Dlaczego tak trudno przebudzić się z reakcji uwarunkowanych? Ponieważ jesteśmy przekonani, że są one prawdziwymi uczuciami. Ale tak nie jest – są one tylko osądami. Osąd zawsze każe skupiać uwagę na sytuacji lub wydarzeniu i przekonuje nas, że coś jest złe lub nie takie, jak "powinno" być. Istnieje wiele reakcji uwarunkowanych. Rozważmy kilka z nich.

REAKCJE UWARUNKOWANE:

gniew, nuda, depresja, rozczarowanie, brak zaufania, wstyd, smutek, poczucie winy, martwienie się, zazdrość, samotność, użalanie się nad sobą)ważniactwo.

Niektórzy twierdzą, że są to naturalne emocje, gdy coś w życiu źle się ułoży. Te reakcje nie są naturalne, choć występują powszechnie (w tym sensie są normalne). Zauważmy powyższe sformułowanie: "gdy coś w życiu źle się ułoży". Jest to osąd (przywiązanie). Gdybyśmy umieli żyć bez przywiązań, reakcje uwarunkowane nie zdarzałyby się.

GNI EW (irytacja i uraza)

Gniewu doświadczamy wtedy, gdy nasze oczekiwania i żądania nie zostają spełnione. Gniew reprezentuje tę część naszego życia, której nie akceptujemy i dlatego reagujemy złością i urazą. Prawdopodobnie ani my, ani nikt wokół nas nie lubi tej naszej reakcji.

Jak wspomnieliśmy, żyjemy zgodnie z pewnym systemem zasad, myśli i przekonań. Gdy inni ludzie nie pasują do tego systemu, reagujemy irytacją i gniewem. Bierze się to z nierealistycznego oczekiwania i żądania, by świat był taki, jak powinien.

Gniew jest sprawą naszej decyzji, ale też i nawyku, i jest wyuczoną reakcją na frustrację. Objawia się on jako wrogość, wściekłość, atakowanie werbalne lub fizyczne, pełna napięcia cisza itd. Obejmuje różne odczucia, od irytacji i złości do intensywnego "gotowania się w środku". Usprawiedliwiamy swoje wybuchy gniewu, ponieważ sądzimy, że lepiej go wyrazić, niż dostać wrzodów żołądka. Ale zamiast wylewać na każdego pomyje swej wrogości, możemy obserwować swój gniew. Pamiętajmy, że wyrażanie emocji niekoniecznie oznacza jej integrację. Biorąc odpowiedzialność za wszystko w swoim życiu, możemy zacząć eliminować swoje oczekiwania oraz żądania, aby inni byli tacy jak my.

Głównym lękiem kryjącym się za gniewem jest *lęk przed zranieniem*.

NUDA

Nuda jest pragnieniem bycia gdzie indziej i robienia czego innego. Nuda rodzi się z nieświadomego lęku przed niemożnością panowania nad sytuacją oraz z pragnienia ucieczki. Jest to bezpośredni sposób unikania istnienia w chwili obecnej i zajmowania się tym, co ta chwila przynosi. Przejawami nudy są: niepokój, brak zainteresowania, senność, uwagi w rodzaju: "A cóż mnie to może obchodzić" lub: "To nie ma sensu". Może

doświadczyliście tego podczas lektury tej książki, a to oznacza, że jakiś minister wolał wtedy uciec.

Głównym lękiem kryjącym się za nudajest *lęk przed wyeksponowaniem lub odkryciem się; lęk przed stawieniem czoła czemuś niewygodnemu i niepokojącemu; lęk przed byciem ze sobą.*

DEPRESJA

Objawami depresji są: brak energii, letarg, zasypianie i wycofanie się z życia. Depresja była użyteczną umiejętnością przetrwania w epoce lodowców. Nasi ówcześni przodkowie nie mogli narzekać na nadmiar żywności, a więc zdobywali ją, kiedy było można. Gdy jej zabrakło, oszczędzali swoją energię przez popadanie w depresję, która opóźniała akcję serca i przemianę materii, co wprawiało ich w stan letargu i hibernacji. Wtedy to było skuteczne, ale dziś nie jest najlepszym rozwiązaniem.

Głównym lękiem kryjącym się za depresją jest *lęk przed życiem.*

ROZCZAROWANIE

Rozczarowanie wynika z przekonania, że rzeczywistość powinna być inna, niż jest. Polega niekoniecznie na tym, że nasze oczekiwania są zbyt wysokie, lecz raczej na oczekiwaniach wobec innych. Wysokie oczekiwania są błogosławieństwem, ważną inspiracją do kreowania sobie wspaniałej rzeczywistości. Rozczarowanie pojawia się wtedy, gdy oczekujemy, aby to inni stworzyli nam tę cudowną rzeczywistość. Wynika to z przekonania, że nie jesteśmy dostatecznie silni, aby tworzyć własne życie, i inni muszą to zrobić za nas. Gdy uświadomimy sobie, że każda sytuacja jest lekcją i okazją do rozwoju, rozczarowanie zniknie.

Głównym lękiem kryjącym się za rozczarowaniem jest *lęk przed słabością i zranieniem.*

BRAK ZAUFANIA

Brak zaufania wynika z podświadomego przekonania, że świat jest niebezpieczny, że inni mogą zyskać nad nami władzę i ranić nas. Większość osób doświadczyła krzywd i zdrad, szczególnie od najbliższych. Nie dziwi więc powszechność braku zaufania. Generalizujemy go, tworząc wzorzec nieufności wobec nowych sytuacji i wszystkich napotkanych ludzi.

Brak zaufania pochodzi z zaprogramowania na nieufność wobec siebie. Nie ufamy sobie, ponieważ nauczeni jesteśmy ciągle polegać na innych i z nich czynić źródło miłości, aprobaty i sukcesu. Jeśli brakuje nam zaufania do siebie, jak możemy zaufać innym?

Głównym lękiem kryjącym się za brakiem zaufania jest *lęk przed zdradą i zranieniem.*

WSTYD (zawstydzenie, zakłopotanie)

Wstyd wynika z przekonania, że ludzie ciągle mnie obserwują i negatywnie osądzają. Warto zdać sobie sprawę z faktu, że ludzie są tak zajęci osądzaniem samych siebie, iż nie

mają już czasu na osądzanie mnie. Nawet ci, którzy mnie osądzają, czynią to ze swego ograniczonego punktu widzenia, a więc jakże to może mnie ranić? Może tak być tylko wtedy, gdy sam siebie negatywnie osądzam. Zawstydenie bowiem jest umniejszaniem własnej wartości.

Niektórym trudno przyjmować komplementy i czują się zakłopotani, gdy są publicznie chwaleni. Jedna część ich osobowości pragnie komplementów, błaga o nie, tęskniąc za jakąkolwiek formą miłości. Druga część nie wierzy w żadne dobre słowo, które otrzymuje. Minister rządzący niskim poczuciem własnej wartości mówi im, że nie są godni miłości. W konsekwencji odczuwają wstyd.

Głównym lękiem kiyjącym się za wstydem jest *lęk przed wystawieniem na widok innych*.

SMUTEK (żał, rozpacz)

Smutek wynika z przekonania, że to, co straciliśmy, było czymś najważniejszym, i utraciliśmy to na zawsze. Podstawą tego przekonania jest myśl, że przedmiot lub osoba, którą straciliśmy, był istotną częścią nas samych. Tak przywiązaliśmy się do niej, że stało się to głęboko zakorzenionym uzależnieniem. Zaprogramowanie społeczne nakazuje smutek, gdy umierają bliscy i ukochani. I naprawdę czujemy smutek z powodu ich straty. Ale niektórzy nieświadomie wybierają głęboki smutek, żal i rozpacz na całe lata. Są przekonani, że to strata powoduje ich smutek. Ale tak naprawdę, jego przyczyną nie jest sama sytuacja utraty, lecz myślenie o niej.

Powiedzmy, że spalił się twój dom, gdy byłeś na wakacjach.

Stało się to we wtorek, a ty otrzymałeś wiadomość w piątek. Słyszac ją, oczywiście, wpadłeś w *rozpacz*. Gdyby to sama sytuacja powodowała twoje uczucia, poczułbyś je we wtorek. Wywołała je twoja ocena sytuacji. Jest to dowodem na to, że żadne okoliczności zewnętrzne nie mają władzy nad naszymi uczuciami, szczególnie smutkiem. Ty sam ją masz (a raczej, jak w przypadku wszystkich reakcji uwarunkowanych, decyduje o tym twoje zaprogramowanie).

Głównym lękiem kryjącym się za smutkiem jest *lęk przed separacją*.

POCZUCIE WINY

Poczucie winy z powodu tego, co zdarzyło się w przeszłości, jest udziałem większości ludzi. Chcieliby oni poprawić sytuację, która już wystąpiła i nie istnieje w chwili obecnej.

Robert Jones Burdette napisał w *Golden Day*:

To nie doświadczenie dzisiejszego dnia przyprawia ludzi o szaleństwo, lecz wyrzuty sumienia z powodu tego, co zdarzyło się wczoraj, i przerażenie, że inni mogą to jutro odkryć.

Poczucie winy wynika z przekonania, że zrobiliśmy coś złego i jakimś cudem to naprawimy, gdy będziemy się źle z tym czuli. Zamiast być szczęśliwi, sabotujemy obecną chwilę

szczęścia chęcią ukarania siebie, w nadziei, że uzyskamy przebaczenie. Poczucie winy jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi manipulacji i kontroli, wykorzystywanym przez niektóre kultury religijne i filozoficzne.

Emocja ta nie ma żadnej wartości. Czucie się winnym z powodu jakiegoś błędu z przeszłości wzmacnia tylko negatywne zachowania związane z tym uczuciem i, wbrew naszemu złudzeniu, nie uwalnia nas, lecz więzi jeszcze bardziej. Uwięzienie przestępcy w nadziei, że poczuje się wystarczająco winny, by się zmienić, wywołuje wręcz odwrotny skutek. Poczucie winy nigdy nikogo nie odmieniło, lecz wzmocniło sposób postępowania, który chcieliśmy zmienić. Więzienia nie są dobrym miejscem do nauczenia się nowych konstruktywnych zachowań. Wielu kryminalistów po wyjściu z krat znowu zaczyna popełniać przestępstwa.

Sporo ludzi wykorzystuje poczucie winy jako formę manipulacji. Rodzice często mówią dzieciom: "Jak mogłeś tak postąpić? Nie wstyd ci?". Dzieci czują się winne i, co gorsza, same uczą się sztuki manipulacji, by potem wypróbować ją na innych, także na własnych dzieciach. Jest to skuteczne, ale nieuczciwe. Nie mówimy wprost, jak się czujemy i czego chcemy (asertywność), lecz wygłaszamy zdania typu: "Nie zrobiłeś zakupów. Muszę zrobić je sama. Nie wiem, czy mój biedny, chory kręgosłup to znieśie".

Nasze poczucie winy zwykle związane jest z oczekiwaniami i żądaniami innych. Pamiętajmy, że jesteśmy wolni i nie musimy dostosowywać się do cudzych wyobrażeń o tym, jacy powinniśmy być i co powinniśmy robić.

Głównym lękiem kryjącym się za poczuciem winy jest *lęk przed odrzuceniem*

MARTWIENIE SIĘ

Podczas gdy poczucie winy jest karaniem siebie za przeszłość, martwiąc się, karzemy siebie za to, co może zdarzyć się w przyszłości. Martwienie się jest wyrazem syndromu "co będzie, jeśli". "Co będzie, jeśli nie zdążę, nie zrobię, oni nie zrobią itd.". To tak, jakbyśmy próbowali przejść przez most, zanim do niego dojdziemy. Nie ma sensu psuć sobie chwili bieżącej takimi rozważaniami, bez względu na to, czy dotyczą one jutra czy tego, co się zdarzy za tysiąc lat. By uświadomić sobie bezowocność martwienia się, dobrze jest zapytać siebie: "Czy będzie to miało jakiegokolwiek znaczenie za sto lat?". W 99 procentach uzyskamy odpowiedź przeczącą.

Nawyk martwienia się można przewyciężyć, skupiając się na chwili obecnej i dążąc do uwolnienia się od bezużytecznych myśli o innym czasie, który nie ma nic wspólnego z byciem tu i teraz.

Głównym lękiem ukrytym za martwieniem się jest *lęk przed zranieniem w przyszłości*.

ZAZDROŚĆ

Zazdrość jest reakcją wynikającą z nadmiernego przywiązania do kogoś w niezdrowy sposób. Pojawia się, gdy żywimy jakieś oczekiwania w stosunku do tego, jak inni powinni się wobec nas zachowywać. Wymagamy, aby ktoś kochał nas w pewien sposób, a kiedy

tego nie czyni, czujemy się urażeni i zranieni.

Źródłem zazdrości jest brak wiary w siebie i porównywanie się z innymi ludźmi. Doświadczamy zazdrości, gdy ktoś, kogo kochamy, okazuje miłość innej osobie. Czujemy się porównywani do tej osoby, odrzuceni i zignorowani. Lecz w rzeczywistości to my czujemy urazę, nie z powodu uczuć "tego drania" do nas, lecz dlatego, iż wyobrażamy sobie, że woli kogoś innego. Gdybyśmy naprawdę kochali siebie, nie widzielibyśmy nic złego w tym, że nasz partner okazuje sympatię innym, ponieważ nie kwestionowalibyśmy jego miłości do nas.

U podstaw zazdrości tkwi roszczenie sobie prawa do posiadania innych ludzi. Jest to dziecinne podejście: traktowanie swych bliskich jako własności ma tyle sensu, co chęć objęcia w posiadanie słońca. Mentalność zorientowana na posiadanie prowadzi do rywalizacji. W konsekwencji czujemy się zagrożeni, gdy ktoś "zabiera" nam "naszą" ukochaną osobę, i wtedy pojawia się zazdrość – "zielonooki potwór".

Gdy zrozumiemy mechanizm zazdrości, stosunek naszego partnera do kogoś innego możemy postrzegać jako relację między dwojgiem ludzi, a nie spisek wymierzony przeciwko nam. Dostrzeżemy także, że nie ma to nic wspólnego z naszą wartością, która przecież nie zależy od innych.

Pewną formą zazdrości jest zawiść. Dotyczy rzeczy, nie ludzi. Jest urazą o to, że inni mają czegoś więcej i lepszej jakości. To także przejaw mentalności zorientowanej na posiadanie.

Wolność od przywiązania do rzeczy i ludzi, a jednocześnie głębokie zaangażowanie w związki z nimi, pozwala przewyciężyć owe pożerające energię reakcje.

Głównym lękiem kryjącym się za zazdrością jest *lęk przed odrzuceniem i byciem nie dość dobrym*.

SAMOTNOŚĆ

Samotność jest wołaniem o miłość i troskę. Bierze się z ^{Pod}świadomego przekonania, że ludzie są niebezpieczni i mogą nas zranić, że nie jest bezpiecznie prosić ich o to, czego chcemy. Wynika także z podejrzania, że nikt nas nie chce i nie jesteśmy godni miłości. Pragniemy obecności ludzi, a z drugiej strony odpychamy ich.

Głównym lękiem kryjącym się za samotnością jest *lęk przed odrzuceniem*,

UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ / WAŻNIACTWO

Użalanie się nad sobą jest klasycznym odgrywaniem roli ofiary, a także reakcją strachu, że ciągle ktoś o nas mówi. Użalające się nad sobą "biedactwo" znajduje się o krok od podstawowego lęku. Zatem może przejawiać wszystkie wyżej wymienione reakcje. "Biedactwo" jest głównym graczem we wszystkich grach polegających na manipulacji i kontrolowaniu.

W 1995 roku było pełno żebraków na ulicach Moskwy, w której mieszkaliśmy. Byli to, w

większości, smutni i żałosni ludzie, zupełnie nieświadomi, że mają w sobie moc przemienienia się w królewiczów. Ci bardziej świadomi odgrywali swą rolę niezwykle skutecznie. Będąc sam "biedactwem" przez dużą część mojego życia, łatwo rozróżniałem tych zawodowych manipulatorów. Ponieważ nie mówiłem zbyt dobrze po rosyjsku, mogłem tylko polegać na wyczuciu energii i obserwowaniu języka ciała. Pewnego dnia podeszła do mnie żebraczka z wyrazem najgłębszej rozpacz na twarzy. Błagała o pieniądze odpowiednio zawodzącym głosem. Popatrzyłem na nią i, ponieważ jej gra była tak przerysowana i przesadna, roześmiałem się głośno. Ten akt zdemaskowania wywołał uśmiech na jej twarzy – obydwójce wiedzieliśmy, jak się gra w tę grę.

Podstawą ważniactwa jest poczucie własnej nieadekwatności i potrzeba udowodnienia innym, że jesteśmy wartościowi. Chcemy to udowodnić, ponieważ w głębi duszy w to nie wierzymy. Ważniactwo przejawia się jako zarozumiałość, arogancja i kontrolowanie innych po to, by dali nam to, czego najbardziej potrzebujemy – miłość. Oczywiście, taka postawa tylko ich zniechęca i odpycha. Dopóki nie skontaktujemy się z lękiem, który rządzi tym ograniczającym nas zachowaniem, nie *zaznamy* spokoju.

Głównym lękiem ukrytym za ważniactwem i użalaniem się nad sobą jest *lęk przed odrzuceniem*.

Uwolnienie się od tych autodestruktywnych zachowań i reakcji zmienia nasz świat. Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Reakcje uwarunkowane są sposobem radzenia sobie z tym, co, w gruncie rzeczy, jest iluzją. Możemy ich nie lubić, tak jak nie lubimy innych negatywnych aspektów naszego życia, ale odrzucając je, wymieniamy tylko jedne autodestruktywne zachowania na inne. Natomiast gdy je zaakceptujemy, przestajemy tłumić swoje uczucia. Pozornie wygląda to na sprzeczność!

Proponujemy, aby ich nie odrzucać, gdy się dzieją, lecz przyglądać się im uważnie. W każdej reakcji kryje się wielka lekcja. Proponujemy także, aby nie akceptować tych reakcji, ponieważ to się rzadko udaje. Jak można zaakceptować reakcję, która sama w sobie stanowi akt osądzenia – po prostu jest osądem. Jak można akceptować i osądzać jednocześnie? Wszystkie reakcje biorą się z odrzucenia rzeczywistości jako złej lub nieodpowiedniej (osądzenie). To uwalnia hormony bezpośrednio kształtujące te reakcje. Ważne jest uświadomienie sobie, że nic na zewnątrz nas ich nie tworzy. Przyczyna tkwi w nas.

A więc co możemy z nimi zrobić? Po prostu obserwować je, oddychać w nie i pozwolić im istnieć. Potem skontaktować się z lękiem ukrytym za reakcją i obserwować lęk.

Przebudź się i poczuj swój lęk, ponieważ za lękiem już nic nie ma. "Poznaj prawdę, a prawda da ci wolność".

Rozdział dwudziesty pierwszy O lękach inaczej

Dawno, dawno temu pewien człowiek spotkał przerażającego olbrzymiego potwora. Odwrócił się i zaczął uciekać w ogromnej panice. Potwór gonił go i był coraz bliżej. Człowiek biegł tak dniami i tygodniami, ale potwór nie ustawał – cały czas go ścigał. Po pewnym czasie człowiek zdał sobie sprawę, że im szybciej biegnie, tym szybciej biegnie potwór. Zwolnił i zauważył, że potwór robi to samo. Obmyślił sprytny plan przechytrzenia bestii. Po kilku minutach wolnego spaceru nagle bardzo przyspieszył i zaczął biec sprintem. Wreszcie był wolny; był pewien, że za chwilę tak bardzo oddali się od potwora, że ten go nigdy nie dogoni. Po jakimś czasie zmęczył się, zwolnił i obejrzał się przez ramię. Ku jego przerażeniu monstrum było tuż za nim. Ostatkiem sił zerwał się znowu do ucieczki. W końcu, całkowicie wyczerpany, położył się i czekał, aż potwór go zabije. Ten podbiegł do niego i rzucił się na ziemię, mówiąc: "Wreszcie cię dogoniłem. Chcę być twoim niewolnikiem. Czy zgodzisz się, abym ci służył, mój panie?".

Dobrze wykorzystany lęk uwalnia nas od nas samych. Źle wykorzystany – czyni nas swoimi niewolnikami. Zrozumienie lęku jest ważnym krokiem w naszym rozwoju.

Zwierzęta są bardzo wrażliwe na ludzkie emocje, szczególnie na miłość i lęk, i często pokazują nam, jak słabo panujemy nad sobą. Ich reakcją na ludzki lęk jest także lęk i wywołuje to w nich reakcję walki lub ucieczki – albo uciekają, albo atakują tego, który się boi. Gdy natomiast nie boimy się, lecz okazujemy im miłość, nawet dzikie zwierzęta zachowują się łagodnie, tak jakby były oswojone. Rzadko się zdarza, by wąż ukąsił Indianina, ponieważ ten uważa go za naturalną część swego otoczenia; pozostałych ludzi często atakuje, ponieważ są oni przekonani, że węże są niebezpieczne.

BARIERA LĘKU – NAUCZYCIEL GRANIC

Od najwcześniejszych lat uczono mnie, że "tchórz umiera tysiąc razy, a bohater tylko raz". Po własnym doświadczeniu intensywnego lęku, podczas wojny w Wietnamie, zmieniłem ten pogląd. Zdałem sobie sprawę, że prawdziwy bohater działa, kiedy się boi, i wie, że się boi. Każdego stać na dowodzenie działem, gdy całkowicie stłumi swoje uczucia.

Wietnam i moja praca z integracją oddechem pozwoliły mi odkryć najskuteczniejsze narzędzie przebudzenia oraz mojego największego nauczyciela -jest nim moja bariera lęku. Bariera ta jest granicą mojej strefy bezpieczeństwa. Wszyscy poruszamy się w intelektualnej, emocjonalnej i fizycznej strefie bezpieczeństwa i dla każdej osoby jest ona inna, zależnie od jej uwarunkowań i stłumionych lęków. Czasem doświadczamy najdalszych granic swej fizycznej strefy bezpieczeństwa już wtedy, gdy pochylimy się i dotkniemy czubków palców u nóg bez zginania kolan. Dalej już nie moglibyśmy się rozciągnąć. Granic strefy emocjonalnego bezpieczeństwa możemy, na przykład, doświadczać w czasie konfliktu z najbliższymi osobami, a swe intelektualne granice poznajemy podczas uczenia się. Zauważyłem, że doświadczam lęku w formie stresu

zawsze wtedy, kiedy osiągnę jakąś swoją granicę. Dostrzegłem także, że im częściej zbliżam się do tej granicy, tym dalej się ona odsuwa (ćwiczenia fizyczne coraz bardziej zwiększają moją giętkość, ćwiczenia emocjonalne pozwalają mi coraz lepiej rozwiązywać konflikty, a zagadki intelektualne zwiększają moją zdolność uczenia się). To odkrycie nauczyło mnie, że jest ze mną zawsze mój najlepszy na świecie nauczyciel - **n a u c z y c i e l m o i c h w ł a s n y c h g r a n i c**. Nauczyciel ten pozwala mi dowiedzieć się o sobie więcej niż wszystkie książki i seminaria. Ale większość osób ucieka od swoich lęków, czyli od swych największych nauczycieli – ucieka w przeciętność i hipnotyczną nieświadomość.

PRZYCZYNA TRAUMY

Największym błędem na naszej planecie jest przekonanie, że świat czyni z nas ofiarę; że dla kobiety, którą zgwałcono, doświadczenie to jest traumą; że wojna powoduje traumę; że psychika wykorzystywanego dziecka zostaje uszkodzona; że każda krzywda jest przyczyną traumy. Naszym zdaniem to nieprawda.

Traumę powodują nie wydarzenia, lecz to, co myślimy o przeżyciach **związanych z tymi wydarzeniami**.

"O czym ty mówisz? Że nic w życiu nie może mnie zranić? Dlaczego więc jestem taki stłamszony i wystraszony?" – zapytacie.

Jesteśmy wystraszeni, ponieważ jesteśmy zaprogramowani na strach. Objawia się to uwolnieniem do krwi hormonów, spowodowanym przez fałszywe decyzje i wnioski dotyczące wszystkich naszych przeżyć. Ale to nie sytuacja uwalnia te hormony, lecz komunikat, który automatycznie wysyłamy do mózgu. Mówi on, że znajdujemy się w jakimś niebezpieczeństwie. Zrozumienie tego zjawiska może zmienić całe nasze życie.

Ofiary zawsze domagają się kary i odwetu na tych, którzy, wedle ich mniemania, ich skrzywdzili. To żądanie nie pozwala im wyzwolić się z roli ofiary. Zahipnotyzowani ludzie są całkowicie przekonani, że to świat i inni kształtują ich życie. Nie pomyślą ani przez chwilę, że sami tworzą każdy jego aspekt. Są ofiarami innych, ponieważ nieświadomie dokonali takiego wyboru i ich uczucia są rezultatem myśli, które wybrali. Rola ofiary nie jest niczym preznaczeniem. Wszyscy jesteśmy nieświadomymi ochotnikami.

Przebudzenie jest podjęciem decyzji, by zapanować nad swym fizycznym, emocjonalnym i intelektualnym światem. Oznacza to kierowanie sobą i swoim życiem.

Kiedyś postanowiłem naprawdę poczuć swój lęk i doświadczyć swych emocjonalnych granic – swojej ściany lęku; i był to najodważniejszy czyn w moim życiu. Najbardziej zdumiewające było to, że po drugiej stronie ściany lęku natychmiast znalazłem czekający tam na mnie skarb – obfitość absolutnej miłości, radości i żywotności.

Obserwacja moich reakcji nauczyła mnie, iż lęk jest pierwszą automatyczną odpowiedzią na zaprogramowaną przez mózg myśl, że znajduję się w niebezpieczeństwie (odwieczne uwarunkowanie). Ale paraliżujący lęk, który następuje potem, zadajemy sobie sami. Wyobrażając sobie okropne rzeczy, wzmacniałem początkową reakcję lęku, która była dla mnie traumatyzująca. To nie wojna przygnębiała mnie emocjonalnie, lecz to, co o niej

myślałem.

Przebudzenie polega na odkryciu, że życie jest neutralne. Dopiero ja nadaję mu jakąś wartość i tym samym stwarzam sobie niebo lub piekło.

Moje doświadczenie w Wietnamie nauczyło mnie także, jak tłumić lęk. Przy każdym spotkaniu z wrogiem dosłownie go w sobie dusiłem. Odkryłem, że z każdą bitwą skraca się czas między moją początkową reakcją ucieczki i walki (usłyszeniem pierwszego strzału) a zduszeniem jej. Pod koniec mojego udziału w wojnie trwało to najwyżej dwie sekundy – doszedłem prawie do punktu, w którym całkowicie tłumilem uwarunkowaną reakcję lęku. Gdybym osiągnął ten punkt, wątpię, czy przetrwałbym Wietnam, ponieważ reakcja lęku jest ważnym narzędziem przetrwania w tak ekstremalnych okolicznościach. Natomiast dla naturalnie rozwijającej się duchowej istoty lęk staje się atawizmem.

Dlaczego więc ci, którzy nie stykają się z sytuacjami na granicy życia i śmierci, doświadczają paraliżującego lęku przy najdrobniejszym niepowodzeniu? Wydaje się, że w przypadku większości z nas lęk jest wynikiem myśli, a nie reakcji na rzeczywiste fizyczne niebezpieczeństwa. Podczas gdy nasi jaskiniowi przodkowie naprawdę musieli radzić sobie z przerażającymi sytuacjami (np. atak dzikich zwierząt), by przetrwać, nasze lęki wydają się abstrakcją, gdyż nie uzasadnia ich realne fizyczne zagrożenie. Musimy tylko rozprawić się z dzikimi zwierzętami umysłu, a więc z myślami powodującymi lęk i przerażenie. Boimy się niepewnej przyszłości po nieudanym związku, wyrzucenia z pracy, nie zapłaconych rachunków itd. Jak możemy przezwyciężyć tę autodestruktywną reakcję, która jest prawdopodobnie przyczyną wszystkich chorób i czyni piekło z naszego życia? Po prostu musimy sobie uświadamiać, co czujemy w chwili, kiedy to czujemy.

ILUZJA LĘKU

Często powtarzaliśmy, że lęk jest iluzją. Możesz się o tym przekonać, wykonując następujące ćwiczenie:

1. Wyobraź sobie najgorszą rzecz, jaka mogłaby ci się zdarzyć. Kiedy przedstawiasz to sobie w myślach, zauważ, jak w twoim ciele powstaje napięcie (wynik lęku).
2. Teraz wyobraź sobie, że już ci się to zdarzyło. Co się dzieje z lękiem? Znika, ponieważ nie musisz już dłużej obawiać się tego wydarzenia; wszak już do niego doszło.

Przypomnij sobie jakąś swoją porażkę, rozczarowanie lub stratę. Jak czułeś się tuż przed tym wydarzeniem? Mógł to być ważny egzamin, staranie się o pracę lub pierwsza randka. Jak się czułeś? Prawdopodobnie byłeś podenerwowany (oznaka lęku). Potem poniosłeś porażkę, nie zostałeś przyjęty lub cię odrzucono. Czy nadal się bałeś? Oczywiście, że nie. Najgorsza rzecz już się stała i lęk przestał być potrzebny. Najpierw się bałeś, a potem, wraz z porażką, zniknęła twoja nadzieja. Gdy nie było nadziei, zniknął także lęk.

