

Rozdział 17.

Pełna MOC osobistego potencjału

Ponieważ najskuteczniej przemawiają do nas obrazy, to co chce przedstawić, powinno przypaść Ci go gustu. Jest proste i zrozumiałe, a zarazem bardzo wydajne. Przy jego użyciu można zrozumieć wiele zjawisk, które na co dzień obserwujemy u siebie i innych ludzi. W ostatnich latach modne stało się ujmowanie człowieka holistycznie, czyli całościowo. Takiego człowieka, potraktowanego całościowo, łatwiej jest analizować i zrozumieć jego zachowania. Zwolennicy ujęcia holistycznego wyróżniają co najmniej trzy filary ludzkiego potencjału: ciało, umysł i ducha. Z pierwszych liter tych składników powstaje CUD. Bo to prawdziwy cud, że żyjemy. Z wielu milionów plemników ten jeden dociera do celu. Jest tworem męskim, więc dążenie do celu to jego natura. A potem następuje cały proces wnikania, dzielenia i formowania człowieka. Zawsze uważałem, że to niezwykle zjawisko. W ciągu dziewięciu miesięcy formuje się kompletny człowiek. Ze swoimi właściwościami fizycznymi, psychicznymi i duchowymi. Tak praktycznie z niczego, bo czy ktoś z was widział gołym okiem sprawcę tego procesu, czyli plemnik i jajo? Ludzie wszystko muszą zobaczyć, aby uwierzyć. Ale plemników nie widzą. Rzesze dzielnych wojowników giną w odmętach różnych płynów ustrojowych. Jeden zostaje zwycięzcą. CUD to trzy główne filary naszego jestestwa. Osobiście dodaję do nich jeszcze jeden – emocje.

CIAŁO (wóz)

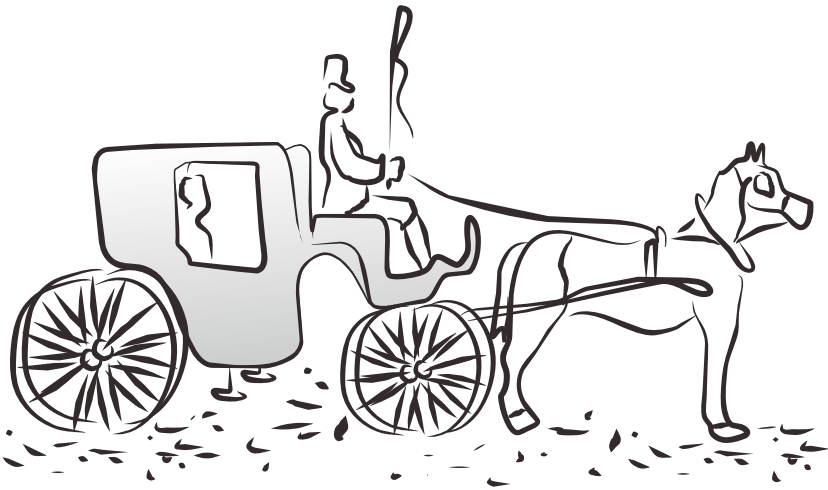
Zbiór miliardów komórek, zmyślnie układających się w kształt, który nazywamy człowiekiem. Przeczytałem, że niewidome od urodzenia dzieci na pytanie, co by chciały zobaczyć, odpowiadają: człowieka. A tak najbardziej – swoich rodziców. Czy możesz sobie wyobrazić takie pragnienie? Byłem na szkoleniu, na którym jedno z ćwiczeń polegało na dotykaniu twarzy drugiego człowieka. To dotykanie odbywało się najpierw z otwartymi, a potem zamkniętymi oczami. Przeszywał mnie dreszcz, kiedy zdałem sobie sprawę jakie to niezwykle doświadczenie, tworzące w mózgu dotykową reprezentację tego, co widzimy. Czy znasz zarys twarzy swoich najbliższych? Czy dotykałeś ich kiedyś z zamkniętymi oczami? Spróbuj. Ciało regeneruje się wielokrotnie w ciągu naszego życia. To znaczy, że pomimo tego, że mamy wrażenie posiadania ciągle tej samej głowy,

rąk czy wątroby, są to już kolejne kopie złożone z kolejnych nowych komórek. To najlepsze potwierdzenie, że istotą życia jest zmiana. Nasze klony rodzą się na naszych oczach, tylko tego nie zauważamy. Ciało sprawne nie wzbudza w jego właścicielu żadnych szczególnych emocji. Zdrowy, młody człowiek nie doświadcza cudu, kiedy biega czy wykonuje fikołek na zajęciach WF-u. Na co dzień nie analizujemy jak to się dzieje, że człowiek myśli, co to jest pamięć i jaki to niezwykły twór ten kręgosłup. Takie refleksje przychodzą dopiero wtedy, jak to wszystko przestanie działać. Jakie to niewygodne, gdy mamy prawą rękę w gipsie i używamy do wszystkiego tylko jednej i do tego tej lewej. Tak więc ciało, jako genialny pokrowiec dla naszej duszy, zostało pomyślane perfekcyjnie i naprawdę bez niego trudno wyobrazić sobie człowieka. Bo nawet ten co się nie rusza, sparaliżowany albo wręcz w stanie śpiączki, jakieś ciało posiada. Ostatnio zastanawiałem się, czy gdyby komuś przeszczepić mózg innego człowieka, byłby on tym człowiekiem od którego pobrano mózg, czy nadal byłby tym, do którego należy reszta ciała? Może nasza świadomość rozlokowała się w każdej komórce ciała i to, co się nazywa pamięcią komórkową weszłoby w interakcję z mózgiem przeszczepionym? I kto wtedy byłby tym nowym człowiekiem? Okropność. Takie rozważania stawiają mnie czasami pod ścianą. Walę głową w jakiś niewidoczny mur. Ten mur jest wynikiem tego, że wszystko staram się ogarnąć umysłem. A to nie umysł wymyślił ten wszechświat i nie umysł może go ogarnąć. Ciało warto szanować i warto o nie dbać. Najlepiej rozumieją to zadbane kobiety. Prawdziwi mężczyźni o ciele przypominają sobie dopiero po czterdziestce. Wcześniej, skupiając się na zarabianiu, katują się nie zważając na konsekwencje, a potem wydają ogromne pieniądze na przywrócenie przynajmniej swojej częściowej świetności. Niektórym zawiał, wylew czy inne świństwo odebrało szansę naprawienia popełnionych błędów. Jakby nie patrzeć na ten nasz skórzany pokrowiec, to bez niego tracimy wszelkie walory użytkowe i estetyczne.

