

Jacek Ponikiewski

# Neurometody kontroli emocji



**Podręcznik przemieniania chwili obecnej  
z piekła w niebo**

Copyright by Złote Myśli & Jacek Ponikiewski, rok 2024

Autor: Jacek Ponikiewski

Tytuł: Neurometody kontroli emocji

Nr zamówienia: 1572921-20250617

Nr Klienta: 1374345

Data realizacji: 17.06.2025

Zapłacono: 22,69 zł

Wydanie: I

Data: 17.06.2024

ISBN: 978-83-65837-76-9

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Dla mojej sąsiadki Elki,  
z którą przeprowadzam długie i cenne dysputy filozoficzne.



# SPIS TREŚCI

---

<b>Wstęp</b>	<b>7</b>
<b>Rozdział 1. Wyższa jaźń</b>	<b>11</b>
<b>Rozdział 2. Psychiczne i fizyczne poziomy funkcjonowania człowieka</b>	<b>53</b>
<b>Część zaawansowana dla chętnych</b>	<b>99</b>
<b>Rozdział 3. Wyższe poziomy świadomości</b>	<b>101</b>
<b>Rozdział 4. Wspólna medytacja</b>	<b>115</b>
<b>Uwagi końcowe</b>	<b>149</b>
<b>Załącznik 1</b>	<b>155</b>
<b>Załącznik 2</b>	<b>157</b>
<b>O autorze</b>	<b>159</b>



# WSTĘP

---

*Podręcznik przemieniania chwili obecnej z piekła w niebo...* Już sam podtytuł może się wydawać kolejnym pustym szkoleniowym sloganem. Powstało mnóstwo żartów na temat coachingu i psychoterapii. Nic w tym dziwnego: efekty większości z nich pozostawiają wiele do życzenia, a zmiany w osobie, która im się poddaje, bywają tylko chwilowe. Przyczyna ich ulotności jest prozaiczna — zmiany te nie były głębokie, lecz powierzchowne. Oczywiście zdarza się, że klient ma nieuświadomione blokady uniemożliwiające mu wdrożenie odpowiednich metod, jednak wiem z doświadczenia, że jeżeli ktoś prosi o pomoc z własnej woli, taka sytuacja to raczej rzadkość. Problem jest innej natury, przy czym jak najbardziej ludzkiej: stale mylimy nasz świat wewnętrzny ze światem zewnętrznym. Przykładowo: jeżeli ktoś jest gniewny, cały świat go irytuje. Jeżeli ktoś jest smutny, widzi rzeczywistość jako miejsce boleśnie przytłaczające. Jeżeli zaś ktoś czuje strach, postrzega świat na wzór legowiska najróżniejszych potworów. Jednak to, co jednych denerwuje, innych wprawia w spokój. To, co jednych martwi, innym w ogóle nie zaprzęta myśli. W istocie świat jest tak straszny, jak wiele mamy w sobie strachu, jest tak frustrujący, jak wiele mamy w sobie złości, i jest tak depresyjny, jak wiele nosimy w sobie depresji. Dlatego zmieniając siebie, możesz zmienić cały świat — rzadko odwrotnie. Nie masz bowiem wpływu na krzyczące za oknem dziecko, nerwowego szefa lub wojnę. Nie wychowasz czyjegoś

dziecka, nie zwolnisz własnego szefa i nie zakończysz wojny wywołanej przez egoistycznych, krnąbrnych polityków. Możesz jednak zrobić bardzo wiele. Możesz zmienić samego siebie. Wymaga to jednak odwagi, aby spojrzeć w „lustro” i zobaczyć siebie takim, jakim się naprawdę jest. Ze wszystkimi swoimi wadami, z negatywnymi emocjami, ułomnościami i ranami powstałymi teraz lub w przeszłości, co określamy mianem traum. Jeżeli nie masz jeszcze takiej odwagi, trudno będzie Ci pomóc, bo osiągnięcie wewnętrznego spokoju i szczęścia polega na wchodzeniu w najciemniejsze rejony własnej duszy, aby je przepracować i włączyć do nowej, czystej jaźni<sup>1</sup>, która urzeczywistnia się w procesie zaproponowanym na stronach tej książki.

I tu nasuwa się oczywiste pytanie: dlaczego mylimy nasz świat wewnętrzny ze światem zewnętrznym? Dzieje się tak, ponieważ ludzki umysł ma naturalną tendencję do projektowania emocji na otaczającą go rzeczywistość. Wydaje nam się wtedy, że każdy bodziec niesie w sobie tę zaprojektowaną emocję, podczas gdy jesteśmy po prostu tykającą bombą, a zewnętrzny bodziec jest dla nas jedynie pretekstem, aby na chwilę wybuchnąć i uwolnić swój gniew czy żal, by doznać chwilowej ulgi. Tutaj też napotykamy kolejną próbę dla naszej odwagi: wzięcie odpowiedzialności za to, co czujemy, i — przynajmniej na moment lektury tej książki — skupianie się nie na świecie, lecz tylko na sobie. Inaczej będziemy przypominać Don Kichota z powieści Miguela de Cervantesa, szarżując na Bogu ducha winne wiatraki i nie wiedząc, że tak naprawdę walczymy z własnymi potworami.

Wstęp do tej książki zacznę od prośby. Przeczytaj uważnie zdanie: „Chcę odkryć swoją wewnętrzną moc!”. Co czujesz, kiedy czytasz lub słyszysz te słowa? Przyjrzyj się nie tyle samym słowom, ile swoim uczuciom. Czy to nadzieja? A może miłość? A może raczej drwina i chęć wybuchnięcia śmiechem? Może jakiś dziwny rodzaj niepokoju bądź apatii związanej z tym, że „przecież ja jestem słaby i nie mam w sobie

---

<sup>1</sup> Jest to świadomość, pole przytomnego postrzegania zjawisk mentalnych, fizycznych i zewnętrznego świata, szersze niż pojęcie ego, zawężone do myśli i emocji.



żadnej mocy”? Twoja reakcja ukazuje poziom świadomości, z którego postrzegasz świat. Pewni ludzie na słowo „miłość” stają się cyniczni. Uśmiechają się krzywo i pytają: „Czy ty naprawdę w to wierzysz?”. Oznacza to po prostu, że w ich wewnętrznym wymiarze miłość jest nieobecna.

Oczywiście taka obserwacja, stwierdzenie prostego faktu, że w czyimś wewnętrznym wymiarze nie ma miłości albo że obecne są w nim jedynie strach i gniew, nie ma na celu poniżenia kogoś czy jego dyskredytacji. To też nie jest nic przygnębiającego, wręcz przeciwnie. Skonfrontowanie się z tym faktem to początek drogi do osiągnięcia lepszej wersji siebie. Paradoks polega na tym, że autor nie jest w stanie wykonać za Ciebie choćby najmniejszego kroku na owej drodze do Twojej psychicznej harmonii. Idziesz nią sam i — może to dobra lub zła wiadomość — Twój sukces zależy tylko od Ciebie.

Ktoś powiedział kiedyś, że rodzimy się i umieramy sami. To prawda. Dlatego osobą, z którą powinieneś się dogadać, jesteś przede wszystkim Ty. To podstawa. Warto tu przytoczyć sufiicką<sup>2</sup> przypowieść ze zbioru nauk Mansura. Pewien sufi zabrał swoich uczniów na wycieczkę poza miasto. Kiedy przeszli przez główną bramę, zawrócił, pokazując im wspaniałości metropolii. Uczniowie byli skonsternowani. Powiedzieli: „Znamy Bagdad od urodzenia. Nie wiemy, po co nam go pokazujesz”. Na co sufi odparł spokojnym tonem: „Tego miasta nikt z was wcześniej nie widział. To Bagdad widziany oczami przyjezdnych”.

Podczas zajęć proszę, aby kursanci zamknęli oczy na kilka minut i pilnowali swojego oddechu. Dla większości to bardzo trudne zadanie. Z tej pozycji, z tego bezruchu, widzą swój typowy dzień z innej perspektywy. Jest w nich mnóstwo niespokojnych myśli, niepotrzebnych osądów i negatywnych emocji. To „Bagdad widziany oczami przyjezdnych”. Z początku wydaje im się, że wspomnianych myśli i emocji jest więcej niż zazwyczaj, ale to nieprawda. Po prostu wreszcie mają możliwość obserwowania tego, co dzieje się w nich od świtu do nocy (a nawet głębiej,

---

<sup>2</sup> Sufizmem określano mistycyzm islamski, którego nauczycielami byli poszukujący prawdy o swojej duszy, zwani potocznie sufimi.

jako aktywność umysłu podczas snienia). Owa zawartość ich własnych wnętrz określa, jak kursanci doświadczają chwili obecnej. Określa, czy tu i teraz jest dla nich niebem, czy piekłem. Tu i teraz jest przecież jedyną prawdziwą chwilą, jaką posiadamy. Przeszłość odeszła, jest martwa i żyjąc w niej, sami jesteśmy martwi. Przyszłość stanowi tylko iluzję i skupiając się na niej, jesteśmy na swój sposób zjawą.

Rodzimy się i umieramy sami... Tak, to prawda. Widziałem to w oczach człowieka, z którym wspólnie medytowałem, a który cierpiał na nowotwór, będąc już przykutym chorobą do łóżka. Jedyna osoba, która towarzyszy nam przez cały czas i będzie towarzyszyć nam na koniec, to my sami. Warto więc sprawić, aby tu i teraz było dla nas przyjacielem, a nie wrogiem. To, czy tak będzie, jest z kolei ściśle związane z zawartością naszego umysłu.

Książka ta stanowi podsumowanie ponad dziesięciu lat pracy zarówno z ludźmi, którzy szukali innowacyjnych metod rozwoju osobistego, jak i z samym sobą. Wiele przedstawionych tu ćwiczeń ewoluowało przez te lata razem ze mną oraz zmieniającym się środowiskiem pracy i życia, które stawia przed nami coraz to nowe wyzwania. Spróbowałem zebrać wszystkie swoje sukcesy i błędy, żeby nie poszły na marne i być może przydały się właśnie Tobie, Drogi Czytelniku. Wkładałem palce tam, gdzie się nie powinno. Smakowałem, poznawałem, doświadczałem. Czasem miałem rację, a czasem się myliłem, ale koniec końców wzrastałem. Zapraszam Cię w podróż do głębi Twojej duszy. Pokażę Ci miejsca piękne, lecz także te spowite mrokiem. Skądinąd jedyną ścieżką i celem podróży w Twoim życiu jesteś Ty sam. Im prędzej to zrozumiesz, tym szybciej dotrzesz na miejsce.

Zanim zaczniemy, chciałbym Ci coś uświadomić. Wiele ludzkich działań wynika z pragnień, z wysiłku na rzecz odniesienia określonego efektu w czasie i z chęci osiągnięcia sukcesu. Ta książka nie zrodziła się na ich kanwie. Jeżeli przyjmiesz takie samo nastawienie w trakcie jej lektury jak ja w trakcie jej pisania, przeczytasz fragmenty, które nigdy nie zostały spisane słowem i drukiem, a które były w niej zawarte, zanim jeszcze powstała.

## ROZDZIAŁ 1.

# WYŻSZA JAŻŃ

---

Każdy z nas ma w sobie wyższą jaźń. To część Ciebie, która już jest pozbawiona negatywnych myśli i emocji, a jej relacje z ludźmi i z rzeczywistością są harmonijne. Nie ma w niej także strachu, gniewu lub smutku. Słynny szwajcarski psychiatra Carl Gustav Jung nazywał ten poziom świadomości „świadomością szczytową”. W buddyzmie nosi on miano oświecenia. I choć nazwy te wydają się wskazywać na jakiś nieosiągalny, kosmiczny stan, nic bardziej mylnego. Jest to wymiar dostępny dla każdego z nas. Powiem więcej: Ty już to masz! Ty już tym jesteś! Po prostu ów stan przysłaniają Ci blokady Twojego własnego umysłu, negatywne reakcje emocjonalne na życie, które obecnie prowadzisz, bądź pracę, która Cię systematycznie wypala. Mogą to być także zadane Ci niegdyś przez życie i przez ludzi rany, które nosisz w sobie od dawna i które choć często wydają się być już w Tobie nieobecne, to jednak stale działają gdzieś w tle, strasząc Cię niczym natrętne zjawy z zamierzchłej przeszłości.

### KRÓTKIE ĆWICZENIE

Sprawdź, jaki masz emocjonalny stosunek do swojego życia i swojej pracy. Przypomnij sobie różne nieprzyjemne sytuacje. Obejmij je skrupulatnie myślą, kontemplując.

*(chwila przerwy)*

Powiem teraz coś, co pewne osoby mogą uznać za dziwne. Te blokady nie są niczym złym, a na pewno niczym, co należy traktować jak wroga. Stanowią przejaw bycia człowiekiem, cierpienia przypisanego istocie ludzkiej, w którym może ona odnaleźć pełnię i doskonałość. Przejdziemy wspólnie przez to zagadnienie, kończąc je praktyczną metodą przeznaczoną do pracy ze swoimi negatywnymi emocjami.

## Cień

Dojście do wyższej jaźni nie polega na wypieraniu swoich lęków, negatywów czy problemów życiowych. Jest dokładnie odwrotnie. Polega ono na wejściu w każdy lęk, przykrą emocję, traumę oraz poszczególne sytuacje z dnia codziennego, które wywołują w nas dyskomfort. Wielu ludzi postępuje jednak zupełnie inaczej — wypiera wszystkie negatywy poza siebie, spychając je do nieświadomości. I tam też żyje cień, część nas, do której nie chcemy się przyznać, stworzona z psychicznego bólu. Może on nawiedzać nas w koszmarach jako upiorne postacie lub przykre, dramatyczne wydarzenia. Cień reprezentuje wszystko to, czego się boimy, a także nasze własne cechy, popędy i emocje, które wyparliśmy do nieświadomości, na „ziemię niczyją własnej duszy”.