Dowodzi to, że lęk jest iluzją. Gdyby był realny, wzrósłby po przykrym wydarzeniu.

Niestety, po tym wszystkim następują kolejne akty osądzania sytuacji, które wywołują negatywne reakcje. To uwalnia kolejną porcję adrenaliny do krwi i prowadzi do wyrażenia

tych reakcji lub ich stłumienia. Pod nimi, oczywiście, kryje się następna porcja lęku.

Dlaczego ciągle jesteśmy jego ofiarami? Głównie z powodu mentalności zorientowanej na przetrwanie, którą odziedziczyliśmy po naszych dalekich przodkach. Rodzice wzmacniają to w nas, wygłaszając często uwagi typu: "Bądź ostrożny". W swej książce *Mimo lęku* [Susan Jeffers, *Mimo lęku*, przeł. Maria Veith, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa 1996, s. 20-przyp. red] Susan Jeffers pisze:

Nigdy nie słyszałam, by matka wołała za dzieckiem wychodzącym do szkoły: "Kochanie, nie bój się ryzyka". Raczej poradzi mu: "Bądź ostrożny", "Uważaj na siebie". Taki komunikat zawiera podwójne przesłanie: "Świat zewnętrzny jest naprawdę niebezpieczny" i "Nie dasz sobie w nim rady". Naturalnie, w rzeczywistości mama mówi coś innego: "Jeśli coś ci się przydarzy, ja nie będę mogła ci pomóc". W ten sposób przekazuje dziecku swój brak wiary w to, że poradzi sobie z przeciwnościami.

Gdy się boimy, nie interesuje nas miłość do bliźnich. Całkowicie skupiamy się na przetrwaniu i związanym z nim instynkcie samozachowawczym; objawia się to chronieniem naszych przyjemności i unikaniem bólu. Bardzo się zatem staramy zmienić innych, aby służyli osiągnięciu tego celu.

Pamiętajmy, że jedyną osobą, którą możemy zmienić, jesteśmy my sami. Zanim wkroczyliśmy na drogę wewnętrznego rozwoju, często winiliśmy innych za swoje niepowodzenia. Szukaliśmy odpowiedzi i rozwiązań na zewnątrz siebie, a jeśli ich nie znaleźliśmy, obwinialiśmy kogoś lub coś. Po wkroczeniu na tę drogę nauczyliśmy się, że jesteśmy odpowiedzialni za wszystko, co nam się wydarza, a więc przestaliśmy winić innych i zaczęliśmy obwiniać siebie. Albo też staliśmy się bardziej wyrafinowani i "mądrze" dyskutowaliśmy o słabościach innych. Ale i w tym jest zadawanie sobie gwałtu. Czy obwiniamy siebie, czy innych, nadal osądzamy, a więc podtrzymujemy lęk i iluzję. Dyskutując o porażkach innych, mówimy, w gruncie rzeczy, o sobie. Ponadto, jeśli czyjeś zachowanie lub uczucia wzbudzają w nas emocje, prawdopodobnie nie rozwiązałyśmy podobnych uczuć u siebie. Gdy boimy się czyjegoś gniewu, oznacza to, że stłumiliśmy swój lęk związany z gniewem. Denerwuje nas samolubna osoba, ponieważ nie lubimy tej części siebie, która jest samolubna. Jeśli nie podoba nam się czyjaś arogancja lub zarozumialstwo, prawdopodobnie mamy niskie poczucie własnej wartości. Starannie ukrywamy ten fakt przed samym sobą, ale i tak daje się nam on we znaki zawsze, gdy ktoś lub coś z zewnątrz uruchomi nasze uczucia. Gdy zwróceni jesteśmy na zewnątrz, krytykując i osądzając, nie możemy uporządkować tego, co wewnątrz, czyli własnych uczuć.

LĘK WYNIKA Z PRZEKONANIA O SEPARACJI

Lęk wywodzi się z przesłanki, że jesteśmy oddzieleni od wszystkiego i wszystkich. Przy narodzinach zostaliśmy oddzieleni od matki, gdy przecięto nam pępowinę. Kiedy mieliśmy mniej więcej dwanaście miesięcy, odkryliśmy, że matka nie jest tą samą osobą, co my. Może mieć inne uczucia niż my. Konflikty z innymi wzmocniły przekonanie, że jesteśmy odseparowani. Z tego zrodziła się samotność. Lęk przed separacją jest prawdopodobnie zakorzeniony na najgłębszych poziomach świadomości. Jest to lęk przed osamotnieniem

we wrogim, niebezpiecznym wszechświecie, lęk przed oddzieleniem od źródła. Religijni ludzie powiedzieliby, że jest to lęk przed oddzieleniem od Boga.

WEWNĘTRZNO-ZEWNĘTRZNA RZECZYWISTOŚĆ

Nie możemy być oddzieleni od swego Prawdziwego Ja, tak jak jedna część nieba nie może być oddzielona od drugiej. Czujemy się oddzieleni z powodu swej nieświadomości i swoich iluzji. Powtarzamy tu ciągle, że sami tworzymy sobie rzeczywistość. Jest tak, ponieważ stanowimy część wszystkiego, ponieważ **j e s t e ś m y w s z y s t k i m**. Nasze zewnętrzne otoczenie to tylko przedłużenie naszej wewnętrznej rzeczywistości (intelektu, emocji i ciała). Rozejrzyj się, wyjrzyj przez okno. To, co widzisz, jest przedłużeniem ciebie. Nie kończysz się tam, gdzie kończy się twoje ciało fizyczne czy twoje pole energetyczne, nazywane przez niektórych "aurą". Jesteś nie tylko swym ciałem, ale całym światem, całym wszechświatem. Gdy wyglądasz przez okno, widzisz siebie.

Wszystko, co widzę, jest częścią mnie!

Ma to ogromne znaczenie w próbach radzenia sobie z lękiem. Spacerowałem po moskiewskim cmentarzu i nagle zaatakowały mnie trzy wielkie psy. Zawsze bałem się psów, gdyż zostałem pogryziony w dzieciństwie. Gdy mnie otoczyły, zakręciłem torbę, by utrzymać je w pewnej odległości od siebie i ochronić się przed ich zębami. Wziąłem kilka oddechów i poczułem swój lęk. Potem uświadomiłem sobie, że psy są częścią mego lęku z przeszłości i mój lęk jeszcze bardziej je rozwściecza. Przestałem je od siebie oddzielać. Były częścią mnie, która walczyła ze sobą. Pomyślałem sobie, że nie muszę tego więcej robić. Stałem nieporuszony i po prostu przesyłałem miłość tej części mnie, której zawsze się bałem. To było moje skrzywdzone dziecko, pogryzione przez tę część mnie, która zmanifestowała się jako pies. Psy natychmiast przestały mnie atakować, warczeć i szczekać i nagle odeszły jakby pod wpływem jakiegoś sekretnego rozkazu. Byłem bezpieczny. Zawsze byłem bezpieczny. Zdałem sobie sprawę, że zawsze prowadziłem wojnę ze sobą z powodu mojego lęku. "Boże, jestem wolny – pomyślałem. – Wolny od kolejnego aspektu mego lęku".

Jak traktują cię ludzie? Tak Jak ty traktujesz siebie, ponieważ są tobą. Jeśli ich atakujesz lub chronisz się przed nimi, wzmacniasz przekonanie, że jesteś od nich odseparowany. To sprawia, że jesteś także odseparowany od siebie.

Patrząc na niedobrego człowieka, którym na pewno rządzi lęk, zdajmy sobie sprawę, że jest on częścią nas. Rozumiejąc to, możemy tylko odczuwać współczucie dla niego – dla siebie samych. Na tym polega miłość. Gdy uświadomimy sobie, że istnieje tylko jeden człowiek, jedna miłość i jedna prawdziwa rzeczywistość, której jesteśmy częścią, zrozumiemy, że właściwie jesteśmy samą tą miłością i rzeczywistością. Pewien mój religijny przyjaciel powiedział kiedyś: "Istnieje tylko Bóg i nic oprócz Boga. Wszystko inne jest iluzją". Czy wobec tego osądzanie drugiej osoby lub siebie ma jakikolwiek sens?

Jak wygląda twoje otoczenie? Czy jest czyste, posprzątane, pełne troskliwych ludzi? Czy jest zaśmiecone, nieprzyjemnie pachnące, niehigieniczne i pozbawione troskliwych ludzi. Nie obwiniaj swojej administracji i nieporządných sąsiadów. Wejrzyj w siebie. Tam jest

problem.

By uwolnić się od lęku i przejść do wyższej wibracji miłości, najpierw trzeba uświadomić sobie lęki, które nami rządzą. Musimy połączyć się z nimi intymnie i głęboko zaprzyjaźnić.

PIĘĆ SPOSOBÓW ŁĄCZENIA SIĘ Z LĘKIEM I INTEGROWANIA GO

1. *Uświadom sobie, że dobrze jest czuć lęk; im bardziej się z nim łączysz, tym jesteś zdrowszy emocjonalnie.*

Kontrolowanie i odpychanie go daje mu większą władzę nad nami. Często lęk jest rezultatem poczucia bezsilności i bezbronności. Świadomość lęku jest mniej przerażająca niż życie w ciągłej udręce wynikającej z poczucia bezsilności.

2. *Lęk zawsze będzie obecny w każdym nowym doświadczeniu. Podejmując działania, których się boisz, z całą świadomością lęku, sprawiasz, że lęk znika.*

Lęk towarzyszy nam zawsze, kiedy przechodzimy przez jakieś ważne dla rozwoju doświadczenie lub sięgamy po to, czego chcemy, idąc za swymi marzeniami. Zrób to, czego się boisz, a lęk zniknie. Każdy go odczuwa. Ale w historii wielu było ludzi, którzy dokonywali wspaniałych czynów mimo lęku. Być może lęk nie jest aż takim problemem.

3. *Zdaj sobie sprawę, że cała rzeczywistość jest częścią ciebie.*

Nie ma separacji. Wszystkie nasze lęki są naszą przeszłością, która już nie istnieje teraz. Rzeczy, których się baliśmy i myśleliśmy, że nas zranią, są częścią nas.

4. *Przyznaj się przed sobą do swego lęku, uznaj w pełni jego istnienie i pozwól mu być.*

To jest sedno tego procesu. Pozwalając lękowi być, przestajemy walczyć i używać przemocy, która pojawia się wszędzie tam, gdzie stawiamy opór rzeczywistości. Gdy przestajemy walczyć ze swymi ministrami i z życiem, lęk znika. Nasze lęki karmi tylko porównywanie, osądzanie, stawianie oporu rzeczywistości, utożsamianie i analizowanie.

5. *Przyznawszy się do swego lęku, skup się na tym, czego pragniesz.*

Szekspir opisał przywiązanie do lęku, mówiąc: "Nasze wątpliwości są zdrajcami; tracimy dobro, które moglibyśmy uzyskać, ponieważ boimy się próbować".

Okropności wojny pokazały mi, że wzmacniam swój lęk, gdy skupiam wyobraźnię na karze lub porażce, czyli, w tym przypadku, na możliwości utraty życia lub okaleczenia. Na co dzień ludzie zdręczają się wyobrażeniami o przyszłych porażkach, niepowodzeniach, karach. O wiele łatwiej by nam się żyło z jaśniejszymi wizjami przyszłości. Wyobraźmy sobie, na przykład, że przyjaciel proponuje nam przejście po wąskiej kilkumetrowej desce, leżącej bezpiecznie na ziemi; gdy to uczynimy, dostaniemy dwadzieścia dolarów znajdujących się na jej końcu. Na pewno nikt z nas nie miałby z tym problemem.

Następnie przedstawmy sobie inną sytuację: przyjaciel proponuje nam to samo, tyle że

deska ma być umieszczona między dwoma wieżowcami, na dziesiątym piętrze. Prawdopodobnie nikt nie zmusiłby nas do przejścia po niej nawet po pięćdziesiąt dolarów.

W drugiej sytuacji pojawił się nowy element – dziesięć pięter pod deską. Gdy deska leżała na ziemi, myśleliśmy o nagrodzie. Kiedy natomiast umieszczono ją między dziesiątymi piętrami wieżowców, skoncentrowaliśmy się na przeszkodzie w osiągnięciu celu i możliwym niepowodzeniu, za które karą byłoby spadnięcie z dziesiątego piętra. Sparalizował nas lęk i wykonanie prostego zadania stało się niemożliwe. Tak samo jest w życiu. Gdy skupiamy uwagę na niepowodzeniu i karze, kreujemy je i niemożliwe staje się osiągnięcie celu. Zamiast tego możemy skoncentrować się na samym celu. Po drugiej stronie lęku jest to, czego chcemy. Chcemy szczęścia, a boimy się nieszczęścia. Pragniemy dostatku, a boimy się biedy. Chcemy miłości, a boimy się odrzucenia i samotności. Skupiamy się na karze za nieosiągnięcie tego, czego chcemy. Gdy świadomie połączymy się ze swymi lękami, możemy je od siebie odwrócić, skupiając się na swoim dążeniu.

Pamiętam jeden z meczów rugby, w którym brałem udział. Pięć minut przed zakończeniem gry wynik był remisowy. Piłka znalazła się w moich rękach i usłyszałem od trenera uwagę: "Nie rzucaj do lewoskrzydłowego!". Do mnie zaś dotarła myśl: "Nie rzucaj piłki do Kena!". Przeciwnieństwem tego komunikatu było: "Za późno, właśnie rzuciłem ją do Kena". Nastąpiło zamieszanie, którego ceną była nasza przegrana. Do dziś zastanawiam się, dlaczego trener udzielił mi takiej instrukcji. Dlaczego udziela się instrukcji, jak czegoś nie robić, zamiast, jak coś robić? Dlaczego ktokolwiek motywuje kogolwiek negatywnie?

Jakie są pierwsze słowa, których uczą się dzieci? – "Nie", "Nie rób tego". Uczymy ich skupiać się na przeciwieństwie tego, czego chcemy. I wzmacniamy ich lęk. Matka woła do dziecka: "Uważaj, żebyś się nie pobrudził", zamiast: "Proszę, zachowaj czystość".

Ludzie świadomi wiedzą, że wszelkimi ich działaniami rządzą ich świadome lub nie uświadomione myśli i że ból jest wynikiem koncentrowania się na przeciwieństwie tego, czego pragną. Skupianie się na tym, czego chcemy, a nie na tym, czego nie chcemy, zapewnia powodzenie w każdym przedsięwzięciu. Tworzymy swoją rzeczywistość i dominująca w nas myśl reprodukuje siebie na zasadach psychocybernetycznych. Dlatego nie mogą stracić wagi ci, którzy ciągle myślą o tym, jacy są grubi. Ci, którzy ciągle się martwią, czym zapłacą rachunki, nie mogą stać się bogaci. I nie znajdą miłości ci, którzy ciągle sobie powtarzają, że nikt ich nie kocha i nie pokocha. Musimy zastąpić swe lęki tym, czego chcemy, i nie jest to takie trudne. Lęk przed biedą trzeba zastąpić koncentracją na obfitości itd.

Lęk wynika z przekonania, że wszechświat jest niebezpieczny, i z chęci karania siebie. Miej odwagę czuć swój lęk, a na pewno zniknie. Oto kilka cytatów, które głęboko mnie poruszyły:

Statki w porcie są bezpieczne, ale stanie w porcie nie jest ich przeznaczeniem – John Shedd.

Czuj lęk i mimo wszystko rób to, czego się boisz – Susan Jeffers.

Nie ma żadnych dowodów na to, że życie jest poważne – Marshall.

Rozdział dwudziesty drugi **Uwolnienie przeszłości**

By uwolnić przeszłość, nie możemy w niej żyć – musimy pozwolić sobie żyć tu i teraz. Łatwiej to powiedzieć, niż zrobić. W przeszłości jest tyle stłumionych krzywd i lęków i to one nieświadomie trzymają nas w niej. Jednak ciągłe obserwowanie siebie znacznie ułatwia ten proces. Jest pierwszym milowym krokiem w naszej podróży ku pełni. Drugim wielkim krokiem jest przebaczenie.

PRZEBACZENIE

Wiele dziś mówi się o przebaczeniu, ale istnieje równie wiele nieporozumień na jego temat. By lepiej zrozumieć to pojęcie, zobaczymy najpierw, czym przebaczenie nie jest.

Nie jest aktem dokonany z pozycji wyższości, łaskawym odpuszczeniem grzechów, które, wbrew prawdzie, uważamy za realne. Gdy wierzymy, że ktoś złamał jakąś regułę, "zgrzeszył" lub "źle" postąpił, nasze ego łatwo przybiera taką postawę i pokazuje komuś, że jesteśmy lepsi, bo mu przebaczymy. To tak jakbyśmy mówili: "Przyprowadź grzesznika, abym mógł mu przebaczyć" W gruncie rzeczy jest to forma potępienia człowieka rzekomo winnego.

Przebaczenie nie jest tłumieniem urazy i udawaniem, że wszystko jest w porządku, choć czujemy, że nie jest. Możemy być przekonani, że łatwiej i bezpieczniej zatuszować wrogie, okrutne i niewrażliwe zachowania innych. Wynika to z lęku przed kimś, komu dajemy się kontrolować, odgrywając rolę przebaczącego. Jest to bierna rola "męczennika" polegająca jedynie na tym, że uczymy innych źle traktować siebie. Wzmacnia to tylko skłonność do odrzucania siebie.

Przebaczenie nie jest także zobowiązaniem. Często przebaczymy, ponieważ czujemy się do tego zobowiązani – ktoś nam przebaczył i uważamy, że musimy zrobić to samo w zamian – Bóg każe nam przebaczać, nawołuje do tego jakaś ostatnio przeczytana książka. Nie ma to nic wspólnego z prawdziwą naturą przebaczenia. Jeśli wynika ono z przymusów zewnętrznych, rzadko uzdrawia głęboko tkwiące w podświadomości urazy.

Przebaczenie nie polega na wypuszczeniu wszystkich więźniów na wolność, na powrocie do byłego kochanka czy do dawnej pracy ani nawet na wyrażeniu go wobec kogoś, kto kiedyś nas zranił. Nasz gabinet ministrów często jest przekonany, że przebaczymy komuś, kto nas obraził, i wykonujemy jakiś rytuał przebaczenia. Przebaczenie jest doświadczeniem wewnętrznym i następuje w sercu, choć, oczywiście, możemy chcieć je wyrazić na zewnątrz.

Przebaczenie jest zaprzestaniem osądzania doskonałej sytuacji, a przecież wiemy, że w każdej chwili każda sytuacja jest doskonała. Gdybyśmy naprawdę kochali siebie i wszystkich dookoła, przebaczenie nie byłoby konieczne. Jest ono potrzebne po akcie potępienia i obwinienia innych. Potępienie wynika z chęci ukarania. Proponujemy, byście się skupili na obserwowaniu swoich osądów i braku akceptacji, a nie na przebaczeniu. To okazuje się bardziej owocne i ostatecznie pozwala dostrzec doskonałość we wszystkim. Niemniej jednak w przypadku większości z nas konieczne może stać się uwolnienie stłumionego gniewu w stosunku do tego, co postrzegaliśmy jako "złe" w przeszłości. By to uczynić, musimy połączyć się z lękami związanymi z naszymi aktami potępienia innych i siebie oraz z pragnieniem zranienia kogoś. Pragniemy ranić kogoś tylko dlatego, że ranimy siebie. Tak więc, potępiamy innych swymi urazami i złością, a siebie potępiamy poczuciem winy i chorobami ciała.

Gdy potępiamy kogoś, obniżamy poziom wibracji naszej energii. To powoduje przyszłe choroby fizyczne i umysłowe. Ciężar nawet najmniejszej stłumionej wrogości jest zbyt duży, aby mógł go ktokolwiek unieść. Miłość i przebaczenie nic nie kosztują, natomiast za zgorzkniałość oraz obwinianie siebie i innych płacimy cenę, na którą nie możemy sobie pozwolić.

Niebezpieczeństwo polega na tym, że po przeczytaniu jakiejś książki lub po wysłuchaniu czyjegoś wykładu możemy natychmiast rwać się do przebaczenia innym, by stać się "lepszą" osobą. Oczywiście, jest to akt bardzo powierzchowny i pozostaje po nim wiele nieuleczonych ran. Jest to tak, jakbyśmy próbowali Jesienią przyczepić do drzew świeże liście. Oszukujemy wyłącznie siebie, że jesteśmy już oświeceni, lecz nieświadomość nadal niszczy z ukrycia nasze życie.

Tak więc nawet akt przebaczenia nie jest realny, choć być może jest bardziej rzeczywisty niż lęk. W każdym razie stanowi ważny krok w uwalnianiu się od bolesnej przeszłości.

Cztery etapy procesu przebaczenia:

1. Obserwacja swych reakcji i krzywd wyrządzonych innym.
2. Połączenie się z lękiem ukrytym pod chęcią zadawania rad.
3. Uwolnienie wyimaginowanych win, swoich i cudzych.
4. Podziękowanie innym za to, iż dali nam okazję do przebudzenia.

Jeśli się dobrze temu przyjrzymy, dostrzeżemy, że przebaczenie jest, w istocie, zajmowaniem się iluzjami, ponieważ nigdy nie mamy do przebaczenia nic, co byłoby rzeczywiste. Po prostu porzucamy iluzje, błędne wyobrażenia i sądy z przeszłości.

Pracowałem z młodą kobietą, która została zgwałcona przez ojca, gdy miała trzynaście lat. Brenda zapiekła się w nienawiści do ojca na jedenaście lat. Nie ufała żadnemu mężczyźnie, źle się czuła nawet w towarzystwie kobiet i często cierpiała na ostre bóle głowy. Podczas siódmej sesji oddechowej Brenda skontaktowała się wreszcie ze swoim gniewem na ojca i pozwoliła tej złości istnieć, dopóki nie nastąpiła integracja. Zdała sobie sprawę, że ojciec

był po prostu dzieckiem w ciele dorosłego i był dla niej ważnym listonoszem. Przebaczenie stało się sprawą nieistotną, ponieważ gniew i potępienie odeszły; pozostała tylko miłość. To była tak intensywna, piękna, pełna łez sesja, że i mnie popłynęły łzy radości. Na następnej sesji pracowaliśmy nad tym, by przebaczyła sobie ten gniew, który tak długo niszczył jej życie. W następnym tygodniu Brenda po raz pierwszy od siedmiu lat skontaktowała się z ojcem. Napisała do niego list, że go kocha i chce się z nim zobaczyć. Jej ojciec nie odpowiedział i przez następne dwie sesje pracowaliśmy nad jej rozczarowaniem. Ale co najważniejsze, minęła jej nieufność do *mężczyzn*, stała się pewniejsza siebie w towarzystwie i nie cierpiała już na bóle głowy. Dostałem wiadomość od Brendy dwanaście miesięcy później. Zobaczyła się w końcu z ojcem i rozwinęła się między nimi serdeczna przyjaźń; ponadto zamierzała wyjść za mąż. Na tym właśnie polega integracja.

Gdy porzucimy swe urazy raz na zawsze, pocujemy się tak, jakby zdjęto wielki ciężar z naszych ramion. W rzeczywistości, przebaczenie jest aktem miłości do siebie. Oczywiście, jeśli kochamy siebie, to w naturalny sposób kochamy wszystkich innych.

Oto kilka myśli z mojej książki *Winged Thoughts from the Heart*

Marduk, jego ukochany syn, poprosił:

– Powiedz nam o przebaczeniu. A on odrzekł:

– Przebacza ten, kto potępił przeszłość, a przeszłość jest jaskinią osądzania. Ten, kto nigdy nie potępił, nie ma względów dla przebaczenia.

Ale czy jest wśród nas taki, który nigdy, choćby przez krótką sekundę nie potępił opieszałego bliźniego? Któż z nas nigdy nie obwinił lub nie zapragnął ukarać swego brata?

A jednak czy przebaczenie jest odpuszczeniem rzekomo realnych grzechów, czy też po prostu aktem miłości wobec przeszłości? Może przebaczyć – to porzucić ukryty ból dnia wczorajszego? Bo być tam – to wziąć na siebie jarzmo cierpienia razem z tymi, którym lęk każe się trzymać dawno przebrzmiałego czasu. Lecz czyjeż ramiona chcą skruszeć pod jego ciężarem? Nie moje. Bo już go poznały i lata całe gorycz wypłakiwałem w grób ojca swego.

A potem pewnej nocy miałem sen: Byłem w butach mego ojca i płakałem nad naszą niewinnością i straconymi latami naszego oddzielenia.

Przebaczmy sobie, kochani przyjaciele, i wyczekujmy dnia, kiedy nie będziemy już przebaczać.

Prawdziwe przebaczenie polega na uświadomieniu sobie, że nie ma nic do przebaczenia.

Rozdział dwudziesty trzeci

Wyobrażenie o sobie

Mówiliśmy już kilkakrotnie o utożsamianiu się z różnymi aspektami siebie i nazwaliśmy ten proces wyobrażaniem sobie, jacy jesteśmy. Od najdawniejszych czasów mistycy, a później psychologowie mówili, że każdy człowiek ma wizerunek samego siebie, w który mocno wierzy. Niektórzy nazywają to ego. Choć może się ono wydawać ulotne – istnieje całkiem namacalnie.

Wyobrażenie o sobie (utożsamianie siebie z tym, co myślimy o sobie) powstało (przeważnie nieświadomie) ze wszystkich wniosków, jakie wyciągnęliśmy ze swych przeszłych doświadczeń: sukcesów i porażek, uczuć i myśli, swoich zachowań i reakcji innych ludzi. Z tych danych utworzyliśmy swój portret i uwierzyliśmy, że jest prawdziwy. Zwykle nie kwestionujemy jego wartości, a nasze zachowania zawsze odnosimy do niego. Dlatego też ów wizerunek, który nie jest niczym więcej, jak tylko zbiorem naszych myśli i odczuć w stosunku do nas samych, rządzi każdą sferą naszego życia. Jest podstawą każdego działania, uczucia, wzorca zachowania, umiejętności, charakteru itd. Innymi słowy, zawsze zachowujemy się zgodnie z wyobrażeniem, jakie mamy o sobie. Świadome wysiłki zmiany zachowania udają się co najwyżej na krótko. Jeśli w to wątpisz, zapytaj siebie, czy mógłbyś wskoczyć na stół w zatłoczonej restauracji i tańczyć. Większość ludzi nie wyobraża sobie tego.

Jeśli na podstawie swego głównego przekonania postrzegamy siebie jako pechowca, zawsze znajdziemy sposób, aby mieć pecha. Nie pomogą nam ani silna wola, ani żadne świadome wysiłki, ani dobre intencje; nasza nieświadomość i tak stworzy okoliczności zgodne z zakorzenionym w niej przekonaniem.

Wyobrażenie o sobie jest nie tylko fundamentem, na którym zbudowane jest całe nasze zachowanie, ale także w istotny sposób określa naszą rzeczywistość. Pamiętajmy – tworzymy rzeczywistość ze swych myśli, a nasze myśli pochodzą z tego samego źródła, z którego pochodzi nasze wyobrażenie o sobie

– z uwarunkowanego umysłu. Wydaje nam się, że rzeczywistość weryfikuje nasze przekonania, co powoduje błędne koło.

– każde przekonanie rzekomo "udowodnione" przez rzeczywistość wzmacnia się i ze zdwojoną mocą dalej kreuje nasz świat. Praktycznie wszystko w naszym życiu związane jest w pewnym stopniu z naszym wyobrażeniem o sobie.

To właśnie wyobrażenie o sobie ustala granice naszych osiągnięć. Rozumiejąc to, możemy je poszerzyć. Gdy świadomość się rozwija, wyobrażenie o sobie ma mniejsze znaczenie.

Jest ważne tylko dla ludzi działających z "normalnego" poziomu świadomości.

Największym problemem ludzkości jest trzymanie się fałszywego ja i różnych ról społecznych, co uniemożliwia nam poznanie i doświadczenie, kim naprawdę jesteśmy. Tkwimy w pułapce błędnego rozumienia, czym jest szczęście. Ludzie ograniczają się do tego, kim myślą, że są. Ktoś tkwi w okowach małżeństwa, kompulsywnej ambicji, reputacji, określonej roli społecznej itd. Nie zdajemy sobie sprawy, że nie jesteśmy żadną z tych rzeczy, lecz daleko poza nie wykraczamy. Jesteśmy ośrodkami czystej, doskonałej szczęśliwości, pozbawionej trosk o sławę, bogactwo i miłość.

Stworzenie wyobrażenia o sobie jest rezultatem uśpienia. Zapomniawszy o swej wewnętrznej wielkości, zaczęliśmy szukać jej w świecie zewnętrznym.

Rozwinięta świadomość wykracza poza wysokie lub niskie poczucie własnej wartości. Oznacza zaprzestanie dzielenia umysłu na przeciwstawne myśli o sobie. Umysł zajęty budowaniem wysokiej samooceny na podstawie zewnętrznych wartości staje się próżny, a pogrążony w nienawiści do siebie – pielęgnuje kłamstwo. Obydwie te pozycje są fałszywe, ponieważ obie części umysłu, szukając na zewnątrz, karmią fałszywe ja.

Rozwinięta świadomość jest ponad tymi przeciwieństwami i przychodzi, gdy zintegrujemy swoje wymyślane Ja w świetle zrozumienia i akceptacji.