UMYSŁ (woźnica)

Powiedziałbym, że umysł to zbiór doświadczeń, przekonań, myśli, wiedzy, pamięci i wszystkiego co racjonalne i wyuczone. Umiejscowiony jest pewnie w głowie, a dokładnie w mózgu, ale nie będę się upierał,

że tak jest na pewno. Wykorzystujemy go do zarządzania naszymi zachowaniami, zarówno tymi racjonalnymi, jak i nieracjonalnymi. Zapewne w nim gdzieś jest miejsce na nasze ego. Są momenty, kiedy dajemy umysłowi częściowo przynajmniej odpocząć. Tak się dzieje w czasie snu. Pozostały czas to w większości moment absolutnej dominacji i władzy umysłu. Exupéry pisał, że to, co niewidoczne, widzi się sercem. Z tym się zgadzam w stu procentach. Umysł można łatwo wprowadzić w błąd. Serca nie. Widziałem wiele kobiet, które z racji rozwoju swojej kariery odsunęły sprawy macierzyństwa na później. A kiedy to później już nadeszło, zapragnęły dziecka. I co? I nic. Umysł to za mało, aby zająć w ciąży. Wyznaję przekonanie, że dziecko przychodzi



Ciało (to wóz) / Umysł (to woźnica) / Duch (to pasażer) / Emocje (to koń)

Emocje pozwalają nam poruszać się w stronę realizacji naszych życiowych celów. Umysł zarządza emocjami i kieruje nimi tak, abyśmy mogli być skuteczni na tej drodze. Ciało podąża za emocjami. Jeśli emocje są pozytywne, ciało rozpoznaje to w postaci bardzo miłego odczucia. Jeśli emocje są negatywne, ciało odczuwa to w postaci bolesnych objawów.

Duch, czyli nasze kluczowe wartości, decydują o wyborze celu podróży. Jeśli umysł ma jakieś wątpliwości co do wyboru sposobu realizacji postawionych celów, odwołuje się do „pasażera”.

To „pasażer” określa gdzie, kiedy i jak chce dojechać. Życie spójne to takie, w którym te cztery elementy są ze sobą w absolutnej harmonii. Brak spójności wcześniej czy później prowadzi do życiowych problemów.

na świat w rodzinie, którą sobie wybrało. Przychodzi tam, gdzie chce. „Chcę mieć dziecko” – mówi kobieta. „Dlaczego” – pytam? „Bo chcę, aby mnie ktoś pokochał”. Takie motywy do zajścia w ciążę może wygenerować tylko umysł. Ostatnio nasz trzyletni syn zapytał: „Mamo, do czego rodzicom potrzebne są dzieci?”. No właśnie, do czego? Do tego, żeby je kochać, czy aby one nas kochały? Może po to, aby kiedyś płaciły składki na nasz fundusz emerytalny? Co podpowiada umysł? Dziecko kosztuje około pół miliona złotych do momentu, kiedy się usamodzielnia i pójdzie w świat. Więc czy ta inwestycja kiedykolwiek się zwróci? Oczywiście, można umówić się ze swoimi pociechami, że kiedyś będą nam płacić tzw. dziecięcinę, czyli jakiś procent swoich dochodów. Ale czy jak dorosną i się poženią, to ich partnerzy zaakceptują taki ubytek z rodzinnego budżetu? To do czego są nam potrzebne dzieci? Nie podejmuję się odpowiedzieć na to pytanie. Tylko umysł, a może serduszek dziecka, może wygenerować coś tak potwornie trudnego do odpowiedzi. To, że moc umysłu jest ogromna, czyli że to, co mamy w głowie ma wpływ na nasze zachowanie, widać najlepiej podczas hipnozy. Na seansach hipnotycznych wszyscy widzą, że zahipnotyzowany leży sztywno pomiędzy dwoma krzesłami. Opiera się tylko na czubku głowy i stopach. Pomiędzy dwoma punktami podparcia nie ma nic. Hipnotyzer wchodzi na takiego delikwenta i buja się na nim jak na desce. No niech ktoś to zrobi sam. Poza mnichami buddyjskimi, którzy nie takie rzeczy robią, nie widziałem nikogo, kto miałby takie umiejętności. Umysł obserwatora nie wierzy w to co widzi. Jest racjonalny, a to co widzi – nie jest.. Oczywiście trudno zaprzeczyć faktom, więc na zakończenie takich seansów uczestnicy z uznaniem poklaskują hipnotyzerowi i wrócą do swojej racjonalnej codzienności. Jeżeli taki show odbywa się na szkoleniu, pikanterii dodaje to, że tymi leżącymi „deskami” są koledzy z firmy. Najlepiej jak będą to racjonalni bankowcy albo lekarze czy prawnicy. Po seansie wszystko wraca do normy. Uczestnicy kontynuują zabawę komentując jedynie zdolności hipnotyzera. „Nieżył był” – mówią. Tak, był nieżył. Ale nie hipnotyzer, tylko ich kolega, który poddany sugestii zrobił coś, czego nie robi na co dzień. A mógłby, bo to przecież jego ciało było sztywne jak deska, a nie ciało hipnotyzera. Co się stało z jego umysłem, że ciało wykazało się tak niezwykłymi umiejętnościami? Ilu uczestników ma jeszcze godzinę po zakończeniu tego wydarzenia osobiste refleksje:

„Skoro widziałem to, co widziałem i inni widzieli, to znaczy, że jest to możliwe. A to oznacza, że możliwości człowieka są nieograniczone. A to znowu oznacza, że moje osobiste możliwości są nieograniczone i mógłbym wszystko, gdybym tylko chciał. Jak wykorzystać ten osobisty potencjał w realnym codziennym życiu?”. Gdybyś dostał gwarancję, że wszystko co chciałbyś zrobić, na pewno zrobisz i nie poniesiesz klęski, to co wtedy zrobiłbyś w pierwszej kolejności?

Nie będę zgadywał, ale zapewne niewielu uczestników dokonuje takiej głębokiej autorefleksji. Większość rzuca znany i lubiany tekst: „No to polej!” i wraca do „siebie”. Jutro będzie ich bolała głowa i będą mówili, że to masakra jakaś, zamiast pomyśleć, że skoro można wprowadzić człowieka w stan „deski”, to może są jakieś sposoby na szybkie sugestie antykacowe? Umysł podsunie im alkašelcer. Pozwala nam też na ciągłą kontrolę swojego życia. Niektórzy tak bardzo boją się jej utraty, że mają nawet kłopot z zasypianiem. „A nuż się nie obudzę” – myślą. Ponieważ bez snu żyć się nie da, wcześniej czy później, oczy się same zamkną. Ale sen to piękna metafora odpuszczania sobie kontroli nad swoim życiem. To symboliczne umieranie każdego dnia. Rano następują symboliczne narodziny. Wychodzimy z jakiegoś niebytu, bo gdzie byliśmy podczas snu? Fizycznie w łóżku. A pozafizycznie? Czy nasz umysł spał, czy był z nami w łóżku, czy może podróżował po wszechświecie? Ludzie wychodzą ze śpiączki po kilku latach. Cały czas ich funkcje życiowe były sprawne. Po okresie rehabilitacji wracają do normalnego życia. A gdzie byli przez ten cały czas? Śnili. A co to jest sen? Serce bije sto tysięcy razy na dobę i nasz umysł mu w tym nie przeszkadza. Ale gdyby komuś zasugerować że za trzy dni przestanie bić? Co by się stało? Specjaliści od hipnozy mówią, że ich sugestie działają na pacjentów nawet po kilku latach. Był kiedyś w Anglii taki tragiczny przypadek, który potwierdza siłę sugestii umysłu. Studenci zabili znenawidzonego adiunkta mokrą szmatą. Złapali go i po założeniu worka na głowę powiedzieli, że mu ją odetną. Uderzając go mokrą szmatą w szyję, pozbawili go życia. Umarł na zawał. Jego umysł dał się oszukać, a ciało podążyło za silnymi emocjami. Ludzie mówią, że muszą pracować, a zapominają o tym, że muszą oddychać i spać, i jeść, i pić. Aby wyjść poza umysł, wystarczy wprowadzić się w trans. Możliwości jest wiele. Na przykład kilkugodzinny taniec w rytm bębnow.

Czasami wykonywanie monotonnej pracy przy taśmie wystarczy, aby umysł się wyłączył. Serce bije i nerki filtrują krew. Naprawdę bez umysłu da się żyć. Ale bez życia umysł jest zbyteczny. Jednak mimo takich

Jeśli Twój umysł nie będzie znał celu, to emocje cię zniszczą. To co robisz na co dzień albo Cię przybliży do realizacji celów, albo oddala.