Żebyś lepiej mógł zrozumieć to zjawisko, posłużę się kilkoma przykładami.

**Cień jako cecha.** Pewnego pięknego letniego dnia wchodzę do urzędu skarbowego i widzę w okienku panią Basię. Od początku rozmowy pani Basia jest dla mnie niemiła i opryskliwa. Koleżanki przewracają oczami na jej zachowanie, ale ona zdaje się tego nie zauważać. Kiedy zwracam jej grzecznie uwagę, oburza się. Wszyscy są świadomi tego, co robi pani Basia, oprócz niej samej. Wyparła tę cechę charakteru, mając z nią mglisty albo nawet zerowy kontakt. Oczywiście ponieważ umysł ma tendencje do projekcji (o czym była mowa we wstępie do tej książki), w mniemaniu pani Basi to ja jestem gburowaty.

Działa tu prosty mechanizm: „Skoro jestem taką fajną babką, a ten mężczyzna zarzuca mi bycie niemłą, to znaczy, że to on jest niemłą!”. Co znamienne, jeżeli trafisz celnie w czyjś cień, prawie zawsze uzyskasz w reakcji gniew. Nie ma nic gorszego dla człowieka pogubionego w cieńniu niż powiedzenie mu prawdy o sobie, której nie chce on widzieć i którą tak uporczywie wypiera. To atak na ego. Atak, bo ego tworzy swój autowizerunek składający się z pozytywnych cech, a wszystko, co nie pasuje do tego idealnego obrazu, wypycha do nieświadomości. Omówię to dokładniej w dalszej części książki. Na razie zwróć uwagę na fakt, że dotknięcie czyjegoś cienia jest odbierane przez ego jako atak, bo gdyby ego przyznało się do jakiejś paskudnej cechy, musiałoby zrewidować całą swoją strukturę (wizerunek), a to coś, czego za żadne skarby nie robi. Dla ego to jak próba zabójstwa. Z tego właśnie powodu prowadzi ono wojny światopoglądowe, ponieważ w upadku swojej idei widzi upadek całego znanego mu świata.

**Cień jako popęd.** Istnieje pewna średniowieczna rycina przedstawiająca egzekucję kobiet oskarżonych o praktykowanie czarnej magii. Nieszczęśniczki są palone na stosach, a tuż obok nich stoją uśmiechnięci mężczyźni w nienagannych, pięknych strojach. Stroje te bardzo wiele nam zdradzają. Są dopieszczone w każdym detalu, odzwierciedlając pedantyczną kulturę ówczesnej społeczności. W średniowieczu panował pogląd, że ciało jest grzeszne, zwierzęce, a wszystkie związane z nim popędy są dla osoby religijnej niewłaściwe. Kiedy więc mężczyźni czuli pociąg seksualny do kobiet (popęd), wypierali go, tworząc z niego cień. Następnie cień ten był rzutowany na same kobiety: „Skoro ja jestem człowiekiem świętym, to jak to możliwe, że czuję pożądanie? Już wiem! To szatan kusi mnie przez kobiece ciało!”.

Stojący nieopodal kronikarze szkicowali niewidzialne dla mężczyzn pokraczne demony, które rzekomo zbierały się wokół niewiast. Były to siły zła czyhające na dusze mnichów i inkwizytorów. Właściwie nic w tym zaskakującego. W końcu wyparty popęd na poziomie podświadomym przybiera zawsze symboliczną formę. Dziwnym trafem wszystkie

diabły, które namalował człowiek, przedstawiają jego własne lęki, cechy i popędy. Ich pierwsze wyobrażenia mają związek z rosnącą ludzką samoświadomością, której skutkiem jest rozróżnienie na dobro i zło (symbolizuje to biblijna opowieść o zjedzeniu przez Adama i Ewę jabłka z drzewa poznania). Wcześniej były przecież tylko zwierzęce impulsy i instynkty. W świecie drapieżnych zwierząt zabijanie jest czynem równym piciu wody. Nie ma w nim podziału na moralne i niemoralne.

Gdzie zatem podział się wspomniany diabeł (niemoralne)? Obawiam się, że początek historii diabła i stanu samoświadomości istoty ludzkiej są ze sobą tożsame. I skoro to człowiek wynalazł diabła, to człowiek jest diabłem. Dostrzegamy ten fakt, gdy niespodziewanie wybucha wojna. Ludobójstwa nie dokonują żadne szkarady z obcego wymiaru. To my jesteśmy ich sprawcami — najczęściej zwykli ludzie, nauczyciele, księżowi i kierowcy ciężarówek. Nasz cień jest bardzo stary. Ma pierwotne kły i pazury, do których nie chcemy się przyznać. To jedna z najtrudniejszych lekcji dla homo sapiens i zdaje się jeszcze niezakończona.

**Cień jako emocja.** Najpopularniejszą formą wyparcia jest blokowanie naszych własnych emocji. Robimy to cały czas i nieświadomie. Jeżeli ktoś twierdzi, że jest wypalony psychicznie lub zawodowo, zazwyczaj tłamsi w sobie negatywne emocje. Oczywiście ktoś taki nawykowo zaprzeczy powyższemu stwierdzeniu, bo zwyczajnie nie wie, że tak postępuje. Dopiero kiedy podczas sesji zaczniemy docierać do wszystkich jego zablokowanych emocji, doznaje on nagłego olśnienia. Dostrzega, jak wielki obszar emocji ma do przepracowania, jak bardzo wpływa on z ukrycia na jego egzystencję i jak bardzo — to kluczowy moment — chce się od niego uwolnić, żeby żyć lepiej i szczęśliwiej. Bez tej chęci nie ma sensu kontynuować pracy z klientem. Nie oznacza to, że jest on nierozumny czy wybrakowany, tylko że nie jest jeszcze gotowy na zmianę. No cóż, podobno cierpienie jest świetnym nauczycielem, bo draży nas jak woda skałę, tworząc w człowieku głębię. Nie znając go, nie mielibyśmy empatii, byłibyśmy płytki i trywialni. Przychodzi jednak czas, gdy

zauważamy, że cierpienie nie jest nam już potrzebne, i zwyczajnie zostawiamy je za sobą.

Każdą wypartą emocję mózg próbuje najpierw przepracować na poziomie świadomym. Jeżeli mu się to nie uda, przechodzi na poziom półświadomy (pętla myśli i emocji przed snem). W przypadku kolejnej porażki konflikt mentalny lub emocjonalny wchodzi na poziom podświadomy (koszmary). Ostatni etap to wyparcie emocji tudzież konfliktu mentalnego do ciała i zmanifestowanie się go jako choroby psychosomatycznej (psyche/umysł + soma/ciało). Dla mózgu to jedyna droga, żeby zmusić swojego właściciela do przepracowania problemu chociażby w postaci dolegliwości fizycznej. Dlaczego? Ponieważ dąży on do porządku, gdy zaś go nie dostaje, domaga się go w taki czy inny sposób. Z tego właśnie powodu czujemy się źle, kiedy nie kończymy zadań, nie załatwiamy spraw na czas albo nie ulepszamy otaczającej nas rzeczywistości. Nasze mózgi są wyposażone w niezwykle starą, pierwotną część, która stale monitoruje nasz status społeczny, nieprzyjemne doświadczenia, a także stan środowiska, w jakim przyszło nam egzystować. Gdy część ta zwietrzy dysharmonię, natychmiast uwalnia w naszych organizmach więcej oktopaminy<sup>3</sup> niż serotoniny<sup>4</sup>, przekształcając ścieżki neuronalne do stanów przygnębienia i wiecznych napięć. I tu zapewne Cię zaskoczę: z podobnym problemem borykają się... homary! Ten pradawny gatunek zwierząt ma pewną nietypową cechę: kiedy terytorialny lider przegrywa pojedynkę z pretendentem do tytułu, jego zbudowany na serotoninie mózg dosłownie znika. Następnie pojawia się nowy, stworzony na bazie oktopaminy i przystosowany do roli miejscowego popychadła. Wiele leków psychotropowych testowanych jest właśnie na homarach. Często przepisuje się je pacjentowi, gdy tak naprawdę potrzebuje on pewne rzeczy przepracować i poukładać, a leczenie farmakologiczne w ogóle nie jest konieczne.

---

<sup>3</sup> Główny neurohormon biorący udział w reakcji walcz – uciekaj.

<sup>4</sup> Drugi obok dopaminy hormon szczęścia.

Wróćmy jeszcze na chwilę do zjawiska chorób psychosomatycznych. Napotykałyśmy tu wszystkie najróżniejsze bóle. Miałem na szkoleniach ludzi, którzy cierpieli na zespół jelita drażliwego, migrenowe bóle głowy, bóle przypominające choroby żołądka, trzustki, kręgosłupa, okresowe bezwładności kończyn, a nawet powiększone węzły chłonne (rzecz jasna wujek Google ma w tym wypadku natychmiastową diagnozę i problemem jest tylko, jaki to rak, a nie czy w ogóle go mamy). Jak zapewne się domyślasz, kiedy ci ludzie szli do lekarza, ich wyniki okazywały się prawidłowe. Co wtedy? Specjalista wysyła pacjenta do psychologa, a psycholog z powrotem do specjalisty — i jest to niestety częsta historia.

Czym są te przykre dolegliwości? Odpowiedź jest prosta: wypartymi do ciała emocjami. Mogą być one na tyle niebezpieczne, że z czasem przegradają się w nowotwór. Na przykład u kobiet tłumiących gniew lub notorycznie poświęcających się dla innych ryzyko zachorowania na raka piersi jest wielokrotnie wyższe<sup>5</sup>. U palaczy płci męskiej wykryto zaś pięciokrotnie częstszą zachorowalność na raka krtani w przypadku tłumienia negatywnych stanów emocjonalnych<sup>6</sup>. Stres oddziałuje również na naszą odporność i regenerację. Odsetek wytworzenia odporności po przyjęciu szczepienia na grypę w jednej z grup kontrolnych wyniósł 80%, tymczasem wśród opiekunów osób chorych, narażonych na silny stres, oscylował zaledwie na poziomie ok. 20%. Z kolei u opiekunów ludzi chorych na Alzheimera rany goiły się średnio o dziewięć dni dłużej niż u osób z grupy kontrolnej<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> E.R. De Kloet, *Corticosteroids, Stress, and Aging*, „Annals Of New York Academy of Sciences” 1992, nr 663, s. 358.

<sup>6</sup> D.M. Kissen i H.G. Eysenck, *Personality in Male Lung Cancer Patients*, „Journal of Psychosomatic Research” 1962, nr 6, s. 123.

<sup>7</sup> A. Kusnecov i B.S. Rabin, *Stressor-Induced Alterations of Immune Function: Mechanism and Issues*, „International Archives of Allergy and Immunology” 1994, nr 105, s. 108.



Powyższe zjawiska można wytłumaczyć za pomocą mechanizmu powstawania cienia. Określiłbym go terminem „nie-ja”. To znaczy możemy sobie powiedzieć: „nie jestem tym gniewem / tą depresją albo tym strachem / tym popędem seksualnym lub człowiekiem kłótliwym”. Skoro więc wyparliśmy część nas samych do ciała i odcieśliśmy się od niej, nasz układ immunologiczny jest zdeorientowany. Zaczyna traktować wypartą emocję jako ciało obce. W ten właśnie sposób powstają często choroby autoimmunologiczne. Innym razem dochodzi do patologicznych mutacji komórek, określanych mianem raka.

Jakby tego było mało, wypieranie emocji uruchamia w ludzkim organizmie oś stresową, nazywaną HPA (podwzgórze – przysadka – nadnercza). Następują wyrzuty adrenaliny i noradrenaliny z kory nadnercza do krwiobiegu, będące przyczyną tzw. stresu permanentnego. To rodzaj stałego, podskórnego napięcia, utrzymującego się nawet w neutralnych sytuacjach. Na szkoleniach opisuję to dość obrazowo i zarazem dosadnie: „Siedzisz w toalecie i chociaż nic szczególnego się nie dzieje, czujesz jakiś dziwny rodzaj ciągłego niepokoju”. Jest to początek wypalenia psychicznego, który niebawem rozwinie się do kłopotów ze snem, z koncentracją, niechęci do podejmowania jakichkolwiek działań w sferze prywatnej i zawodowej, a finalnie może doprowadzić do nerwicy lękowej lub depresji.

Co zatem robić? Miejscem, w którym należy szukać lepszego siebie, nie są piękne rejony własnego wnętrza, ale właśnie te najbardziej mroczne i bolesne. Emocje, które tam spotykamy, i sam cień to nic innego jak my sami uwięzieni w bolesnych doznaniach. Uzdrawienie i włączenie tej cierpiącej części do naszego ja jest początkiem konsolidacji wyższej jaźni. Pamiętasz historię o królu Arturze? Odnajduje on Świętego Graala nie w pałacach pięknych i wystawnych, ale właśnie w tym najmroczniejszym i jednocześnie ostatnim, w którym miał w ogóle zamiar szukać. Mówiąc prościej: jeżeli jesteś gniewny, to wypieranie gniewu i udawanie, że go nie odczuwasz, nie ma sensu. Jeżeli wypełnia Cię strach, to ignorowanie go przyniesie Ci tylko szkody, a nie korzyści. Jeżeli zaś masz problem z nałogiem, tłamszenie go i zmuszanie się do braku picia, palenia itd.

nie załatwi sprawy. Tym, co naprawdę należy zrobić, jest wejście we wszystkie te przykre emocje i przepracowanie ich. Jak tego dokonać, opiszę na końcu rozdziału. W tej chwili chciałbym, żebyś zdał sobie sprawę z jednego: nowy, spokojny i szczęśliwy Ty kryje się właśnie w cieniu.