Stan wyższej świadomości nie potrzebuje obrony ani ochrony. Tylko iluzoryczne ego tego wymaga, kiedy czuje się zagrożone, i jedynie ego – tj. etykietki, z którymi się identyfikujemy – może się tak czuć. To obrona tego, co nazywamy sobą, tworzy napięcie w umyśle, gdy ktoś nas krytykuje lub obraża. Kiedy zintegrujemy swe ego, przestajemy się obrażać. W końcu co w nas się obraża? Nasze wyobrażenia. Gdy obrażamy się o coś, oznacza to, że to, co czuje się dotknięte, jest tylko wyobrażeniem. Obrażanie się jest równie niemądre, jak obrażanie kogoś. Są to dwa bieguny tego samego problemu – fałszywego wyobrażenia o sobie. Przestając bronić swoje ego, zaczynamy porzucać to, co fałszywe.

Dobrze czasem poobserwować ludzi, którzy wyglądają na szczęśliwych i pewnych siebie. W większości przypadków naśladowują tylko udawaną wesołość innych i bezwiednie dają się wchłonać sztucznej atmosferze nadrabiania miną. Dlatego tak popularne są różne uroczystości, prywatki i inne rozrywki. Są sposobem ucieczki od nie chcianego ja. Umieście tych wesołków między ludźmi cierpiącymi na depresję, a ich podświadomość wyśle im sygnał: "czas na depresję", którego natychmiast posłuchają. Nie oni decydują o sobie, lecz okoliczności, w jakich się znajdują.

Wszystkie nasze wrażenia przechodzą przez filtr wyobrażeń o sobie, uwarunkowanych pragnień i motywów, i ulegają przez to zniekształceniu. Tak więc ów filtr jest zarazem barierą między nami a rzeczywistością. Gdy zintegrujemy wyobrażenie o sobie, przestajemy oddzielać dobro od zła, sympatie od antypatii – widzimy tylko swobodny przepływ wymiany między nami a zewnętrznym światem.

Nie trzeba nam nic dodawać, byśmy stali się pełnią – już nią jesteśmy. Musimy po prostu odciąć swoje uwarunkowanie, by uwolnić swoje wewnętrzne Prawdziwe Ja; tak jak

rzeźbiarz ociosuje kawał marmuru. Nie dodaje on niczego do marmuru, lecz tylko wycina jego niepotrzebne części, by stworzyć piękny posąg.

Większość z nas identyfikuje się ze swym uwarunkowaniem (niepotrzebnym marmurem otaczającym piękny posąg), którym "obkładamy" się w celu ochrony przed rzekomo wrogim światem. Boimy się utraty tego uwarunkowania (ego, ministrów), ponieważ po tak długim utożsamianiu się z nim myślimy, że jego utrata będzie końcem nas samych. A przecież będzie to tylko koniec naszego nieszczęścia; lecz nie widzimy tego, dopóki nie odważymy się tego zobaczyć. Świadomość uwarunkowania wznosi nas ponad uwarunkowany wizerunek samego siebie.

Często odrzucamy wiedzę, która stoi w konflikcie z naszym wyobrażeniem o sobie. Idea wewnętrznej zmiany budzi w nas niepokój, ponieważ jest zagrożeniem dla ego, które już dobrze znamy i rozumiemy. Uparcie trzymając się swego wyobrażenia o sobie, uważamy, że daje nam ono osobowość. Ale ta osobowość nie jest rzeczywista i więzi nas tylko w złudzeniach na swój temat.

Sokrates powiedział kiedyś: "Moi prześladowcy nie ranią mnie, ponieważ nie mogą mnie osiągnąć". Ludzie nie mogą nas zranić, gdy zintegrujemy zbiór koncepcji na swój temat, czyli tzw. "ja", bardzo wyczulone na atak, powodzenie lub niepowodzenie, ważność lub nieważność, bycie kochanym lub niekochanym itp. Jeśli to przestanie być istotne, nie możemy czuć się dotknięci, gdy ktoś nas odrzuci.

Pamiętając o tym wszystkim, należy jednak najpierw uwzględnić fakt, że wielu ludzi ma bardzo marne wyobrażenie o sobie – odrzucają siebie, nie lubią się, a nawet nienawidzą. Mogą całymi dniami mówić o osiągnięciu wyższej świadomości, ale nic im to nie pomoże, dopóki ich nieświadomość pełna jest iluzji, czyli nienawiści do siebie.

Oto oznaki odrzucenia samego siebie, występujące we wszystkich dziedzinach naszego życia:

- umniejszanie siebie za pomocą negatywnych uwag, takich jak: "Przykro mi, że musisz ze mną wytrzymywać";
- niezdolność do przyjęcia komplementu prostym "dziękuję", lecz zbywanie go i zakłopotanie;
- przedkładanie innych ponad siebie w nadziei, że nas będą kochać. Uznawanie ich za ważniejszych od siebie;
- uznawanie cudzych opinii za ważniejsze od swoich, szczególnie gdy nas ktoś krytykuje;
- potrzeba aprobaty za wszystko, co robimy;
- oddawanie czci nauczycielowi, guru, osobie uznanej przez nas za wielkość, przy której czujemy się niczym;
- nienawiść do niektórych ludzi lub grup (prawdopodobnie są naszym zwierciadłem);
- niechęć do własnego ciała lub pewnej jego części;
- odrzucanie miłości od innej osoby (za cóż ona mnie może kochać?);
- niezdolność do wyrażania swej miłości i uczuć innej osobie (partnerowi, rodzicowi, przyjacielowi) ze strachu, że nas może odrzucić;
- poczucie winy z powodu naszego postępowania w przeszłości, żalowanie go;

- martwienie się o przebieg przyszłych wydarzeń;
- reagowanie na krytykę krytyką lub wycofaniem się;
- dostosowywanie się do innych, choć nam to nie odpowiada;
- krytykowanie innych lub ciągłe ich obwinianie;
- skąpienie sobie przyjemności nawet wtedy, gdy możemy sobie na nie pozwolić;
- stawianie wyżej satysfakcji seksualnej partnera, niedbanie o swoją;
- ciągły przymus udowadniania czegoś sobie lub innym;
- ocenianie swojej wartości tylko na podstawie czynników zewnętrznych, takich jak sukces lub porażka, pieniądze lub ich brak itd.;
- porównywanie się z innymi i wynikająca z tego rywalizacja lub zazdrość i uraza;
- odgrywanie różnych ról w celu uzyskania aprobaty innych ("miła dziewczynka", "dobry chłopak");
- małe zainteresowanie innymi, brak szacunku dla nich i dla ich godności;
- kłopoty ze zdrowiem, choroby;
- brak dbałości o ciało (przejadanie się, złe odżywianie, narkotyki, brak ćwiczeń);
- odgrywanie roli ofiary.

Te i wiele innych zachowań wskazuje na nienawiść do siebie. Wszystkie one wzmacniają uwarunkowane wyobrażenie o sobie. Każde umniejszające nas zachowanie, samokrytyka podczas niewinnej konwersacji zaprzeczają naszemu faktycznemu pięknu, wartości i ważności i są oznaką stłumionej (tj. odrzuconej) energii.

A więc jak się czujemy ze sobą? Wyobrażenie o sobie nie jest pojedynczą myślą, lecz składa się na nie wiele obrazów, uczuć i przekonań. Te przekonania dotyczą wszystkich trzech funkcji – fizycznej, intelektualnej i emocjonalnej. Obejmują nasze zdolności w gimnastyce, stosunkach z ludźmi, nauce, sztuce itd. Jest ich tyle. ile naszych myśli i czynów – w ich centrum stoimy zawsze my, czyli ktoś, kogo akceptujemy bądź odrzucamy. Gdy zaczniemy się zastanawiać, czy siebie lubimy, czy nie, możemy szybko wrzucić do jednego worka wszystkie negatywne myśli o sobie i pozbyć się go.

Ale uważna obserwacja tych myśli i sposobów odrzucania samego siebie wymaga czasu i jest ważnym krokiem ku przebudzeniu. Widząc tę nienawiść do siebie i swe nieświadome uwięzienie w cyklu ofiary, zaczynamy podróż ku prawdziwej realizacji przykazania miłości przez pokochanie siebie.

Niestety, społeczeństwo często myli miłość do siebie z egoizmem, a wynika to pewnie z faktu, że tak mało ludzi naprawdę kocha siebie. Wielu uważa miłość do siebie za egoizm i samolubstwo. Ale szacunek dla własnej wartości nie jest egoizmem, jeżeli nie ma w nim żadnego z pięciu przywiązań (porównywania, osądzania itd.). Egoistami rządzi lęk, który ciągle zmusza ich do udowadniania innym swej wartości i ważności.

Ważniactwo i prawdziwa miłość do siebie są całkowitymi przeciwieństwami. Egoista, w rzeczywistości, nienawidzi siebie. Jest pusty w środku i sfrustrowany. Stara się zagarnąć z życia, ile może, bo nie umie osiągnąć tego w naturalny sposób. Odcięty jest od źródła w sobie. Sprawia wrażenie osoby zbyt troszczącej się o siebie, ale tak naprawdę w ogóle nie potrafi o siebie zadbać.

Poczucie swej wartości nie jest egoizmem, jeżeli nie uważamy, że jesteśmy lepsi od innych.

Na ogół jednak nienawiść do siebie wynika z zaszczepionego nam w dzieciństwie przekonania, że miłość do siebie jest samolubstwem, arogancją i zarozumiałstwem, że trzeba najpierw pomyśleć o innych, a potem o sobie. Jako małe dzieci kochaliśmy siebie w naturalny sposób; wiedzieliśmy, że jesteśmy piękni i ważni. Ale to, co usłyszeliśmy od dorosłych, nauczycieli, krewnych, wzbudziło w nas wątpliwości, które pozostały na zawsze. Matki powtarzały nam: "Jesteś taki nierozgarnięty", "Mama nie kocha cię, gdy jesteś niegrzeczny". Uwierzyliśmy w to i tego typu stwierdzenia stały się częścią naszego zaprogramowania na całe życie.

Dlaczego marne wyobrażenie o sobie tyle nam psuje w życiu, zwłaszcza w relacjach z innymi? Dlatego, że podstawą naszej zdolności kochania innych jest zdolność kochania siebie.

Im więcej miłości mamy dla siebie, tym więcej mamy jej dla bliźnich. Innymi słowy, miłość jest zdolnością, nie zaś jednorazowym, wyizolowanym wydarzeniem. Nie może być przeznaczona tylko i wyłącznie dla jednego człowieka, grupy czy nawet dla nas. Miłość jest albo jej nie ma. Nie możemy kochać jednej osoby, nienawidząc drugiej. Nie możemy kochać siebie, nienawidząc innego. Nie można podzielić miłości. Niewiele ma ona wspólnego z innymi ludźmi, ponieważ wypływa z samej naszej wewnętrznej istoty. Gdy swobodnie płynie, obejmuje wszystkich.

Marny problemy z miłością, bo nie wiemy, czym ona jest. Jest rzeczywistością samą. Jest nieograniczona i nie można jej opisać. Często umieszcza się ją w jakiejś filozoficznej szufladce i gdy ludzie uczą się o niej, trafia tam, gdzie jest ich poziom świadomości. Opisanie jej jako "rzeczywistości" natychmiast ograniczają do jakiegoś pojęcia. Zaczynamy wierzyć, że miłość jest tym albo tamtym. Myślimy, że ją w końcu znaleźliśmy, ale gdy tak myślimy, gdy ją konceptualizujemy, tracimy ją znowu. W najlepszym przypadku możemy opisać, czym miłość nie jest. Obserwujemy, co nas rani, a co nie. To, co rani nas lub innych, nie jest miłością. Jest nią to, co jest naszym pokarmem. Obserwujemy siebie, jak usiłujemy zaszufładować miłość i szukać jej oraz jej określić na zewnątrz, gdzie nigdy jej nie znajdziemy, ponieważ "królestwo niebieskie jest w nas".

Pierwszym krokiem do miłości jest akceptacja siebie, która obejmuje także akceptację naszego świata. Gdy zaczynamy akceptować siebie, nasz świat staje się coraz bardziej harmonijny. Gdy akceptujemy swój świat, akceptujemy siebie. Z tego rodzi się miłość, bo nasz świat jest przedłużeniem nas samych. Gdy uważamy, że kochamy siebie, a jednocześnie gniewamy się na kogoś, znaczy to, że na głębszym poziomie wcale siebie nie kochamy, lecz gniewamy się na siebie.

AKCEPTACJA

Akceptacja jest gotowością bezwarunkowego aprobowania siebie takimi, jacy jesteśmy, tu i *teraz*. Gdy to potrafimy, możemy rozszerzyć Ją na innych. A więc akceptujemy innych takimi, jacy są, bez żadnych oczekiwań i żądań. Dajmy im swoją uwagę i uczucie, nie oczekując niczego w zamian. Nie domagajmy się od nikogo seksu, wsparcia, zapewnienia nam bezpieczeństwa itd. Nie chcemy przecież, aby ktokolwiek był inny, niż jest. Ilu z nas to potrafi? Niewielu, ponieważ zawsze pragniemy, aby ktoś spełniał nasze oczekiwania.

Akceptując siebie, czując, że jesteśmy wartościowi, ważni i piękni, zyskujemy wystarczająco duże poczucie bezpieczeństwa i pewności, aby zacząć dawać innym. "Dobry człowiek", który zawsze przedkłada innych ponad siebie, niekoniecznie jest osobą kochającą. Odrzuca siebie i żywi sekretną nadzieję, że inni w zamian za jego dobre uczynki będą go kochać. Nie potrafi akceptować innych (choć może udawać, że tak jest), ponieważ zwykle oczekuje całkowitego posłuszeństwa od tych, dla których tak "się poświęca". Może ich akceptować i naprawdę im służyć tylko wówczas, gdy zaakceptuje siebie. Wtedy miłość do innych staje się po prostu naddatkiem nieograniczonych miłosnych uczuć do siebie.

Nikt nie może wykroczyć w miłości i akceptacji innych ponad swój poziom świadomości i akceptacji samego siebie. Religia nasza naucza: "Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego". Współczesna psychologia mówi, że miłość do siebie pozwala ci kochać bliźniego. George Bernard Shaw powiedział: "Zainteresowanie człowieka światem jest tylko przedłużeniem jego zainteresowania sobą. Im większe to ostatnie, tym obficiej i bogaciej przelewa się w świat". Szekspir mówił: "Swemu ja bądź wierny. I niechaj będzie to tak pewne jako noc i dzień. Wówczas nie sprzeniewierzysz się żadnemu człowiekowi". Goethe ujął to tak: "Największe zło, jakie się może przydarzyć człowiekowi, to pomyśleć źle o sobie".

Moja ulubiona baśń "Rapunzel" opowiada o dziewczynie uwięzionej w wieży przez niegodziwą (załęknioną) macochę. Pięknej dziewczynie ciągle mówi się, że jest brzydka, co sprawia, że Rapunzel boi się pokazać ludziom. Jej wieżą jest długo wpajane przekonanie o jej brzydocie i lęk przed odsłonięciem się. Dzień wyzwolenia przychodzi wtedy, gdy u okien wieży staje książę. Rapunzel rzuca mu swój złoty włos, po którym książę wspina się do niej, spiesząc jej na ratunek. Gdy Rapunzel odbija się w oczach ukochanego i widzi, że jest piękna, uwalnia się od niszczącego wyobrażenia o sobie (swego uwarunkowania). Wszyscy mamy w sobie zalęknioną macochę, szepczącą nam bez przerwy, jacy jesteśmy brzydki, i wierzymy, że tak jest naprawdę.

Kogo na tym świecie uważamy za bezwartościowego? Tego, kto wierzy, że taki jest. Kto pogardza innymi? Ten, kto pogardza sobą. Brak poczucia własnej wartości jest iluzją. Osądza się negatywnie coś, co jest doskonałe.

Jak możemy dać coś, czego nie mamy? Gdy myślimy, że jesteśmy nic niewarci i niegodni miłości, dawanie prawdziwej miłości staje się niemożliwe. Kwestia dawania i brania zaczyna się w naszych sercach i myślach o sobie.

Osoba, która mówi, że nienawidzi (boi się) wojny, zbrodni i przemocy, nienawidzi (boi się) jakiejś części siebie. Ten właśnie lęk powoduje wojny, zbrodnie i przemoc. Ten, kto akceptuje każdą część swego doświadczenia, promieniuje akceptacją. Nie chcemy przez to powiedzieć, że należy zachęcać do wojny, zbrodni i przemocy. Ale Don Kichot, tkwiący w każdym z nas, podpowiada, że takie zjawiska są częścią złudnej, nieprawdziwej rzeczywistości, że możemy poza nią wykroczyć i zaakceptować tych, którzy biorą w nich udział. Tylko współczucie może zbawić świat od bólu.

Akceptacja siebie oznacza troskę o własny rozwój i szczęście oraz postępowanie, które sprzyja tym wartościom. Dbamy wtedy o swoje ciało, myśli i uczucia. Praktykując sztukę

samoakceptacji, coraz częściej umiemy akceptować innych. Stajemy się bardziej uważni na własne potrzeby, a to wyostrza naszą wrażliwość na potrzeby innych.

Obserwowanie wszystkich swoich negatywnych uczuć związanych z niską samooceną otwiera drzwi do wolności. Nawet gdy niektóre nasze zachowania budzą w nas odrazę, nienawiść do siebie tylko wzmocni takie zachowania. Jest ona zawsze niszcząca, a samoakceptacja – zawsze budująca. Zamiast odrzucać siebie, spójrzmy na wszystkie swoje negatywne zachowania jak na lekcje, które trzeba powtarzać, dopóki ich nie zaakceptujemy i nie nauczymy się ich. Obserwujmy, jak szybko się zgadzamy z tymi, którzy nas odrzucają, jak uzależniamy poczucie swej wartości od porażki lub sukcesu. Dzięki temu prędzej siebie zaakceptujemy. Pozwolę sobie streścić ten ostatni akapit:

1. Obserwuj, jak uzależniamy poczucie własnej wartości od naszych negatywnych zachowań, od tego co o sobie myślimy i co do siebie czujemy.
2. Obserwuj, jak uzależniamy poczucie swej wartości od myśli, uczuć i zachowań innych wobec nas.
3. Obserwuj, jak uzależniamy poczucie własnej wartości od wartości zewnętrznych, takich jak sukces, osiągnięcia, pieniądze, odznaczenia, uznanie itp.

A przecież nasza wartość jest całkowicie niezależna od naszych negatywnych myśli, uczuć i zachowań, a także od myśli, uczuć i zachowań innych wobec nas. Jesteśmy pełnią i nie potrzebujemy weryfikacji naszej wartości przez aprobatę innych. Gdy mamy wysoką samoocenę, odrzucenie lub aprobatę innych nie ma na nas wpływu. Czyjaś negatywna reakcja w stosunku do nas często świadczy o tym, że czegoś w sobie nie lubimy, szczególnie jeśli ta reakcja mocno nas dotyka. Jednak nie ma to nic wspólnego z naszą zasadniczą wartością, której nikt i nic nie może podważyć, nawet my sami.

Możemy zranić kogoś głęboko, ponieść porażkę, stracić pracę lub ukochanego, być wykorzystanym przez innych, zrobić coś, za co społeczeństwo nas potępi, zachować się nie tak, jak chcieliśmy. Ale nic z tych rzeczy nie oznacza, że jesteśmy bezwartościowi. Musimy zdać sobie sprawę, że nasza wartość jest całkowicie niezależna od naszych osiągnięć lub niepowodzeń. Bez tego możemy mylić swoje Prawdziwe Ja z naszymi zewnętrznymi działaniami. Nasza wartość nie jest także związana z tym, co inni o nas myślą. Gdy to zrozumiemy, zaczniemy akceptować siebie niezależnie od akceptacji (odrzućenia) innych i zdołamy zaakceptować tych, którzy kiedyś nami wzgardzili.

Akceptując wszystko takim, jakie jest, odkryjemy, że nie można poprawić tego, co doskonałe. Z zaakceptujmy więc swój gniew i obawy i pozwólmy im istnieć. A kiedy nie będziemy mogli czegoś zaakceptować, przynajmniej zaakceptujmy siebie, którzy tego nienawidzimy.

Ktoś może powiedzieć, że wszystkie te rozważania o akceptacji są tylko usprawiedliwianiem naszych błędów i niewłaściwego postępowania. Ale kiedy zaczynamy się budzić, podział na dobre i złe zachowania, myśli i uczucia zanika. Każda myśl, uczucie i działanie przejawiające się w pełnym świetle świadomości i samoakceptacji jest doskonałe. Tylko w stanie nieświadomości możemy robić coś "złego", i jest to "złe", ponieważ nasze

wyobrażenie o sobie czyni je takim. Gdy to zrozumiemy, staniemy się wolni. Przy pełnej świadomości niemożliwe jest "złe" postępowanie, gdyż wtedy niczego nie osądzamy. Różnica między wolnością a niewolnictwem polega na tym, że wolność nie zna (negatywnego z samej swej natury) osądzania. W niewolnictwie nasze uczucia, myśli i zachowania podlegają podziałowi (osądom) na dobre i złe, opartemu na naszym wyobrażeniu o sobie. Piękno i brzydota zależą tylko od patrzącego, a nasze wyobrażenie o sobie rządzi naszym sposobem widzenia, myślenia i odczuwania. Innymi słowy, to właśnie wyobrażenie o sobie jest naszym więzieniem, nie zaś nieudany związek czy niezręczna sytuacja.

WYOBRAŻENIE O SOBIE A CIAŁO

Porównania z innymi sprawiają, że utożsamiamy siebie z naszymi starymi, tkwiącymi w nas programami. Obserwując te części ciała, których nie lubimy, możemy dostrzec, jak ważne części siebie odrzucamy. Odrzucanie jakiejś strony swej fizyczności oznacza, odrzucanie swego człowieczeństwa. Prawdopodobnie odrzucamy wtedy także inne ciała, a więc człowieczeństwo innych ludzi.

Wszyscy jesteśmy uwarunkowani przez społeczne wyobrażenia o tym, co jest piękne. Kobiety muszą być szczupłe, proporcjonalnie zbudowane i mieć pewien typ twarzy, aby uchodzić za piękne. Trzysta lat temu dzisiejsze królowe piękności uznano by za zbyt kościste, ponieważ w modzie była pulchność. Konkursy piękności i temu podobne zjawiska zniekształcają nasz pogląd na piękno. Brzydota istnieje tylko w naszych uwarunkowanych, pomieszanych praniem mózgow umysłach.

Nie lubimy pewnych rzeczy w swoim ciele (wagi, wzrostu, owłosienia bądź jego braku, za małego lub za dużego biustu), i uważamy je za brzydkie, ponieważ postrzegamy je jako brzydkie. Najczęściej nie możemy ich zmienić, ale możemy zmienić sposób ich postrzegania.

Wszystko w nas jest doskonale i takie, jak trzeba. Niski wzrost nie jest lepszy lub gorszy od wysokiego, jest po prostu inny. Nie lubiąc swego ciała, sprzeniewieramy się prawdzie i przyjmujemy społeczne wyobrażenia o tym, co piękne, a co brzydkie. Postrzegając swoje ciało jako piękne, uwalniamy się od przekonań uśpionej ludzkości. Gdy sami zaczniemy decydować o tym, co jest dla nas ładne – niezależnie od opinii innych – pokochamy swoje ciało i odkryjemy niezmierzone bogactwo pięknych odczuć i przyjemności cielesnych.

Człowieczeństwo oznacza, że każdy z nas jest niepowtarzalny i wyjątkowy, i dlatego ma własny specyficzny kształt, rozmiar, kolor, zapach, owłosienie itd. Porównywanie swego ciała z innymi ciałami ma tyle sensu, ile porównywanie zielonego jabłka z czerwonym. Społeczeństwo i przemysł zaszczepiają w nas wstyd z powodu różnych części naszego ciała i każą maskować naturalne ludzkie cechy. Telewizja i reklamy bez przerwy nam komunikują, że powinniśmy ukrywać swoje naturalne, prawdziwe "ja" pod nowymi produktami; powinniśmy nie lubić swoich ust, skóry, stóp, zapachu pod pachami; powinniśmy poprawiać wygląd twarzy i włosów, by czuć się dobrze i "naturalnie". Wmawiają nam, że nie powinniśmy akceptować swojego wyglądu i używać kosmetyków, makijażu, depilatorów, by się polubić. To sugeruje, że w stanie naturalnym jesteśmy

nieprzyjemni i tylko dzięki sztucznym środkom możemy stać się bardziej godni pożądania i miłości.

Nic dziwi fakt, że reklamy zachęcają do kupna różnych towarów. Wszak ich celem jest przyniesienie korzyści producentom. Ale niestety, przez nie zaczynamy pogardzać swym naturalnym człowieczeństwem; przez nie odrzucanie swego ciała stało się powszechne i one przyczyniły się do takiego pomieszania wyobrażeń na temat piękna.

Samoakceptacja polega także na cieszeniu się własną fizycznością, doświadczaniu piękna naturalności bez starania się o zrobienie wrażenia na innych ludziach. Jeśli nie jesteśmy dla innych piękni, to nie dlatego, że nie jesteśmy piękni, lecz dlatego, że inni są skonsternowani i niepewni w swej percepcji piękna.

Amerykański chirurg plastyczny i autor książki *Psychocybernetyka* [wydana również w Polsce], Maxwell Maltz, stwierdził, że nigdy nie można zmienić wewnętrznego "ja" przez zmianę zewnętrznego "ja". Miał on kiedyś klientkę z haczykowatym nosem. Po operacji plastycznej kobieta ta spojrzała w lustro i zobaczyła twarz, która spełniała wszystkie kanony piękna gwiazd filmowych. "Może ta twarz jest piękna, ale ja ciągle czuję się brzydka w środku" – powiedziała.

To jest właśnie uwarunkowanie, które musimy obserwować. A przecież możemy zakochać się w swoim ciele i czerpać z niego wiele przyjemności, gdy tylko pozbedziemy się przekonania, że potrzebujemy czegoś z zewnątrz, by uczynić je atrakcyjnym i pięknym.

Nie ukrywajmy swego pięknego, naturalnego "ja". A jeśli zdecydujemy się pomóc naturze kosmetykami, czynmy to z ciekawości i dla przyjemności, a nie dlatego, że chcemy zatuszować coś, czego w sobie nie lubimy, lub zrobić wrażenie na innych.

Inną przyczyną niechęci do swego ciała jest wysoki poziom stresu i toksyn w jego komórkach. Postrzeganie świata jako brzydkiego i wrogiego, szkodliwe nawyki, takie jak: palenie, przejadanie się, alkohol, narkotyki, powodują odkładanie się mentalnych i fizycznych toksyn w ciele, a to czyni je niezdrowym i niewygodnym "miejscem zamieszkania". Dbłość o ciało poprawia nam samopoczucie i jest wyrazem samoakceptacji.

Gdy będziemy cieszyć się swoim ciałem, w naturalny sposób zaczniemy o nie dbać, jeść pożywnie jedzenie z mniejszą ilością mięsa i pić nieskażoną wodę. Używki i konserwanty staną się dla nas mniej atrakcyjne. Może zechcemy pozbyć się nadwagi nie dlatego, że jej nie akceptujemy, lecz dlatego, by czuć się lepiej i nie obciążać organizmu. Częściej będziemy rozkoszować się słońcem i świeżym powietrzem i, być może, uprawianiem ćwiczeń fizycznych.

Może zechcemy oczyścić ciało z toksyn, nagromadzonych przez lata, kiedy żyliśmy w nieświadomości i odrzucaliśmy sami siebie. Masaż, post staną się atrakcyjną propozycją. "Posprzątanie" ciała sprawi, że poczujemy się w nim dobrze i zdrowo, wzrośnie nasza witalność. Będziemy o nie dbać, ponieważ poczujemy się piękni i ważni. Inne powody do troski o nie są zaprzeczeniem samoakceptacji.

WYOBRAŻENIE O SOBIE A INTELIGENCJA

Istnieje mit mówiący, że niektórzy są bardziej inteligentni od innych. Prawdą jest, że niektórzy pełniej i skuteczniej wykorzystują swoją inteligencję, a inni nakładają sobie zbyt wiele ograniczeń. Ale wszyscy mamy taki sam potencjał.

Eksperyment przeprowadzony w jednej z amerykańskich szkół pokazał, jak niebezpieczne jest ograniczanie ludzkich osiągnięć przez zewnętrzne sugestie. Wręczono nauczycielowi listę z wynikami testu na inteligencję z dwóch klas. Podano prawdziwe wyniki uczniów z jednej klasy, natomiast obok nazwisk uczniów z drugiej klasy wpisano numerki ich szafek w szatni. Postępy uczniów w nauce z pierwszej klasy potwierdziły wynik testu. Ale, co ciekawsze, uczniowie w drugiej klasie osiągnęli rezultaty zgodne ze swymi numerkami z szatni – ci, którzy mieli wyższe numerki, uczyli się znacznie lepiej niż ci, którzy mieli niższe.

Jeśli powtarza się nam, że jesteśmy głupi, potwierdzamy tę fałszywą opinię w różnych dziedzinach swego życia. Z czasem inni *zaczynają* w nią wierzyć i traktują nas jak głupich. Prawda jest taka, że w każdym z nas jest geniusz i pozwolimy mu się objawić, gdy oczyścimy się z ograniczających myśli.