— inspiracja —

faktów, cały czas większą wagę przywiązujemy do świadomości, a nie do nieświadomości czy nadświadomości (nie będę tych terminów definiował, bo sam ich dobrze nie rozumiem). Przekonuje nas to, co się da policzyć, zobaczyć, zmierzyć i ocenić. Umysł uwielbia oceny, więc wszystko ustawia na jakiejś linii. Coś jest dobre, coś złe. Ktoś ładny, a ktoś brzydki. Coś słone, coś słodkie. Umysł jeszcze nie wie jak smakują krewetki, więc dla świętego spokoju podsuwa taką myśl: „Ja nie jadam krewetek, bo nie lubię”. „A jadłeś kiedyś?” „Nie, bo nie lubię”. „To skąd wiesz, że nie lubisz?”. „Bo one zapewne tak smakują, jak wyglądają.” Umysł ma zawsze wytłumaczenie. Umysł może stworzyć obraz wymiocin, jakie nam grożą po zjedzeniu krewetek. Może więc również stworzyć obraz rozkoszy. Może wykreować stan podniecenia na samą myśl gryzienia, żucia i przełykania przepysznych krewetek. Nie na darmo mówi się, że wszystkie ograniczenia mamy w głowie. Zjedz dzisiaj coś, czego nie lubisz. Oszukaj swój umysł. Wielu nie lubi koniny. Ale jak im damy kabanoski z konia mówiąc, że są wieprzowe, jedzą z apetytem. Potem informujemy z uśmiechem, że to był konik. I właśnie na to słowo reagują szybkim biegnięciem do toalety. Czy to nie zabawne? Rzyganie też jest dla ludzi i jego doświadczanie jest tak rzadkie w naszym życiu, że możesz spokojnie zaryzykować eksperyment i z krewetkami, i krowimi gałkami ocznymi, i z byczymi penisami, i konikami polnymi, i ze wszystkim co na świecie żyje, rośnie i nadaje się do jedzenia. A to, że umysł nie lubi nowości to wiesz i Ty, i ja. Umysł trzyma się starych nawyków i przekonań tak, jak tonący brzytwy. Czasami w sprzyjających okolicznościach ludzie robią rzeczy szalone. Nawet zjedzą ślimaka. A potem mówią, że pycha i że się przekonali do winniczków. I stają się fanami francuskiej kuchni, a nawet namawiają innych niedowiarków. A ci mówią, że nie jedzą, bo nie lubią itd. Ludzie po szkoleniach u Berta Hellingera opowiadają

niezwykłe historie, jak to ustawienia rodzinne zmieniły im życie. Sam należę do takich osób, którym ustawienia pomogły rozwiązać problem sprzed trzydziestu paru lat. Czasami opowiadam o tym na szkoleniu i widzę jak uczestnicy patrzą na mnie wielkimi, niedowierzającymi oczami. Pytam czy sądzą, że zmyślam? I widzę po ich minach, że dokładnie tak sądzą. Umysł może nas doprowadzić wszędzie. Wirtualna rzeczywistość może stać się naszym realnym światem. Po przeczytaniu książki „Myśl jest twoim wrogiem” Krisznamurtiego straciłem na kilka dni poczucie tożsamości. Nie wiedziałem kim jestem. Kto myśli i mówi teraz. Ja? Ale kim ty jesteś? Jackiem Walkiewiczem. Ale kim jest ten Jacek? Czy gdybym miał inne imię i nazwisko to byłbym kimś innym niż jestem? W takim razie kto teraz myśli, że myśli kim jest? Obłąd. Umysł się przegrzał od takich rozważań. Do podobnego obłądu doprowadzają mnie sny, podczas których boję się, że nie zdam matury. Budzę się i po stwierdzeniu że mam już czterdzieści osiem lat i maturę dawno za sobą, uspokoiony zasypiam. Ale kiedyś śniło mi się, że śpię i w tym drugim śnie wydawało mi się, że nie zdam matury. To był sen we śnie. Po obudzeniu z pierwszego snu nadal byłem w tym drugim, czyli prawdziwym śnie. No to już był *hardcore*. Długo po ostatecznym obudzeniu nie mogłem dojść do siebie. Warto czasami ten nasz umysł obdarzyć mniejszym zaufaniem. To oczy są zwierciadłem duszy, a nie umysł. Po oczach widać co nam dolega. To oczy również są naszą bramą, przez którą wchodzimy do otaczającego świata. Potem to, co one zobaczą jest przetwarzane przez *software* – umysł i powstaje jakiś subiektywny obraz rzeczywistości. Ale ona jest dla każdego inna, bo każdy ma inny program do obróbki danych. Nie jestem przekonany, że inni widzą wszystko tak samo jak ja widzę. Ani w sensie fizycznym, ani społecznym. Bo czy mój kolor czerwony jest tak samo czerwony dla Ciebie? W wielu kulturach są określenia na rzeczy, których nawet nie widzę. Na przykład różne rodzaje śniegu. Śnieg to śnieg. Jest biały albo brudny. Innego nie znam. A różnice społeczne? Pocałujmy kobietę w rękę, a uzna to za wyraz szacunku. W Polsce oczywiście. Zrób to w innym kraju, a możesz dostać w twarz. Tam kobieta uzna to za brak szacunku i chęć dominacji. To tak jakbyśmy jej zasugerowali, że nie ma równych praw. Bzdura, ale tylko dla nas. Są kraje w Europie, gdzie z powodu obecności homoseksualnych małżeństw wprowadzono zasadę, że lepiej będzie mówić – zamiast matka i ojciec - rodzic