Kiedy zaczniesz przepracowywać swoje negatywne emocje i przywary, one nie znikną, nie doznają anihilacji, nie odejdą do jakiegś bliżej nieokreślonej pustki czy nicości. Staną się zdrową częścią Ciebie. Odkryjesz, że za każdym „mrokiem” chowa się „światło”. Gdy przepracujesz strach, odnajdziesz spokój. Gdy przepracujesz nienawiść, odnajdziesz miłość. A gdy przepracujesz apatię, uzyskasz energię do działania. Każdy z tych wypartych do cienia aspektów Ciebie odkryje przed Tobą to, czego szukałeś i czego Ci brakowało zarówno w sobie, jak i w życiu. Mówiąc obrazowo: każdy kolejny fragment będzie odsłaniał i powoli tworzył Twoją wyższą jaźń. W pewnym momencie nastanie wewnętrzna cisza. Myśli będzie bardzo mało, bo na poziomie umysłu są one po prostu Twoimi wypartymi emocjami. Kiedy zatem je uwolnisz, umysł się uspokoi.

Początek pracy ze swoim cieniem to także początek drogi, która może okazać się nieco wyboista. Istnieje możliwość, że nagle w Twoim życiu zaczną się pojawiać osoby będące idealnym obiciem Twojego cienia w namacalnej rzeczywistości. Jeśli boisz się psychopatycznych ludzi, ni stąd, ni zowąd taka jednostka może się znaleźć w Twoim otoczeniu. Ale nie bój się — tylko przez chwilę i tylko po to, abyś mógł całkowicie skonfrontować się z tym aspektem cienia i przepracować go na jawie. Chciałbym stanowczo podkreślić, że nie jest to pewne, ale może się wydarzyć i po prostu warto być świadomym tego faktu. W istocie taka okoliczność to wielki dar, chociaż zapewne teraz uznasz powyższe stwierdzenie za ponury żart.

Innym, bardziej niekomfortowym przejawem uwalniania cienia z podświadomości są nagłe mroczne myśli. Przemykają przez naszą głowę bez żadnego powodu i czasem przyglądając się im, nie wierzymy własnym oczom. Byłem świadkiem, jak pewna wzorowa matka przyznała się, że kilka razy przeszło jej przez myśl, aby skrzywdzić swoje dzieci. Brzmi strasznie? To prawda. Ale straszniejszy jest fakt, że była to jej wyparta chęć do dyscyplinowania swoich pociech (sprawiały poważne kłopoty),

czego jednak nie robiła z uwagi na własne, naznaczone przemocą wychowanie w rodzinnym domu. Paradoksalnie swoim zachowaniem raniła zarówno siebie, jak i dzieci. Dopiero uwolnienie nieświadomych popędów z cienia w sposób kontrolowany pozwala naprawić takie relacje. W przeciwnym razie matka będzie stale spoglądała na swoje dzieci przez pryzmat własnego cienia. Jej akceptująca każde zachowanie maluchów część jest w istocie tak samo toksyczna jak część uwięziona w cieniu i pragnąca wyrzucić im krzywdę za doznane stresy. To następny przykład na karkołomność osiągania wyższej jaźni poprzez wypieranie swoich emocji i faktycznego stanu rzeczywistości (udawanie, że jest ona inna, niż ją widzimy). Bo jeżeli dzieci rzucają rówieśnikom piaskiem w oczy i kopią dorosłych (a tak właśnie było), to raczej nie wroży im udanej przyszłości w świecie, który nie zaakceptuje ich tylko dlatego, że istnieją, lecz będzie wymagał od nich przestrzegania ustalonych norm społecznych. No cóż, podobno piekło wybrukowane jest dobrymi chęciami...

A zatem w przypadku pojawienia się dziwacznych, mrocznych i naznaczonych zwierzęcymi instynktami myśli zachowaj spokój. Zobacz je, odnotuj i zostaw samym sobie. Niech przepłyną przez Twoją świadomość. Jeżeli nie stawisz im oporu — czego nie warto robić, bo cień właśnie z niego powstał i właśnie nim się żywi — rozplyną się jak chmury na wietrznym niebie. Są to myśli potwora w Tobie. Ta bestia nie jest jednak kimś obcym. To Ty sam uwięziony w swoich negatywnych emocjach na poziomie podświadomości. Kiedy potwór się uwalnia, zazwyczaj doświadczasz kilku bądź też kilkunastu mrocznych myśli. Wówczas odnotuj ich powstanie, a potem zwyczajnie wróć do prozaicznych czynności. I znów stanowczo podkreślę: to może się zdarzyć, ale nie musi.

Powróćmy jeszcze do możliwości spontanicznego zmanifestowania się w naszym życiu trudnych sytuacji odzwierciedlających pewne aspekty cienia. Jeden z moich klientów bardzo bał się ośmieszenia podczas prezentacji sprzedażowej. Gdy zaczął przepracowywać ten aspekt swoich negatywnych emocji, niespodziewanie na jego wystąpieniu pojawiła się — jakżeby inaczej! — toksyczna osoba, która próbowała zrobić z niego durnia przed współpracownikami. Zdążył już przepracować ten punkt na

liście swoich stresorów, więc zamiast napięcia czuł przyjemny spokój. Poradził sobie, usadzając „trolla” nie siłą (wchodzenie w konflikt, utarczki słowne, opresyjna mowa ciała i techniki manipulacji), ale właśnie swoją wewnętrzną mocą. Ktoś taki nie musi stosować żadnego rodzaju siły, aby wygrać starcie. On wygrał, zanim starcie w ogóle się zaczęło. Toksyczni ludzie są zupełnie bezradni wobec niewzruszonego spokoju oponenta, gdyż na jego tle uwypukla się ich prawdziwa twarz, a więc cała paleta złych emocji i małość. Podsumowując: czasem zewnętrzna sytuacja, która pozwala nam namacalnie skonfrontować się z naszym cieniem, jest bardzo przydatna.

Obejmijmy krótką refleksją stwierdzenie, które padło powyżej, a które jest niezwykle ważne: „On wygrał, zanim starcie w ogóle się zaczęło”. Otóż metoda przepracowywania negatywnych emocji przedstawiona w tym rozdziale odnosi się nie tylko do Twojej chwili obecnej i przeszłości, czyli stresorów teraźniejszych i zaszłych, ale też do tego, co niepokoi Cię w kontekście przyszłości. Ludzie potrafią przeżyć i przepracować w czasie sesji cały stres związany z przyszłym wydarzeniem, a kiedy ma ono miejsce, są niewzruszeni niczym skała. Uważam, że to wielka moc móc przeżyć w zaciśniętym miejscu i w sposób kontrolowany perturbację, która nastąpi nazajutrz. To brama do bezmiaru wolności.

Dam Ci tego świetny przykład. Przypomnij sobie relacje ludzi, którzy przeżyli śmierć kliniczną. Czy boją się swojego końca? Nie. „Przeżyć” w tym kontekście znaczy „przepracować”. Chciałbym, żeby to było jasne: jeśli masz powtarzające się sytuacje, w których ciągle odczuwasz te same negatywne emocje, to znaczy, że jeszcze ich nie przerobiłeś. Jeśli za każdym razem, kiedy jesteś w tym samym miejscu, z tymi samymi ludźmi lub wykonujesz to samo zadanie, czujesz gniew, lęk, żal i tym podobne, to po prostu blokujesz emocje, a raz zablokowana emocja będzie uparcie powracała. Może ona powracać nawet przez całe Twoje życie. Znam takich ludzi. Jest ich mnóstwo. Ktoś taki uznaje swoje cierpienie za coś normalnego. „Taki przecież jest świat. Męczący i straszny” — mówi. Nie rozumie, że ciągle blokuje emocje, ani nie wie, jak się od nich uwolnić. Przypieczętowuje więc *status quo*. Stwierdza: „To normalne,

że człowiek spina się w czasie wystąpień publicznych. / Każdy czuje presję przy negocjacjach. / Spotkanie z przemocowym rodzicem musi przecież wywołać atak paniki”.

Tak, to normalne, że ciało wysyła nam sygnały alarmowe w chwilach stanowiących dla nas zagrożenie. Jednak dysfunkcją należy nazwać stan, w którym negatywne emocje stale powracają niczym w zaklętym kręgu. Nieprzyjemna emocja to informacja od ciała o czyhającym na nas niebezpieczeństwie. Powinna być odebrana i przekształcona w pozytyw. Jeżeli tak się stanie, alarm już nie powróci, bo po co — z perspektywy ciała — wysyłać mózgowi kolejny dewastujący sygnał? Przecież ciało także nie czerpie z tego przyjemności. Gdy jednak system uznaje, że wiadomość nie dotarła, bo została przez nas zablokowana, wpadamy w niekończący się cykl cierpienia. Najgorszym rodzajem więzienia jesteśmy my sami. To więzienie bez strażników i ścian, cela, z której nie można uciec, ponieważ sami nią jesteśmy.

## **DODATKOWE UWAGI**

1. Niektórzy nie przepracowują cienia, lecz namacalnie go realizują. To np. maniakalni mordercy czy celebryci wykorzystujący swoją pozycję do mobbingu seksualnego. Cień uwolniony, który realizuje swoje mroczne popędy, a cień przepracowany to dwie różne rzeczy.
2. W tym rozdziale celowo poszerzam pojęcie cienia o wszystkie nasze uświadomione negatywne emocje, traumy z przeszłości i niepokoje dotyczące przyszłości. Traktuję sferę wewnętrznego „mroku” całościowo, aby niebawem poddać ją holistycznemu zabiegowi uwolnienia.

## Metoda przepracowywania negatywnych emocji

Podczas pracy z klientami proszę ich, żeby sporządzili listę swoich stresorów w kilku wariantach. Na końcu książki znajdują się gotowe do wypełnienia tabele („Załącznik 1” i „Załącznik 2”). Warto, abyś w tym momencie odłożył na chwilę lekturę i uzupełnił ich pola. Gdy już rozpocznieś praktykę, będziesz mógł posługiwać się tabelami, skreślając z nich przepracowane stresory.

Zanim przejdiesz do ćwiczeń dostępnych w formacie mp3, przedstawię Ci charakterystykę powstania negatywnych emocji i sposoby ich anihilacji. Wszystkie poniższe uwagi są zawarte w ścieżce mp3 *Medytacja przepracowywania emocji 1*, którą możesz pobrać za pomocą kodu QR znajdującego się na końcu książki. Na kolejnych stronach postaram się je rozwinąć i wyjaśnić bardziej szczegółowo.

## 8 zasad przepracowywania emocji

### ***1. Negatywna emocja znika samoistnie, jeżeli pozwolisz jej zmanifestować się w Twoim ciele w całej jej mocy***

Blokowanie emocji to nic innego jak stawianie jej oporu. Na szkoleniach zawsze omawiam z uczestnikami podstawowe zagadnienie „czym jest stres?”. Zazwyczaj padają odpowiedzi typu: „przyspieszone tętno / ucisk w klatce piersiowej / pętla myśli / strach w ciele”. Niestety nie wskazują one na pierwotną przyczynę ludzkiego stresu, a jest nią właśnie zjawisko oporu.

Żeby łatwo je zrozumieć, wystarczy rozważyć poniższe pytania: „Jak się czujesz, kiedy nie chcesz być tu, gdzie jesteś? / Jak się czujesz, kiedy mówisz życiu, tej chwili obecnej, NIE?”. Odpowiedź powinna pojawić się w Tobie automatycznie jako dziwny rodzaj napięcia. Uczucie to może przy-

bierać różną amplitudę. Opór z początku przypomina zwykle podenerwowanie, aby z czasem — wzmocniony dalszym oporem — przerodzić się we frustrację, w permanentny stres, lęk, nerwicę lękową i depresję.

Zjawisko oporu zaczyna się w głowie. To myśli blokujące chwilę obecną i całą „treść” (zdarzenia), jaką ona w sobie niesie. Pozbycie się stresu jest zatem banalnie proste: polega na zaakceptowaniu tu i teraz w całej jego krasie. Jest jednak pewien szkopuł. Każdy z nas wie, że tu i teraz może przynieść nam czepialskiego szefa, nieudaną sprzedaż, niechciane wystąpienie publiczne, kłótnię z partnerem/partnerką, chorobę i śmierć. Wszystko to sprawia, że akceptacja chwili obecnej przychodzi nam z wielkim trudem. Jednak to właśnie w tej akceptacji kryje się klucz do szczęścia, a my, nauczeni przez szkołę i kulturę osiągania go poprzez opór, nie mamy nawet pojęcia o istnieniu tego klucza.

W tym miejscu warto podkreślić coś bardzo ważnego: akceptacja nie oznacza bierności. Akceptacja jest pełna nie tylko ukojenia, lecz także energii. To pozwolenie chwili obecnej na bycie taką, jaka jest, połączone z jednoczesnym działaniem zrodzonym nie ze strachu bądź złości, ale z wewnętrznego spokoju. Bo co zbudujesz na zewnątrz, jeżeli w środku jesteś gniewem? Oczywiście gniew. Jeśli chcesz budować wokół siebie spokój i radość, których tak pragniesz, Twoje działania muszą wynikać właśnie z nich. Ludzie sądzą, że wojna czy kryzys ekonomiczny są na zewnątrz, gdy tak naprawdę dawno temu rozpoczęły się w ich własnych wnętrzach.