JESTEŚMY TAK INTELIGENTNI, JAK CHCEMY

Nie porównując swej inteligencji z innymi, możemy stworzyć własne standardy i być tak inteligentni, jak zechcemy. Im szczęśliwsi się stajemy, tym bardziej inteligentni jesteśmy.

Fakt, że niektóre dziedziny, takie jak matematyka, ortografia, fizyka, sprawiają nam trudność, nie ma nic wspólnego z naszą inteligencją -jest natomiast rezultatem decyzji, na co przeznaczamy energię, i wynikiem wyobrażenia o sobie. Gdy postanowimy poświęcać więcej energii pewnym obszarom nauki lub zdobyciu określonych umiejętności, na pewno uczenie się przyjdzie nam łatwiej i szybciej. Jeśli postrzegamy siebie jako nieinteligentnych z powodu braku edukacji, to dlatego, że porównujemy się z innymi, a więc używamy nie swoich standardów.

Inteligencja i uczenie się są sprawą czasu, a nie jakiejś wrodzonej cechy. Badania udowodniły, że można opanować dobrze każdą dziedzinę wiedzy, jeśli tylko ma się wystarczająco dużo czasu. Tych, którzy tego nie potrafią, blokują ich własne negatywne przekonania, a nie brak zdolności czy inteligencji. To właściwe nastawienie i wiara w siebie pozwalają jednym uczyć się szybciej niż innym.

Wszystkiego można się nauczyć, jeśli tylko mamy dość czasu i energii. Ale być może nie chcemy wkładać wysiłku w uczenie się czegoś, co nas nie interesuje. Może wolimy uczyć się, jak żyć i być szczęśliwym.

Wszyscy mamy wystarczająco dużo inteligencji, by zgłębić to, co w życiu istotne, i od nas zależy, czy zechcemy temu poświęcić czas i energię.

WYOBRAŻENIE O SOBIE A EMOCJE

Nie ma czegoś takiego, jak złe emocje. Uczucia po prostu SĄ. Za negatywne możemy

uznać te uczucia, które sprawiają, że czujemy się oddzieleni od innych, nie kochani, agresywni i wystraszeni (stan ofiary). Emocje są po prostu ubocznymi produktami struktur myślowych, fizyczną reakcją na pewne procesy myślowe zachodzące w mózgu. Najpierw mamy jakąś myśl, która uwalnia do krwi pewne hormony, i to wywołuje odpowiednią emocję. Lęk, na przykład, jest bezpośrednim rezultatem załączonych myśli. Nie możemy nienawidzić siebie, jeśli nasze myśli są pełne akceptacji. Zatem wszystkie emocje i uczucia związane są z naszymi myślami i możemy je zmienić przez zmianę swych myśli. Dlatego stosujemy swobodne oddychanie i samoobserwację myśli, uczuć i wrażeń w ciele. To oczyszcza te wzorce myślowe, które tworzą tzw. negatywne uczucia.

Osądzanie uczuć jest tym samym, co osądzanie myśli; osądzanie myśli jest tym samym, co osądzanie siebie. Jeśli uważamy, że nasze myśli są złe, w istocie myślimy, że my jesteśmy źli. W tym leży sedno braku akceptacji. Nieświadomie żywimy przekonanie, że jesteśmy źli lub nie tacy, jak trzeba, i to przekonanie objawia się jako określony rodzaj uczuć. Obserwacja tego zjawiska zaczyna osłabiać jego władzę nad nami.

Nawet jeśli nasze zaprogramowanie mówi nam, że niektóre emocje są przyjemniejsze niż inne, wielu ludzi nienawidzi siebie tylko dlatego, że utożsamia się ze swymi negatywnymi uczuciami. I tu właśnie możemy całkowicie zmienić swoje życie i odzyskać wolność – wykraczając poza każde negatywne uczucie i kontaktując się z lękiem, który się pod nim kryje. To stwarza nam wielką okazję do rozwoju, bo tylko uczucia mogą poprowadzić nas ku naszym lękom i pozwolić je zintegrować.

Prawdę mówiąc, uczucia są naszymi przyjaciółmi i ścieżką wiodącą do serca. Celebруем je zatem, nawet te negatywne, gdyż wskazują one drogę do pełni. Rozumiejąc to, z radością powitamy każde uczucie jako nowe doświadczenie tu i teraz.

Niełatwo przezwyciężyć nawyk odrzucania siebie pochodzący z wczesnych lat życia. Nasze wyobrażenie o sobie nadal może opierać się na reakcjach innych osób w stosunku do nas. Ale pamiętajmy, że rozwinęło się ono już dawno z opinii dorosłych o nas i dzisiaj nie musimy w nie wierzyć. Cieszymy się po prostu tym, kim jesteśmy, jacy jesteśmy, gdzie jesteśmy i z kim jesteśmy. Poza tym nic nie ma znaczenia.

SPIS PRAW DLA TYCH, KTÓRZY KOCHAJĄ SIEBIE

1. Mam prawo być sobą – tym, kim jestem i kim chcę być.
2. Mam prawo myśleć i czuć tak, jak chcę, i ja jestem ostatecznym sędzią swego postępowania, za które całkowicie odpowiadam.
3. Mam prawo kochać, kogo chcę, i pozwalać sobie być kochanym.
4. Mam prawo kochać i szanować siebie, planować, wygrywać oraz stawiać się najlepszym, jaki mogę, bez manipulacji, w obszarze mojej integralności.
5. Mam prawo się zmieniać, rozwijać, uczyć o sobie i moim świecie, robić błędy i być za nie odpowiedzialnym.

6. Mam prawo mówić "nie" i być niezależnym od akceptacji innych.
7. Mam prawo do prywatności, czasu dla siebie, utrzymywania części swego życia w sekrecie, bez względu na to, czy jest to część ważna, czy mniej ważna.
8. Mam prawo kwestionować każdy pogląd dotyczący mojego życia; mam prawo być wysłuchany i potraktowany poważnie.
9. Mam prawo do tego, by wierzone mojemu słowu. W razie popełnienia błędu, mam prawo do jego naprawienia lub wyjaśnienia.
10. Mam prawo zmienić decyzję i nie podawać przyczyn ani nie usprawiedliwiać moich działań, jeżeli nie są one niekorzystne dla innych.
11. Mam prawo mówić, że nie wiem, i nie odpowiadać na pytania tych, którzy nie mają prawa pytać.
12. Mam prawo rozwiązywać własne problemy, podejmować własne decyzje i znaleźć własne szczęście w świecie.

Rozdział dwudziesty czwarty **Jak osiągnąć prawdziwe poczucie własnej wartości**

Nasze niskie poczucie wartości czyni nas ofiarami manipulacji innych ludzi. Robimy wówczas wszystko, by uzyskać od nich narkotyk zwany akceptacją. Sama możliwość jej wycofania skłania nas do działania wbrew sobie.

Nikt z nas nie akceptuje siebie całkowicie i bez żadnych zastrzeżeń. Choćbyśmy wyglądali na nie wiadomo jak zadowolonych z siebie, zawsze jest coś, czego w sobie nie lubimy. We wszystkich książkach i na wszystkich warsztatach uczą nas, że powinniśmy siebie kochać i akceptować, a wówczas wszystkie nasze problemy zostaną rozwiązane. A więc staramy się kochać siebie, ale często budujemy tylko większe ego, wierząc, że wzrasta nasza samoocena. Prawdziwe samopoznanie polega na tym, byśmy zobaczyli siebie takimi, jacy jesteśmy naprawdę, a nie takimi, jacy jesteśmy tylko w naszym mniemaniu.

W pierwszych dziesięciu latach życia jesteśmy programowani za pomocą strachu, mitów i wątpliwości dotyczących naszej wartości. Rodzina, nauczyciele i inni ważni dla nas dorośli zaszczepiają nam swe opinie na nasz temat, a my wierzymy, że są prawdziwe. Oto kilka typowych przejawów tej naszej fałszywej wiedzy, jaką mamy o sobie:

"Jestem nikim".

"Moim czynom i uczuciom nie można ufać, powinienem być kontrolowany".

"Inni mnie kontrolują i muszę uzyskać czyjeś pozwolenie, zanim coś zrobię".

"Swoje naturalne ja muszę ukrywać w ubraniu, kosmetykach itp., abym stał się godny akceptacji".

"Muszę stać się taki, jaki, zdaniem innych, powinienem być".

"Potrzebuję ciągłej akceptacji od wszystkich".

"Inni są ważniejsi ode mnie".

Następnie, przez około dwadzieścia lat, przeciwdziałając efektom tego warunkowania, rozwijamy fałszywe poczucie swej wartości, oparte na wartościach zewnętrznych, takich jak sukces, sława, uznanie, pieniądze, władza itp. A więc pierwsze 30-40 lat życia poświęcamy na tworzenie gabinetu ministrów. Integracja fałszywej samowiedzy może zająć nam resztę życia, a i tak do końca nie akceptujemy siebie.

Prawdziwa integracja zapewnia nam akceptację całkowicie odmiennego rodzaju – o której nie musimy nawet myśleć. W rzeczywistości, myślenie o akceptacji wskazuje na jej brak, ponieważ w ten sposób oddzielamy osobę pragnącą akceptacji od aktu akceptacji i samoakceptacji. Nie myślimy o wodzie, kiedy nie jesteśmy spragnieni. Prawdziwa samoakceptacja następuje wtedy, gdy umysł przestaje się oddzielać od samego siebie. Prowadzi to do zjednoczenia umysłu i zintegrowania fałszywego poczucia ja. Prawdziwe Ja jest czystą miłością i akceptacją i nie potrzebuje niczego poza sobą. Prześledźmy kroki prowadzące do prawdziwego poczucia własnej wartości.

KROK 1: UCZCIWIE ZAAKCEPTUJ SWÓJ BRAK AKCEPTACJI

Podstawą pragnienia zmiany jest często brak akceptacji siebie takimi, jacy jesteśmy, tu i teraz. Na moich seminariach często mówię: "Kto z was chce poprawić coś w sobie, stać się lepszym człowiekiem? Ilu z was przyszłoby tu, gdyby nie liczyło na ulepszenie czegoś w sobie? Cóż, celem tych zajęć wcale nie jest poprawa was wszystkich. W najlepszym przypadku możemy wskazać wam nowy punkt widzenia siebie".

Gdy nie lubimy siebie i chcemy się zmienić w kogoś lepszego, często postępujemy tak, że tylko wzmacniamy nasz wzorzec samoodrzucenia. Innymi słowy, doskonałą sytuację osądzamy jako "złą" i nie akceptujemy swych zmarszczek, myśli, uczuć, swej negatywności itd. Próbując stać się "lepsi", przyjmujemy tylko nową rolę kogoś uduchowionego, dobrego, kochającego, altruistycznego, atrakcyjnego, zdrowego itp. Motywem tego rodzaju zmiany jest lęk przed brakiem akceptacji, niezdolnością do zaakceptowania siebie takimi, jacy jesteśmy. A więc chcemy stać się kimś innym i tracimy z oczu prawdziwą rzeczywistość.

No więc, nie kochasz siebie? Wspaniale! Po prostu przyznaj się do tego i przestań się oszukiwać. Przestań budować ego, które pożąda aprobaty. Przestań odgrywać role i stań się prawdziwy. Nienawidzisz siebie? Przyznaj się do tego. Na tym polega stanie się prawdziwym i od tego momentu akceptacji swego braku akceptacji powoli zaczyna, rozwijając się prawdziwa samoakceptacja. Przychodzi sama i nie wymaga od ciebie wysiłków i starań.

Prawdziwa zmiana i prawdziwa duchowość pojawiają się wtedy, gdy zdobywamy się na uczciwość wobec siebie i przestajemy budować swe fałszywe ja. Z chwilą, gdy zaczynamy widzieć siebie takimi, jacy jesteśmy, i akceptujemy to, że siebie nie akceptujemy, i zaczynamy darzyć siebie miłością, z tą chwilą zaczynamy się odprężyć, cieszyć życiem, złościć się, być negatywni, bawić się, być prawdziwi, dziecinni itd. Przestajemy brać siebie tak poważnie i możemy być tacy, jak chcemy w danej chwili, jeżeli tylko potrafimy wziąć odpowiedzialność za swoje uczucia i swoje życie. Pierwsze etapy przebudzenia niosą ze sobą takie rzeczy, z którymi trudno się pogodzić, ale wcale nie musimy ich lubić. Niektóre są odrażające i przykre. No i dobrze – wtedy trzeba tylko przyznać się do braku akceptacji, nie walczyć z nim, podziękować mu, zaprzyjaźnić się z nim. Nic więcej. Udawanie, że coś nam się podoba, podczas gdy tego nienawidzimy, jest odgrywaniem kolejnej roli, subtelną formą tłumienia i wypierania. Jeśli nie lubimy jakiejś części siebie, na przykład swej złości lub czegoś w swym ciele, powiedzmy sobie po prostu: "Nie lubię tego, tak już jest. Akceptuję siebie jako normalną i zdrową osobę, która tego nie akceptuje".

Chodzi o to, że prawdziwa samoakceptacja jest możliwa bez osiągnięcia stanu wyimaginowanej doskonałości i polega na zaakceptowaniu własnej niedoskonałości (wynikającej z naszego fałszywego wyobrażenia o sobie i o świecie). Perfekcjonista to ktoś, kto nienawidzi jakiejś części siebie, ale wymaga perfekcji od siebie i od innych, by przykryć tym swój brak akceptacji.

Samoakceptacja polega na pogodzeniu się z faktem, że nie lubimy siebie i że taki jest stan rzeczy w danym momencie. Dzięki temu możemy żyć zarówno ze swymi błędami, wadami, ułomnościami, jak i ze swymi zaletami. Jest to punkt wyjścia do samoobserwacji, która pozwala nam zrozumieć, że wszystkie nasze wady tylko należą do nas, ale nie są nami. Popełniliśmy błąd, lecz na pewno nie jesteśmy tym błędem. Przestajemy utożsamiać siebie ze swymi błędami. Prawdziwa wiara naucza, iż pierwszym krokiem do zbawienia jest przyznanie się przed sobą, że "zgrzeszyliśmy", a nie, że jesteśmy "grzesznikami". Musimy tylko zdać sobie sprawę ze swych błędów po to, by je naprawić. Pierwszym krokiem do wiedzy jest uznanie własnej ignorancji. Pierwszym krokiem do siły jest rozpoznanie swych obszarów słabości. Tutaj również wykorzystajmy negatywność do uzyskania wolności.

Przebudzenie polega na zobaczeniu rzeczywistości taką, jaka ona jest. Przestajemy wtedy porównywać i osądzać, by zasłużyć na aprobatę innych. Porzucamy próby wykreowania z siebie takiej osoby, którą można by podziwiać na pierwszych stronach kolorowych czasopism. Przestajemy się wysilać, by być kimś ważnym. Nie potrzebujemy być "kimś"; wystarczy, że jesteśmy sobą.

Wielu uczestników warsztatów i seminariów przeoczą tę niezmiernie istotną prawdę dotyczącą kwestii akceptacji, a potem dziwią się, że zmiany i początkowy entuzjazm szybko mijają. Takie zmiany zawsze będą powierzchowne i tymczasowe. Każda próba zmiany, umotywowana brakiem akceptacji, jest pewną formą wypierania i tłumienia.

Mówiąc o zmianie, nie mamy na myśli stania się "lepszą" osobą. Mówimy o zmianie człowieka, którym myślimy, że jesteśmy, w kogoś, kim naprawdę jesteśmy i zawsze byliśmy. A więc niepotrzebna jest żadna zmiana; chodzi tylko o zmianę punktu widzenia. Prawdziwa zmiana nie polega na staniu się "lepszym", "ładniejszym", "szczuplejszym", lecz na odkryciu w sobie nowych doświadczeń, na pragnieniu coraz głębszego odkrywania

siebie, dowiadujemy się o sobie coraz więcej, by móc widzieć siebie wyraźniej i jaśniej. To prowadzi do wielkiej zdrowej przemiany w spojrzeniu na siebie, a nie do chęci stania się kimś innym, niż jesteśmy.

Często nie dostrzega się różnicy między a k c e p t a c j ą a o b o j ę t n o ś c i ą. Niektórzy ludzie w swoich wysiłkach kochania i akceptowania siebie tłumią to, czego w sobie nie lubią. Tacy ludzie osiągają pewnego rodzaju zobojętnienie na siebie i biorą je za miłość. Nie troszczą się o to, co się wydarza, godząc się z rezygnacją na wszystko. Jest to zaprzeczenie samoakceptacji, która zawsze pełna jest troski i dbałości o siebie oraz o to, co się dzieje w naszym życiu. Obojętność jest, w istocie, nienawiścią do siebie i wycofaniem świadomości z życia. Akceptacja jest zawsze zaangażowaniem w życie, choć brakiem przywiązania do wyników działania. Zobojętniali ludzie nie troszczą się o życie, ponieważ nie czują się godni szczęścia, ani teraz, ani w przyszłości. Obojętność może nawet kryć w sobie szukanie kary i sytuacji, w których można doznać krzywdy (np. nieudany związek). Jest formą odrzucenia siebie.

Dopóki nie jesteśmy gotowi otwarcie przyznać, że nie lubimy pewnych części siebie, dopóki nie staniemy się całkowicie uczciwi wobec siebie, dopóty będzie trwała zabawa w wypieranie, tłumienie, udawanie ofiary, tworzenie nowych ministrów – zabawa, która będzie nas coraz bardziej usypiać.

KROK 2: UWOLNIJ SIĘ OD OJCA

Poczucie własnej wartości jest w specyficzny sposób związane z ojcem. Miłość otrzymywana od matki jest w dużej mierze bezwarunkowa. Jakkolwiek byśmy jej nie traktowali, matka kocha nas bez względu na wszystko. Taka jest natura matek. Kochają nas jedną z najczystszych form miłości. Z ojcem rzecz się ma inaczej – trzeba zasłużyć na jego miłość. Może tak nie być w rzeczywistości, ale tak jest w percepcji dorastającego dziecka. W wieku mniej więcej siedmiu lat zaczynamy odkrywać tatę. Pragniemy go zadowolić, zdobyć jego miłość. W tym okresie rodzi się poczucie własnej wartości i ojciec zaczyna odgrywać ważną rolę w naszym życiu, czy jest, czy go nie ma. Jego wpływ bądź brak tego wpływu kształtuje w dużym stopniu naszą samoocenę.

Dorastając, mogliśmy odkryć, że nie jest tak wspaniałe, jak sobie wyobrażaliśmy, i stopniowo ogarniało nas rozczarowanie. Zrzuciliśmy go więc z piedestału. Idealizację zastąpiła pogarda. Albo też stłumiliśmy swoje rozczarowanie i ustawiliśmy go jeszcze wyżej, nadal pielęgnując Jego nierealistyczny obraz. Nie chcieliśmy zauważyć, że jakaś jego część może nie być doskonała. To się często zdarza, gdy ojciec wcześniej umiera, a my snujemy fantazje na jego temat.

Pozwólmy mu odejść. Pozwólmy mu być takim, jaki jest -z jego słabościami, lękami i ułomnościami, a także z jego zaletami. Porzućmy dziecinne wyobrażenia o "supertatusiu", który zawsze jest przy nas i sprawia, że nasze życie jest wspaniałe. Nie każmy mu nadal być ojcem. Uwolnijmy go. Pozwólmy mu być mężczyzną, który nie dał nam dość miłości i nie było go przy nas, gdy go potrzebowaliśmy. Nie oznacza to, iż mamy go wyrzucić z naszego życia, udawać, że jest martwy lub że go nigdy nie było. Szanujmy go za istotną rolę, jaką odegrał we wprowadzaniu nas w świat. Szanujmy go za to, że odegrał tak istotną rolę w wychowaniu nas, czy była ona mała, czy duża. Wykreślenie go byłoby

wykreśleniem zasadniczej części nas samych. Przebaczymy mu i uwolnimy się od niego emocjonalnie, jeśli jest w nas jakiegokolwiek poczucie krzywdy. Zobaczmy, że cokolwiek "złego" zrobił, przyczyną było jego zranione wewnętrzne dziecko, takie samo, jak nasze. Prawdopodobnie wiedział o wiele mniej o zasadach funkcjonowania życia, niż my teraz wiemy. Przestańmy trzymać go w obszarze bólu i konfliktu.

Okres kształtowania się poczucia własnej wartości był dla nas niezwykle ważny, a sposób, w jaki ocenialiśmy wówczas naszego ojca, w dużej mierze zadecydował o tym, jak bardzo sami uwięziliśmy się w pułapce starych wzorców. Ojciec odgrywał większą rolę w tym czasie, niż sobie zwykle wyobrażamy. Gdy się od niego uwolnimy, znajdziemy się w zupełnie nowym wymiarze, co niezwykle wpłynie na naszą samoocenę. Zdejmijmy go z piedestału, jeśli tam go umieściliśmy. Niech będzie kimś, kto jest nam równy, ani większy, ani mniejszy, byśmy nie spoglądali na niego z góry lub z dołu. Niech się stanie naszym przyjacielem, czy żyje, czy nie. Uwolnijmy go, a sami staniemy się wolni.

KROK 3: UWOLNIJ SIĘ OD DZIECIĘCYCH ZRANIENIŃ ZWIĄZANYCH Z POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI

Wróć do okresu, kiedy miałeś 7-10 lat – co się wówczas działo, co mogło wpłynąć na twoje poczucie własnej wartości? Kto lub co raniło nas, obrażało, umniejszało, tak że w końcu doszliśmy do przekonania, że nie jesteśmy wiele warci? Wypisz wszystko, co pamiętasz.

Teraz masz listę swych krzywd z dzieciństwa. Przyjrzyj się wszystkim i oddychaj w każdą z nich. Połączenie oddechu ze zranieniem pozwala wypłynąć wszystkim uczuciom. Jeśli masz ochotę płakać, płacz. Pozostań przy każdej ranie i oddychaj, dopóki nie pojawią się związane z nią uczucia. Potem przenieś uwagę z krzywd i obwiniania na swoje emocje, obserwuj je uważnie i patrz, co kryje się pod każdą z nich. Gdy dojdiesz do wszystkich lęków, pozwól im istnieć. Odczuwaj je, poddaj się im, bez utożsamiania siebie z nimi i przenoszenia uwagi na listę ran. Wyjdź poza obwinianie i smutki i dojdź do lęków, kryjących się pod nimi, i pozwól im odejść. Odejdź!

To ćwiczenie może okazać się bardziej efektywne, jeśli popracujesz z praktykiem integracji oddechem. Możesz mu pokazać te kilka akapitów, być może doda coś od siebie, co uczyni proces jeszcze skuteczniejszym.

Gdy dzięki praktyce oczyścisz swoje wnętrze, wypłynie na powierzchnię więcej wspomnień, a więc powtarzaj to ćwiczenie tyle razy, ile chcesz.

KROK 4: UWOLNIJ SIĘ OD FAŁSZYWEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Fałszywe poczucie własnej wartości obejmuje nasze uzależnienia od wartości zewnętrznych oraz iluzję, że rzeczy zewnętrzne (sukces, aprobata, pieniądze, uznanie, osiągnięcia, przebywanie w otoczeniu wspaniałych ludzi, bezpieczeństwo) mogą uczynić nas wartościowymi.

Obserwuj, jak te rzeczy nas uwięziły i doprowadziły do przekonania, że ich potrzebujemy, by czuć się wartościowi. Zapytajmy siebie: "Czy moja wartość leży w tych rzeczach, czy we

mnie samym?". Nieświadome społeczeństwo może mówić o głębszych wewnętrznych wartościach, ale na ogół ludzi ocenia się na podstawie zewnętrznych osiągnięć i stanu posiadania.

Wypisz wszystkie dobra zewnętrzne, które masz obecnie: żona, mąż, zawód, konto w banku, nieruchomości, religia – wszystko, co ci przyjdzie na myśl.

Masz teraz listę zewnętrznych wartości. Oddychaj i myśl, w jakim stopniu byłbyś wartościowy bez tej osoby, rzeczy, wydarzenia. Pozwól wypłynąć wszystkim uczuciom. Oddychając, odczuj emocję związaną z utratą każdej z tych rzeczy. Przenieś uwagę z myśli o utracie na uczucia, obserwuj je uważnie i patrz, co się pod nimi kryje -jakie lęki. Pozwól być każdemu lękowi, czuj go, poddaj się mu, nie utożsamiając siebie z nim ani z uczuciami i nie przenosząc uwagi na listę. Wyjdź poza każde uczucie, by dojść do kryjącego się pod nim lęku, i pozwól mu odejść. Odejść!

Nie sugerujemy, broń Boże, by pozbyć się wszystkich dóbr z listy! Nadal możemy się nimi cieszyć, ale teraz bądźmy wolni. One już nas nie kontrolują, to raczej my panujemy nad swymi uczuciami. W rzeczywistości teraz możemy cieszyć się nimi jeszcze bardziej, ponieważ uwolniliśmy stłumione przerażenie z powodu ich ewentualnej utraty. Czyje posiadamy, czy nie, jesteśmy i tak szczęśliwi, i tak wartościowi; mamy wewnętrzną wartość, której nie można nam odebrać i której nie możemy stracić. Nie ograniczaj się tylko do czytania tych słów. Wykonaj to ćwiczenie i przebudź się! Sama wiedza nas nie uwolni. Potrzebna jest praca wewnętrzna! Wykonaj ją, zanim przejdziesz do dalszej lektury.

Podobnie jak przy ćwiczeniu 3. możemy skorzystać z pomocy praktyka integracji oddechem.

KROK 5: ZDAJ SOBIE SPRAWĘ ZE SWOJEJ NIEPOWTARZALNOŚCI

Jeden z moich klientów udzielił mi kiedyś wspaniałej lekcji. Ricky był poszukującym siebie młodym mężczyzną. Poddawał się sesjom oddechowym, stając się świadomym zachowań, które były oznaką odrzucania siebie. By wzbudzić w nim poczucie sukcesu i zachęcić do dalszego rozwoju, zapytałem go, co może robić lepiej niż inni ludzie. Dał mi odpowiedź, na którą nie byłem przygotowany. Powiedział:

– Mogę być sobą lepiej niż wszyscy inni ludzie na tym świecie.

Tak, możesz być tą wyjątkową, niepowtarzalną osobą, którą jesteś, lepiej niż ktokolwiek inny na świecie. Wszyscy jesteśmy najlepsi w naszej odmienności i unikalności.

Wielu najbardziej udręczonych ludzi na świecie – to ci, którzy ciągle usiłują przekonać wszystkich dookoła, że są inni, niż są. Jakaż ulgą i spełnieniem jest porzucenie udawania, odgrywania ról, i stanie się wyjątkowym człowiekiem. Jeśli próbujemy być kimś innym, nigdy nie osiągniemy samoakceptacji i spełnienia; i jedno, i drugie przychodzi bez żadnego wysiłku, prawie automatycznie dopiero wtedy, gdy się rozluźnimy i staniemy się sobą.

Istnieje piękna opowieść o świątobliwym rabbim Zusje z Tarnifalu. Rabbi tak mówił o tym,

czego się boi po śmierci: "Mam stanąć przed Najwyższym i zdać sprawę z mego pobytu na tym świecie. Jeśli Najwyższy zapyta mnie: >>Zusje, dlaczego nie byłeś jak Mojżesz?<<;, odpowiem: >>;Ponieważ nie obdarzyłeś mnie taką mądrością, jak Mojżesza<<;. Jeśli zapyta mnie: >>;Zusje, dlaczego nie byłeś taki, jak rabbi Akiba?<<;, odpowiem: >>;Ponieważ nie obdarzyłeś mnie taką mocą, jak rabiego Akibę<<;. Ale Wszechmocny nie zapyta mnie, dlaczego nie byłem jak Mojżesz albo jak rabbi Akiba. Wszechmocny zapyta mnie: >>;Zusje, dlaczego nie byłeś Zusje?. Dlaczego nie wykorzystałeś potencjału zwanego Zusje?<<;. I tylko przed tym pytaniem drzę".

Każdy nowo narodzony człowiek wprowadza w świat coś całkowicie nowego i wyjątkowego, co nigdy przedtem nie istniało. Gdyby przedtem istniał ktoś taki, jak on. nie byłoby potrzeby, by znowu przychodził na świat. Jest odmienny od każdego, kto był i będzie, i wielkim jego zadaniem jest odkrycie swej unikalności i wypełnienie swego szczególnego, bezprecedensowego, niepowtarzalnego potencjału. Rozwinięta świadomość lub "samorealizacja" nie są niczym innym, jak tylko aktualizacją naszej niepowtarzalności, a nie naśladowaniem kogoś innego.

Czujemy się niepełni tylko wtedy, gdy mierzymy poczucie własnej wartości porównywaniem się z innymi. Możemy inaczej spojrzeć na sytuacje, w których czuliśmy się gorsi lub zazdrośni. Uświadomiwszy sobie własną niepowtarzalność, możemy docenić niepowtarzalność innych i nie musimy oczekiwać miłości i aprobaty, by uzyskać poczucie własnej wartości.

NIE STAWIAJ NIKOGO I NICZEGO WYŻEJ OD SIEBIE

Jeśli uważamy kogoś za ważniejszego od siebie, odbieramy wartość sobie. Podobnie, gdy ustawiamy kogoś niżej od siebie. I to, i to wynika z poczucia niższości i braku akceptacji.