A i rodzic B. No bo jak się będzie czuł mały chłopczyk zaadoptowany przez dwóch facetów w sytuacji, gdy inne dzieci mają tatę i mamę? Źle się będzie czuł, bo u niego teoretycznie jest dwóch tatusiów. „To gdzie się podziała mamusia?” – pomyśli sobie dziecko. No i stres gwarantowany. Możesz się uśmiechać i pukać w głowę, ale to umysł wymyślił takie rozwiązanie. Może i chory umysł, ale na tyle skuteczny, że przekonał inne umysły i stało się to pewną normą. Trudno powiedzieć czy takie myślenie jest wypaczeniem, czy nie. Świat widział wiele anomalii i wątpię, aby płynęły one z duszy czy z serca. Płyną z głowy. Pustej. W takich sytuacjach mój kolega mówił, że ktoś ma nierówno pod sufitem (albo w wersji bardziej wulgarnej, że ma nasrane w głowie i nieuklepane). „To brak tolerancji” – usłyszymy ze strony tych, których umysły z tolerancji do wszystkiego uczyniły motto swojego życia. Sam widzisz, że z umysłem nikt nie wygrał, gdyż może nas zaprowadzić dokądkolwiek będzie chciał, a potem uzasadnić to jakąś wyższą racją czy koniecznością. Nie ufaj tak do końca swojemu umysłowi. Kontroluj go, pilnuj i zarządzaj. To twój woźnica. A z drugiej strony, tam są właśnie wszystkie przekonania, obrazy przeszłości i przyszłości, wizualizowane cele i marzenia. Tam są prawdy, które nas wspierają i te, które nam przeszkadzają, tam jest początek wszystkiego co ludzkość osiągnęła. Od koła po bombę atomową czy telefon komórkowy. Tam jest to, co użyteczne i to, co zbędne. Jeśli ktoś coś wymyślił w swoim umyśle, istnieje duża szansa, że to może być zrealizowane. Bo to w głowie zaczyna się początek nowego. A jeśli ktokolwiek na świecie cokolwiek osiągnął, to znaczy że Ty czy ja też możemy to zrobić. No, może z wyjątkiem skomponowania jakiejś tam znanej etiudy, bo w tym przypadku nie mam wątpliwości, że muzyka czy sztuka w ogóle, nie powstaje w głowie, tylko w sercu czy duszy. Więc wykorzystuj swój umysł skutecznie, a z drugiej strony pamiętaj o ograniczeniach, jakie się w nim kryją. To tylko woźnica.

DUCH (pasażer)

Trudno mi odpowiedzieć czym jest duch. Nie jestem ani mistykiem, ani szamanem. Intuicja podpowiada mi, że duchowość koresponduje ściśle z wartościami, jakie uznajemy w swoim życiu. Doświadczenie swojej duchowości ściśle wiąże się z rozwojem

osobistym. Ja mam poczucie, że doświadczam swojej osobistej duchowości w momentach kiedy jestem „tu i teraz”, i kiedy to co czuję w ciele to taka przedziwna fala jakiejś energii, ciepła, światła. Nie wiem co to jest, ale czasami ten stan pojawia się w najmniej spodziewanym momencie. Nie wiem, skąd ta fala przyszła i nie wiem, jak ją utrzymać. Na jednym ze szkoleń uczestnik zwierzył mi się, że kiedy powiedział swojemu ojcu, że go kocha, poczuł jakąś dziwną mistykę tego momentu. Ja go rozumiem. Są momenty, kiedy tego doświadczamy nie wiedząc co to jest i jaka jest tego przyczyna. Ale to bardzo miłe doświadczenie. Podobno śpiewając w chórze można podczas koncertu doświadczyć stanu uniesienia. Czasami słuchając niektórych oper mam poczucie, że serce wypełnia mi się miłością, szczęściem i jakimś takim dziwnym światłem. Tak mam słuchając Carmine Meo wykonywanej przez Emmę Shaplin. Gdy podczas programu „Mam talent” Ewa Lewandowska zaśpiewała Ave Maria, czułem że ten śpiew dotyka mojej duszy i nie płynie tylko z jej ust, ale wręcz z kosmosu. To był absolutnie boski przekaz. Nie da się tego odbierać umysłem. I nie da się tego umysłem wyśpiewać. Może muzyka to bezpośredni przekaz od Boga? Chyba tak jest. Człowiek pośredniczy w przekazaniu tych darów, które mają nie tylko wymiar muzyczny, ale przede wszystkim duchowy. Głęboko w to wierzę. Nie wiem czy to możliwe (umysł mi podpowiada, że nie), ale chciałbym w kolejnym wcieleniu mieć słuch i grać na fortepianie. Zainteresowanych zgłębianiem tematu duchowości odsyłam do pism mistyków i teoretyków duchowości. W ujęciu mniej mistycznym traktuję tego ducha, czyli „pasażera z zaprzęgu” jako zbiór życiowych wartości. Czyli zbiór tego, co uznajemy za szczególnie istotne w naszym życiu. Ponieważ nie wszyscy są ludźmi wierzącymi, a przynajmniej wielu to ludzie niereligijni, tzn. wierzący, ale nie w konkretnego Boga, rozwój wartości nastrocza pewnych problemów. Bo jak to robić? Sądzę, że najprościej poprzez życie w zgodzie z własnymi wartościami. Jeśli nie wiadomo co zrobić, dokąd ten „zaprzęg” ma jechać, należy spytać się „pasażera”, czyli właśnie odwołać się do swoich życiowych wartości. Dla ludzi wierzących i praktykujących sprawa jest prostsza, gdyż swoje wartości duchowe szczęśliwie mogą rozwijać podczas praktyk religijnych. Na szczególną uwagę zasługują te wartości, które są uniwersalne i niezależnie od tego kiedy i gdzie żyjemy. One są uniwersalne właśnie dlatego, że gdziekolwiek byśmy się znaleźli,

zawsze będą dla ludzi najważniejsze i wspierające. Ksiądz kiedyś powiedział, że Dekalog obowiązuje zarówno wierzących ludzi, jak i niewierzących. Byłem absolutnie zaskoczony tą myślą. Ale zgadzam się z nią. Pewne wartości są uniwersalne.

Prawem tego świata jest to, że po odpływie następuje przypływ. Nigdy, ale to przenigdy się nie poddawaj. Ale pamiętaj również, że dzielny wojownik wie kiedy się wycofać. Wycofać się nie znaczy przegrać.