Wróćmy jeszcze na chwilę do naszej sfery mentalnej, a więc do zagadnienia myśli. Szkolenie zaczynam zawsze od krótkiej medytacji. Uczestnicy zamykają oczy i pilnują swojego oddechu. Sesje prowadzone są często w ośrodkach hotelowych o przepełnionych i gwarnych korytarzach. Czasem do sali niespodziewanie wchodzi kelnerka, aby zebrać brudną zastawę. Zapewne już słyszysz uchem wyobraźni dźwięk brzęczącej porcelany. Kiedy kursanci kończą ćwiczenie i otwierają oczy, część z nich jest sfrustrowana. Stwierdzają, że nie mogli się skupić, bo docierały do nich nieprzyjemne dźwięki, a wejście kelnerki w trakcie ćwiczeń było

najgorszym rozpraszaczem. Pytam wtedy: „Co to znaczy nieprzyjemny dźwięk? Skąd właściwie bierze się jego rzekoma nieprzyjemność?” i tłumaczę im zjawisko oporu. Następnie proszę, aby powtórzyli ćwiczenie. Mają zauważać myśli i emocje, które lgną do dźwięków, i konsekwentnie powracać do bycia świadomym oddechu, a z czasem, gdy zanurzą się w swojej świadomości wystarczająco głęboko, skupić się już wyłącznie na niej. Nagle okazuje się, że dźwięki przestają być uciążliwe, znika także poczucie ciała i czasu. Pewnego razu prowadziłem zajęcia relaksacyjne w hotelu połączonym ze strzelnicą. Tuż pod oknami klienci strzelali z shotgunów do tarcz, co przypominało odgłos uderzenia z całej siły w perkusyjny werbel. Z początku dałem się ponieść obawom, uznałem szkolenie z góry za nieudane, ale po chwili zrozumiałem, jaka to wspaiała okazja do medytacji. I udało się! Uczestnicy nie słyszeli wystrzałów ani przy drugiej, ani przy trzeciej sesji, wchodząc w świadomy, głęboki stan relaksacji.

Zjawisko oporu jest niezwykle ciekawe. Na przykład zapytaj kogoś, ile miał lat, kiedy wyprowadził się z rodzinnego domu. Następnie poproś, żeby patrzył na Twoją dłoń. Zaczynij wymieniać po kolei liczby od piętnastu do trzydziestu, unosząc powoli dłoń, jakbyś wskazywał na kolejne stopnie niewidzialnej drabiny. Oczy rozmówcy same powiedzą Ci prawdę. Gdy dojdiesz do właściwej odpowiedzi, źrenice testowanego lekko się rozszerzą. Fenomen ten jest łatwy do wytłumaczenia. Każde TAK, nawet niewypowiedziane werbalnie, zmniejsza napięcie w naszym ciele i ciśnienie śródczaszkowe. Jeżeli masz w zwyczaju mówić życiu NIE, z pewnością odczuwasz ból w różnych partiach mięśniowych, które w rękach dobrego fizjoterapeuty są przyczyną istnych tortur.

Czasem podczas szkoleń sadzaliśmy uczestnika na wariografie, zadając mu na zmianę pytania stresujące i obojętne. Nie musiał odpowiadać słownie, aby wariografista znał odpowiedź. Nasze reakcje cielesne są automatyczne. Dlatego przedstawione tu techniki mają nauczyć Cię, jak rozproszyć negatywną reakcję w umyśle i ciele, gdy tylko się ona



pojawi. Chodzi o to, aby przestać działać na autopilocie i przejąć stery nad swoimi emocjami.

Tak więc jeżeli nie stawiasz oporu negatywnej emocji, która w swej istocie już jest oporem, wówczas przerywasz zakłęty krąg cierpienia. Emocja nie ma się od tej pory czym karmić, a dokładniej rzecz ujmując: to Ty sam przestajesz ją wreszcie paść. I choć taka postawa przeczy instynktowi przetrwania, jest to jedyna droga do wolności.

**Podsumowanie:** brak stawiania oporu negatywnej emocji to pierwszy i najważniejszy krok do jej przepracowania, aby nie tylko znikła, lecz także nie pojawiła się już więcej w przyszłości, gdy znów przyjdzie Ci się zmierzyć z podobną trudną sytuacją.

## ***2. Nie myśl na temat emocji***

Kiedy przestajesz myśleć o emocji, a jedynie odczuwasz ją w ciele, po chwili dzieje się coś dziwnego — zostajesz sam na sam z jakimś nieokreślonym polem energii lub odczuciem, ale nie możesz go nazwać. To ważny aspekt ćwiczenia. Pracujemy wtedy nie z wyobrażeniami mentalnymi na temat emocji, lecz z nią samą jako polem pewnej energii w ciele, co radykalnie ułatwia nam jej uwolnienie.

Gdy badałem ludzi na wariografie, zastanawiało mnie jedno: zarówno przy stresie, jak i przy ekscytacji wartości pomiarowe były takie same. Reakcje galwaniczne skóry (potliwość), dokrwienie mięśni, oddech i napięcie nie różniły się od siebie w obu przypadkach. „Czyżby nasze emocje były jedną, bezpostaciową energią, która przybiera jedynie określone odczucia, gdy przyklejamy do niej mentalne etykiety?” — pytałem samego siebie. Jak się potem okazało, Uniwersytet Harvarda swego czasu zajmował się tą sprawą. Naukowcy doszli do wniosku, że stres i ekscytacja są na poziomie ciała tym samym, lecz odczuwamy je różnie poprzez sferę mentalną, czyli poprzez filtr naszych myśli. Nieprzypadkowy jest zatem fakt, że przy diagnostyce cienia uznaje się czyjś niepokój za wyparte podniecenie! Pokażę to na przykładzie: Adam bardzo chce posprzątać

swój dom, ale wypiera ów popęd, czując od tej pory przytłaczającą frustrację związaną z koniecznością zrobienia porządków. Jednym słowem: chęć zamieniła się w presję, a przepracowanie tej presji uwolni w Adamie pierwotną ochotę!

Pamiętam, jak opowiadałem o tym nietypowym odkryciu na jednym ze szkoleń. Uczestniczyła w nim prezeska prosperującej firmy i świetna trenerka z wieloletnim doświadczeniem. Po zajęciach powiedziała mi, że wyjaśnienie pozornego przeciwieństwa emocji było dla niej osobistym olśnieniem. Naraz dostrzegła w swoim strachu ekscytację! Niestety większość z nas żyje w iluzorycznej dualności lęku i euforii. Dzieje się tak, bo nawykowo wierzymy naszym myślom. Mylimy obiektywny świat z naszymi opiniami, stwierdzeniami i wiedzą. Mówiąc krótko: mylimy filtr z rzeczywistością.

**Podsumowanie:** pracuj z polem energii w ciele, które nazywasz emocją, a nie ze swoimi umysłowymi interpretacjami na jego temat.

### ***3. Nie opieraj się emocji, nie blokuj jej, nie stawiaj jej oporu***

Ten krótki akapit będzie zarazem podsumowaniem. W czasie słuchania mp3 usłyszysz słowa: „Nie opieraj się emocji, nie blokuj jej, nie stawiaj jej oporu”. Właściwie zasada ta zawiera się już w pierwszym punkcie tej listy, ale chciałbym, żebyś był tych słów stale świadomy, żeby utrwaliły się w Twojej pamięci. Są jak mantra niezbędna dla umysłu, który w trakcie ćwiczenia ciągle szuka nowych sposobów, jak namącić w tym prostym procesie akceptacji.

### ***4. Nie dziel emocji na dobre i złe***

Kolejnym, bardzo subtelnym rodzajem oporu jest ocenianie emocji. Jak wiesz z punktu 2, taka ocena jest mentalną etykietką i zarazem paliwem dla dalszego trwania negatywnych odczuć. Zauważ, że sama ocena,

dzielenie odczuć na dobre i złe, tworzy dla nieprzyjemnych stanów psychicznych idealny habitat<sup>8</sup> do życia. Rozróżnianie emocji dobrych i złych ukazuje nasze zupełne niezrozumienie ich roli. Są one alarmem, a nie wrogiem. Kiedy system alarmowy w naszym domu wyje, bo próbuje dostać się do niego złodziej, nie wyłączamy go, lecz jesteśmy wdzięczni, że nas obudził i możemy się bronić. Podobnie jest w przypadku negatywnej emocji. To wielki sojusznik, chociaż jeżeli masz aktualnie stres, możesz uznać te słowa za krzywdzące. Zapewniam Cię jednak, że jeśli zaczniesz dokonywać alchemii przykrych stanów psychicznych, wydobywając ukryte w nich pozytywy, szybko złapiesz bakcyła i będziesz wyczekiwać na kolejny stresor, aby go zapisać i przepracować. Każda udana sesja sprawi, że będziesz w zupełnie innym, lepszym miejscu niż dotychczas. To, co do tej pory Cię niszczyło, stanie się przyczyną rozkwitu Twojego życia. Sytuacja przypomina osadnika, który przez lata narzekał na smród wydobywającej się w jego ogródku mazistej czarnej cieczy, aż do momentu, gdy ją podpalił. Nagle cuchnąca ropa przyniosła mu ciepło, energię i rozwój cywilizacji.

Rozróżnianie przyjemności i bólu stwarza ból. To stwierdzenie może się wydawać zaskakujące. Łatwiej je zrozumieć, gdy podejdziesz do niego w ten oto sposób: „Nie akceptując bólu i wybierając z doświadczeń jedynie przyjemność, przedłużam trwanie negatywnej emocji, którą nazywam bólem”. Trzeba przyznać, że ludzki umysł jest naprawdę perfidny, mając tendencję do bohaterского rozwiązywania problemów, które sam wcześniej stworzył.

**Podsumowanie:** brak oceny dla negatywnej emocji pozwala się na nią otworzyć, a to początek jej anihilacji.

---

<sup>8</sup> Środowisko, w którym przedstawiciele określonego gatunku mają najdogodniejsze warunki do życia.

### ***5. Jeżeli w trakcie ćwiczenia co jakiś czas amplituda emocji rośnie i opada, tym bardziej poddaj się każdemu jej zrywowi***

Częstym błędem przy stosowaniu metody z mp3 *Medytacja przepracowywania emocji I* jest podskórna chęć pozbycia się emocji, co przedłuża proces jej uwalniania podczas sesji. Bywa, że uczestnik musi najpierw posilkować się nie tyle ze stresem, ile sam ze sobą, aby wreszcie się poddać, powiedzieć sobie w myślach „dobra, nie umiem tego zrobić” i doznać nagłego olśnienia, że w momencie kapitulacji negatywna emocja samoistnie się rozpuści. Dlatego zawsze przed sesją — czy to przepracowywania emocji, czy też siedzącej medytacji — mówię: „Jeżeli ci nie idzie, po prostu zrozum, że nie jesteś w stanie tego zrobić. Zwyczajnie nie umiesz!”. Nawet jeżeli ktoś pomyśli, że trener uważa go za niemotę, to nie szkodzi. Gdy kończy ćwiczenie, widzę blask w jego oczach — zrozumiał. Nie muszę już mówić nic więcej i tłumaczyć, dlaczego użyłem tak paskudnego wytrychu do jego serca.

W buddyzmie taka postawa otwartości i bierności jest symbolizowana przez energię kobiecą. Przypomina ona przestrzeń dla zjawisk, które w niej zachodzą — pozbawioną oporu i bezwolną. W tej analogii emocja jest formą, a nasza świadomość jej — przestrzenią. I to właśnie ta kobieca energia pustki stanowi według buddystów klucz do oświecenia. Taka postawa sprawia, że negatywny stan umysłu zaczyna się natychmiast rozpuszczać, stając się zdrową częścią nas i pozostawiając po sobie cichą, niewzruszoną świadomość.

**Podsumowanie:** niech nagły skok amplitudy emocji, którą możesz przyrównać do fali, będzie dla Ciebie jedynie zachętą do jeszcze silniejszego poddania się jej.

### ***6. Oceń skalę emocji na początku, w trakcie i na końcu ćwiczenia***

Zgodnie z narracją głosową zawartą na mp3 będziesz proszony o ocenę intensywności swojej emocji w skali od 1 do 10. Oceniaj realnie, bez korygowania. Po jakimś czasie otrzymasz instrukcję, aby powtórzyć ten

zabieg. Zauważ, że gdy Twoja negatywna emocja spadnie na skali w okolicy 2 lub 1, może dojść do nagłego uwalniania energii tej emocji (oczywiście u niektórych osób takie zjawisko może wystąpić wcześniej, statystyka nie jest przecież wyrocznią). Większość ludzi odczuwa wtedy nagłą błogość, lekkość i przestrzeń w klatce piersiowej lub całym ciele. Inni doświadczają w głowie niezwyklej ciszy wywołanej brakiem myśli, miniskurcze określonych mięśni, silne ciśnienie w skroniach, miejscowe kłucia lub lekkie bóle. I co najważniejsze: większość ludzi płacze. Nie jest to jednak płacz, jaki należy uznać za niemiłe doznanie. To rodzaj pozytywnego oczyszczenia, które starożytni Grecy nazwali niegdyś *katharsis*<sup>9</sup>.

Zdarza się, że przy pracy z silnymi stresorami zawartymi na Twojej liście płacz może przychodzić falami przez kilka minut, kwadrans, a nawet godzinę. Najdłuższy przypadek takiego uwalniania, którego byłem świadkiem, trwał sześć godzin. Czy należy się tego bać? Absolutnie nie! To pożądaný objaw świadczący o przepracowaniu danego stresora. Jeżeli po przeczytaniu tego akapitu mimo wszystko odczuwasz strach, zapewne wciąż nie dotarło do Ciebie, że ta negatywna emocja, cień uwięziony w „mroku” Twojej psychiki to Ty sam. Jak to możliwe, że nie chcesz się uwolnić? To tak, jakby w Twojej nodze tkwił wielki gwóźdź, a Ty udawałbyś, że nic złego się nie dzieje.