Słowo "pokora" nie ma nic wspólnego z poniżaniem siebie przed drugim, ale wskazuje na to, że kochamy wszystkich tak jak siebie, ani więcej, ani mniej.

Nie ma na świecie instytucji, korporacji, organizacji, społeczeństwa ważniejszego od człowieka – każdego człowieka, bez względu na to, jak skromny lub ułomny mógłby się wydawać. Sprzątaczką w wielkiej firmie jest ważniejsza niż wszystkie maszyny, komputery, segregatory, meble i budynki razem wzięte. Ponadto, bez ludzi nie mogłaby istnieć żadna organizacja.

Możemy, oczywiście, okazywać lojalność i poświęcać energię jakiejś instytucji, nie stając się jej niewolnikiem i nie czyniąc z niej swego pana. Niestety, często organizacje stają się ważniejsze niż ludzie w nich pracujący. Jedyнным obiektem naszej absolutnej lojalności powinniśmy być my sami. Jeśli jakiś klub, kościół, hobby, instytucja, grupa duchowa lub osoba wymagają całkowitej uległości i chcą być uważane za ważniejsze od nas, to tym ąamym każą nam unieważnić i zdevaluować siebie. Organizacje powinny służyć ludziom, a nie ludzie organizacjom. Ludzie mają być kochani, a rzeczy mają być używane.

IDOLE I GURU

Kreowanie idoli i guru polega na uznaniu jakiejś osoby za ważniejszą od nas. Nie ma nic

złego w podziwianiu cech innych ludzi, ale starając się być takimi jak oni, zaprzeczamy własnej wyjątkowości.

Większość z nas potrzebuje nauczycieli tylko po to, by poprowadzili nas ku naszemu wewnętrznemu nauczycielowi. Sheldon B. Kopp napisał książkę *Jeśli spotkasz Buddę na drodze, zabij go*. Mówi tam, że żaden sens wzięty z zewnątrz nie jest prawdziwy; w każdym z nas istnieje ufność i wiedza; trzeba je tylko odkryć. Kopp pisze:

Najważniejszych rzeczy, których człowiek musi się nauczyć, nie może go nikt nauczyć. Z chwilą, gdy zaakceptuje to rozczarowanie, przestanie być zależny od terapeuty, guru itp., którzy okażą się takimi samymi, zmagającymi się ze sobą istotami ludzkimi.

Nauczyciele i guru, wymagający posłuszeństwa, oddania i czci, wpajają swoim uczniom konieczność subtelnej umniejszania samego siebie i, co gorsza, zależności – przrzucania odpowiedzialności za swe życie na kogoś innego.

Nasi ulubieni guru, nauczyciele, kochankowie, piosenkarze, aktorzy itd. są tylko ludźmi, którzy są dobrzy w tym, co robią, i są tacy jak my – puszczają bąki, siusiają, pocą się, popełniają błędy, czasem się irytują, mają swoje słabości; nie są ani lepsi, ani gorsi od nas. Bądźmy swoimi mistrzami i nauczycielami, a zrobimy sobie najlepszą przysługę na świecie. Gdy zyskamy szacunek dla siebie, zrozumiemy, że nie ma ani większych, ani mniejszych od nas.

Całkowite poświęcanie się jakiemuś człowiekowi, grupie lub organizacji sprawia, że nasze pragnienia stają się nieważne -zawsze jest jakieś pilniejsze zadanie i "obowiązek". Bądźmy świadomi, że wszystko, co wymaga od nas absolutnej lojalności i oddania, czy to w imię nauki, zysku, obowiązku, czy jakichś mistycznych wtajemniczeń, w końcu naruszy poczucie naszej własnej wartości. Liczy się tylko człowiek i inne żyjące stworzenia; bez nich życie nie miałoby znaczenia. Jedyną ważną rzeczą na tym świecie jest życie, a dla nas najważniejsze jest nasze życie.

Uświadomienie sobie własnej niepowtarzalności pozwala uświadomić sobie niepowtarzalność innych.

Powyższe stwierdzenie wskazuje sposób zachowania trwałego pokoju w świecie. Gdy zaakceptujemy siebie takimi, jacy jesteśmy, zaakceptujemy także innych ludzi i fakt, że się od nas różnią. Zdarza się, że spotykamy kogoś, kto zawsze ma rację, uważa swoją wiarę za jedynie prawdziwą i twierdzi, że wszyscy inni są w błędzie. Takie podejście jest charakterystyczne dla pewnych ortodoksyjnych religii i ideologii politycznych. Ich przedstawiciele nie zaakceptowałyby nas takimi, jacy jesteśmy, ani nie słuchaliby tego, co mamy do powiedzenia, lecz upieraliby się, że tylko ich racje są prawdziwe. Ci ludzie zbudowali swój system przekonań na podstawie tego, co zasłyszeli od innych, a nie na fundamencie własnego, wewnętrznego doświadczenia. Wszystko, co zagraża, temu systemowi, zagraża im samym (w ich wyobrażeniu), a więc odgradzają się całkowicie od ludzi inaczej myślących. Jeżeli jesteśmy tacy lub spotkamy kogoś takiego i trudno nam go zaakceptować i pokochać, oznacza to, że być może musimy przyjrzeć się swojemu uwarunkowanemu systemowi przekonań i swym emocjonalnym barierom. Trzeba przyjrzeć

się uważnie tkwiącym w nas urazom i brakowi akceptacji, ponieważ te uczucia mówią nam, że jest w nas jakaś część, której nie aprobujemy i którą odzwierciedla osoba stojąca przed nami. Otwierając serce i akceptując tę osobę, otwieramy niewidzialny kanał współczucia. Owo współodczuwanie pozwoli drugiemu człowiekowi wejrzeć w siebie i poznać swój punkt widzenia prędzej niż narzucanie mu naszych poglądów. Gdy usiłujemy go zmienić, narzucając mu nasze przekonania, podważamy jego wyjątkowość i prawo do odmienności. Każde przekonanie istniejące w naszym umyśle jest naszą rzeczywistością i wyobrażamy sobie, że jest to jedyna rzeczywistość. Ale przecież systemy przekonań innych ludzi są ich rzeczywistością. To, co dla nas jest nierealne, dla nich może być realne; a więc po co się sprzeczać? Brak akceptacji innej osoby tylko dlatego, że różni się ona od nas, nie tylko narusza jej godność, ale także zaprzecza jakiejś części nas samych. Pamiętajmy, że: "Każdy robi właściwą rzecz o właściwym czasie i we właściwym miejscu".

KROK 6: PRZYMIJ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA TWORZENIE WŁASNEJ RZECZYWISTOŚCI

Czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za .naszą rzeczywistość. Możemy tej odpowiedzialności nie przyjmować przez jakiś czas, nawet przez całe jedno życie, ale w końcu przyjdzie czas spłacenia długów. Dług ten może przybrać formę raka lub innej ciężkiej choroby, rozpadu związku czy innych nieszczęść i urazów.

Nie jest to kara od Boga ani od diabła za to, że się jest złym człowiekiem (to byłby kolejny akt osądzania, za który trzeba płacić). To po prostu uświadomienie sobie, że tworzymy wszystko sami i ponosimy za to konsekwencje, także pozytywne, ponieważ prawo przyczyny i skutku dotyczy też pozytywnych decyzji.

A więc zagadnienie nie polega na tym, czy przyjmujemy odpowiedzialność, czy nie, tylko jak szybko i jak chętnie. Jeśli przyjmiemy ją prędko i z gotowością, szybciej staniemy się wolni i zaczniemy doceniać naszą wewnętrzną wartość. W żadnym razie nie chodzi o to, byśmy przenosili winę z innych na siebie – to byłoby nieodpowiedzialne, ponieważ występowałby tu element obwiniania i osądzania. Gotowość przyjęcia odpowiedzialności za tworzenie własnej rzeczywistości polega na spokojnym uświadomieniu sobie, że każda sytuacja, choćby najtrudniejsza, służy naszemu rozwojowi, że gdzieś w podświadomości wykreowaliśmy dokładnie to, co było nam potrzebne, byśmy się przebudzili. Sytuacja ta może także obejmować innych. Przestańmy walczyć i nie próbujmy jej zmienić. Obserwujmy ją i starajmy się ją zrozumieć. Na tym polega przyjęcie odpowiedzialności za swe uczucia i postępowanie.

Zauważmy, jak szybko uświadamiamy sobie, że stworzyliśmy tyle okropnych rzeczy, a nie dostrzegamy swych wspaniałych "wytworów". Łatwiej jest skupiać się na tym, co negatywne, ponieważ za mało doceniamy siebie.

KROK 7: UCZCIWIE I NA BIEŻĄCO OCENIAJ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Usiądź pod koniec każdego dnia i, nie osądzając siebie, uczciwie przyjrzyj się, jak wygląda twoje poczucie własnej wartości. Czy śmiałeś się z tego dowcipu, bo chciałeś uzyskać aprobatę, a nie dlatego, że był śmieszny? Czy byłeś szczery w swoich uczuciach – tłumiełeś

je czy wyrażałeś? Czy osądzałeś siebie lub kogoś?

Badając siebie, być może będziesz musiał odpowiedzieć: "Nie, dzisiaj nie byłem uczciwy. Ani nie przyjąłem odpowiedzialności za to, co stworzyłem. Zrewanżowałem się komuś, czyniąc mu przykrą uwagę. Ani razu nie doceniłem swojej niepowtarzalności. Zatraciłem się w pogoni za fałszywymi wartościami, takimi jak sukces, prestiż i aprobatą. Nie pamiętam, abym dziś obserwował siebie, chociaż przez chwilę. Zapomniałem o oddychaniu, gdy zestresowany tkwiłem w korku ulicznym. Ale jestem świadomy, że nie zrealizowałem swej decyzji o rozwoju, i nadal siebie akceptuję jako nieświadomą, lecz rozwijającą się i zaangażowaną ludzką istotę. Chociaż dziś w ogóle nie pracowałem wewnątrznie, sam fakt, że wiem, iż byłem tak nieświadomy, wystarczy, aby uczynić dzisiejszy dzień wspaniałym dniem mojego rozwoju".

Dobrze nam idzie!

KROK 1: UCZCIWIE ZAAKCEPTUJ SWÓJ BRAK AKCEPTACJI

KROK 2: UWOLNIJ SIĘ OD OJCA

KROK 3: UWOLNIJ SIĘ OD DZIECIĘCYCH ZRANIENÍ ZWIĄZANYCH Z POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI

KROK 4: UWOLNIJ SIĘ OD FAŁSZYWEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

KROK 5: ZDAJ SOBIE SPRAWĘ ZE SWOJEJ NIEPOWTARZALNOŚCI

KROK 6: PRZYJMÍJ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA TWORZENIE WŁASNEJ RZECZYWISTOŚCI

KROK 7: UCZCIWIE I NA BIEŻĄCO OCENIAJ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Zakończenie

Zetknąwszy się po raz pierwszy z integracją oddechem, prawdopodobnie poznaliśmy formalną definicję tego procesu – "proces rozwoju osobistego przez samoobserwację i wykorzystanie oddechu do połączenia się ze swymi stłumionymi lękami, mający na celu oczyszczenie fizycznych, umysłowych i emocjonalnych blokad i stresów". Rozwój świadomości następuje w miarę oczyszczania organizmu i coraz swobodniejszego przepływu energii życiowej w trzech głównych ośrodkach naszego jestestwa – intelekcie, emocjach i ciele.

Ostatecznym celem istnienia jest odnalezienie swego Prawdziwego Wewnętrzznego Ja. By temu pomóc, możemy stosować takie procesy, jak integracja oddechem. Metoda ta nie polega na nauczaniu się czegoś nowego, ale na pozbyciu się wszelkich iluzji związanych z lękiem i separacją, które są przyczyną formowania się przywiązań.

Tego rodzaju przygotowanie się do życia polega na zbadaniu wzorców energii, dających o

sobie znać w dowolnym czasie, a nie tylko podczas sesji oddechowej. Każdy dzień stwarza wiele okazji do pracy nad sobą; należą do nich sprzeczki rodzinne, konfrontacja z sąsiadami itd. W sytuacjach, w których kiedyś reagowaliśmy gniewem lub tłumiliśmy doznania, teraz możemy zareagować właściwie.

Gdy na przykład złości się nad wylanym mlekiem, nie są to emocje związane tylko z obecną sytuacją, lecz z każdą poprzednią, którą kiedyś oceniliśmy negatywnie. Kiedy odczuwamy smutek z powodu utraty ukochanej osoby, smutek ten dotyczy nie tylko aktualnej sytuacji, ale każdej utraty w życiu. Wszystko, od zgubionych kluczy po uczucie opuszczenia w dzieciństwie, wychodzi na powierzchnię i patrzy nam prosto w twarz. Dlatego nasze reakcje są tak intensywne. Nagromadziły się w nich wszystkie wcześniejsze osądy związane z podobnymi sytuacjami.

Jaka wspaniała okazja, by zintegrować owe negatywnie ocenione doświadczenia.

1. Oddychaj łagodnie w te uczucia.
2. Skup całą uwagę na swej reakcji, co doprowadzi cię do ukrytego pod nią lęku.
3. Zaakceptuj swój lęk i pozwól mu być.
4. Odpręż się; relaks przychodzi naturalnie, gdy porzucimy wszelki wysiłek.
5. Uświadom sobie, że wszystko, co się zdarza, jest doskonałe. Pamiętaj, że chwila obecna jest wszystkim, co istnieje, i jest najważniejszą chwilą w naszym życiu.

Nie ma "złych" uczuć, czynów i osób. Tylko formy myślowe, zabarwiające naszą percepcję rzeczywistości, mogą być błędne. Nieważne, co się zdarza wokół nas. Naszą odpowiedź na zewnętrzne wydarzenia determinuje to, co się dzieje w naszym wnętrzu.

Życie jest procesem przebudzenia. Jeśli wybieramy stan nieszczęśliwości, to tak jakbyśmy uderzali się kijem w głowę. W ten sposób karzemy i raniemy siebie. Żaden człowiek ani żadna sytuacja nie ma mocy krzywdzenia nas – raniemy się sami przez porównywanie, osądzanie itd. Ale "żadna samoświadoma osoba nie rani siebie!". Stosując pięć elementów cyklu wolności, zaczynamy odczuwać szczęście. Możemy stosować tę metodę w każdym obszarze swojego życia i dzięki temu integrować wszystko, co się zdarza. Pięć elementów to niezwykle s k u t e c z n e narzędzia, jeśli ich używamy.

Najtrudniej jest pamiętać o ich używaniu w czasie depresji, przytłaczającego gniewu, "napadzie ego" itd. Ale im częściej praktykujemy przy małych okazjach, takich jak drobne irytacje, tym bardziej jest prawdopodobne, że skorzystamy z nich w sytuacjach krytycznych.

Regularne, cotygodniowe sesje oddechowe, samodzielne lub przy pomocy praktyka integracji oddechem, oraz samoobserwacja pozwalają kształtować efektywne zachowania i korzystne wzorce myślowe. Ale co ważniejsze, oczyszczamy swój organizm ze starych uwarunkowań, które zmuszały nas do pewnych ograniczających reakcji. Przekraczamy most od zwierzęcości (rządzonej przez instynkty, uzależnienia i reakcje walki lub ucieczki)

do królestwa ludzkości (przez nic nie kontrolowanej, lecz żyjącej w wolności i miłości).

"Na początku myślałem, że w tej książce negatywnie osądza się stare wartości, ale po pewnym czasie uświadomiłem sobie, że tak nie jest".

Tak. Negatywna ocena starych wartości rodziłaby konflikt i byłaby kolejnym aktem osądzania, a każde osądzanie jest wewnętrzną przemocą. Chodzi nam tylko o rzucenie wyzwania naszym przestarzałym, nawykowym sposobom myślenia. Przyglądając się im, możemy odkryć, że są fałszywe i bezużyteczne.

"Czy mam porzucić aktualną ścieżkę i zaangażować się w integrację oddechem jako drogę do przebudzenia?" Nie, nic podobnego. Rób, co robisz. Rób, co jest dla ciebie skuteczne. Jeśli stanie na głowie ci pomaga, to stój. Nie czyni z integracji oddechem swej nowej religii. Jeśli coś konceptualizujesz, tracisz to. Jeśli czynisz z tego system i strukturę, ograniczasz to. Spotkało to już tyle idei na tym świecie. Zostały pozbawione swojej esencji.

Czy zatem integracja oddechem może przynieść pełną samorealizację? Odpowiedź musisz znaleźć w sobie. Prawdziwa wiedza – to wiedza zweryfikowana przez doświadczenie.

Istnieje dziś zbyt wiele teorii, a za mało prawdziwego doświadczania rzeczywistości. Pustkę duchową serc i umysłów ludzkich wypełnia tysiące opinii, dogmatów, systemów, przekonań, nauk, technik samodoskonalenia itd. Niemądrzy ludzie gonią za modnymi, nowymi systemami, obiecującymi zbawienie i oświecenie. I to jest w porządku, bo każdy system "samodoskonalenia" ma coś do zaoferowania. Ale bądźmy świadomi, że niektóre systemy wtłaczają nas po prostu w nowe struktury myślowe, tak samo ograniczające jak stare. Jedne z nich prowadzą do tłumienia uczuć, inne każą wypierać funkcje ciała, jeszcze inne hamują intelektualną ciekawość i wolność. A przecież naszym celem jest pełne wykorzystanie całego naszego człowieczeństwa.

Dzięki integracji oddechem możemy znowu czuć, stać się bardziej żywotni, doświadczać radości życia, miłości i wyrażać swą wewnętrzną wolność. Nie chcemy jednak czynić z tej metody jedynej drogi do wspaniałej przyszłości. Jest wiele sposobów samorealizacji. Istnieje jedna prawda, lecz prowadzi do niej wiele dróg.

Każdy system, filozofia, idea czy religia, choćby najbardziej ograniczająca, doprowadzi w końcu swych wyznawców do prawdy. Nawet ci, którzy zdają się podążać w przeciwnym kierunku (gdyż stosują przemoc i są pełni lęku), ostatecznie do niej dojdą. Niebo nie Jest dla Jednej grupy ludzi, wierzącej, że tylko ich droga jest prawdziwa. Porzućmy rywalizację, która nas oddziela od siebie i od Boga. Proponuję tylko jedno z możliwych rozwiązań i zapraszam do podróży.

Nie zapominajmy, że wspaniały proces integracji oddechem jest tylko środkiem do celu. Nie jest celem samym w sobie i nie czynimy procesu ważniejszym od nas. Integracja oddechem jest cudownym procesem, ale w końcu musimy wykroczyć poza wszystkie procesy i techniki i skosztować z samego źródła prawdy. Potem będziemy mogli iść naprzód – wolni i nie potrzebujący pomocy.

Dodatek I

Wprowadzenie do integracji oddechem

Integracja oddechem jest procesem rozwoju obejmującym samoobserwację i swobodne oddychanie, prowadzącym do większej samoświadomości. Celem jej jest wolność, doświadczenie miłości i szczęścia oraz odkrycie, kim naprawdę jesteśmy. Niewątpliwie podobne cele ma wiele innych metod wewnętrznego rozwoju. Dla nas ważne jest, że wszystko, co tu napisano, można zweryfikować. Integracja oddechem nie jest teorią, lecz procesem dziejącym się dzięki oddychaniu i obserwacji siebie w pewien specyficzny sposób.

PODSTAWY FILOZOFII INTEGRACJI ODDECHEM

W integracji oddechem próbujemy unikać koncepcji, a nawet technik samorozwoju; koncentrujemy się raczej na tropieniu przeszkód, które utrudniają odkrycie samego siebie. Zamiast wikłać się w wyjaśnienia, czym jest prawda, skupiamy się na opisaniu barier na drodze do niej. Gdy je zrozumiemy, każdy może udać się w wewnętrzną podróż, by odkryć własną prawdę. Oczywiście, w każdym opisie są elementy filozofii autora. A więc jeśli mowa o filozofii, jestem zwolennikiem idei, że myśl ma moc twórczą i tworzymy własne życie zgodnie ze swoimi:

- przekonaniami i nastawieniem,
- myślami i uczuciami,
- wyborami i decyzjami podejmowanymi zarówno na podświadomym, jak i świadomym poziomie umysłu.

Dzięki ćwiczeniom opisanym w tej książce możemy zweryfikować koncepcję tworzenia własnej rzeczywistości.

Przez pierwsze siedem lat nasze życie było przedmiotem rodzinnego i społecznego warunkowania, które określiło nasze przyszłe wybory i decyzje, myśli i uczucia, postawę i przekonania. Nikt nie może zaprzeczyć silnym wpływom rodziców, nauczycieli i społeczeństwa. Problem w tym, że większość z nas zaprogramowano na niepowodzenia w życiu, a przecież jego celem jest odnalezienie trwałego spokoju, miłości i szczęścia. Proces integracji oddechem pozwala zrozumieć, że nikt nie urodził się po to, by cierpieć.

O POCHODZENIU INTEGRACJI ODDECHEM

Integracja oddechem powstała z techniki zwanej rebirthingiem. Autor rozwinął własny styl rebirthingu, stosując pięć elementów, i opisał go w książce *Klucz do samopoznania, witalności i miłości*. Skupił się na integracji i rozwiązaniu, a nie na "dramie" i nadekspresji dawnych urazów. Podkreślił raczej siłę miłości i konieczność swobodnego działania

naturalnych procesów, a nie retraumatyzację "zranionego dziecka wewnętrznego". Włączył takie metody, jak medytacja, techniki uwalniania się od stresu, samoobserwacja, i stworzył integrację oddechem. W 1990 roku, gdy wzrosła popularność integracji oddechem, Colin opracował Inner Adventure Programmes (IAP) [Programy Wewnętrznych Przygód] i zaczął je rozpowszechniać po całym świecie,

CZYM SĄ STŁUMIENIA?

Stłumienia są węzłami stresu i napięcia – ich przyczyną jest konflikt w umyśle. Konflikt następuje wówczas, gdy staramy się uniknąć tzw. traumatycznych doświadczeń, ponieważ postrzegamy je jako złe, bolesne lub nieprzyjemne.

Nasze "ego" (zbiór wyuczonych, uwarunkowanych nawyków), chcąc poradzić sobie z trudnościami, działa jak mechanizm bezpieczeństwa i wycofuje naszą świadomość z pewnych doświadczeń, byśmy się lepiej poczuli. Ale, w rzeczywistości, nigdy niczego nie da się uniknąć. Jeśli próbujemy to uczynić, tylko tłumimy te doświadczenia. Stłumienia stanowią bloki energetyczne dla swobodnego, naturalnego przepływu życia. Dotyczy to każdego negatywnie osądzanego przeżycia, oceny różnych części nas samych ("za dużo ważę, mam nie taką budowę, wzrost, kolor skóry, niewłaściwe uczucia, słabe zdolności intelektualne") oraz osądzania innych ludzi.

Głęboko w bankach pamięci naszego mózgu tkwią wspomnienia wszystkich życiowych doświadczeń. Doświadczenia postrzegane jako nieprzyjemne lub traumatyczne stłumiliśmy, aby poradzić sobie z sytuacją w danym momencie. Gdy coś stłumimy, staje się to nieświadome i my stajemy się nieświadomi. Tłumić – to kontrolować, hamować, powściągać, "trzymać". Bloki wymagają ciągłego strumienia energii, niezbędnego do utrzymania stłumienia w ciele lub umyśle – ten wysiłek energetyczny prowadzi do zmęczenia, przedwczesnego starzenia się, psychoz i chorób.

Ale odrzucone części naszej osobowości nie mogą pozostać w zamknięciu na zawsze. Podobnie jak pole energetyczne, zbierają one wokół siebie energię – tworzą uzależnienia, obsesje, kompulsje, nie kontrolowane myśli i emocje. Takie pole energetyczne przyciąga pewnych ludzi i pewne sytuacje do naszego życia, dając nam okazję do znalezienia równowagi i uzdrowienia. Lecz związane z nimi emocje znowu traktujemy jako zbyt trudne i ponownie je tłumimy, zamiast się nimi zająć i je rozwiązać. I znowu przyciągamy pewnych ludzi i pewne sytuacje...

INTEGRACJA

Integracja jest wynikiem integracji oddechem. Określamy ją jako scalenie i harmonijne działanie wszystkich naszych części: intelektu, emocji, fizyczności i duchowości. Gdy są w nas bloki i zahamowania, te różne strony naszej osobowości (będące częściami jednej funkcji) działają niezależnie od siebie; prowadzi to do dysharmonii. Brak równowagi wpływa na każdą dziedzinę naszego życia. Gdy zintegrujemy wszystkie te aspekty, znikają nasze ograniczenia i wszystkie nasze części wspierają naszą żywotność, efektywność i przyjemność. Większość praktyków woli używać słowa *i n t e g r a c j a*, a nie *u w o l n i e n i e*, gdyż to ostatnie sugeruje pozbycie się czegoś niewłaściwego i niedoskonałego. A przecież nie ma nic złego i niewłaściwego w nas i w naszym doświadczeniu; przekonanie,

że tak jest, było przyczyną wszystkich naszych stłumień.

Wszystko zależy od tego, jak coś postrzegamy. Jeśli postrzegamy to jako coś złego i niewłaściwego, wówczas najprawdopodobniej zareagujemy odrzuceniem i zwężeniem świadomości. Osądzanie oparte na lęku rozpoczyna proces tłumienia. Kontrolowanie i powstrzymywanie oddechu kończy go na poziomie fizycznym. To ludzkie osądy nadają wartość rzeczom. A rzeczy po prostu są!

Myśl jest twórcza w takim sensie, że doświadczamy czegoś, co po prostu jest, i decydujemy, iż jest to złe lub niewłaściwe – to tworzy w nas reakcję objawiającą się określoną emocją i fizycznym stresem. Integracja jest procesem rozwoju świadomości – polega on na tym, że to, co osądziliśmy kiedyś negatywnie, przyjmujemy teraz takim, jakie jest. Pozwalamy być doskonałości! Nasze podejście to ogarnięcie świadomością siebie oraz rzeczy, o których kiedyś postanowiliśmy źle myśleć.

STŁUMIENIE A INTEGRACJA

Jeśli stłumienie oznacza powstrzymywanie i kontrolowanie, integracja jest jego przeciwieństwem. Wszystko, co istnieje, można postrzegać jako przyjemne lub nieprzyjemne, złe lub dobre, wzbudzające miłość lub nienawiść. Nie ma to nic wspólnego z rzeczami samymi w sobie, lecz z naszymi decyzjami na ich temat. Przekonanie, że coś jest złe i niewłaściwe, stwarza dualizm i separuje nas od tego, co jest rzeczywiste. Nie ma nic złego w egzystencji, tylko w percepcji uzależnionej od naszej decyzji postrzegania rzeczy. Rodzina, która wybrała się na wycieczkę na wieś, złości się, bo pada deszcz. Ale rolnicy bardzo się z tego cieszą, gdyż roślinom, po dłuższej słonecznej pogodzie, potrzebna jest woda. Ten drobny przykład wskazuje, że wszystko zależy od punktu widzenia, który z kolei zależy od naszego wyboru i wolnej decyzji. Dotyczy to także naszych uczuć i doznań zmysłowych.

Prawda jest doskonała. Wszystko jest prawdziwe, a więc doskonałe. Gdy postrzegamy to, co doskonałe, jako niedoskonałe, znaczy to, że negatywnie to osądziliśmy. Iluzją jest myśl, a nie uczucie lub działanie, które z niej wynika. Jedynymi iluzjami są punkty widzenia. Nasz ograniczony sposób postrzegania rzeczy oparty jest na ego, czyli na indywidualnym uwarunkowaniu lub programowaniu.

Jeśli decydujemy się nie lubić jabłeczniaka, postanawiamy tym samym mieć nieprzyjemne odczucia, gdy gojemy lub nawet wtedy, gdy o nim pomyślimy. Nie zależy to od jabłeczniaka; jest on zawsze taki sam, czy lubimy go, czy nie. Jabłeczniak po prostu jest. Jeśli kiedyś zdecydujemy się go polubić, jedzenie jego będzie nam sprawiać przyjemność. To samo dotyczy wszystkiego – sprzeczek rodzinnych, partii politycznych, różnych religii, bólu fizycznego, lęku itp. Wszystko jest sprawą decyzji, jak reagować na rzecz, a nie rzeczy samej w sobie. Gdy postanowimy kochać i czuć się dobrze, będziemy kochać i czuć się dobrze. Zawsze mamy tę możliwość.

PROCES TŁUMIENIA- to podjęcie decyzji, że coś postrzegamy jako złe lub nieprzyjemne, a następnie wycofanie świadomości z tak postrzeganego zjawiska, w celu osiągnięcia dobrego samopoczucia.

PROCES INTEGRACJI – to pozwolenie sobie na pełną świadomość czegoś, czego kiedyś unikaliśmy przez tłumienie, a także postanowienie, że teraz cieszymy się tym.

Jak możemy postanowić pokochać coś, czego nienawidzimy?