— inspiracja —

EMOCJE (koń)

Emocje to reakcja organizmu na otaczający świat. Mają komponent fizyczny, tzn. czujemy ich obecność w całym ciele.

Do moich ulubionych emocji należą: strach i radość, ciekawość i duma. Emocje towarzyszą nam od urodzenia, a może i od zapłodnienia. Pozwalają przeżyć w sytuacjach zagrożenia. Pozwalają również cieszyć się pięknem tego świata. Musimy je nazywać, bo nasz umysł tak lubi, ale nawet gdybyśmy nie znaleźli dla nich żadnej nazwy, to i tak by istniały, a my czulibyśmy ich obecność i skutki. Nie sądzę, aby zwierzęta nazywały swoje emocje, ale ich na pewno doświadczają. Tak samo nasi przodkowie na pewno nie analizowali co czują w momencie ataku nosorożca. Bez emocji życie byłoby jałowe, blade, beznamiętne. Taki stan apatii towarzyszyłby nam każdego dnia.

Radość to emocja, dla której warto żyć. To strumień endorfin rozptywający się po naszym ciele i wprawiający nas w stan błogości. Miła emocja, bo pozytywna. Nie pobudza tak do aktywności jak strach, ponieważ jest raczej nagrodą niż motywem działania. Ze strachu ludzie uczą się języków obcych, oszczędzają pieniądze i robią zapasy jedzenia. Ze strachu zbroją się i otaczają wielkimi murami. Ze strachu montują antywłamaniowe okna i monitoring. Ze strachu uczą się nowych umiejętności, a nawet chodzą na siłownię. Tak bardzo boją się swojej brzydoty, że katują swoje ciało. Marketing wielu firm odwołuje

się do strachu: „nie strać okazji, nie bądź idiotą”. Uważam, że szybciej reagujemy na motywy wyzwalające emocje negatywne niż pozytywne. Zarządzanie przez „kurwa mać” to podobno polska skuteczna metoda wywierania wpływu na ludzi. Ale osobiście uważam, że pełną radość i satysfakcję osiąga się poprzez zaprężenie pozytywnych emocji. Nawet badania potwierdzają, że ludzie, podobnie jak małpy, skuteczniej uczą się na sukcesach niż na błędach. Podobno przetworzenie negatywnych informacji jest bardziej absorbujące dla pamięci roboczej niż przetwarzanie pozytywnych. W ogóle uważam, że dobro jest lepsze od zła, bo jest przyjemniejsze. Ale te chwile pozytywnych emocji chyba są rzadziej obecne w nas niż te negatywne. Może to efekt ciągłej walki o przetrwanie. I tak ma po prostu być. Za to strach jest wszechobecny. I nawet jak go nie widać, bo przyjął postać przetrwalnikową, to czuć jego obecność. U dzieci widać, że radość może być obecna codziennie i nie musi trwać chwilę. Nie jest reglamentowana. Dzieci podskakują z radości, zacierają rączki i klepią się po brzuskach. Dorośli delikatnie wyginają kąciaki ust, aby za chwilę, bojąc się zbyt ujawnić swoją radość, wrócić do podtrzymywania postawy pozera. 3 „P”. A co pomaga „porzucić postawę pozera”? PRZESZKODY!!!

„Przeszkody Pomagają Porzucić Postawę Pozera”. Wtedy trudno ukryć te prawdziwe emocje, czyli strach w oczach. Ludzie zaczynają się zmieniać wtedy, gdy poznają swoje prawdziwe oblicze. Wtedy odarci ze zbroi iluzji mogą doświadczyć siebie takimi jakimi są. Ile to trzeba odwagi, aby mężczyzna pozwolił sobie na płacz. Płacz jest następstwem jakiejś silnie przeżytej emocji. Bardzo często bezradności i strachu przed utratą kontroli na swoim życiu. Po prostu emocje puściły, jak to się mówi na szkoleniach. Poniosło. „Odpuść to” – mówi prowadzący. A delikwent broni się do upadłego, bo jak to będzie wyglądało jak przyzna się do swojej słabości? I nagle wielki płacz, a wręcz ryk padającego wojownika ukazuje go jako normalnego człowieka. Bez maski i bez gorsetu udawanych zachowań. Ponieważ stany radości trwają krócej i wielu z nas bardzo się pilnuje, aby nie były zbyt widoczne, trudno ich doświadczyć w pełni. Czasami mam poczucie winy, gdy mi jest dobrze w życiu. Marzę o niezwykłych rzeczach, mówię o tym, a za chwilę myślę, że może to brak pokory, że ja

igram z losem? No i strach zagląda mi w oczy. A ponieważ najlepiej cieszyć się razem z innymi, bo wtedy działa efekt synergii i radość się zwielokrotnia, to chciałbym, aby otaczający mnie ludzie powiedzieli: „Nie bój się, twoja radość i marzenia są OK. Zrealizuj je i śmieję się. To nieprawda, że w życiu piękne są tylko chwile. Życie może być piękne cały czas. Cały dzień, miesiąc i rok. Od 1 stycznia do 31 grudnia”. Czy ktoś ci powiedział, że tak nie jest? Twój umysł dał się złapać na taką przynętę, rzuconą przez jakiegoś mądrałę. Sam się ciągle boi i chciałby, abyś też się bał. Kraby siedzące w wiadrze nie wychodzą z niego. Nawzajem ściągają się w dół. Jak któryś trochę się uniesie, zaraz inne go „cap” i do dołu. Cóż, łatwiej namówić ludzi na smuty niż na radość. No chyba, że ktoś poleje do kieliszków – wtedy można wyzwolić wszystkie emocje. Człowiek chodzący po ulicy ze smutną miną nie wzbudza zainteresowania. Środki masowej komunikacji są pełne takich osób. Wynikałoby z tego, że szczęście jest dla wariatów. Dla tzw. „pozytywnych odmieńców”. Bądź taki. Bądź szczęśliwy. Idź i bądź szczęśliwy, bo masz wszystko, aby tak się czuć. Dlaczego?