Dualistyczne spojrzenie na swoje emocje jest najlepszym dowodem na ich wypieranie. Mówimy: „mam depresję / mam stres / mam lęki / czuję żal”. Jak właściwie możesz „mieć” depresję? Traktujemy emocje jako coś oddzielnego od nas, a przyczyną tego stanu rzeczy jest myśl. Na przykład spróbuj teraz doświadczyć swojego ciała i emocji. Następnie postaraj się odnaleźć tego, który ich doświadcza. Daj sobie na to pół minuty.

*(chwila przerwy)*

---

<sup>9</sup> Oczyszczenie umysłu i ciała z silnych emocji.

Co znalazłeś? Czy nie jedynie ciało i emocje? Czy doświadczający nie jest doświadczeniem? W rzeczy samej kiedy szukasz podmiotu doświadczającego, odnajdujesz jedynie doświadczenie. Świadczy to o dwóch bezspornych faktach. Po pierwsze, obserwator (świadomość-Ty) i obserwowane są jednym. Po drugie, dualistyczny podział na „mnie”, który czuje emocję, oraz samo odczucie jest iluzją stworzoną przez myśl. To zwykły koncept wyrażany słowami: „Ja mam depresję”. Nic z tych rzeczy. Ty JESTEŚ depresją, smutkiem i strachem.

Na poziomie fizycznym traktujemy ból jako sygnał alarmowy. Nie obcinamy skaleczonego palca, ale staramy się go wyleczyć. Niestety na poziomie psychicznym robimy dokładnie odwrotnie. Próbujemy usunąć złą emocję razem z częścią nas samych, a że nie jesteśmy w stanie tego zrobić, owa część nas zawsze kończy w cieniu.

**Podsumowanie:** podczas ćwiczenia oceniał co jakiś czas amplitudę emocji i zbadał, w którym momencie następuje u Ciebie jej uwolnienie. Poznasz siebie i swoją sensytywność.

### ***7. Podziękuj emocji, że jest w Twoim ciele***

Jeżeli rozumiesz już, że negatywna emocja nie jest Twoim wrogiem, ale przyjacielem alarmującym Cię o zagrożeniu, nie będziesz mieć problemu z tym, aby jej podziękować. W chwili gdy to zrobisz, emocja ta zacznie się rozplýwać w Twoim ciele — wiadomość została przyjęta, posłaniec może odejść.

**Podsumowanie:** wdzieczność wobec naszego cienia „zbawia go”.

### ***8. Rozmawiaj z emocją***

Mów: „Jesteś alarmem, informacją, że coś mi grozi lub że coś jest dla mnie złe. Nie jesteś moim wrogiem. Przyjąłem informację. Teraz musisz odejść. Jeżeli nie odejdiesz, nigdy nie poczuję się bezpiecznie i komfortowo, a przecież chcesz, żebym był bezpieczny”.

Wszystkie negatywne emocje mają swój wewnętrzny konflikt. Na przykład strach ma ostrzec Cię przed niebezpieczeństwem, ale jeśli nie zniknie, nigdy nie poczujesz się bezpiecznie. Poczucie winy ma ochronić Cię przed byciem złym człowiekiem, ale jeśli nie odejdzie, na zawsze pozostaniesz w swoim sercu nędznikiem. Ten wewnętrzny konflikt nie jest możliwy do rozwiązania przez samą emocję, a dokładniej przez tę część Ciebie, która w niej tkwi. Część ta nie ma całościowej perspektywy. Taką perspektywę masz tylko TY (pisane wielkimi literami, co oznacza w mojej terminologii świadomość, a nie myślący umysł). Jako świadomość już jesteś — o paradoksie! — świadomy opisanego wyżej wewnętrznego konfliktu emocji. Czujesz, że umartwianie się nad sobą nie czyni Cię lepszym człowiekiem, lecz jedynie mizernym i gorszym w tym sensie, że nie potrafisz dawać innym radości, wsparcia i miłości. Egotyczny umysł nie ma jednak tej wiedzy. Egotyczny umysł przyznaje sobie prawo do bycia obrażonym, odczuwania gniewu i nienawiści. W niektórych sytuacjach uznaje nawet, że jest to jego święte prawo. „Mam prawo nienawidzić go za to, co mi zrobił!” — mówi. Tak, ale czy to naprawia Twój problem? Czy to realnie naprawia jakikolwiek problem? Czy sprawia, że jesteś lepszym, czy gorszym człowiekiem? Jak się czujesz ze swoim „świętym prawem” do złych emocji?

W terapii rodzinnej warto poruszyć wymienioną powyżej kwestię, gdy małżonkowie chcą przekonać prowadzącego, że mają prawo do gniewu w określonych sytuacjach. Ego jest zaślepione swoją racją i dałoby się za nią pokroić, chociaż najpierw oczywiście spróbuje tego z innymi. Raz poprosiłem pewną panią, aby przepracowała wszystkie negatywne emocje dotyczące brudnej kuchni. Jej mąż za nic w świecie nie mógł sprostać jej wymaganiom. Z początku nie rozumiała, po co ma to robić. Wy tłumaczyłem jej, że jeżeli to zrobi, niedoskonałość męża przestanie być dla niej tak uciążliwa. Stwierdziła: „Aha! A więc chcesz, żebym po prostu to olała?!”. Odparłem: „Nie. Jeżeli to zrobisz, uspokoisz się, a gdy zaczniesz rozmawiać z małżonkiem, wasza relacja ulegnie zmianie i gwarantuję ci, że kuchnia będzie lśniła”. I tak też się stało.

Trudno zmusić się do jakiejś czynności i wykonać ją dobrze, gdy stawiamy jej opór. Trudno nie wypalić się, nosząc go w sobie. Dlatego kiedy ktoś kocha swoją pracę, wzrasta dzięki niej. I odwrotnie: kiedy ktoś nie nawidzi swoich obowiązków, zapewne wkrótce skończy na zwolnieniu chorobowym. Tak też było z Adamem. Przyłożył się, bo przestał widzieć w sprzątaniu „rozwścieczoną twarz własnej żony”.

**Podsumowanie:** masz prawo do każdej emocji, ale zadaj sobie pytanie z perspektywy nie ego-mysłącego, lecz z perspektywy obserwatora-świadomości: „Czy ta emocja naprawia mój problem?”. Jeżeli nie, pozbądź się jej, przepracuj ją. Nie jest ona żadną walutą i nie ma żadnej stałej wartości. Prawdziwą wartością jest Twoje dobre samopoczucie i szczęście. Jeśli tego nie rozumiesz, nie mogę Ci pomóc, bo nie można pomóc komuś, kto tego nie chce. Poza tym zawsze badaj, czy w negatywnej emocji nie zawiera się jakiś wewnętrzny konflikt. Jeżeli na niego natrafisz, prowadź dialog z emocją w trakcie ćwiczenia, wyjaśniając jej, na czym ów konflikt polega, a efekty będą niebywałe.

## Poziomy świadomości a przepracowywanie emocji

Prowadziłem niedawno interesującą rozmowę na temat tego, czy Bóg jest zły, skoro stworzył wolną wolę człowieka, z której korzysta on w niecnym sposób. To bardzo ciekawa kwestia filozoficzna, bo skoro Bóg jest nieograniczenie dobry, to dlaczego powołał do życia istotę ludzką zdolną do czynienia zła? Odpowiedź wielu teologów brzmi następująco: „Człowiek posiada wolną wolę, więc jego grzechy są wyłącznie jego sprawą, a nie Boga”. Podczas wspomnianej dysputy pozwoliłem sobie na poruszenie pewnej istotnej kwestii. Mianowicie uważam, że wolna wola nie jest jakimkolwiek problemem. Problemem jest poziom świadomości, na podstawie którego działamy, gdy z niej korzystamy.



Jeżeli funkcjonujesz na poziomie świadomości gniewu, rezultatem Twojej wolnej woli będzie przemoc. Jeżeli tkwisz w apatii, zrezygnujesz z chodzenia do pracy, skazując swoją rodzinę na wegetację. Z tych poziomów świadomości świat będzie postrzegany jako arena walki z wrogimi ludźmi bądź też nieprzenikniony labirynt bezsensu i beznadziei. Gdy z kolei ktoś przepełnia miłość, zobaczy wokół bliźnich, których należy kochać pomimo ich licznych wad. Jak zatem widać, to, na jakim poziomie świadomości jesteśmy, określa rezultaty naszej wolnej woli.

Zauważ, proszę, że emocje, z którymi pracujesz, znajdują się na różnych pasmach Twojej percepcji:

### **Świadomość szczytowa/oświecenie**

#### **Bezwarunkowa miłość**

#### **Miłość**

#### **Akceptacja**

granica (alfa i omega) emocji pozytywnych

---

#### **Duma**

#### **Gniew/złość**

#### **Pożądanie**

#### **Strach**

#### **Apatia**

#### **Wstyd**

Genialny badacz świadomości David Hawkins zaproponował kiedyś bardziej rozbudowany schemat. Ja podczas pracy z klientami używam modelu uproszczonego, który przedstawiłem powyżej. Dzielę w nim emocje na dwie grupy, specjalnie umieszczając granicę (alfa i omega) między stanami negatywnymi i pozytywnymi na styku dumy i akceptacji. Zauważyłem niezwykle prawidłowość, którą można wykorzystać

w pracy z osobami zestresowanymi, a nawet uzależnionymi od przeróżnych substancji. Najlepszym sposobem na pozbycie się przykrych stanów psychicznych jest zastępowanie negatywnych emocji bezwarunkową miłością. Wykorzystanie tej metody bywa w pewnych przypadkach bardzo łatwe, a w innych skrajnie trudne. Napotkałem bowiem prozaiczny problem: większość z nas nie zna dobrze bezwarunkowej miłości. Ludzie mają kłopot, żeby pokochać samych siebie, a co dopiero pokochać swoją złość, strach, depresję czy uzależnienie. Oczywiście niektórzy doskonale znają to uczucie. Potrafią wtedy dokonać prawdziwych cudów, zastępując bolesne stany psychiczne bezwarunkową miłością. To niezwykła alchemia. Nie jest to żaden rodzaj walki czy szarpaniny, ale przetwarzanie niskiej energii w wysoką, aby doznać natychmiastowej przemiany wewnętrznej. W istocie jedynym, czego potrzebuje Twój cień, aby wyzwolić się z mroku, jest obdarzenie go miłością.

Miłość potrafi zmieniać ludzi i otoczenie. Widzę to na sesjach, kiedy nagle skłóceni małżonkowie zaczynają płakać podczas ćwiczeń, przełamując swoje negatywne emocje bezwarunkową miłością, którą darzą dzieci. Gdy otwierają oczy, ich źrenice są inne, bo patrzy przez nie teraz odmieniona dusza. Wiele osób siedzi w ciszy przez dłuższą chwilę. Potrzebują oswoić to, co im się właśnie przydarzyło. Podobne zjawisko obserwuję także w czasie spotkań grupowych, gdzie prowadzenie zajęć ze szczerym, życzliwym nastawieniem raptownie zmienia atmosferę i relacje między uczestnikami. Świat potrzebuje akceptacji i miłości, ponieważ panuje w nim ich uciążliwy deficyt. Co ciekawe, jednostki toksyczne nie wytrzymują kontaktu z tymi wibracjami i mimo prób ich dyskredytacji szybko odpuszczają.

Uważam, że wszystko, o czym piszę, nie jest szczególnie skomplikowane. To my komplikujemy proste sprawy. Dlatego czasem muszę odegrać istny cyrk przed zatwardziałym logicznym klientem. Przedstawiam mu zaawansowany model psychologii transpersonalnej, żeby w ogóle podjął się tego banalnego ćwiczenia polegającego na zastępowaniu negatywnych emocji miłością. Jeżeli powiem mu, że to takie proste, nie uwierzy. Wchodząc do jego gabinetu, już wiem, na czym polega problem

i jak go łatwo rozwiązać, ale jeśli wyartykułuję to jednym zdaniem, klient uzna, że stracił czas i pieniądze. Przecież on jest dyrektorem, ona prezeską i właścicielką prosperującej firmy. Jak mogliby nie zdawać sobie sprawy z czegoś tak oczywistego? Nie są na tyle głupi, bo wtedy nie siedzieliby w tych fotelach. Sęk w tym, że są różne rodzaje inteligencji, podobnie jak różne rodzaje bogactwa. Trudno uznać za bogacza kogoś, kto posiada nowe porsche i chwali się nim na okrągło, bo tak naprawdę ma ogromne kompleksy... Tak, są też różne rodzaje biedy.

## **Jak pracować z emocjami powyżej granicy alfa i omega?**

Pracę z emocjami najlepiej zacząć od mp3 *Medytacja przepracowywania emocji I*. Bazuje ona na akceptacji. Akceptacja jest bliska bezwarunkowej miłości, ponieważ sedno obu tych postaw to zgoda na przywary obiektu akceptowania/kochania bez próby jego piętnowania czy pogardy. Kiedyś ktoś zapytał mnie, czym jest miłość. Był to okres moich studiów. Na wykładach z filozofii wyjaśniono nam, że nie ma ona definicji w leksykonie. Po namyśle stwierdziłem, że miłość akceptuje wady drugiego człowieka. I trzymam się tej definicji do dziś. Gdy kogoś kochasz, akceptujesz jego wady. To dość proste. Być może ludzie nie potrafią kochać samych siebie, bo nie potrafią zaakceptować swoich wad.