Musimy w pełni sobie to uświadomić, wejść z tym w intymną relację, a nie odpychać tego bez przerwy od siebie. Lęk rodzi się z niezrozumienia. Gdy tłumimy uczucie, wypieramy także myśl lub przekonanie kryjące się za tym uczuciem. Wyparte przekonanie lub myśl tkwią w podświadomości i nie traktujemy ich jako myśli, lecz doświadczamy jako swej rzeczywistości. Gdy ludzie twierdzą, że rzeczywistość jest trudna, a życie jest walką, oznacza to, że coś w sobie tłumią oraz żywią ograniczające ich przekonania – wskazuje na to ich punkt widzenia. To tak jakby ktoś patrzył przez okno w czasie deszczu i wierzył, że zamazany świat za oknami jest prawdziwą rzeczywistością.

SIŁA ŻYCIOWA

Stłumienie możemy także opisać w kategoriach związku między ciałem fizycznym a siłą życiową. Siła życiowa jest taką formą świadomości, którą najlepiej opisują słowa "samoświadomość" lub "wyższa świadomość". Siła życiowa jest mechanizmem, który porządkuje molekuly tak, by przybrały one formę ciała fizycznego. Świadoma świadomość jest energetyzującym punktem skupienia siły życiowej. Stłumienie polega na wycofywaniu przez dłuższy czas świadomości z pewnych części fizycznego ciała po to, aby uniknąć określonych doświadczeń.

A więc wycofywanie świadomości z tzw. przykrego doświadczenia jest, w istocie, wycofywaniem siły życiowej z części naszego jestestwa. Zamknięcie pewnej części ciała przerywa swobodny dopływ siły życiowej do tej części. W rezultacie molekuly dezorganizują się i szybciej się starzejemy lub częściej chorujemy. "Nieprzyjemne" wzorce energii, którymi nie zajmujemy się odpowiednio lub ich nie wyrazimy, tkwią w mięśniach ciała i dają o sobie znać jako stres i napięcie. Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, pozostają w naszym organizmie przez lata, jeśli nie przez całe życie. Najbardziej chorzy ludzie – to ci, którzy mają w sobie wiele napięcia, ale nic nie czują. Bloki energetyczne oddziałują na resztę ciała, powodując więcej bloków, czego wynikiem jest ogólny stan zmniejszonej wrażliwości, zmniejszonej świadomości, zmniejszonej żywotności, lecz zwiększonego stłumienia. Jedno stłumienie jest więc początkiem gromadzenia się wielu warstw stresu i zmniejszania się zapasu siły życiowej w całym ciele fizycznym. Śmierć jest wynikiem całkowitego stłumienia organizmu. Wydaje się, że w przypadku większości ludzi proces tłumienia zaczyna się przy narodzinach. Jeśli nie pamiętasz swych narodzin, prawdopodobnie już wtedy zacząłeś tłumić swoje przeżycia. W miarę jak rozwija się świadomość i wzrasta naturalny przepływ energii, siła życiowa dodaje wigoru całemu naszemu jestestwu.

Termin "aktywacja" oznacza stopniowe uświadamianie sobie stłumionych wzorców energetycznych, czyli negatywnych osądów z przeszłości. Nie jest jednak konieczne cofanie się do dawnych, negatywnie osądzonych sytuacji i przypominanie ich sobie. Czasami pojawiają się wspomnienia, gdy stłumienie "wyjdzie na wierzch" przez aktywację, ale nie jest to takie istotne. Najważniejsze jest to, że pobudzone wzorce energetyczne dają o sobie znać w naszym ciele i umyśle, a my jesteśmy ich świadomi. Ta świadomość poszerza

świadomy umysł i przyspiesza proces integracji. Łatwiej integrować doświadczenia, niż Je tłumić. Na przykład, jeśli mocno ściskamy długopis w ręce, spalamy energię. Wystarczy rozluźnić mięśnie palców, by długopis wypadł z ręki. By coś zintegrować, wystarczy przestać negatywnie to osądzać. Dotyczy to wszystkiego w życiu. Łatwiej odnieść sukces, niż ponieść porażkę. Łatwiej być szczęśliwym niż nieszczęśliwym. Łatwiej kochać, niż nienawidzić. Nie musimy nic robić, by żyć, kochać i cieszyć się. Ale musimy włożyć wiele wysiłku w niechęć i odrzucanie życia. Jednocześnie odcinamy się przez to od siły życiowej. Tak więc, w teorii, łatwo wszystko zintegrować z chwilą, gdy zostanie zaktywowane. W praktyce nie jest to takie proste. Dlaczego? Dlatego, że po mistrzowsku opanowaliśmy sztukę tłumienia przez negatywne osądzanie i jesteśmy ekspertami od zmieniania rzeczywistości, nawet jej nie rozumiejąc.

Trudność wynika z głęboko zakorzenionych, zaprogramowanych nawyków. Postępujemy automatycznie, ponieważ rządzi nami uwarunkowana, poddana "praniu mózgow" podświadomość. To właśnie podświadomości nie możemy doświadczać, ponieważ jest ona stłumiona, a więc podświadoma oraz nieświadoma.

SPOŁECZEŃSTWO OPIERA SIĘ NA STŁUMIENIACH

Wszyscy coś kiedyś stłumiliśmy. Boli nas coś i idziemy do lekarza po tabletkę, która usuwa symptom, czyli tłumimy go. Integracja oddechem dotyczy przyczyn, a nie objawów. Bierzymy aspirynę przeciwko przeziębieniu i tym samym tłumimy je. Na poziomie psychicznym stłumienie i napięcie pozostaje, ponieważ nie jesteśmy ich świadomi. Czasami czujemy niepokój, lęk, urazę, smutek, samotność, ale winimy za to innych ludzi i sytuacje. Natomiast przyczyną emocji, które odczuwamy, jest stawianie oporu temu, co doskonałe. Trzymamy się swych stłumień dlatego, że nasze ego uważa, iż rozładowanie ich oznacza utratę części siebie. A więc utożsamiamy się z naszymi uczuciami, zapominając, że one tylko należą do nas, ale nie są nami. Paradoksalnie, utożsamianie z nimi jest powodem ich tłumienia i ukrywania. Jednak ciało i umysł, przepełnione stłumieniami i napięciami, mogą w końcu odmówić nam posłuszeństwa i nie stłumią niczego więcej. Wtedy emocje, takie jak strach, złość, smutek, zaczną pojawiać się przy najmniejszej prowokacji. Aktywowane stłumienia innych ludzi z łatwością będą nas pobudzać, a negatywne emocje jednych z reguły "nakręcają" negatywne emocje drugich – powstaje dysharmonia, konflikty wewnętrzne i zewnętrzne. Szukamy wtedy pomocy, by utrzymać swe stłumienia na wodzy i uciekamy się do nałogów, znowu tłumiąc swe uczucia i ból fizyczny.

Duże zapotrzebowanie na tabletki uspokajające i nasenne wskazuje na ogromny problem tłumienia występujący w naszym społeczeństwie. Narkoza stosowana w szpitalach i u dentyści tłumia ból fizyczny. Nałogi, takie jak alkohol, nikotyna, kofeina, marihuana, tłumia emocje. Zwykle alkohol tłumia lęk. Gdy ktoś doświadcza lęku, kurczą się naczynia krwionośne. Alkohol je rozszerza, tymczasowo poprawiając samopoczucie. Niektórzy wolą zapać się na śmierć, niż czuć swój lęk.

Nikotyna zwykle tłumia złość. Złość rozszerza naczynia krwionośne, wywołując zaczerwienienie twarzy, a nikotyna tłumia tę emocję na poziomie fizycznym, powodując kurczenie się naczyń.

Powszechna jest także konsumpcja kawy. Kofeina tłumia rezultaty narkozy i podtrzymuje

inne stłumienia. Wymaga to dużej energii, a więc ludzie bardzo stłumieni potrzebują regularnych dawek kofeiny.

Marihuana zwykle tłumi smutek. Substancje psychodeliczne, takie jak LSD, działają jako "superstymulatory" i tłumią same stłumienia. Stymulatory są najbardziej tłumiącymi używkami. Zażywanie ich wyniszcza umysł i ciało. Faktycznie każda używka niszczy ciało i umysł, tłumiąc siłę życiową.

Jeśli zażywanie którejś z tych substancji jest częścią twojego życia, spróbuj z niej zrezygnować na jakiś czas, aby przekonać się, co tłumisz. Każde uzależnienie tłumi siłę życiową i wszystko może stać się uzależnieniem, odciągającym naszą uwagę od doświadczania życia. By wymienić kilka, wspomnę o oglądaniu telewizji, przejadaniu się, spaniu, joggingu, ciągłym mówieniu, chodzeniu na imprezy itd.

Ktoś, kto czasem pozwoli sobie na wypicie kieliszka wina, wypali papierosa w święta, a nawet zapali czasem marihuanę, nie używa tych środków jako formy stłumienia, a więc nie należy uznawać go za człowieka uzależnionego. Mamy tu na myśli nawykowe zażywanie rozmaitych substancji lub nawykowe czynności, które, siłą rzeczy, prowadzą do unikania i tłumienia uczuć.

PRZYGOTOWANIE DO PIERWSZEJ SESJI ODDECHOWEJ

Proponujemy, aby w czasie sesji oddechowej nic nie robić i nie starać się niczego wywołać. Trzeba po prostu oddychać w pewien określony sposób, według wskazówek praktyka integracji oddechem, i pozwalać dzieć się wszystkiemu, co się dzieje, bez żadnej ingerencji. Wystarczy to tylko obserwować. Takie przyzwolenie prowadzi do szybkiej integracji zaktywowa-nego materiału, a ponadto daje możliwość cieszenia się samym procesem.

Pozwól sobie czuć i, jeśli to konieczne, wyrażać. Jeśli masz ochotę się śmiać, to się śmieję. Jeśli masz ochotę płakać, płacz. Jeśli masz ochotę krzyczeć, krzycz. Pozwól, aby działo się to, co się dzieję.

Ludzie czasem martwią się na pierwszej sesji, że robią to "niewłaściwie". Zrelaksuj się, nie można "robić" integracji oddechem niewłaściwie. Jeśli towarzyszą ci praktyk nie czyni żadnych uwag, prawdopodobnie postępujesz właściwie lub cokolwiek zrobisz, będzie właściwe.

Integracja może nastąpić nawet wtedy, gdy wzorzec energii jest wciąż jeszcze na bardzo subtelnym poziomie świadomości. Niezależnie od stopnia dramatyzmu stłumionego doświadczenia, można go zintegrować w bardzo subtelny sposób. Jeśli integracja nie następuje wtedy, gdy zaktywowana energia jest rozrzedzona, stopniowo energia ta stanie się bardziej intensywna, aż w końcu wyczerpanie zmusi nas do poddania się jej. Wówczas energia ta albo stanie się bardzo przyjemną, albo zniknie. Słowo "poddanie się" oznacza porzucenie naszych mechanizmów obronnych, zaprzestanie walki, mającej na celu utrzymanie stłumionego materiału poza świadomością, i zaakceptowanie wszystkich części naszej osobowości. A więc proces ten wymaga objęcia świadomością stłumionego materiału i poddania się mu. Poddanie się, "wymuszone" intensywnością energii wprost

proporcjonalną do stawianego jej oporu, jest równie skuteczne, lecz mniej przyjemne. Gdy nauczymy się integrować zaktywowany materiał na subtelnym poziomie, uzyskamy o wiele większe poczucie bezpieczeństwa podczas procesu, będzie on łagodniejszy i z coraz większą przyjemnością pozwolimy ujawniać się stłumieniom.

Integracja oddechem nie wymaga żadnego wysiłku, jest bezpieczna i łatwa do nauczenia się. Dzięki niej osiągamy trwałe rezultaty i jest ona w 95 procentach przyjemna. Pozostaje 5 procent, które nie jest przyjemne, jest wynikiem oporu przed porzuceniem nieszczęścia i walki. Przyczyną wszelkiego dyskomfortu jest nasze przywiązanie do stresu i bólu. Nie ma w tym nic dziwnego, gdy weźmiemy pod uwagę, że nosiliśmy w sobie stłumienia przez wiele lat i wobec tego możemy nie być gotowi natychmiast je porzucić i żyć bez nich, nawet jeśli są bolesne. Zmiana w takim przypadku może stanowić zbyt duże wyzwanie. Ale ci, którzy chcą doświadczyć czegoś nowego, przez zintegrowanie i oduczenie się stłumionych przykrych doznań, mogą uznać wrażenie swobodnego przepływu energii za niezwykle przyjemne. Energia, która swobodnie płynie podczas sesji, jest czystą siłą życiową, oczyszczającą organizm z wszelkich bloków. Bloki te nie są czymś złym czy niewłaściwym – to tylko umysłowe i fizyczne wzorce, które już nie są nam potrzebne.

Integracja oddechem nie jest ani religią, ani kultem, ani czymś, do czego trzeba się przyłączyć.

Proces ten nie ma w sobie nic z sekciarstwa i nie stoi w konflikcie z żadną religią, metodą uzdrawiania lub programem wewnętrznego rozwoju. Jest to po prostu naturalny sposób oczyszczania fizycznych, umysłowych i emocjonalnych stresów, prowadzący do wolności i pełniejszego korzystania z życia.

Integracja oddechem jest prosta i może ją stosować każdy. Jednak na początku konieczne jest skorzystanie z pomocy praktyka, który nauczył się cieszyć swoją energią.

Metoda ta jest najbardziej skuteczna, gdy jest łagodna i przyjemna, a rolą praktyka jest zapewnienie takiego przebiegu procesu. Metoda ta nie polega na konfrontowaniu się ze stłumieniami lub innymi strukturami. Ma ona charakter informacyjny (pozwala zrozumieć siebie i swoje wzorce), powinna być przyjemna i relaksująca. Dlatego też, choć integracja oddechem jest jedynym ciągłym procesem, opisujemy go w kategoriach pięciu elementów – łatwiej go w ten sposób zrozumieć i sprawia większą radość.

PIĘĆ ELEMENTÓW INTEGRACJI ODDECHEM

1. Swobodne oddychanie
2. Skupienie świadomości
3. Przyzwolenie i akceptacja
4. Relaksacja
5. Integracja (wszystko, co się wydarza, jest dobre)

Dodatek II

Swobodne oddychanie

Ludzie oddychają tak, jak żyją, a żyją zgodnie z tym, w co nieświadomie wierzą. Zatem zmiana wzorców oddychania, a raczej powrót do tego, co stworzyła natura, może wywołać głębokie zmiany w życiu.

SZKODY PSYCHICZNE SPOWODOWANE TRAUMĄ NARODZIN

W momencie narodzin większość z nas uformowała swój pogląd na świat, który albo sprzyja życiu, albo je ogranicza. Jeśli były to narodziny traumaryczne, którym towarzyszył brzęk narzędzi medycznych, oślepiające światło i pokrzykiwania, i przecięto nam pępowinę, zanim zaczęliśmy oddychać (co jest powszechną praktyką w wielu szpitalach), prawdopodobnie wyrobiliśmy sobie negatywny pogląd na otoczenie, w które weszliśmy. Zrodziło się w nas przekonanie: "cały świat przeciwko mnie", które pozostało na resztę życia. Od tamtej pory to przekonanie rządzi nami i oddziałuje na każdy obszar naszego życia. Niezdolność do werbalizacji myśli w czasie narodzin nie oznacza, niezdolności do uczuć i do wyciągania wniosków z tego rzekomo traumatycznego wydarzenia. W rzeczywistości byliśmy wówczas bardziej świadomi tego, co się z nami dzieje, niż kiedykolwiek później.

Oto pewne uogólnienia, które mogły powstać w naszej głowie w czasie narodzin:

- życie jest walką,
- świat jest wrogi i działa przeciwko mnie,
- ludzie mnie ranią,
- jestem nie chciany,
- coś musi być ze mną nie w porządku,
- nie dostaję wystarczającej ilości powietrza, co później, w innych dziedzinach życia, może znaleźć wyraz w naszym przekonaniu, że dostajemy za mało miłości, czasu, pieniędzy, okazji itp.

Natura tak to urządziła, że noworodek otrzymuje tlen przez pępowinę, jednocześnie ucząc się oddychać w nowym otoczeniu. Ale utarł się zwyczaj odcinania pępowiny natychmiast po urodzeniu, co wprawia nas w panikę i zaraz po porodzie odnosimy wrażenie, że umrzemy. Bierzemy zbyt duży, łapczywy wdech i zbyt silny strumień powietrza, uderzając w nasze delikatne płuca, powoduje ból. Zaczynamy kojarzyć oddychanie z bólem i od tamtej pory oddychamy zbyt płytko i powierzchownie. W sytuacjach, w których odczuwamy ból lub cierpienie, prawie przestajemy oddychać, przypominając sobie podświadomie traumę narodzin.

Prawdopodobnie zaraz po narodzinach odseparowano nas także od matki i odziano nasze

delikatne ciało w szorstką materię. Było to tak traumatyczne, że większość z nas nigdy nie otrząsnęła się z tego przerażającego doświadczenia. Resztę życia poświęciliśmy szukaniu... nie wiadomo czego, może miłości albo siebie? Wciąż szukamy... aprobaty, fizycznej satysfakcji, filozofii duchowej... lecz nasze pragnienie nadal pozostaje nie zaspokojone.

Wnioski z narodzin stanowią rdzeń naszego systemu przekonań i zgodnie z tym ukrytym w naszej podświadomości systemem sterowniczym tworzymy scenariusze cierpienia, niepowodzeń i bólu. W naszym życiu zawsze będziemy podporządkowywać się tym wierzeniom i wszystkim wspierającym je strukturom psychicznym (niepożądanym zachowaniom, uzależnieniom, fobiom itd.).

Integracja oddechem odkrywa i rozwiązuje te struktury, tworząc trwałe, sprzyjające życiu zmiany.

Na szczęście, kilka lat temu francuski ginekolog-położnik, doktor Frederic Le Boyer, zaczął odbierać porody w przyjaznej, nietraumatyzującej atmosferze. W tym samym mniej więcej czasie Leonard Orr stworzył w Kalifornii rebirthing, pomagając w ten sposób ludziom skontaktować się z traumą narodzin i zintegrować ją. Odtąd wprowadzono wiele zmian w izbach porodowych na świecie, pozwalając na łagodne, naturalne narodziny.

SZKODY FIZYCZNE SPOWODOWANE TRAUMĄ NARODZIN

Przeprowadziwszy tysiące sesji oddechowych, zauważyłem, że większość ludzi, w rezultacie traumy narodzin, ma uszkodzony mechanizm oddechowy. Stłumiliśmy część swego oddychania, wraz z częścią świadomości, by nie powtarzać więcej pierwszego bolesnego doświadczenia. Było to tak, jakbyśmy otworzyli okno, by wpuścić świeże powietrze, a wpadła przez nie dzika bestia. Zamknęliśmy więc okno na zawsze. Ale z traumą narodzin związane jest nie tylko hamowanie bólu (niewpuszczanie innych dzikich bestii), lecz również uwięzienie tej pierwszej dzikiej bestii, która zdołała dotrzeć do naszego wnętrza.

Oddech jest połączeniem między naszą duchowością (siłą życiową) a światem fizycznym (m.in. ciałem). Z powodu niewłaściwych wzorców oddychania, wyuczonych przy narodzinach, prawie u wszystkich ludzi występuje przerwa między wdechem a wydechem. Długość przerwy wskazuje na ilość lęku (wielkość dzikiej bestii) uwięzionego w ciele i umyśle. Świadomie łącząc wdech z wydechem i wydech z wdechem, tak aby nie było między nimi przerw, stopniowo wyprowadzamy uwięziony lęk przed światło naszej świadomości. Innymi słowy, ten typ oddychania poszerza naszą świadomość, aktywując stłumiony materiał – pozwala mu to dotrzeć do niej i zostać przez nią uzdrowionym.

W mojej wcześniejszej książce (już nie ukazującej się w druku, bo zastąpionej niniejszą pozycją), zatytułowanej: *Klucz do samopoznania, witalności i miłości*, pisałem:

Zasadniczo łączymy wewnętrzny oddech, siłę życiową lub pranę z zewnętrznym oddechem układu oddechowego. Świadomie łączymy ze sobą ponownie wszystkie części naszego istnienia, rozwijając swą świadomość siebie, innych, wszechświata, prawdy i promieniującego współczucia.

Gdy coś tłumimy, oddziaływanie tego procesu na oddech jest tak wielkie, że wydech staje się kontrolowany, a nawet wstrzymywany przez pewien czas. Gdy ktoś jest poruszony emocjonalnie, szczególnie przez strach, jego oddech staje się kontrolowany i mozolny. Dzieje się tak, gdy zachodzi tłumienie, a więc powstrzymywanie oddychania i tłumienie to jeden i ten sam proces.

Na poziomie umysłowym tłumimy rzeczy przez wycofanie naszej świadomości z doświadczenia. Na fizycznym poziomie tłumimy nasze oddychanie po to, by ułatwić akt tłumienia. Dlatego właśnie używamy techniki oddechowej. Swobodny, pełny, nie kontrolowany oddech odwraca proces, aktywuje stłumienia i przywraca nam równowagę.

SWOBODNE ODDYCHANIE PROWADZI DO WOLNOŚCI

Przy narodzinach nauczyliśmy się także, że przez kontrolowanie wydechu możemy kontrolować swe uczucia, czyli utrzymywać pod kontrolą swe stłumienia. Usiłując kontrolować swoje uczucia i oddychanie, poświęciliśmy swą wolność i popadliśmy w stan ofiary. Większość ludzi nie ma pojęcia, że jakość ich życia związana jest z ich sposobem oddychania. Zaniechanie kontroli i rozluźnienie się podczas wydechu prowadzi do rozszerzenia świadomości. Czasem integrację oddechem nazywamy "swobodnym oddychaniem", ponieważ uwalniamy oddech. Dzięki temu sami stajemy się wolni.

Swobodne oddychanie jest przeciwieństwem oddychania utrzymującego stłumienia w podświadomości. Gdy uwalniamy oddech, usuwamy energię potrzebną do utrzymywania stłumień i dzięki temu stłumienia "wychodzą na powierzchnię", czyli do świadomego umysłu.

CO TO ZNACZY SWOBODNIE ODDYCHAĆ?

By swobodnie oddychać, trzeba pamiętać o dwóch następujących wskazówkach:

1. Łączymy wdech z wydechem tak, by nie było między nimi żadnej przerwy ani też żadnej przerwy między oddechami.
2. Wydech jest całkowicie zrelaksowany i swobodny (w ogóle go nie kontrolujemy).

1. Oddychanie połączone. Wiele osób pracujących z oddechem nazywa ten typ oddychania także "świadomym oddychaniem połączonym" lub "oddychaniem kołowym". Obydwie te nazwy są dobre.

Upewnij się, że nie robisz żadnej przerwy między wdechem a wydechem oraz między wydechem a wdechem. Gdy tylko znajdziesz się na szczycie wdechu, od razu zaczynaj wydychać. Podobnie, gdy dojdiesz do końca wydechu, od razu zaczynaj wdychać. Wbrew temu, co niektórzy twierdzą, przerwa, jaką robimy między oddechami, wcale nie jest naturalna. Wskazuje na lęk i stłumienia, uwięzione w ciele.

2. Uwolnienie wydechu. Wciągnij powietrze do płuc, głębiej niż zwykle, i zrelaksuj się całkowicie na wydechu. Nie wymuszaj i nie kontroluj wydechu. Początkowo większości

ludzi sprawia to trudność, dlatego dobrze jest skorzystać z pomocy praktyka integracji oddechem lub rebirthera. Tego rodzaju oddychanie podobne jest do oddychania sportowca na treningu. Ale podczas gdy ćwiczenie fizyczne zużywa tlen w procesie pracy mięśni, swobodne oddychanie, również głębokie, nie zużywa tlenu na tego rodzaju pracę, lecz na uwolnienie negatywnej energii, uwięzionej w organizmie.

Obserwując osobę doświadczającą wielu emocji, takich jak lęk czy złość, zauważamy, że jej oddech jest płytki i urywany. Jest tak dlatego, że próbuje ona stłumić swe uczucia. Tłumiąc oddech, szczególnie wydech, tłumimy uczucia i doświadczenia, a one, stłumione, "grzęzną" w ciele. Za każdym razem, gdy coś tłumimy, oddech staje się krótszy i płytszy. Jest to konieczne do utrzymania stłumionej siły życiowej w podświadomości.

Problem w tym, że stłumiona energia musi dokądś pójść i zwykle osiada w mięśniach. Kiedy zostanie zaktywowana, pojawia się jako silna, niechciana emocja w naszym świadomym umyśle. I znowu staramy się zepchnąć ją tam, skąd nie może nas nękać. Z jej kontrolą jest jednak tak, jak z odbijaniem gumowej piłki. Im mocniej odbijamy ją w dół, tym wyżej wyskakuje w górę. Gdy przestaniemy ją kontrolować, wkrótce znajdzie swoją naturalną spokojną pozycję. Tak samo jest ze swobodnym oddychaniem, które odwraca proces tłumienia, pozwalając energii zintegrować się w naturalny sposób.

Dobrze jest oddychać albo przez nos, albo przez usta, zamiast wdychać przez jedno, a wydychać przez drugie, gdyż łatwiej wtedy połączyć wdech z wydechem.

Wciągamy wdech i zupełnie relaksujemy się przy wydechu. Nie wypychamy wydechu ani go nie kontrolujemy w żaden inny sposób; wypuszczamy go po prostu tak jak przy westchnieniu. W istocie, westchnienie jest sposobem, w jaki natura uwalnia nas od stresu. Po głębszym westchnieniu czujemy się lepiej, ale w naszym negatywnie zorientowanym świecie jest ono często odczytywane jako znak dezaprobaty, którym zresztą przeważnie jest.

NIEPOROZUMIENIA CO DO PEWNYCH PRAKTYK ODDECHOWYCH

Niektórzy nauczyciele jogi przywiązują dużą wagę do zatrzymania oddechu. Twierdzą, że prowadzi to do głębszego relaksu, a nawet oświecenia. Celem takich praktyk jest rozszerzenie płuc, by mogły przyjmować więcej powietrza. Jest to intensywna, zaawansowana technika jogi. Ale jest to środek do celu, a nie cel sam w sobie. Naszym zdaniem, twierdzenie, że wstrzymywanie oddechu prowadzi do relaksu, wynika z niezrozumienia oryginalnych nauk jogi i naturalnych reakcji fizjologicznych. Gdy wstrzymujemy oddech, organizm wciąż wytwarza dwutlenek węgla, który musi zostać wydalony. Wstrzymywanie oddechu nie pozwala na to i praktykowane przez dłuższy czas prowadzi do niedotlenienia mózgu, a to z kolei może powodować halucynacje. Jak powiedział żartobliwie a dosadnie mój nauczyciel kabały, Michael Freedman, "wstrzymywanie oddechu i sinienie na twarzy nie jest drogą do oświecenia". Wstrzymywanie oddechu, praktykowane nieczęsto i przez krótkie okresy, jest nieszkodliwe. Ale częste i długie – może zaszkodzić naszemu ciału, i ja tego nie polecam. To są moje sugestie, ale jeśli odkryjesz, że wstrzymywanie oddechu jest dla Ciebie korzystne, rób to.

RÓŻNE RODZAJE SWOBODNEGO ODDYCHANIA

1. Głębokie i wolne. Nabieramy więcej powietrza niż zwykle. Tego rodzaju oddychanie jest najczęściej stosowane podczas sesji, ponieważ pozwala na przyjęcie maksymalnej ilości energii do całego ciała; w ten sposób uwalnia dużo stłumionego materiału. Jest najbardziej skuteczne na początku sesji lub po integracji i odpoczynku, gdy jesteśmy gotowi do rozpoczęcia następnego cyklu.

2. Szybkie i płytkie. Oddychamy bardzo szybko, jak stara lokomotywa jadąca pod górę. Ten typ oddychania jest najbardziej wskazany wtedy, gdy wcześniej pojawił się bardzo intensywny materiał. Przyspieszone oddychanie prowadzi do integracji, a płytkość zmniejsza intensywność zaktywowanego wcześniej wzorca. Ogólnie, oddychanie takie pomaga skupić się na danym wzorcu energii i na tym, gdzie w ciele Jest on "zapisany" i co się w nim dzieje.

3. Szybkie i głębokie. Gdy zaczynamy usypiać lub tracić świadomość i "odlatywać", nasz praktyk integracji oddechem może polecić nam, byśmy oddychali głęboko i szybko. Pogłębione oddychanie przywraca świadomość ciału i przywraca je ku procesowi.

Dzięki swobodnemu oddychaniu stajemy się w pełni świadomi chwili obecnej, co pomaga nam:

- zachować pełną świadomość całego doświadczenia,
- skupić uwagę na głównym wzorcu energii, który się właśnie pojawia.

Szybkie oddychanie zwiększa świadomość całego doświadczenia, a powolne – zwiększa skupienie. Tak więc, oddychając wolno, maksymalizujemy koncentrację na zaktywowanym, wcześniej stłumionym materiale. W miarę jak uświadamiamy sobie wzorzec energii i przyspieszamy oddech, poszerzamy świadomość całego doświadczenia, co prowadzi do szybszej integracji.

Trzeba tutaj podkreślić, że mówimy o szybkości i natężeniu wdechu, a nie wydechu. Nigdy nie należy kontrolować wydechu w jakikolwiek sposób. Nie ma znaczenia, czy wydech jest szybszy, czy wolniejszy niż wdech, czy też ma tę samą długość. Niech ciało decyduje i całkowicie relaksuje się przy wydechu. Ważne jest, aby wydech był zupełnie swobodny.