BO SZCZĘŚCIE TO CHCIEĆ TO, CO SIĘ MA.

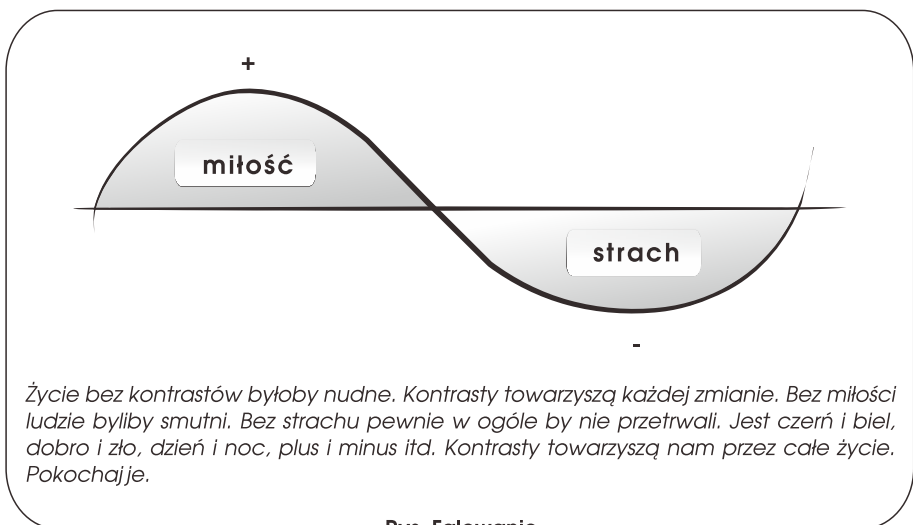
To nic innego jak sztuka akceptacji rzeczywistości. To sztuka bycia tu i teraz. Okazuje się, że nawet w takich miejscach jak hospicjum można spotkać ludzi, którym towarzyszy uczucie akceptacji rzeczywistości. Bo nie ma ludzi umierających, są tylko żywi i umarli. Mówi się, że śmierć zbliża nas do życia. Pozwala nam docenić jego wartość w każdym detalu. W obliczu zbliżającej się śmierci wszystko nabiera innego wymiaru. Emocje potrafią podnieść człowieka, który już stracił nadzieję. Czytałem kiedyś o kobiecie, która umierała na białaczkę i była w stanie potocznie nazywanym agonalnym. Mąż, który ją odwiedzał, wychodząc ze szpitala zginął pod kołami samochodu. Kiedy jej to powiedziano, jakaś dziwna siła uniosła ją i posadziła na łóżku. Wtedy ta kobieta powiedziała, że musi żyć, bo ma dwoje dzieci. Kiedy ją za jakiś czas wypisywano z kliniki, była w pełni wyleczona ze śmiertelnej choroby. A na jednym ze szkoleń uczestniczka powiedziała, że jej matka uleczyła swojego męża z raka trzustki najwspanialszym lekiem, jaki zna świat: SIŁĄ SWEJ MIŁOŚCI. Jej matka dokładnie tak powiedziała swojemu mężowi: „Wyleczę cię swoją miłością”. Tak go kochała, tak go

otaczała pozytywnymi emocjami, intencjami, afirmacjami, czułością, troską, wiarą w uzdrowienie i siłą, że on sam da radę pokonać chorobę, że choroba odeszła. Ojciec wyzdrowiał w stu procentach. Rak przegrał z miłością. Miałem łzy w oczach, kiedy ich córka opowiadała o tym na szkoleniu i mam je teraz, kiedy to piszę.

Autor książki „Miłość, medycyna i cuda” Bernie S. Siegel powiedział, że jak mówi ludziom: „Uleczę cię, ale musisz zmienić swoje życie od dzisiaj i zostawić to, co doprowadziło cię do choroby”, to oni odpowiadają: „Muszę to przemyśleć, panie doktorze”. Nigdy nie wracają do jego gabinetu. Ich nekrologi pojawiają się potem w gazetach. Jaka emocja jest potrzebna, aby porwać człowieka do życia?

Pamiętaj, że emocje są jak koń. Ciągną nas do przodu. Oczywiście tym koniem zarządza woźnica, czyli umysł, który może powołać do życia każdą emocję. Może generować strach, a może radość. Wystarczy zmienić przekonania, aby ten okropny deszcz, który powoduje spinanie się mięśni, wydał się cudowny i oczyszczający. Wtedy mięśnie się rozluźnią, a ciało odczuje błogość kąpieli w kałuży.