Kiedy rozwijasz się poprzez pracę z emocjami na poziomie akceptacji, z czasem pojawia się coraz więcej przeżyć bezwarunkowej miłości. To dziwne uczucie, jakbyś odnalazł równoległy wymiar, w którym wszystko już jest w porządku. W tym wymiarze istniejesz Ty, Twoi bliscy, postronni ludzie, przyroda, a nawet Twoje codzienne problemy. Płynie on tuż obok Twojego, stale niezauważany i przeoczany w ciągłym pędzie i natłoku myśli. Kiedy uwalniasz negatywne emocje, brama do tego wymiaru z każdym dniem staje się coraz szersza i nagle uświadamiasz sobie nietypową rzecz: on tu był zawsze. To moment, w którym Twoje małe ja, Twoja egotyczna jaźń, kapituluje. Czasem jeszcze ego nieco

wierzga w ostatnich zrywach, próbując się ratować, ale ostatecznie wpada w ciszę i usuwa się na bok. To doniosła chwila, jak czuwanie przy łóżku umierającego. Niekiedy bywa nieco bolesna. Widzisz, w wielu przypadkach to, co tak hucznie nazywa się przebudzeniem, nie ma słodkiego smaku podniebnej ekstazy, ale smak Twoich łez.

Wielkie księgi i niektóre dzisiejsze organizacje zajmujące się promowaniem terminu „przebudzenie” stawiają przed nami nieosiągalne wzory, których zadaniem jest służyć ludziom, ale gdy przyjrzyś im się z bliska, okaże się, że nie mają w sobie już nic z człowieka. Uważam, że przebudzonych ludzi jest wokół nas całe mnóstwo, lecz po prostu nie rzucają nam się w oczy. To samotna matka, która bierze drugi etat, żeby wykarmić swoje dzieci. Lekarz, który rezygnuje z pracy w wielkim szpitalu, żeby pojechać do Afryki i pomagać biednym. Buddowie są wśród nas. Problem w tym, że my ciągle szukamy tych niewłaściwych.

Reasumując, radziłbym zacząć od mp3 *Medytacja przepracowywania emocji 1*, aby po pewnym czasie przejść do mp3 *Medytacja przepracowywania emocji 2*, która za narzędzie ćwiczeniowe przyjmuje bezwarunkową miłość. Możesz także spróbować sił z obiema wersjami równocześnie i sprawdzić, która lepiej z Tobą współgra. Dokonaj wyboru, będąc wobec siebie na wskroś uczciwym.

## Relacje

Przepracowywanie swoich emocji naprawia relacje, bo emocja jest relacją. Może to brzmieć nietypowo, ale działa. Gdy opisuję to zagadnienie, posługuję się przykładem ojca, który przekracza próg rodzinnego domu, wracając po całym dniu pracy. Wyobraź sobie, że domownicy są ze sobą od dawna skłócen. Gdy tylko się widzą, odzywają się w nich określone emocje: ojciec czuje gniew, matka także, dzieci z kolei frustrację i smutek. Ten schemat pojawia się w nich nagle. Matka mogła przed momentem prowadzić rozmowę online ze współpracownikiem, będąc zrelaksowaną i serdeczną. Ojciec piętnaście minut temu dopinał ostatnie

szczegóły z klientami przed zaplanowanym na jutro bankietem w pobliskim hotelu, mając wyborny nastrój. Wszystko jednak się zmieni, gdy mężczyzna przekroczy próg domu i zobaczy swoją małżonkę (i *vice versa*).

Lecz jeżeli chociaż jedno z małżonków rozpocznie proces przepracowywania swoich negatywnych emocji, szybko zaczną dziać się dziwne rzeczy. Przeanalizujmy je metodą poklatkową. Matka wybucha gniewem na wejściu pod byle pretekstem, ale ojciec nic nie czuje. Jest spokojny i życzliwy. Oczywiście na początku wywoła to jeszcze większą eskalację gniewu ze strony małżonki, gdyż jej cień karmi się paskudnymi emocjami i gdy ich nie dostaje, sprowokuje najróżniejsze sytuacje, aby otrzymać swój „talerz ciepłej zupy”. Cień szybko jednak przekonuje się, że podnoszenie amplitudy złości nie działa. Następuje nietypowy moment ciszy. Małżonka bierze głębokie oddechy. Siedzi naprzeciwko partnera i patrzy na niego kompletnie zbita z tropu. Coś się zmieniło. Coś unosi się w powietrzu i dawno nie było gościem w tych ścianach. To spokój, który ma wyczuwalny potencjał przemienienia się w to, o czym już dawno zapomniała. Boi się wypowiedzieć to słowo nawet w myślach, a kiedy wreszcie ma ochotę to zrobić, czuje wstyd przed tym słowem — za dużo było kłótni, za dużo wzajemnych oskarżeń.

Z czasem małżonka nie wytrzymuje i pyta partnera, co się stało. Coś przecież musiało się stać. Ma nawet obawy, że to koniec, że znalazł sobie inną i odejdzie. W odpowiedzi na swoje obawy słyszy jednak zdania, które totalnie ją zaskakują — o przebaczeniu, miłości i potrzebie życia inaczej. Wyczuwa stojącą za nimi autentyczność. Musi to przerobić, na tę chwilę to za wiele. Gdy już jest gotowa, zgadza się wziąć udział w sesjach uwalniania emocji wraz z mężem. I tak emocje partnerów zmieniają się, a tym samym przemianie ulega ich relacja. Końcowym, pozytywnym efektem tego procesu są dzieci. Ich frustracja i smutek były skutkami relacji między rodzicami. Relacja rodziców doznała transformacji, więc frustracja i smutek dzieci odeszły. Zadaniem małżonków będzie od tej pory konsekwentne utwierdzanie pociech w tym, że dawne czasy to już przeszłość. Muszą posprzątać bałagan, którego narobili.

W takich przypadkach dobrze jest powiedzieć obu stronom: „Nie będziemy zajmować się partnerem, ale tylko sobą. Każdego z was powinny interesować tylko własne negatywne emocje i tylko je zapiszcie na swoich listach”. To pokerowy moment typu „sprawdzam”. Pokazuje w danej chwili, a także w niedalekim procesie, czy obie strony naprawdę chcą naprawy. Jeżeli któraś z nich nie czyni postępów, oznacza to, że w rzeczywistości nigdy nie miała zamiaru skupić się na sobie, lecz na partnerze, ponieważ widzi problem wyłącznie w nim. Przy takim podejściu zmiana relacji w związku jest trudna, bo spoczywa na jednej osobie, i często niestety niewykonalna.

### ***Istotne zmiany i wglądy***

#### **PATOLOGICZNA AUTOTERAPIA POPRZEC SUROGATA<sup>10</sup>**

Kiedy przepracujesz negatywne emocje, które żywisz do „trudnych” osób, zauważasz, że ich afront do Ciebie składa się w całości jedynie z ich własnych zablokowanych emocji. Nagle dochodzi do głębokiego wglądu: nie musisz już brać tych nieprzepracowanych emocji na siebie. To nie Twój problem, ale problem toksycznych ludzi i zarazem lekcja, którą muszą odrobić. I tyle. Po tym zrozumieniu nie ma miejsca na złość wobec oponentów.

Kolejny ważny wgląd obejmuje tzw. zasadę lustra. Odkrywasz, że trudne osoby nie radziły sobie ze swoimi emocjami, więc świadomie lub nieświadomie przerzucały je na Ciebie, abyś je za nie (ewentualnie wspólnie) przerobił. To bardzo podstępna metoda egotycznego umysłu. Polega na projekcji swojej złości, żalu czy strachu na rozmówcę, żeby ten je poczuł, przepracował w sobie i następnie odpowiedział, podając ich nosicielowi gotowe panaceum na jego własne bolączki.

Działa to w ten sposób: X czuje złość → dokonuje projekcji złości na bodziec, w tym przypadku rozmówcę/jego zachowanie → rozmówca

---

<sup>10</sup> Osoba lub rzecz zastępcza.

nie rozumie zarzutu i jednocześnie przejmuje zaprojektowaną na niego złość → X zmusza go do tłumaczenia się z tej złości, odcinając się od swojej projekcji („Nie! To ty się kłócisz!” — krzyczy) → rozmówca przerabia złość X na siebie; równocześnie za pomocą swoich tłumaczeń daje X gotową receptę, jak ma sobie radzić ze złością, nieugięcie postuluje także, że to nie on ma z nią problem → X nie przyznaje się do błędu, uznaje zgniły remis, chociaż w głębi duszy jest tak naprawdę zadowolony. Tego samego dnia lub za kilka dni zrobi dokładnie to samo, a przedział czasowy na powtórny projekcję będzie zależał tylko od poziomu jego frustracji. I tak patologiczna autoterapia poprzez surogata toczy się dalej.

X może próbować przerzucić na Ciebie swój strach albo jakiegokolwiek inny stan psychiczny, z którym sobie nie radzi. Kiedy jednak przepracujesz własne negatywne emocje w stosunku do X, przejście jego stanów psychicznych okazuje się niemożliwe. W tym momencie X wpadnie w pomieszenie, a czasem nawet lekką panikę — surogat znikł, a X został ze swoim wewnętrznym bałaganem zupełnie sam! To bardzo dobra wiadomość. Od tej pory X musi brać odpowiedzialność za swoje emocje, bo koszt (Ty) na jego „mentalne śmieci” przestał istnieć.

## WYBACZANIE

Jako że przyznałeś się do swoich wad w szerokim znaczeniu tego słowa, Twoje superego zaczyna stawać się coraz bardziej wyrozumiałe zarówno dla Ciebie, jak i dla innych. Superego to szablon idealnej wersji Ciebie. Jest zazwyczaj surowe i karzące. Stanowi pokłosie Twojej kultury, wychowania i wierzeń. Ma także dwa rodzaje projekcji: do wewnątrz i na zewnątrz. Pierwsza to niechęć (a w skrajnych przypadkach nienawiść) własna. Druga to niechęć do ludzi. „Nie jestem wystarczająco dobry! Jestem do niczego! Nienawidzę się za to! / Co za paskudny typ! Jak ja nie znoszę tych okropnych ludzi! Cholerni jehowi! / O, patrzcie na niego! Ucieka przed wojną, a jeździ lexusem!” — wszystko to są projekcje superego na nas i na bliźnich.

Na pewnym etapie swojego wewnętrznego rozwoju postrzegasz niedoskonałość jako immanentną cechę bycia człowiekiem. Dosłownie być człowiekiem znaczy być niedoskonałym. Z czasem łatwiej wybaczasz sobie i postronnym ludziom, przez co „zdrowieją” oni w Twojej obecności. Podobnie jak w przypadku autoterapii poprzez surogata, pracujesz na sobie ich niechęć do samych siebie, ale już w sposób niepatologiczny. Dokonujesz tego, czego oni sami nie są w stanie zrobić: wybaczasz im. Wprowadzasz do ich życia inny rodzaj egzystencji. Na razie uczą się go od Ciebie. Ty już ich zaakceptowałeś takimi, jacy są. Pokonałeś ich superego projektowane bezlitośnie na Ciebie i rzeczywistość. Od tej pory będzie im łatwiej dokonać tego we własnym świecie.

Zauważasz również, że bycie człowiekiem jest procesem wzrastania i że nikt nie jest idealny. Przestajesz traktować przeszłe i teraźniejsze błędy jako błędy, ale tylko w przypadku, gdy jesteś ich świadomy. To istotny wgląd: „Błąd nie jest błędem, o ile jesteśmy go świadomi!”. Przypomina wtedy trampolinę, dzięki której możesz odbić się do lepszej wersji siebie i do lepszego jutra. Już nie karzesz się za błędy. Nie karzesz za nie także innych ludzi. Zwyczajnie zwracasz im na nie uwagę w sposób pełny akceptacji, pozbawiony osądu i uwypuklający konstruktywne rozwiązanie. Przełamujesz tym samym opór drugiej strony do przyjęcia swojego błędu, tym bardziej że jawnie ukazujesz własne. To kolejna odsłona Twojej zdrowej obecności, do której zapraszasz każdego, kogo spotkasz na swojej drodze: uczysz ludzi wybaczać sobie błędy poprzez przyznanie się do swoich w sposób wyrozumiały i żartobliwy. Znowu dajesz im coś, czego oni sami nie mogą sobie ofiarować.

Wróćmy jeszcze na chwilę do superego. Potrafi się ono świetnie kamuflować w roli „pokutnika”. Nadmierne karanie się za błędy z przeszłości to superego ukryte pod płaszczykiem cierpienia za grzechy. Tak, popełniłeś błąd, ale lata temu wydawało Ci się, że podejmujesz dobrą decyzję. Nie miałeś jeszcze dostępu do określonej wiedzy i doświadczeń. Gdybyś cofnął czas i zresetował swoją pamięć do tamtego stanu, podjąłbyś z pewnością te same działania. Nie mogłeś wiedzieć, bo — i to jest dla supe-



rego nie do przyjęcia! — nie jesteś aż tak mądry, wspaniały i uduchowiony. Superego karze się, bo w głębi ma przekonanie, że jednak jest tak wszechmądre, wspaniałe i święte. A przecież jesteś tylko człowiekiem. Jedyną pewną rzeczą w Twoim życiu, oprócz śmierci i podatków, jest także niedoskonałość. Cóż za wspaniałe odkrycie, prawda? Teraz możesz odpuścić sobie i innym, a kiedy są oni wobec Ciebie chorobliwie surowi, rozumiesz, że to tylko kolejna projekcja ich superego. W rzeczy samej kto nazbyt krytykuje ludzi, z pewnością nazbyt krytykuje samego siebie. Kto zaś nazbyt nie lubi ludzi, z pewnością nie darzy się sympatią. A kto nie wybaczają innym, zapewne nie umie wybaczyć także sobie.