Mając na względzie wszystkie trzy rodzaje swobodnego oddychania, każdy z nas z czasem znajdzie własny rytm. Gdy nabierzemy większego zaufania do tej metody, nasz oddech zwykle sam dostosuje się w naturalny sposób do tego, co się dzieje w ciele.

CZY ODDYCHAĆ PRZEZ USTA, CZY PRZEZ NOS?

To zależy od naszych preferencji. Jednak w momentach intensywnej aktywacji skuteczniejsze może okazać się oddychanie przez usta, które pozwala przyjąć więcej powietrza.

CZY ODDYCHAĆ GÓRNA, CZY DOLNA CZĘŚCIĄ PŁUC?

Jeśli energia aktywuje się w dolnej części ciała, od pasa w dół, bardziej wskazane może być oddychanie dolną częścią płuc. Gdy energia aktywuje się w górnych częściach ciała, takich jak głowa, klatka piersiowa, ramiona, pomocne może być oddychanie górną częścią płuc. Czasem jednak jest odwrotnie. Może się zdarzyć, że wzorcowi energii w górnej części ciała odpowiada jakieś ograniczenie oddechu w dolnej części płuc i vice versa. Obserwowanie, jakimi częściami płuc nie oddychamy lub unikamy oddychania, i skierowanie w te części powietrza może spowodować aktywację materiału stłumionego w tej części. Jest to ważne!

ALKALOZA I TĘŻYCZKA

W Dodatku VI opisujemy alkalozę. Termin "tężyczka" oznacza krótkotrwały paraliż pewnych mięśni. Może to się zdarzyć w czasie sesji. Przeważnie występuje w rękach i mięśniach twarzy, szczególnie wokół ust, ale może też pojawić się w każdej innej części ciała. Nie ma nic szkodliwego w tężyczce; nie jest nawet nieprzyjemna, jeśli nie stawiamy jej oporu i nie walczymy z nią. Doświadczyła jej ponad połowa osób przechodzących sesje oddechowe. Przyczyną tężyczki jest kontrolowanie wydechu -jego wstrzymywanie lub wymuszanie. Tężyczkę można wyeliminować, gdy zdamy sobie sprawę, że nie ma się czemu opierać (bo nie ma nic złego w naszej energii i jej wzorcach), gdy zrelaksujemy wydech i w ogóle się rozluźnimy. Jeśli się pojawi, skup się na niej i podążaj za nią. Zrelaksuj wydech i przestań stawiać opór, a natychmiast się zintegruje. Przede wszystkim, nie myśl, że tężyczka jest czymś złym i nieprzyjemnym. To normalne zjawisko i z czasem ustępuje.

HIPERWENTYLACJA

Hiperwentylację definiuje się jako znaczną utratę dwutlenku węgla we krwi, wynikającą z głębokiego oddychania. Objawami jej są zawroty głowy, bezdech i uczucie paniki. Hiperwentylacja jest możliwa tylko wtedy, gdy oddech jest w pewien sposób zahamowany. Przyczyną jej jest, przede wszystkim, wydmuchiwanie wydechu. Ludzie, którzy boją się swoich uczuć i myśli, "wypychają" wydech, kiedy stłumiony materiał zaczyna wypływać na powierzchnię. Tak jakby wypychanie miało ich uwolnić od czegoś, co uważają za złe. Im mniej zrelaksowana osoba, tym bardziej prawdopodobne jest, że dozna niewygodny hiperwentylacji. Sposobem radzenia sobie z hiperwentylacją jest oddychanie w papierową torebkę, zwiniętą w kubeczek dłonie lub coś w tym rodzaju, tak aby we wdychanym powietrzu było dużo dwutlenku węgla. Jeśli twój wydech jest całkowicie swobodny i zrelaksowany, hiperwentylacją nie może wystąpić, nawet kiedy oddychasz bardzo głęboko i szybko.

Gdyby integracja oddechem była tylko i wyłącznie techniką oddechową, też byłaby skuteczna, ale integracja następowalaby dopiero po bardzo długim okresie swobodnego oddychania. Nie byłaby także przyjemna. Oddychanie, które aktywuje (uruchamia) stłumiony materiał, nie powoduje integracji. Potrzebne są cztery inne elementy – świadomość, akceptacja, relaks i integracja – by przemienić uwięzioną energię, a także uczynić cały proces przyjemnym. W integracji oddechem, zrelaksowanie się na wydechu i utrzymywanie oddechu połączonego często wystarcza, by dopełnić cykl oddechowy. Jeśli ktoś jest nieświadomie bardzo przywiązany do bólu i walki, lęk przed stłumionym materiałem czyni sesję zbyt intensywną i traumatyzującą. To może trwać, dopóki nie

nastąpi po prostu wyczerpanie i nie zmusi opierającej się osoby do poddania się i zintegrowania tego materiału.

Łącząc swobodne oddychanie z czterema pozostałymi elementami integracji oddechem, możemy się relaksować i poddawać od samego początku; takie połączenie jest o wiele przyjemniejsze i bardziej efektywne niż samo oddychanie.

Dotychczas podkreślaliśmy znaczenie relaksowania wydechu. Doświadczenie mówi nam, że najłatwiej to osiągnąć, gdy wdech jest łagodny i nie wkładamy w oddychanie zbyt dużo wysiłku.

Wszystko, co tu mówimy – to tylko sugestie, a nie absolutne prawdy. Okazało się w naszej praktyce, że zastosowanie się do nich prowadzi do najbardziej skutecznego sposobu oddychania. Jednak jeśli ty i twój praktyk integracji oddechem stwierdzicie, że efektywniejsze są wręcz przeciwne metody, oddychajcie na swój własny sposób. W końcu nazywamy to swobodnym oddychaniem.

DWADZIEŚCIA SWOBODNYCH ODDECHÓW POŁĄCZONYCH – ĆWICZENIE NA SAMOBSERWACJĘ

Ważne jest, byśmy stosowali opisywany tu proces w czasie stresu i kryzysu, kiedy to, niestety, najczęściej o nim zapominamy. Celem tego ćwiczenia jest, przede wszystkim, wyrobienie w sobie pozytywnego nawyku wykonywania go we wspomnianych sytuacjach.

Weź cztery swobodne oddechy, piąty oddech – najgłębiej, jak tylko możesz, i na szczycie wdechu wypuść go, bez kontrolowania i wypychania. Potem wykonaj następne cztery oddechy, a dziesiąty niech będzie głębszy i wolniejszy. I znowu powtórz ten cykl, tak aby piętnasty i dwudziesty oddech były najgłębsze i wolniejsze.

Najlepiej wykonywać to ćwiczenie wraz z ćwiczeniem na samoobserwację, opisanym w rozdziale 8. Dwadzieścia swobodnych oddechów połączonych zajmuje mniej niż minutę. Polecam wykonywać je co najmniej trzy razy dziennie każdego dnia.

Ten prosty proces uczy nas, że nasze ciało i oddech są bezpieczne. Możemy o tym wiedzieć świadomie. Jednak na poziomie nieświadomości wiemy, że tego rodzaju oddech przywołuje wspomnienie przeszłych urazów i stłumień. W miarę jak proces się rozwija, wykraczamy poza pojmowanie intelektualne. Intelektualizowanie może go bowiem hamować, a więc zrelaksujmy się i pozwólmy działać się temu, co się dzieje.

Rozwijanie świadomości, polegające na świadomym używaniu siły umysłu i emocji, jest ściśle związane z "duchem" oddychania. Gdy zrozumiemy istotę oddechu, zobaczymy, że nieświadomie ingerujemy w naturalny proces, który przebiega doskonale sam z siebie. Nasz lęk podtrzymuje zbyt mocno kontrolowany wzorzec oddychania, który zamyka naszą świadomość i ogranicza siłę umysłu. Gdy oczyścimy się i zintegrujemy nasze nadmiernie rozbudowane ego, nowa rozwinięta świadomość pozwoli nam zobaczyć, że oddech jest drogą do Domu – do siebie.

Uważamy, że na początku nie należy przeprowadzać pełnej sesji oddechowej samemu. Dwadzieścia oddechów możemy wykonywać sami, ale pełną sesję, trwającą około godziny, lepiej robić pod kierunkiem wykwalifikowanego praktyka integracji oddechem. Listę takich praktyków podaję na końcu książki. Jeśli nie ma ich na twoim terenie, polecamy rebirtherów. Przeprowadź sobie z nimi dziesięć sesji, korzystając ze wskazówek zawartych w tej książce. Nie ma nic niebezpiecznego w oddychaniu samemu. Może tylko niewiele się wydarzyć. Gdy oddychamy i uwalniamy stłumienia, nieświadomy lęk może spowodować zapadanie w sen lub inne uniki, którym wykwalifikowany praktyk potrafi przeciwdziałać. Może także nastąpić silna aktywacja jakiegoś stłumionego materiału, z którą trudno będzie poradzić sobie samemu; lęk z powrotem stłumi to, co wypłynęło. Ponowne stłumienie może trwać 1-2 dni. Przez ten czas można odczuwać depresję. Dobrze więc znaleźć wykwalifikowaną osobę, by pomogła ci w podróży w głąb siebie.

Dodatek III

Skupienie świadomości w czasie sesji oddechowej

Podczas sesji oddechowej trzeba cały czas zachowywać świadomość tego, co się dzieje w ciele i (lub) w emocjach. Skupiamy się na uczuciach i doznaniach fizycznych, które są rezultatem zaktywowanych wzorców energii. To pozwala ponownie połączyć naszą świadomość z ciałem.

W czasie sesji pojawia się zwykle wiele myśli, ale ważne jest pozostawanie w ciele, a nie uciekanie w wizje, obrazy, analizowanie i rozmyślanie. Energia poruszająca się w ciele może przybrać postać odczucia fizycznego, emocji lub myśli; trzeba wtedy przenieść uwagę z oddychania (dalej je kontynuując) na ten wzorzec energii.

Myśli: Jeśli przychodzą ci jakieś myśli do głowy, zauważ je i powróć do oddechu. Nie odsuwaj ich, gdyż to je tylko zintensyfikuje. Pamiętaj o ponownym skupieniu uwagi na oddechu. Może trzeba to będzie powtórzyć kilka razy w czasie sesji.

Emocje: Pozwól im w pełni wypłynąć i być. Nie zgub się w nich. Bądź świadomy głównego uczucia, tak jakby zdarzało się ono komuś innemu. Można wyrażać wszystko, co się pojawi. Każde uczucie jest bezpieczne. Czuj je i pozwól swej świadomości dotrzeć do sedna twojego lęku. Cały czas oddychaj.

Odczucia fizyczne: Pozwól im być. Gdy poruszają się po różnych miejscach ciała, podążaj za nimi uwagą. Skupienie uwagi na nich może czasem je zintensyfikować. Pozwól im być i wiedz, że postawienie ich w świetle świadomości uzdrowia umysł i ciało... Cały czas oddychaj.

Możemy obejmować świadomością różne rzeczy – od psów szczekających u sąsiada, przez mrowienie w rękach, po bardziej intensywną energię w różnych częściach ciała. Możemy odczuwać najróżniejsze emocje i przypominać sobie rzeczy z wczesnego okresu życia. Gdy zostanie zaktywowany jakiś stłumiony materiał, mogą pojawić się myśli, a szczególnie uczucia, jakich doznawaliśmy, kiedy po raz pierwszy doświadczyliśmy sytuacji, w której nastąpiło stłumienie; może pojawić się jej wspomnienie. Ale nie zawsze tak jest; czasem

integrujemy stłumiony materiał na bardzo subtelnym poziomie. Uważność na to, co się pojawia, rozwija naszą świadomość, powiększa nasz świat i naszą siłę życiową. Trzeba po prostu skupić całą uwagę (świadomość) na tym, co się wydarza, a jednocześnie nie zgubić się w tym.

Przebudzenie ciała, emocji i myśli w jak największym stopniu przyspiesza nie tylko aktywację stłumionych wzorców energii, ale także integrację, czyniąc drugi element istotną częścią całego procesu.

Czasem naszą uwagę mogą przyciągnąć dwie, a nawet trzy rzeczy pojawiające się mniej więcej w tym samym czasie. Zdarza się to, kiedy różne części tego samego wzorca energii zostają zakrywowane oddzielnie. Gdy na przykład integrujemy stłumione doświadczenie wypadku samochodowego w młodości, najpierw może pojawić się lęk, potem ból, a potem złość. Wtedy skupiamy uwagę na najsilniejszej energii, fizycznej lub emocjonalnej.

ODCIĄGANIE UWAGI

Czasem naszą uwagę przyciągają nagle rzeczy zewnętrzne, zdarzające się w pokoju, w sąsiedztwie – słyszymy czyjąś rozmowę lub śmiech. Jest tak wtedy, kiedy nieświadomie unikamy wzorca energii, który właśnie się zaktywował. Naszą uwagę mogą odciągać także takie odczucia, jak swędzenie, pragnienie poruszania się lub kręcenia. Dobrze jest wówczas skupić uwagę na ciele i doświadczać, co się tam dzieje, szczególnie po szczególe. Bywa i tak, że sygnały z otoczenia pomagają zakry-wować jakiś materiał – lepiej więc jest być świadomym rzeczy zewnętrznych, niż starać się "wyłączyć"

W czasie sesji bardzo pomocna jest świadomość całego ciała. Oczywiście, bardziej koncentrujemy się na jednych rzeczach niż na innych i tak powinno być, ponieważ skupiamy się zwykle na tym, czego pełne doświadczenie jest w danej chwili najważniejsze dla nas.

TRACENIE ŚWIADOMOŚCI

"Tracenie świadomości" to każdy stan, w którym stajemy się nieświadomi wzorców energii w ciele. Najpopularniejsze jest zasypianie. Choć zrelaksowanie się jest niezwykle ważne, to jednak skupianie uwagi (świadomości) na zaktywowanym materiale jest równie istotne, ponieważ bez świadomości nie ma integracji.

ZASYPIANIE

Wiele osób zasypia w którymś momencie sesji oddechowej. Często zdarza się to tuż po integracji. Piękne, pełne relaksu uczucie, pojawiające się po zdjęciu długo dźwiganego ciężaru stłumienia i stresu, sprawia, że człowiek "odpływa" w małą drzemkę. Zachęcam do tego moich klientów. Tym, którzy prowadzą szybki, stresujący tryb życia, głęboki relaks jest tak obcy, że ciało natychmiast korzysta z okazji, by się rozluźnić, i zapada w sen. Takich ludzi odświeża krótka drzemka, a potem można kontynuować sesję.

Ale najczęściej sen jest sposobem unikania zaktywowanych przez oddychanie uczuć, które są dla nas zbyt niepokojące, by się im poddać. Większość z nas nie chce uciekać w sen,

ale ego jest silne i wydaje nam się, że nie potrafimy powstrzymać się przed zaśnięciem. Im bardziej z nim walczymy, tym silniej odczuwamy potrzebę snu. Dlatego potrzebujemy praktyka integracji oddechem, by pomógł nam uporać się z tą drobną przeszkodą.

By pokonać senność, proponujemy głębokie i szybkie swobodne oddychanie – przywraca nas ono ciału. Pomaga także przewyciężyć chęć siedzenia, klęczenia i opierania się na rękach; czasem nawet wskazane jest przyjęcie pozycji stojącej. Można też pozwolić sobie na pięciominutową drzemkę i wrócić potem do oddychania.

Jeśli usypianie w czasie sesji staje się problemem, przestań czynić z niego problem – czyli przestań negatywnie je osądzać.

Jeśli śpisz w czasie każdej sesji – tak jak ja, gdy zaczynałem ten proces – ciesz się: jest to znak, że oddychanie działa. Fakt, że ego chce uciekać, jest też pewną formą aktywacji. Negatywne osądzanie przedłuży tylko okres zasypiania, akceptacja przyspieszy powrót do pełnej świadomości. Obserwuj siebie zasypiającego i budzącego się. Pomoc praktyka może być w tym okresie bardzo ważna. Jeśli przesypiasz nawet 50 procent sesji, i tak z niej korzystasz.

Tracenie świadomości, mające na celu uniknięcie zaktywowanego materiału, może przybrać inne formy. Możemy na przykład mieć ochotę bez przerwy mówić coś do swego praktyka, odreagować emocje, zamiast się im poddać i zrelaksować się, odpływać w myśli i fantazje lub pogłębiać oddech. Ktoś rozwinięty intelektualnie może chcieć ciągle analizować, co się dzieje, a to odcina go od kontaktu z odczuciami fizycznymi i psychicznymi. Oddychaj wtedy głębiej i skup się na tym, co się dzieje w ciele.

KOMUNIKACJA PODCZAS SESJI ODDECHOWEJ

Komunikacja między praktykiem a klientem podczas sesji jest czasem konieczna. Werbalizacja uczuć i wrażeń pomaga skupić się na danym wzorcu energii. Zdarza się jednak, że bardziej interesuje nas mówienie niż oddychanie – świadomie lub nieświadomie chcemy uniknąć bycia z tym, co się pojawia. Praktyk może nam wtedy delikatnie przypomnieć o oddychaniu.

Dobrze jest także prosić w czasie sesji o to, czego chcesz i potrzebujesz. Możesz na przykład poprosić o koc, gdy jesteś zwinięty w pozycję embrionalną, o misia, gdy integrujesz jakiś lęk, o masaż pleców, pogłaskanie po włosach, uścisk ręki itd. To twoja sesja oddechowa, więc nie obawiaj się prosić, jeśli czujesz, że coś ci pomoże w przejściu przez twój proces. Czasem twój praktyk może odmówić pocieszenia cię, gdy czujesz intensywny smutek. Chce, abyś w pełni go doświadczył. Wie, co robi, i może otworzyć nowe drzwi do twej nieświadomości. Jego zadaniem nie jest ratowanie ciebie, lecz pomoc w przebudzeniu. Zaufaj mu.

ODREAGOWANIE EMOCJI

Chociaż odreagowanie emocji nie powoduje integracji, może pomóc w skupieniu się na energii, która się pojawia. Gdy chcesz się śmiać, śmieję się. Gdy chcesz płakać, płacz. Gdy chcesz się zwinąć w kłębek, zrób to. Możemy wszystko robić w czasie sesji, pod

warunkiem, że nasze zachowania nie mają na celu unikania wzorca energii, z którym nie czujemy się dobrze. Dopóki nie opanujemy trzeciego elementu – akceptacji – często stawiamy opór pojawiającym się wzorcom energii, a czynimy to, między innymi, przez odreagowywanie towarzyszących im emocji. Jeśli jesteśmy świadomi, że to robimy, pamiętajmy też, że można się cieszyć każdym uczuciem i odczuciem, zrelaksować się i oddychać dalej. Pamiętajmy, że wyrażanie emocji nie musi prowadzić do ich integracji.

Julka lat temu w prowadzonym przeze mnie treningu dla profesjonalistów uczestniczyła grupa ludzi uprawiających inną dziedzinę terapii. Odgrywali oni scenę wychodzenia z kanału porodowego. Z wielką radością przyjmowano nowo narodzonego, opuszczającego kanał rodny, który tworzyło czterech innych ludzi, przyciskających z czterech stron głównego aktora. Sam to kiedyś praktykowałem i pochwaliłem ich za pomysłowość. Przez następne cztery dni widziałem tego samego mężczyznę odgrywającego dramat swych narodzin. Mówił, że przedtem robił to jeszcze kilka razy ze swoim praktykiem. Nie ingerowałem, gdyż nauczyli się tego od swego nauczyciela i byli bardzo w to zaangażowani. W końcu zapytali mnie, co o tym myślę. Powiedziałem, że technika jest dobra, ale jeśli odgrywają ten swój dramat tak wiele razy, może to oznaczać, że integracja nie następuje i wyrażanie staje się ważniejsze niż pełne doświadczenie uczuć związanych z narodzinami. Zasugerowałem, że leżenie nieruchomo i pozwolenie na to, aby doświadczenie się zdarzyło, bez wymuszania go, może okazać się bardziej skuteczne. Spróbowali i tak im się to spodobało, że całkiem porzucili koncepcję wyrażania swych dramatów. Tego także nie polecam. Trzeba po prostu porzucić wszelkie reguły mówiące, jak należy coś robić, i otworzyć się możliwie jak najpełniej na swoje doświadczenie i na objęcie go świadomością. Pozwólmy pięciu elementom pracować za nas.

"ODPŁYWANIE" W MYŚLI I FANTAZJE

Gdy zintegrujemy jakiś materiał i czujemy się wspaniale i lekko, łatwo "odpływamy" w różne myśli i fantazje. Zdarza się to szczególnie często ludziom, którzy lubią analizować myśli i sytuacje i marzyć na jawie. Jest to bardzo przyjemne w umiarkowanych ilościach, ale praktykowane w nadmiarze prowadzi do utraty świadomości. Jeśli wpadniesz na jakiś wspaniały pomysł w środku sesji, daj umysłowi instrukcję: "W dziesięć minut po skończeniu tej sesji przypomnę sobie ten pomysł". Potem dalej oddychaj głęboko i szybko.

ZAWIESZENIE ODDECHU

Do zawieszenia oddechu dochodzi wówczas, gdy w czasie sesji ktoś nagle przestaje oddychać i sprawia wrażenie, że utracił świadomość. W rzeczywistości znajduje się w bardzo głębokim stanie świadomości, przez niektórych zwanym "transcendentalnym". W takim stanie wykraczamy poza myśli, emocje i wrażenia cielesne. Nie ma w tym nic niebezpiecznego, jest to bardzo przyjemne i korzystne. Zawieszenie oddechu nie jest metodą unikania doświadczenia, lecz pewną formą jego integracji na bardzo subtelnym poziomie.

Zdarza się ono, gdy osiągniemy głęboki stan relaksu po dłuższym czasie swobodnego oddychania. W krwi jest dużo tlenu, organizm prawdopodobnie właśnie oczyścił się z jakiejś stłumionej energii i nagle pogrąża się w stanie prawie zawieszony animacji. Umysł, emocje i ciało niemal zamykają się, tylko serce bije bardzo słabo i delikatnie. Jest to,

według niektórych, najgłębszy możliwy stan relaksacji. Są ludzie, którzy mogą pozostawać w takim stanie nawet przez trzy minuty, nie odpowiadając na żadne krzyki i potrząsania. Nie ma niebezpieczeństwa, że nie wyjdą z tego stanu, ponieważ wbudowany w ciało mechanizm przetrwania zaczyna pracę automatycznie, gdy przyjdzie właściwy moment.

Niektórzy nic nie pamiętają ze swego doświadczenia zawieszoności oddechu, inni mają w tym czasie wspomnienia z dzieciństwa, a jeszcze inni mieli pewne parapsychiczne przeżycia. Jednak większość nie pamięta, co się działo podczas zawieszenia oddechu, ale potem doznaje poczucia całkowitego bezpieczeństwa, odprężenia i czystej ekstazy.

Nie wszyscy doświadczają zawieszoności oddechu, szczególnie ci, którzy bardzo się o to starają – stan ten przychodzi niespodziewanie, gdy organizm jest do niego przygotowany. Ale ci, którzy go nie doznają, również odnoszą wiele korzyści z procesu integracji oddechem.

Zawieszenie oddechu jest przeżyciem, o którym nie wiemy, że właśnie trwa, lecz potem wiemy, że je mieliśmy. Podczas jego przebiegu nie śpimy, nie mamy żadnych myśli, uczuć, fizycznych odczuć, ponieważ wykraczamy poza wszelkie doświadczenie, by bezpośrednio dotknąć swego wewnętrznego Ja.

BRAK KONTAKTU Z ODCZUCIAMI FIZYCZNYMI I EMOCJONALNYMI

Ludzie nastawieni do życia intelektualnie nie czują swego ciała ani emocji, ponieważ ich energia skupiona jest w głowie. Właściwiej byłoby powiedzieć, że czują, lecz ich świadomość ciała i emocji nie jest tak wyostrzona, jak w przypadku osób zmysłowych czy emocjonalnych.

Oprócz intelektualistów są jeszcze ludzie tak stłumieni, że nie dochodzą do ich świadomości żadne odczucia. I jedni, i drudzy najczęściej korzystają z sesji oddychania. Celem integracji oddechem jest uświadomienie zaktywizowanej energii, ale – by została ona uświadomiona, musi być odczuwana; jedno z drugim ściśle się wiąże. Wspomniane tu osoby mogą stanowić największe wyzwanie dla praktyka integracji oddechem. Jeśli zapytasz ich, co czują, mogą odpowiedzieć: "Myślę, że czuję..."

W ciele cały czas coś się dzieje – energia płynie z jednej części do drugiej, serce bije, krew krąży itd. Nie musimy czekać na sesję oddechową, by zaktywizował się jakiś materiał lub by uzyskać pełną świadomość. Jeśli w czasie sesji uważamy, że nic się nie dzieje, oznacza to, że utraciliśmy świadomość i oszukujemy siebie. Im większą mamy samoświadomość, tym szybciej wychytujemy zaktywizowany materiał i integrujemy go na subtelniejszym poziomie, dzięki czemu cały proces staje się przyjemnym doświadczeniem. Gdy ignorujemy wzorzec energii i skupiamy na nim świadomość dopiero wtedy, kiedy jest bardzo intensywny, proces też jest skuteczny, ale nie tak przyjemny.

Najtrudniej uświadamiamy sobie to, co jest nam najbardziej znane. Często, na przykład, nie odczuwamy stresu, gdyż zbyt długo w nim żyjemy. Nie zauważamy go, gdyż stłumiliśmy go i wycofaliśmy z niego swą świadomość. Najważniejsze nasze wzorce są najtrudniejsze do wychycenia z tego samego powodu, z którego jesteśmy nieświadomi oddychania w życiu codziennym. Przecież oddychamy bez przerwy, nie myśląc o tym. Nie

uświadamiamy sobie oddychania, dopóki nie stosujemy go jako narzędzia przebudzenia w integracji oddechem czy w rebirthingu.

Leonard Orr i Sondra Ray w swej książce *Rebirthing in the New Age* piszą:

Zahamowania pamięci spowodowane traumatycznymi wydarzeniami w przeszłości są powszechnym tematem psychologii. Według różnych teorii psychologicznych wyrzucamy z pamięci bolesne doświadczenia, ponieważ nie chcemy pamiętać bólu. Naszym zdaniem, przypomnienie sobie tych doświadczeń uwalnia od bólu, wyzwalażąc zarazem umysł i ciało, i nie jest to bolesne, lecz czasem bardzo przyjemne. Lęk przed bolesnymi wspomnieniami zatrzymuje ból w ciele i umyśle. By uwolnić swą pamięć, trzeba uwolnić się od koncepcji, że pamiętanie bolesnych doświadczeń zwiększa ból.

Rebirthing koncentruje uwagę na uwalnianiu, a nie na ponownym doświadczaniu przeszłych traum. Większość ludzi, wyrzucając śmieci, nie grzebie w nich i nie przygląda się każdej puszcze czy butelce, zanim je wyrzuci. Ciekawe, że ci sami ludzie chcą drobiazgowo przeanalizować "psychologiczne śmieci", zanim je wyrzucą, w obawie, by nie stracić czegoś cennego. Psychoanaliza i psychoterapia to przyglądanie się "psychologicznym śmieciom". Rebirthing, w większości przypadków, jest wyrzucaniem śmieci za jednym zamachem. Na początku dla wielu ludzi niepokojący jest fakt, że proces ten pozwala tak szybko uwolnić się od negatywnej masy mentalnej, bez prób jej zrozumienia i analizy. Potem czują się jednak tak dobrze, że w ogóle nie zależy im na tym, by to zrozumieć.

W cyklu sesji oddechowych pojawiają się coraz to inne wzorce energii. Stłumiony materiał ułożony jest, by tak rzec, warstwowo, jak cebula, i otacza mocnym pancerzem nasze Prawdziwe Ja. Gdy jedna warstwa się zintegruje, zawarty w niej uprzednio wzorec energii albo znika, albo przestaje być ważny. Jej integracja zwykle aktywuje następną warstwę znajdującą się tuż pod nią. Każda warstwa jest inna, a zatem każda sesja oddechowa różni się od pozostałych. Nie marnujemy czasu na porównywanie sesji. Porównania prowadzą do oczekiwań co do następnej sesji i jesteśmy rozczarowani, gdy się nie spełniają. Cokolwiek się *zdarza*, lub nie *zdarza*. Jest dobre. Wydaje się, że w kolejnych sesjach coraz mniej się *zdarza*. Dzieje się tak, ponieważ, w miarę oddychania, wchodzimy na coraz subtelniejsze poziomy i coraz subtelniej integrujemy stłumiony materiał. Oznacza to również, że oczyszczamy organizm szybciej i skuteczniej bez "dramy".

Pięć elementów integracji oddechem działa na subtelniejszych poziomach niż jakakolwiek inna metoda, którą znam. Oznacza to, że mamy mniej wspomnień i traum, ponieważ wzorce integrują się szybciej, zanim zdążą dojść do powierzchni świadomego umysłu. Dzięki temu proces jest łagodny i relaksujący.