Ciekawość (*curiosity*) to moja ulubiona emocja. Mają ją małe



dzieci. Gotowe są wsadzić palec do kontaktu, głowę pomiędzy sztachetki, wpaść do beczki ze smołą, aby tylko dosięgnąć upragnionego celu. Sam tego doświadczyłem. Wiśnie były wysoko na drzewie, jedynym sposobem zerwania ich było wejście na beczkę pełną smoły. Pomyślałem, że się uda i wszedłem. Nie udało się i wpadłem. Kilka godzin zeskrobywałem patyczkiem smołę ze swoich nóg. A potem jeszcze szorowanie naftą. W tym czasie moja babcia leżała w łóżku i mówiła, że ona tego nie przeżyje. Były jeszcze inne konsekwencje, ale jakie to ma dzisiaj znaczenie? Pamiętam też, jak wchodząc po parkanie, zawisnąłem na jego szczycie – na kąpielówkach. Nie wytrzymały mojego ciężaru i powoli pękały, a ja zbliżałem się głową do ziemi. I w końcu, dzięki grawitacji, znalazłem się na niej. Te i wiele innych zdarzeń z mojego życia, zawdzięczam ciekawości. Uważam, że warto wchodzić w nieznane doświadczenia właśnie kierując się nią – ciekawością. Z ciekawości pojechać na koniec świata, z ciekawości zmieniać pasje, miejsca. Z ciekawości uczyć się nowych zachowań i zmieniać stare nawyki. Z ciekawości zostać milionerem, zdobyć tytuł managera czy handlowca roku. Nawet posłem, premierem czy prezydentem można zostać z ciekawości. A kiedyś, już na starość, poczekać na ten ostatni moment i z ciekawością przekroczyć granicę życia i śmierci.

MYŚL + EMOCJE = IDEA
IDEA + ODWAGA = DZIAŁANIE
DZIAŁANIE + WYTRWAŁOŚĆ = DOŚWIADCZANIE
DOŚWIADCZANIE + CZAS = ŻYCIE
ŻYCIE + ŚMIERĆ = WIECZNOŚĆ

Każdy z tych czterech elementów naszego osobistego potencjału powinien ulegać rozwojowi. Powinniśmy o niego dbać. Być świadomym swoich wartości, emocji, swojego ciała i zawartości swojego umysłu. Właśnie o umysł dbamy najczęściej. Uczymy się i doksztalcamy. Kończymy uczelnie i studia podyplomowe. Czytamy, oglądamy TV i śledzimy informacje w Internecie. Mówimy, że się rozwinęliśmy, a tak naprawdę myślimy tylko o wiedzy i umiejętnościach. Gorzej już jest z emocjami. Bo co to oznacza – rozwijać swoje emocje? To oznacza doświadczać całej ich palety. To oznacza umieć nimi

zarządzać. To oznacza być ich świadomym. Jeśli mając lat dwadzieścia pięć denerwujesz się stojąc w korku, to już mając lat czterdzieści, nie powinienes. Bo jeśli coś nam się często przydarza i jest do tego niezależne od nas, powinniśmy umieć tym zarządzać. Może pojawić się coś nowego, co nas wkurza, ale korki powinny zostać oswojone. Tak samo z naszymi partnerami. Ile lat można komuś wypominać, że jest „flejka”? Albo uczymy się żyć z tymi emocjami i bałaganem w domu, albo może warto pomyśleć o terapii. Niektórzy decydują się na zmianę partnerów. Jest to jakieś rozwiązanie. Nie przeczę, czasami jedyne, jakie przychodzi do głowy. Wydaje się usprawiedliwione, zwłaszcza jeśli nie kochamy tego, z kim kiedyś postanowiliśmy się zestarzeć. Ale życie uczy, że często tylko imię się zmienia, a problemy zostają te same. Są w nas. Tak, jak nasze emocje. Są w ciele. A jak rozwijamy swoje ciało? Jak dbamy o to, aby nie ulegało zniszczeniu i powolnej degradacji? Kobiety, dla których zarządzanie osobistą jakością jest ważne, mogą coś na ten temat powiedzieć. Mężczyźni zaczynają dbać o siebie stosunkowo późno. Niektórzy zanim zaczęli – już się zestarzelili lub zmarli na zawał. Chociaż trzeba przyznać, że świadomość ciała u mężczyzn wzrasta systematycznie od wielu lat. Nawet niektórzy przeginają w drugą stronę i wydaje im się, że to chodzi o samą zewnętrzną powłokę. Bert Hellinger mówi: „Noś swój wiek z godnością”. Najgorzej chyba jest ze świadomym rozwijaniem swojej duchowości. W tej sferze bez jakichś praktyk, ciężko o zmiany. A przecież z wiekiem powinniśmy stawać się duchowo dojrzalsi i silniejsi. Starzy ludzie, którym choroby odebrały siłę fizyczną, potrafią aż do śmierci zachować niezwykłą siłę duchową. Do takich osób na pewno należał nasz ukochany Papież – Jan Paweł II. Ten cały „wóz” musi mieć świadomego i dojrzałego pasażera. Tylko wtedy pojedzie we właściwym kierunku. Za bardzo oddajemy władzę i uwagę umysłowi, a za mało wszystkim pozostałym składnikom naszego osobistego potencjału.



Rozmyślnik

Jakie emocje najczęściej towarzyszą Ci w życiu?
Czy zauważyłeś wpływ swoich emocji na stan zdrowia?
Na co chorujesz najczęściej?
Co jest Twoim przewlekłym problemem zdrowotnym?
Jakie wartości uznajesz za swój życiowy kompas?
Co robisz, aby rozwinąć swoje ciało, umysł i ducha?

Biblioterapia

Martin Siems, Ciało zna odpowiedź, Jacek Santorski & Co