Wybaczenie ma też inny ciekawy aspekt. Kiedy wybaczymy lub kiedy pozwoli nam się zadośćuczynić za nasze przewiny, chemia naszego mózgu zmienia się. Mózg wydziela hormony szczęścia — endorfiny. Jednostki psychopatyczne i manipulatorzy doskonale o tym wiedzą, dlatego za nic w świecie Ci nie wybaczą i nie pozwolą, żebyś mógł zadośćuczynić za swój błąd czy to im, czy też zespołowi pracowniczemu bądź firmie. Badania wykazały, że normalne osoby mając świadomość swojej winy, wpadają w dość silne stany przygnębienia. Z tego powodu w czasie rzucania uzależnienia lub tuż po udanym detoksie zaleca się pacjentowi rozmowę z każdym, kogo skrzywdził w trakcie trwania nałogu. I w tym sęk. Jednostki psychopatyczne nie chcą, żebyś czuł się dobrze, a skoro tak, nie ma sensu przejmować się ich opiniami, bo po pierwsze, są one nieprawdziwe, a po drugie, nie wnoszą w Ciebie nic wartościowego, jak choćby konstruktywną krytykę, która w przypadku rozumienia swoich wad stanowi dla Ciebie kolejny „kopniak” do dalszego rozwoju.

## PEŁNIA

Odkąd odkryłeś w sobie miłość, wiesz, że nie znajduje się ona na zewnątrz. Wcześniej mogłeś być uzależniony od czyjejś miłości, teraz nikt nie może Cię jej pozbawić. Nie oznacza to jakiegś narcystycznej formy samouwielbienia. Mowa o odczuwaniu w sobie pełni, której do tej pory szukałeś na zewnątrz w ludziach i przedmiotach. Oczywiście w tym stanie wciąż

kochasz. Wspaniale jest również być kochanym. Pragniesz miłości, ale zarazem zdajesz sobie sprawę, że jej nieskończone źródło znajduje się w Tobie samym.

Jeżeli nadal jest to niejasne, wyobraź sobie wojnę. Ludzi wokół opanowują zwierzęce instynkty. Wyższe uczucia nagle znikają, rozmywają się w morzu przelewanej zewsząd krwi. Wokół tylko przerażenie i wrogość. Wielu ludzi popada w takich momentach w apatię. Zostali odcięci od źródła, z którego do tej pory pili całymi haustami. To tragiczne odkrycie, gdyż pokazuje, że tak naprawdę nigdy go w sobie nie mieli — nie mieli w sobie miłości.

Mój wuj trafił w czasie wojny do obozu. Był żołnierzem Armii Krajowej i zawziętym komunistą. To wystarczyło, żeby okupant potraktował go najsurowiej. Wuj nie tylko przetrwał w obozie, ale też uciekł z niego, skrywając się na polu pełnym ogromnych liści buraków. Niemcy szukali go bezskutecznie. Skutecznie zaś odnalazła go córka właściciela tegoż pola, Zofia, moja przyszła ciotka. Po wojnie wuj był członkiem rządu Wojciecha Jaruzelskiego, ambasadorem Polski w Londynie i Indiach. Został mistrzem polskiej loży masońskiej, będąc jej członkiem trzydziestego trzeciego stopnia, z czym nawet się nie ukrywał. Zawsze żałował rządów socjalistów. Uważał, że mieli zrobić dla ludzi coś dobrego, a wszystko skończyło się wielką porażką. Abstrahując jednak od jego poglądów czy historii, miał jedną niezwykłą cechę: zawsze potrafił odnaleźć w sobie „źródło”. Dlatego w trudnych chwilach pił z niego zarówno on, jak i inni ludzie. Naziści mogli zdecydować, gdzie znajduje się fizycznie, kiedy stał dwa dni w kominie lub był bity, ale nie mogli narzucić mu tego, jak ma się wtedy czuć. Na swój sposób więc wuj zawsze był wolny.

## ZRANIENIE

Przyznanie się do swoich błędów i wad przed samym sobą i — gdy trzeba — przed innymi niweluje możliwość bycia zranionym czyjąś opinią. Ludzie silni doskonale znają swoje wady, co przekłada się na ich wewnętrzną stabilność. Tymczasem ludzie słabi nie potrafią przepraszać. Jeżeli masz

ugruntowane poczucie własnej wartości, nie musisz wzbraniać się przed słowem „przepraszam”, gdyż wraz z tym nie runie Twój podtrzymywany przez ego idealny autowizerunek.

Dla wielu osób krytyka jest bardzo bolesna. Kiedy utożsamiamy się ze swoim idealnym autowizerunkiem, krytyka naszego pojedynczego zachowania może się nam wydawać całościowym atakiem. Widać to w relacjach rodzinnych. Na przykład to, że krytykujesz zachowanie członka rodziny, nie oznacza, że go nie kochasz i wyklucasz. Jeżeli ktoś odbiera uzasadnioną krytykę jako całościowy atak, zachowuje się z gruntu dziecinnie. A jednak wielu dorosłych ludzi tak właśnie postępuje. Gdyby tylko nie przyjmowali krytyki całościowo, mogliby zobaczyć jej konstruktywną stronę i wprowadzić potrzebne zmiany. Dostrzeganie swoich wad to wspaniała droga do doskonalenia swojej duszy, a nie patologiczny przyczyn do wyrzutów sumienia albo nienawiści wobec siebie i krytykantów.

Rzecz jasna liczy się także intencja czyjejś krytyki. Jeżeli jest ona zła, nie ma sensu się nią zajmować. Problem w tym, że z punktu widzenia ego każda krytyka jest zła, bo ego jest przecież z gruntu idealne! Dopiero będąc wobec siebie szczerym i przyjmując własne wady, mamy możliwość realistycznej oceny wystosowanej w naszym kierunku krytyki. Obserwując rodziny, małżeństwa i zespoły pracownicze, nie mam wątpliwości, że główną przyczyną ich konfliktów jest właśnie nieprzyjmowanie do siebie uzasadnionej krytyki. Właściwie 70% ich kłopotów krąży wokół tego zagadnienia.

Co jednak z krytyką krzywdzącą? Jeśli zasymilowałeś swoje wady, zaakceptujesz opinie bezstronne i prawdziwe, ponieważ doskonale znasz prawdę na swój temat. Uśmiechniesz się, może nawet z siebie zażartujesz. W przypadku nieuzasadnionej krytyki nie będziesz kruszył kopii z pianą złości na ustach, bo właściwie po co? Dlaczego masz tłumaczyć się komuś z tego, że nie jesteś wielbłądem? Wielu psychopatów stosuje tę taktykę. Psychopata będzie aranżował sytuacje zjadające nas od środka emocjonalnie i dopytywał w okresach wzmożonego stresu, czy czujemy się wypaleni. Chodzi o przekonanie nas i naszego otoczenia, że nie panujemy nad emocjami. W ten właśnie sposób psychopata dominuje. Jeżeli odkryje, że

faktycznie panujesz nad emocjami, zastosuje taktykę nieco inną: sprowokuje Cię, abyś się tłumaczył. „Nie denerwuj się tak / wyluzuj / nie spinaj się” — takie zwroty usłyszymy. Po pierwsze więc, psychopata nakłania rozmówcę do tłumaczenia się, gdyż to automatycznie ustala hierarchię — status dominanta i zdominowanego. Po drugie, kiedy ktoś jest spokojny i zarzuca mu się nerwowość, naturalnie zaczyna się on irtować. A to jest celem manipulanta. Kiedy wybuchniesz gniewem, powie: „O! I o tym właśnie mówię!”.

Pełna świadomość swoich wad i pogodzenie się z nimi sprawia, że w przypadku nieuzasadnionej krytyki umiemy natychmiastowo określić poziom świadomości oponenta znajdujący się gdzieś poniżej granicy alfa i omega. Rozumiemy wtedy, że jedynie nasze zaangażowanie emocjonalne w jego opinie daje im jakąkolwiek siłę.

## **RÓŻNICA MIĘDZY POZIOMEM ŚWIADOMOŚCI MIŁOŚCI**

### **I BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI**

Omawiając ten temat, zdaję sobie sprawę, jak wyświechtanych w naszej zbiorowej świadomości terminów używam. Doznały one dewaluacji, ale tylko dlatego, że to my jej doznaliśmy. Patrzymy na nie przez pryzmat nas samych, podobnie jak wiele społeczeństw patrzy na demokrację, widząc w niej ułomność czy wrogość i tak naprawdę jedynie projektując na nią swoją słabość i niechęć do ludzi, z którymi musieliby na równi dzielić ów system. Postaram się zatem wyjaśnić te ponadczasowe pojęcia z punktu widzenia psychologii transpersonalnej, aby nieco je odczarować.

Miłość pozbawiona przymiotnika „bezw warunkowa” jest wzniosła, ale wciąż ograniczona. Nadal zawiera patologiczne wzorce mentalne. Na przykład można kochać siebie w narcystyczny sposób. Można kochać swój kraj, tak jak Niemcy III Rzeszę w czasie II wojny światowej. Można też kochać swoją żonę i dzieci, w tym samym czasie mordując więźniów w obozach koncentracyjnych, jak czyniło to wielu nazistowskich katów (większość z nich nosiła zdjęcia członków rodzin w klapach mundurów).

Standardowa miłość potrafi być wypaczona i ograniczona. Kiedy zaś staje się bezwarunkowa, wzrastamy. Rozszerzamy jej spektrum na coraz to rozleglejsze terytorium. Ona — podobnie akceptacja — włącza, a nie odrzuca. W miłości standardowej wciąż patrzymy na rzeczywistość przez najróżniejsze filtry, dokonując jej natychmiastowej gradacji — ktoś nadaje się na bycie kochanym, a ktoś inny nie jest na to wystarczająco dobry. Dotyczy to także wszystkiego, co stanowi nasze codzienne doświadczenie, od przedmiotów i emocji po prozaiczne, przydrożne krajobrazy. Znaczy to ni mniej, ni więcej, że nasza percepcja akceptuje tylko wybrane fragmenty rzeczywistości i nadal zawiera subtelne bariery. To bardzo trudna lekcja dla ego. Wymaga od niego pogodzenia się z faktem, że jeżeli wciąż będzie wybierało z puli dostępnych w tu i teraz doświadczeń, emocji i napotkanych ludzi, dzieląc je na te warte kochania (całkowitej akceptacji) i te gorsze, szczęście nigdy nie będzie jego udziałem. Mówiąc dosadniej: jeśli nadal będziesz używał filtrów do dokonywania gradacji tego, co przynosi Ci chwila obecna, filtry te będą Cię zniewalały i unieszczęśliwiały.

Pewien mężczyzna powiedział mi kiedyś w ramach riposty na powyższe stwierdzenie: „Nic nie rozumiesz! Moja firma została rozwiązana. Przez te wszystkie lata byłem w niej kierownikiem, potem dyrektorem, a w końcu prezesem. Teraz z uwagi na podeszły wiek muszę podjąć jakąkolwiek pracę, żeby dotrzeć do emerytury. To straszne!”. Prawda jest jednak taka, że rzeczywistą przyczyną ludzkiego cierpienia są filtry wdrukowane w naszą percepcję, nawykowa gradacja doświadczeń, a więc dzielenie ich na warte kochania (totalnej akceptacji) i niewarte, które w jakiś magiczny sposób mają immanentną zdolność zadawania nam bólu. Jeżeli upierasz się, że tak nie jest, w porządku. Masz do tego pełne prawo. W końcu każdy ma prawo być nieszczęśliwym. Znaczy to tylko tyle, że w głębi siebie wcale nie chcesz być wolny i spełniony. Wolisz być prezesem firmy i cieszyć się wszystkimi związanymi z tym nagrodami, chociaż nie jest to już możliwe. Koniec końców możesz oszukiwać innych, ale nigdy nie oszukasz samego siebie. Dlatego właśnie

nie umiesz odnaleźć spokoju. Umysł potrafi kłamać, mówić partnerowi/partnerce „kocham cię”, lecz ciało zawsze powie prawdę. Ono nie umie udawać. Kiedy kocha, kocha, a kiedy nienawidzi, nienawidzi.

Pracowałem kiedyś z kobietą maltretowaną psychicznie przez męża, którego na podstawie przedstawionych cech szybko sklasyfikowałem jako psychopatę. Chciała odejść, ale on nieustannie nią manipulował, wmaiwiając jej, że wszystko, co robi, robi z miłości. Co znamienne, kiedy ta kobieta opowiadała o pracy, była spokojna, kiedy zaś temat schodził na życie rodzinne, jej ręce zaczynały się trząść, oddech się spłycał, a szyja zalewała się czerwienią pulsującego tętna. Jednocześnie stwierdzała: „Może jednak to ja się mylę. Może on ma rację. To ja jestem problemem. Mam depresję. On mnie kocha i chce dla mnie jak najlepiej”. Tak, umysł potrafi kłamać, wypierając doznania z ciała jako coś całkowicie bez znaczenia...