Naszych postępów nie możemy ocenić na podstawie przebiegu sesji. Skuteczność tej metody sprawdzamy w życiu. Czujemy się coraz bardziej wolni i żywotni. Niektórzy mówią, że ich życie rozpada się między drugą a piątą sesją. Jest tak dlatego, że upadają stare struktury ich przekonań i w związku z tym przez jakiś czas czują się bezbronni. To dobry znak – świadczy o przełamaniu starego uwarunkowania, czyli o przebudzeniu. Na

szczęście, nie jest to długi okres i jeśli będziesz miał takie odczucia, powiedz o nich swemu praktykowi integracji oddechem. On wie, co robić w takim przypadku. Nie oznacza to, że ci, którzy nie doświadczają takiego przełomu, robią coś źle. Każdy reaguje inaczej, dokładnie w taki sposób, jak ma reagować.

A więc zrelaksuj się i ciesz się podróżą.

O CZYM TRZEBA PAMIĘTAĆ PODCZAS SESJI ODDECHOWEJ

- Bądź w swoim ciele; nie "odpływaj" w wizje, obrazy, analizowanie czy myślenie.
- Gdy energia zacznie się poruszać w twoim ciele i objawiać jako myśl, emocja lub odczucie fizyczne, przenieś uwagę z oddychania na to, co się pojawiło (pewien "wzorzec energii"); oddychaj przy tym cały czas.
- **Myśli:** Gdy przychodzą, zauważaj je i powracaj do oddychania; opieranie się im tylko je wzmacnia.
- **Emocje:** Pozwól im wypłynąć i być; nie gub się w nich i nie utożsamiaj siebie z nimi. Możesz wyrażać wszystko, co się pojawia. Każde uczucie jest bezpieczne. Wyjdź poza reakcję i poczuj kryjący się pod nią lęk; cały czas oddychaj.
- **Odczucia w ciele:** Pozwól im istnieć; gdy krążą po twoim ciele, podążaj za nimi uwagą, cały czas oddychając.

Dodatek IV Samodzielne oddychanie

Zalecamy jedną sesję tygodniowo z wykwalifikowanym praktykiem integracji oddechem lub doświadczonym rebirtherem. Każda sesja trwa około dwóch godzin. Celem sesji jest takie wyćwiczenie ciała, a szczególnie centralnego systemu nerwowego, by powróciło do naturalnego (tj. przeznaczonego mu przez naturę) sposobu oddychania. Inną równie ważną rzeczą, jest przygotowanie się do samodzielnych sesji oddechowych bez pomocy praktyka (zintegrowanie wystarczającej ilości lęku, by czuć się z tym bezpiecznie).

Proces czy technika, której stosowanie jest całkowicie zależne od innej osoby, ma dość ograniczoną funkcję. Nasze podejście zmierza ku temu, by każda osoba mogła stać się swoim własnym uzdrowicielem i nauczycielem. Każdy musi w końcu wziąć swój rozwój we własne ręce. Niektórym zdarza się to już po ośmiu sesjach, inni dopiero po dwudziestu poczują się na tyle bezpiecznie, by samodzielnie integrować swoje wzorce energii.

Nawet gdy oddychamy z praktykiem, oddychamy sami dla siebie. Rolą praktyka, szczególnie podczas pierwszych sesji, jest udzielanie fachowych wskazówek i wsparcia emocjonalnego. Integracja oddechem jest procesem samooczyszczania; praktyk tylko wspiera w tym początkujących.

Po kilku sesjach "swobodnego oddychania" człowiek oswaja się z ruchem energii w swym ciele i coraz bardziej panuje nad własnym procesem. Dlatego skuteczny praktyk coraz mniej udziela się na każdej sesji, by zachęcić klienta do przejmowania coraz większej

odpowiedzialności.

Tak jest ze wszystkim, czego się w życiu uczymy. A więc w pewnym momencie samodzielnie zaczynamy swobodnie oddychać, aby zintegrować pozostałą stłumioną energię. Ważne jest, byśmy zaczęli oddychać sami, by przeciąć wszelkie więzy zależności, które mogły powstać między nami (klientami) a naszym praktykiem. Możemy o tym z nim porozmawiać i zwykle jasne jest zarówno dla niego, jak i dla nas, kiedy przychodzi właściwy moment na samodzielną pracę. Żadna osoba nie może rozwinąć się w cieniu innej, tak jak nie rozrośnie się żadne drzewo rosnące w cieniu innego.

PRACA Z PRAKTYKIEM

Choć można traktować tę książkę jako przewodnik po wszystkich aspektach procesu integracji oddechem, nie wystarcza ona w pierwszym okresie pracy nad sobą. Nie można nauczyć się tej metody z książki. Początkujący potrzebują przewodnictwa i wsparcia. Praktycy integracji oddechem przygotowani są do przeprowadzenia klienta przez jego lęki i doprowadzenia go do ich integracji. Gdy tego doświadczysz, możesz sam zechcieć przejść szkolenie i skorzystać z informacji o kursach i treningach.

GRUPA SAMOUKÓW

Jeśli interesuje cię ta metoda, ale na twoim terenie nie ma praktyków integracji oddechem, możesz zorganizować z przyjaciółmi grupę samouków i pracować według wskazówek podanych w tej książce.

Naszym zdaniem, nie należy jednak praktykować w takich grupach pełnych sesji oddechowych. Wyjaśniliśmy już, dlaczego. Co prawda, stosowanie tej metody jest zawsze bezpieczne, ale nie jest polecane w przypadku kogoś, kto niewiele wie na ten temat. Najlepiej zatem dotrzeć do praktyka integracji oddechem lub rebirthera i nauczyć się właściwego korzystania z tej techniki. Wówczas będzie ona najbardziej skuteczna i da nam najwięcej zadowolenia. Gdy nadejdzie czas, nauczyciel udzieli nam rad, jak przeprowadzić samodzielną sesję.

PRZYGOTOWANIE DO SAMODZIELNEJ SESJI ODDECHOWEJ

1. Zrozumienie cyklu ofiary (pięciu przywiązań) i opanowanie umiejętności obserwowania go u siebie.
2. Zrozumienie pięciu elementów integracji oddechem i doświadczenie ich pod kierunkiem praktyka.
3. 7-10 sesji oddechowych z doświadczonym praktykiem integracji oddechem, zanim przystąpimy do samodzielnej pracy.
4. Oswojenie się z ruchem zaktywowanych wzorców energii w ciele; opanowanie umiejętności integrowania wszystkiego, co się pojawi.

SAMOTNOŚĆ

Podczas pierwszej sesji oddechowej często pojawia się wrażenie samotności. W łonie nie czuliśmy się sami. Po raz pierwszy doświadczyliśmy oddzielenia i samotności przy narodzinach. Zinterpretowaliśmy owo uczucie niewłaściwie i wynikiem tego stała się stłumiona samotność.

Jeśli poczucie samotności pojawi się podczas sesji, gdy mamy przy sobie kogoś, kto się nami opiekuje, czujemy się bezpiecznie i stosunkowo łatwo jest nam zintegrować zaktywowany materiał. Kiedy jednak oddychamy sami, możemy odczuć samotność w sposób szczególnie dotkliwy i intensywny; trzeba mieć w dużym stopniu rozwiniętą świadomość, by zintegrować tę energię.

CZAS TRWANIA SAMODZIELNEJ SESJI ODDECHOWEJ

Samodzielna sesja oddechowa może trwać od 20 minut do około godziny. Proponujemy, aby za pierwszym razem oddychać swobodnie oddechem połączonym przez 10-15 minut, a potem obserwować pobudzone podczas oddychania uczucia i doznania fizyczne, dopóki się nie integrują. Kilka dni później zrób sobie następną samodzielną sesję i przedłuż ją do około 30 minut. Kolejna sesja (również po kilku dniach) może trwać już godzinę. Poza tym podążaj za wskazaniem swego praktyka integracji oddechem.

Ja ustawiam sobie zegarek w widocznym miejscu i zerkam nań od czasu do czasu. Nie oznacza to, że trzeba prowadzić sesję według zegara, lecz po prostu dobrze jest być świadomym upływu czasu. Po godzinie dopełniam cykl zaktywowanej energii, dopóki się nie integruje, a potem odpoczywam 10-20 minut, oddychając normalnie. Często kończę sesję krótką, bardzo odświeżającą drzemką lub medytacją. Taki odpoczynek integruje wszelkie "pozostałości" zaktywowanego materiału.

Bardzo ważne jest, by w końcowym stadium integracji nie śpieszyć się z powodu braku czasu. Dlatego też rezerwuj sobie czas na samodzielną sesję i przynajmniej pół godziny na dopełnienie integracji oraz na odpoczynek.

Czasem możemy mieć ochotę zakończyć sesję, zanim nastąpi całkowita integracja zaktywowanego materiału. Zamiast dopełnić cykl przez oddychanie, skupianie uwagi, akceptację i zrelaksowanie się, ponownie zagłuszamy stłumiony wcześniej wzorzec energii. To może powodować depresję przez pewien okres po sesji. Każdy nowo uruchomiony wzorzec energii chce znowu się wygasić. Kiedyś przecież stłumiliśmy go i stare uwarunkowanie braku akceptacji i lęku dąży do tego, by uczynić to jeszcze raz. W takich przypadkach zdarza się, że przedwcześnie kończymy sesję – wychodzimy, idziemy coś zjeść lub zrobić cokolwiek, byle nie spotkać się z tą częścią siebie, której tak długo unikaliśmy. Z czasem zaczynamy dostrzegać, jak łatwo można siebie oszukać, wierząc – wbrew faktom – że czegoś dokonaliśmy, coś zostało zakończone. Dopełnienie sesji poznajemy po tym, iż czujemy się wspaniale i chcielibyśmy rozkoszować się nią dalej. Jeśli odnosimy wrażenie, że chcemy skończyć i zająć się czymś innym, to prawdopodobnie pojawił się jakiś materiał, który dobrze byłoby oświetlić światłem świadomości.

SPONTANICZNA AKTYWACJA I INTEGRACJA

Czasem ludzie spontanicznie doświadczają cyklu integracji oddechem. Zdarza się im to, kiedy kryzys pobudza ich emocjonalnie i uruchamia ten proces bądź też zaistniały jakieś inne okoliczności sprzyjające aktywacji i integracji. Jednak, nie zdając sobie sprawy z tego, co się dzieje, nie są potem zdolni zaaranżować takiego doświadczenia ponownie, w sposób zamierzony i świadomy.

Głęboki relaks po długiej praktyce medytacji i jogi doprowadza niekiedy do nagłego uwolnienia stłumionego materiału.

Seks bardzo aktywuje energię, ponieważ związany jest z głębokim oddychaniem (nie śmiecie się, to prawda). Miałem kiedyś partnerkę, która często "wpadała" w pełną sesję oddechową, gdy się kochaliśmy. Żadne z nas nie wiedziało, co się wtedy dzieje, bo nie słyszeliśmy jeszcze o integracji oddechem. W momencie orgazmu stłumiony materiał wypływał na powierzchnię – był to głęboki smutek i żal, ale dopiero po latach, kiedy poznaliśmy rebirthing, zrozumieliśmy, co się działo.

Samodzielne sesje oddechowe pozwalają na kontynuację cennego procesu rozwoju. Efektywni praktycy uczą i zachęcają swych klientów do takich sesji. Jednak ludzie niechętnie rezygnują z ich opieki i pomocy. Dobrym rozwiązaniem jest uczestniczenie w sesji z praktykiem raz w miesiącu, podczas gdy samemu oddycha się raz lub dwa razy w tygodniu. Ja bardzo lubię skorzystać od czasu do czasu z pomocy kolegi praktyka, choć już dawno nauczyłem się samodzielnie oddychać. Mogę się wtedy głębiej zrelaksować, gdyż wiem, że mogę zdać się na niego, zamiast "zatrudnić" mego wewnętrznego rodzica. Pomaga mi to także w zaktywowaniu większej ilości materiału, co pozwala na skuteczniejszą pracę. Ale samodzielne oddychanie jest równie efektywne, jeśli jesteśmy do niego odpowiednio przygotowani.

CODZIENNE SYTUACJE

Istotą integracji oddechem jest umiejętność integrowania na bieżąco codziennych trudnych i stresujących sytuacji. Gdy, na przykład, jesteśmy w środku konfliktu z sąsiadem lub ukochanym, nie zawsze jest możliwe przerwanie go i natychmiastowe udanie się do terapeuty lub do domu na sesję oddechową. "Przepraszam, kochanie, ale zdenerwowało mnie to, co powiedziałaś. Muszę iść poodychać. Wrócę za godzinę skończyć naszą rozmowę". Przyznacie, że brzmiałoby to dość osobliwie. Życia nie można odkładać na później. Życie płynie, nigdy się nie zatrzymując.

Możemy stosować proces integracji oddechem na bieżąco, w każdej sytuacji konfliktowej, wyprowadzającej z równowagi itp. Przebudzenie nie odgradza nas od tych części naszego życia, które nadal uwięzione są w przeszłości. Polega ono właśnie na świadomym łączeniu się z nimi po to, aby je uleczyć. Trudne sytuacje dalej będą się zdarzać. Partner nadal będzie nas czasami irytować, bliscy ludzie będą umierali lub odchodzili, będziemy zapominać o zapłaceniu rachunku albo spóźniać się na autobus. Człowieczeństwo obejmuje także doświadczanie konfliktów i trudności. Niektórzy decydują się wtedy na załamanie nerwowe, podczas gdy inni podnoszą się, idą dalej, z mocą większą niż

przedtem.

Integracja oddechem jest nieprzerwanym procesem podnoszenia się, radzenia sobie z tym, z czym wcześniej nie umieliśmy sobie radzić, zajmowania się tym, co przedtem było niemożliwe, stawania się prawdziwym i uczciwym wobec swych uczuć i siebie. Wtedy właśnie, kiedy mamy ochotę uciec, zrezygnować, jest czas, by stać się bardziej świadomym niż zwykle, dzięki zastosowaniu cyklu integracji oddechem. Oto, co możemy zrobić:

1. Zaczynij łagodnie oddychać. Nikt nie musi tego zauważyć, ponieważ oddychamy spokojnie, łącząc wdech z wydechem i pamiętając, by wydech był zrelaksowany.
2. Uświadom sobie swoją uwarunkowaną reakcję. Co czujesz? Jaki lęk kryje się pod tą reakcją?
3. Pozwól sobie być w tym lęku, dalej łagodnie oddychając.
4. Reszta przyjdzie naturalnie i automatycznie – ciało zacznie się rozluźniać.
5. Teraz nastąpi integracja. Zdamy sobie sprawę, że trudność i stres, w których się znaleźliśmy, były wsporną lekcją i cudowną okazją do uzdrowienia. Możemy cicho podziękować osobie lub sytuacji za odegranie roli listonosza i przyczynienie się do naszego rozwoju.

Pamiętajmy jednak, że jeśli znajdziemy się w cyklu ofiary, nie próbujmy się z niego wydostać na siłę, po prostu o b s e r w u j m y.

Jaka to wolność! Nic już nie może nas ranić ani kontrolować. Cóż za swoboda! Życie nie jest jednym ze składników procesu przebudzenia – jest samym procesem przebudzenia! Zrozumienie tego oznacza, że każda sytuacja, która kiedyś sprawiała nam przykrość, staje się częścią tego procesu.

Dodatek V

Oddychanie w wodzie

Gdy ktoś zdobędzie wystarczająco dużo doświadczenia i zaufania do integracji oddechem, może spróbować oddychania w ciepłej wodzie.

Oddychanie w ciepłej wodzie stymuluje ponowne przeżycie narodzin. U wielu osób w czasie sesji aktywuje się wówczas trauma narodzin. Sesje te przyspieszają także aktywację stłumionego materiału w ogóle (nie tylko narodzin) i dzięki temu wiele można dzięki nim osiągnąć. Jeśli jednak nie czujemy się jeszcze wystarczająco pewnie z oddychaniem "na sucho", oddychanie w wodzie mogłoby okazać się zbyt intensywne i przytłaczające. Dlatego proces rozpoczyna się od sesji suchego oddychania, w obecności praktyka, który potrafi łagodnie i stopniowo oswojać klienta z jego energią tak, by umiał on z nią sobie poradzić nawet wtedy, gdy wypłyną bardziej niezwykle i nie znane mu wzorce. Gdy

początkujący przyzwyczajai się do integrowania materiału na subtelnym poziomie, wówczas oddychanie w wodzie może okazać się bardzo przyjemne, a czasem nawet efektywniejsze niż oddychanie suche.

W przypadku osób, które mają zawężoną świadomość i nie odczuwają wrażeń fizycznych, wskazane może być wcześniejsze wprowadzenie oddychania w ciepłej wodzie, ponieważ mogą oni potrzebować intensywniejszej energii, generowanej przez sesje wodne.

Może się też zdarzyć, że ktoś doświadcza słabszej aktywacji w sesjach wodnych niż w suchych. Nie rozumiemy jeszcze w pełni przyczyny tego zjawiska; prawdopodobnie związane jest to ze sposobem, w jaki materiał był tłumiony.

Sesje wodne można przeprowadzać w basenach, ciepłych źródłach, brodzikach, dużych wannach itp. Dobrze jest, gdy oddychający ma dużo miejsca, by się wygodnie ułożyć, i jest także miejsce dla praktyka, który go wspiera, siedząc lub stojąc w wodzie.

Temperatura wody powinna być mniej więcej taka jak temperatura krwi, tj. 36 do 39 stopni Celsjusza.

POZYCJE

Nie ma ustalonych pozycji w sesjach wodnych. Moi klienci układają się zwykle na wodzie twarzą do dołu, ich ciało jest lekko zwinięte, oddychają przez rurkę. Ja stoję lub siedzę przy nich (zależnie od wielkości pomieszczenia) i podtrzymuję ich głowę jedną ręką, a drugą trzymam na plecach tak, by utrzymać ich zanurzenie w wodzie. Moja pozycja pozwala im trzymać głowę blisko mej piersi, a więc słyszą bicie mego serca. To stymuluje doświadczenie narodzin i aktywuje wspomnienia o nim.

Bliski kontakt fizyczny między praktykiem a klientem daje temu drugiemu wsparcie moralne i fizyczne. Pomaga mu to całkowicie się zrelaksować i w pełni wejść w zaktywowane emocje, odczucia w ciele, myśli i wspomnienia.

Zatkanie nosa i uszu odpowiednimi zatyczkami chroni przed zakłócaniem procesu przez dostawanie się wody do tych otworów.

Po 30-45 minutach kładę klienta na plecach tak, by jego ciało było wyprostowane i twarz wynurzona z wody. Jest to bardzo relaksująca pozycja, wskazana na zakończenie i dopełnienie sesji. Pozycja ta pomaga zintegrować się "pozostałościom" zaktywowanego materiału; ułatwia także małą przyjemną drzemkę na koniec.

SESJE W ZIMNEJ WODZIE

W przypadku niektórych ludzi oddychanie w zimnej wodzie aktywuje więcej stłumionego materiału niż sesje w ciepłej. Jest tak dlatego, że zimna woda pobudza myśli i lęki związane z umieraniem, podczas gdy ciepła woda wyzwala przeżycia z okresu narodzin. Zwykle jest w nas więcej lęku niż stłumionej traumy narodzin, a więc sesje w zimnej wodzie mają większe zadanie.

Oddychanie w zimnej wodzie jest zalecane dopiero wtedy, gdy klient ma za sobą doświadczenia z sesji w ciepłej. Może być ono równie przyjemne, jeśli jest łagodne i woda nie jest na początku (za pierwszym i drugim razem) zbyt zimna, lecz raczej letnia. Potem, przy każdej następnej sesji może być coraz zimniej sza.

Sesję zaczynamy, zanim wejdziemy do wody. Oddychamy łagodnie w spokojnym rytmie. Po kilku minutach stopniowo zanurzamy się w wodzie, centymetr po centymetrze. Powolne zanurzanie się pozwala integrować lęk, a także każde nieprzyjemne odczucie wzbudzone przez nasze uwarunkowanie związane z zimną wodą. Gdy wejdziemy za szybko i ciało oziębi się zbyt gwałtownie, możemy zacząć drżeć. Wtedy wyjdźmy z wody, osuszmy się i zacznijmy od nowa, ale wolniej. Powoli zanurzone ciało reaguje wydzielaniem dodatkowego ciepła, dzięki czemu czujemy się zupełnie dobrze i nie przeżywamy wstrząsu.

Gdy poczujemy się pewnie w zimnej wodzie, odkryjemy, jak przyjemnie i ożywczo można w niej oddychać. Ma to również dobry wpływ na przyszłe suche sesje, ponieważ wspianiale uczy integrować lęk.

Dodatek VI

Alkalozia

Alkalozę charakteryzuje hiperwentylacja i tężyczka (czasowy paraliż pewnych mięśni w ciele). Alkalozia następuje wtedy, gdy zmienione zostaje pH we krwi z kwasowego na zasadowy (alkaliczny). Jest to ważna informacja dla ludzi, którzy używają oddechu jako narzędzia samorealizacji. We wczesnych etapach swobodnego oddychania większość z nich doświadcza różnych form alkalozy w postaci tężyczki i hiperwentylacji, szczególnie jeśli ich mechanizm oddychania został poważnie uszkodzony w czasie narodzin lub później.

Poza tym do alkalozy prowadzi używanie diuretyków (oprócz inhibitorów anhidrazy węglanowej). Diuretyki (informacja dla nie-lekarzy) stosuje się w przypadku nadciśnienia. Usuwają one nadmiar płynów z organizmu, obniżają ciśnienie, a także przynoszą ulgę przy zastoinowej niewydolności serca. Zmniejszenie ilości płynów w organizmie przez pracę nerek powoduje utratę potasu, co prowadzi do alkalozy. Najpopularniejsze leki diuretyczne to tiacydy i triamtereny.

Alkalozę może też powodować nadmierne przyjmowanie leków alkalicznych, takich jak dwuwęglan sodu przeciw nieżytowi żołądka i wrzodom trawiennym. Ponadto jej przyczyną mogą być nadmierne wymioty, powodujące utratę kwasu hydrochlorowego, co prowadzi do zmniejszenia zapasu jonów chlorku. Anoreksja jest również alkalogenna.

JAKIE PYTANIA ZADAWAĆ PRZED SESJĄ ODDECHOWĄ?

1. Czy klient zażywa diuretyki?
2. Czy miał ostatnio infekcję wirusową żołądka? Czy wymiotował? Jeśli tak, trzeba mu dać coś do picia.

3. Czy bierze jakieś leki alkaliczne z dwuwęglanem potasu lub wodorotlenkiem aluminium?

W przypadku klientów, którzy odpowiedzieli twierdząco, szczególnie ważny jest zrelaksowany wydech. W ogóle duże znaczenie ma odprężenie podczas całego procesu. Trzeba kłaść na nie większy nacisk niż na intensywność pracy. Jeśli klient ulega hiperwentylacji, niech oddycha w papierową torebkę lub zwinięte w kubeczek dłonie. Nade wszystko pamiętajmy, że nie ma się co martwić alkalozą; jest ona częścią procesu uzdrowienia. Nie Jest niebezpieczna, jeśli zachowamy zdrowy rozsądek.

Podziękowania

Marinie Kiczatowej – która towarzyszyła mi przy pisaniu tej książki i była główną inspiratorką jej ostatniej i najważniejszej części. Dziękuję Ci.

Michaelowi Freedmanowi – mojemu najważniejszemu duchowemu nauczycielowi, co odkryłem dopiero po latach. Jestem mu bardzo wdzięczny.

Autorom – którzy byli źródłem mojego natchnienia i swoją twórczością przyczynili się do powstania tej książki. Są to: dr Wayne Dyer, Anthony de Mello, Lazaris, Vernon Howard, P.D. Uspieński, G. Gurdżijew. Dziękuję Warn.

Pameli Matthews – która namalowała obraz na okładkę. Dziękuję Ci.

Geofireyowi Nottidgemu – który wykonał główną pracę redaktorską.

Kate Richardson – która asystowała mi przy pisaniu pierwszej wersji przedstawionej tutaj filozofii, zatytułowanej *Rebirthing Made Easy*. Dziękuję Ci.

Wszystkim moim klientom i uczestnikom moich seminariów – którzy pomnażali moją wiedzę i doświadczenie przez wiele lat powstawania tej książki (1981-1996). Dziękuję Wam wszystkim najszczerzej.

O autorze

Colin p. Sisson urodził się w Nowej Zelandii w 1946 roku. Trudno w to uwierzyć, gdy patrzymy na dziecięcą otwartość tego człowieka i jego entuzjazm dla życia. Jednocześnie cechuje go praktyczna mądrość i wiedza, która pochodzi nie z książek, lecz z bogatego doświadczenia. Patrząc wstecz na jego życie, widzimy, jak długą drogę przeszedł, od wiejskiego chłopca, którego ojciec przygotowywał do pracy na farmie, poprzez wojnę w Wietnamie, aż po głęboki powojenny uraz.

Zmagając się z życiem, poszukiwał odpowiedzi na odwieczne pytania ludzkości: "Jaki jest cel życia, co jest przyczyną cierpienia, jak znaleźć szczęście?". W swych poszukiwaniach odkrył wiele sposobów na "oświecenie" i wiele pereł mądrości, w które obfituje codzienne życie. Teraz Colin podróżuje po świecie, wciąż się ucząc i dzieląc swymi odkryciami z innymi. Nie chce, by go nazywano "nauczycielem", choć wielu

chętnie mieniłoby się jego uczniami.

Nauki Colina są bardzo proste, praktyczne, pełne współczucia i skutecznie prowadzą do przemiany. Jego główną zasadą jest konieczność wzięcia odpowiedzialności za siebie. Wszyscy mamy wolną wolę i obieramy własną drogę. Żaden nauczyciel nie może tego za nas zrobić poza naszym "wewnętrznym nauczycielem". Colin jest tylko przyjacielem, który pomaga w odkryciu tego nauczyciela.

Colin P. Sisson jest założycielem i dyrektorem organizacji The Inner Adventures Programmes (Programy Wewnętrznego Przebudzenia), której podstawowym założeniem jest propagowanie twórczego i efektywnego życia w celu osiągnięcia pokoju na świecie. W zakresie tych programów oferowane są różnorodne seminaria, również czterostopniowe szkolenia rebirtherów. Colin co roku przyjeżdża do Polski i prowadzi swoje autorskie warsztaty:

- "Świadome związki" – 2 dni;
- "Twoje prawo do bogactwa" – 2 dni;
- "Integracja oddechem" – 3 dni;

oraz 10-dniowe stacjonarne programy rozwoju osobistego zakończone międzynarodowym certyfikatem rebirthingu na stopień Practitioner Breath Integration, Advanced Breath Integration, Diploma Breath Integration.

INFORMACJE I ZAPISY:

Inspiration Ewa	Seminars	International	(ISI) Foley 47/3
ul. 01-826 tel. fax (0-22) 34 17 06.	Kleczewska Warszawa, 34	65	89,

Lista książek Colina P. Sissona

KLUCZ DO SAMOPOZNANIA, WTTALNOŚCI I MIŁOŚCI – REBIRTHING W PRAKTYCE

BREATH OF LIFE – doświadczanie 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

LISTA ZAREJESTROWANYCH PRAKTYKÓW INTEGRACJI ODDECHEM

(także kontakt w sprawie programów THE INNER ADVENTURE PROGRAMMES)

NOWA
c/
P.O.
Wellesley
Auckland, New Zealand

C.P.
Box

ZELANDIA
Sisson
7264
St.

DANIA
Michael
Hadrupvej
8350
Tel. /fax: 45-8655 0139

Lorenzen
9,
Hundslund

NORWEGIA
c/
Bestumveien 84,
0283, Oslo
Tel: (47) 2241 1570
Fax: (47) 2252 4244

Inger
Lise
OPPG O,
Eide

POLSKA
Ewa
O
ul.
Tel. /Fax: (48) 22-341 706

I-826
Kleczewska
Warszawa
47/3

AUSTRALIA
Christine
P.O.
Mt.
Qld.
Tel: (Mobil) 018 769 460

Box
Ruig
954
Gravatt
4122

ROSJA Tel./Fax: (095) 162 0354

USA
Inner
P.O.
Scottsdale, AZ 85267-2751

Adventure
Box
12751
Programmes

Stowarzyszenie Rebirtherów Polskich jest organizacją zrzeszającą profesjonalnych rebirtherów i kształtuje ruch rebirthingu w Polsce od piętnastu lat. Jego głównym celem jest dbanie o wysoki poziom rebirtherów przez kształcenie ich, nadawanie im uprawnień i rejestrację.

Informacje o letnich treningach prowadzonych przez Rebirtherów Rejestrowanych dostępne są w siedzibie Stowarzyszenia:

94-011
ul.
tel. (0-42) 88-91-90

Wileńska

54

m.

Łódź,
34

ORGANIZACJE ZAJMUJĄCE SIĘ REBIRTHINGIEM NA TERENIE POLSKI:

FUNDACJA
Jerzy
ul. Macedońska 9/23 51-120 Wrocław tel. (0-71) 3520siedle Na Stoku 41/1 25-408 Kielce
4592
tel. (0-41) 68 53 00 fax. (0-41) 68 47 86

REBIRTHING-POLANDLRT (TRENING ZWIĄZKÓW MIŁOŚCI)
SikoraKrystyna Czwartosz

INSTYTUT
Ewa
ul.
tel. (0-22) 34 65 89 fax. (0-22) 34 17 06

ŚWIADOMEGO

Kleczewska

ŻYCIA
Foley
47/3
STOWARZYSZENIE REBIROTHERÓW POLSKICH
ul. Wileńska 54/34 94-011 Łódź
tel. (0-42) 88 91 90