Rozmowa na temat miłości standardowej i miłości bezwarunkowej nie jest religijnym bajdurzeniem, sekciarskim szaleństwem ani też moralną wyniosłością. Ma uprościć czytelnikowi wyjście poza wspomniane oparte na gradacji filtry wdrukowane w ludzką percepcję. Przedstawiam tu proste rozwiązanie, z którego końcowo skorzystają niestety tylko nieliczni: po prostu zacznij kochać bezwarunkowo swoje emocje, codzienne sytuacje i ludzi, których spotykasz na drodze swojego życia. Odrzuć gradację, czyli przestań dzielić doświadczenia i osoby na godne pokochania i niegodne. Jeżeli to zrobisz, strach zniknie na dobre, a razem z nim chęć otrzymania przyjemności płynącej z doświadczeń. Oczywiście ona nadal będzie się pojawiać, kiedy zarobisz pieniądze lub wejdiesz na wierzchołek wymarzonego szczytu Himalajów, jednak nie będzie już stanowić celu ani wartości samej w sobie. Staniesz się wolny. W ten sposób ból przestanie być bólem, a nieszczęście nieszczęściem. Wciąż będziesz działał na rzecz polepszenia swojego świata, ale nabierzesz w tym działaniu głębszej pokory, której owocem będzie wewnętrzna cisza. Odkryjesz zwyczajną i prozaiczną prawdę, że ludzkie życie składa się zarówno z przyjemności, jak i cierpienia. Z oddechu w piersiach i jego braku. Wygranych i porażek. Ego postrzega tę naturalność jako swego

rodzaju duchowy odjazd, bo zniesienie filtrów gradacji w stosunku do naszych doświadczeń jest początkiem końca ego. Stan ten trafnie opisał wybitny amerykański filozof Ken Wilber: egotyczne centrum w naszej świadomości wycofuje się, myślowych, powstałych z oporu barier między świadomością i rzeczywistością jest coraz mniej, a świat przepływa przez naszą świadomość w nieskrępowanym ruchu.

Znam takich ludzi. Jeżeli przyjdiesz do nich ze swoim problemem, powiedzą Ci prawdę, ale nie dokonają na Tobie wspomnianej gradacji. Dla nich jesteś tak samo wartościowy jak każdy inny człowiek. W ich percepcji nie ma filtrów. Nie namyślają się, czy warto Cię kochać, lecz po prostu to robią. Wyobraź sobie, że spotykasz taką osobę. Jak się czujesz? Czy doświadczasz właśnie czyjś szaleństwa, czy może bezwarunkowej akceptacji i otwartości? Takie osoby dostrzegają w Tobie niezbywalną wartość, jakiej być może Ty sam jeszcze w sobie nie dostrzegasz. Kochaj, bo kochać znaczy umierać w drugim człowieku. Inna śmierć dla Ciebie nie istnieje. Kiedy kochamy, znika granica między nami a ludźmi. Większość z nas doświadcza tego uczucia, gdy napotyka w świecie swoją brakującą połówkę. Chcemy wtedy roztopić się w drugim człowieku, wygasnąć. Zatrzeć granicę samego siebie w jego dotyku i przemijać w patrzeniu na jego twarz. Bo kiedy patrzymy na ukochanych, na chwilę znikamy. Dlatego kochać znaczy umierać, zatracać tę część siebie, która zna tylko miłość narcystyczną, niepełną i ograniczoną.

Niestety mamy problem z pokochaniem samych siebie, więc jak mielibyśmy pokochać nasze wady, negatywne emocje, trudne sytuacje i uciążliwych ludzi? Cóż, to niełatwe, ale możliwe. Dlatego następny podrozdział zacznę od najważniejszego kroku, który być może pozwoli Ci wejść na kolejne piętra poziomów świadomości.

Jeśli masz chęć, a gorąco Cię do tego namawiam, dopisz do swojej listy stresorów potrzebę uwolnienia się od egotycznej gradacji, pozycjonowania swoich emocji, doświadczeń i nieprzyjemnych ludzi spotykanych na swojej drodze. A kiedy już to zrobisz, czekaj cierpliwie na dzień, w którym Twoje filtry ukażą się w całej swej krasie. Wyczekuj bólu, który Ci zadadzą, a potem przepracuj go w domowym zaciszu.

Bezwarunkowa miłość w stosunku do każdej sytuacji życiowej, samego siebie oraz swoich emocji otwiera nas na jeszcze wyższy poziom świadomości, w którym znika dualność doświadczenia. To „jeden smak” każdego doświadczenia. Nic nie ma już negatywnego wydźwięku. Odsłania to przed nami rzeczywistość w jej cudownej jedności przeciwieństw, przynosząc nam nieosiągalną nigdy wcześniej harmonię i błogość, które nie są pozbawione aktywnego działania, bo stanowią przeciwieństwo apatii i bierności.

## **AMBICJA**

We wstępie do książki widnieją te oto słowa: „Wiele ludzkich działań wynika z pragnień, z wysiłku na rzecz odniesienia określonego efektu w czasie i z chęci osiągnięcia sukcesu. Ta książka nie zrodziła się na ich kanwie. Jeżeli przyjmiesz takie samo nastawienie w trakcie jej lektury jak ja w trakcie jej pisania, przeczytasz fragmenty, które nigdy nie zostały spisane słowem i drukiem, a które były w niej zawarte, zanim jeszcze powstała”. Jeśli czujesz nadmierną ambicję w związku z rozpoczęciem oczyszczania emocjonalnego, dopisz ją, proszę, do listy i również przepracuj. Nadmierna ambicja może być przeszkodą, a nawet oporem wobec tego, kim się obecnie jest. Zmiany przychodzą do nas same, kiedy nie są wymuszone. Magia tego treningu polega na poddaniu się, a nie kontroli, ponieważ kontrolujący to nasz własny umysł, który stanowi przecież źródło problemu, jakiego chcemy się pozbyć.

Jeżeli zaczniesz przepracowywać emocje, zauważysz ciekawy przeskok świadomości. Od tej pory porażki i negatywy będą postrzegane jako szanse do dalszego rozwoju. Zmienia to radykalnie dotychczasowe spojrzenie na świat, bo przykrości nie są już niesprawiedliwością albo wrogiem, lecz przydatnym katalizatorem do wewnętrznej przemiany.



## Akceptacja samego siebie

Ten podrozdział jest przypieczętowaniem tematu akceptacji swoich wad. Akceptacja samego siebie jest dla mnie czymś naturalnym, wręcz zgodnym z nurtem ewolucji. Zauważ, proszę, że ewolucja jest procesem polegającym na tworzeniu nowych etapów i ich ciągłym przekraczaniu. Jednym słowem: kolejny etap przekracza poprzedni, ale też go w sobie zawiera. Co ciekawe, podobnie wygląda proces wzrastania człowieka na polu psychicznym. Homo sapiens niesie poprzednie szczeble ewolucji, a więc minerały i florę bakteryjną, jednocześnie stanowiąc dla nich stadium wyższe. Rozwijaliśmy się od form zupełnie nieświadomych po stworzenia samoświadome. Po drodze niczego nie wykluczaliśmy. Zawieraliśmy w sobie poszczególne szczeble rzeczywistości, przekraczając je. Dlatego nasza obecna świadomość powinna mieścić wszystko, czego doświadczyliśmy i co zrobiliśmy w naszym życiu, aby zbliżyć się do kolejnego etapu, który od początku tej książki nazywam wyższą jaźnią. Przekroczyć samego siebie znaczy całkowicie i bezwarunkowo siebie zaakceptować. Nie wypierać, ale włączać, jednocześnie.

Tabela z załącznika 1 ma kolumnę odnoszącą się do przeszłości. Powinna ona zawierać m.in. cały Twój balast wyniesiony z zamierzonych czasów. Jeżeli dostrzegasz obecnie, że czegoś w niej brakuje, to dobry moment, aby ją uzupełnić. Mogą to być uczynki, których się wstydzisz i których żałujesz, a także wszystkie wyrządzone Ci przez innych ludzi krzywdy.

W trakcie ćwiczenia mp3 *Akceptacja samego siebie* będę prosił, żebyś pracował z samym sobą jako zlepką niepowodzeń, krzywd i traum. Procedura będzie podobna do metody przepracowywania emocji, lecz tym razem gromadzisz całą swoją historię, rany zabliźnione i te niezabliźnione. Pracujesz ze sobą jako całością, a nie fragmentami. Oczywiście na liście w załączniku 1 wypisałeś fragmenty (punkty do przepracowania), ale tylko po to, aby być ich całościowo świadomym. Świadomość jest holistyczna. Niczego nie wyklucza, nie pomija.

W czasie ćwiczenia będę zalecał, żebyś wyobraził sobie siebie jako małe, skrzywdzone dziecko, które przytulasz. Nie osądzaj przyczyn bólu wizualizowanego dziecka, ale po prostu go czuj. Nie zastanawiaj się, czy na niego zasługuje, czy nie. Popęłnianie przez dziecko błędów jest przecież całkowicie normalne. Skądinąd w środku wszyscy nadal jesteśmy małymi szkrabami. Mamy pociąg do posiadania przedmiotów i utożsamiania się z nimi. Ta wczesna cecha kształtującego się u dziecka ego zostaje z nami do późnej starości. W pewnym okresie naszego rozwoju, jako małe dzieci, zaczęliśmy identyfikować się z zabawkami, szukając w nich spełnienia. Nagle samochodzik nie był już jakimś tam samochodzikiem, ale „moim” samochodzikiem. Jest to początek formowania się indywidualności, która pragnie swojego ukonstytuowania i podtrzymywania m.in. poprzez rzeczy. Ego inwestuje w trwałe dobra, aby trwać dzięki nim. Wielki dom i wzięte na kredyt auto, na które wcale nas nie stać, powiększa ego. Projektujemy je na te dobra i „rośniemy razem z nimi”. Dlatego do tej pory największym rynkiem na świecie nie jest wcale ropa czy motoryzacja, ale ludzkie pożądanie, które nazywamy niepohamowaną potrzebą konsumpcji.

## Medytacja śmierci

Jeżeli tytuł tego podrozdziału Cię przestraszył, to znaczy, że prawdopodobnie masz w sobie uwięzione emocje związane ze śmiercią, a skoro tak, to jeszcze jej nie przepracowałeś. Szwajcarski psychiatra Medard Boss uznał strach przed śmiercią za podstawowy lęk istoty ludzkiej, który predysponuje całe jej życie. W następnym rozdziale zajmiemy się tym zagadnieniem dogłębnie, aby je zrozumieć i przekroczyć. Na razie postaramy się z nim po prostu skonfrontować, włączyć ponownie do naszej świadomości to, co zostało z niej niegdyś wyparte.

Wydaje mi się, że nie warto bać się śmierci, bo będzie ona stałą towarzyszką naszego życia. Dzisiejsze społeczeństwo wyrzuciło ją poza nawias codziennej egzystencji. Boimy się tego, co w życiu jest najbardziej

oczywiste. Zamiast odkryć w swoim końcu niezwykle prawdy — chociażby taką, że w perspektywie śmierci nic nie jest w naszym życiu „śmiertelnie” ważne — i możliwość wzbogacenia naszej osobowości, uznajemy śmierć za całkowite ogołocenie nas z tejże osobowości. To „czarna tabula rasa”, otchłań, w której znikamy.

Świadomość jest racjonalna, umysł nie zawsze. Świadomość włącza wszystko, co istnieje, i nie stawia temu oporu. Jest w niej miejsce dla naszego całościowego obrazu, który mieści w sobie umysł, ciało i cień, a także ból, chorobę i śmierć. Niestety myśl dokonuje ciągłej fragmentaryzacji, odrzucając to, co nie przypada jej do gustu. Życie we fragmentach jest niezwykle bolesne, ponieważ opiera się na siłach sobie przeciwstawnych: byt kontra nicość, przyjemność kontra ból, ja kontra ty. Umysł egzystuje w pozornych granicach, które tworzy za pomocą myśli. Kiedy człowiek wchodzi do puszczy, dostrzega wokół tylko istnienie, namacalny byt, ale gdyby przyjrzał się z uwagą powalonym drzewom, zobaczyłby, jak ze śmierci wyrasta nowe życie w niekończącym się cyklu, ciągle i ciągle... Granica między nimi nie istnieje. Jedyna granica, jaka je dzieli, przebiega w naszych głowach.

Życie i śmierć przypominają piaszczystą plażę: czy linia brzegowa tworzy podział, dualizm lądu i wody, czy też łączy w jedno dwie przeciwstawne sobie siły? Zastanów się nad tym. To, jak postrzegasz linię brzegową, pokazuje, jak na poziomie umysłowym postrzegasz sam świat. Widząc wdzierający się na piach ocean, można zobaczyć jedność lub dualizm. Ponownie łączenie pozornych przeciwieństw wydobywa z nich moc, która staje się naszym czynnym udziałem.

W Japonii medytacja śmierci była swego czasu jednym z najpopularniejszych szkoleń korporacyjnych. Ludzie uczyli się, jak włączyć ją do swojego obecnego życia, aby w czasie wykonywania służbowych obowiązków nie dawali im się patologicznie pochłonać. Brzmi dziwnie? No cóż, to nie przypadek, że osoby, które doświadczyły śmierci klinicznej, nie tylko przestają się jej bać, ale też odnajdują nową jakość codziennej egzystencji — błogą pełnię. Zadaj sobie pytanie: dlaczego tak jest?

Pewien człowiek miał na koncie bankowym upragniony milion dolarów. Każdego dnia dbał, żeby kwota ta się zgadzała. Nagle bank podniósł opłaty i pobrał niespodziewaną prowizję za prowadzenie rachunku. Od tej pory kwota wynosiła 999 tys. dolarów. Bohater naszej historii czuł smutek z tego powodu. W końcu się zdenerwował, wyszedł z domu, wypłacił całe pieniądze i kupił jacht. Zdał sobie sprawę, że przez te wszystkie lata nie korzystał ze swojego majątku, gdyż panicznie bał się go stracić.

Historia ta jest alegorią naszego życia. Boimy się je stracić, więc nie żyjemy w pełni. Zazwyczaj kiedy nasze ego czuje, że coś traci, paradoksalnie nasza świadomość zyskuje. Mówiąc dosadnie: gdy Twoje ego się rozpada, przez jego mur zaczyna prześwitywać nowy, pełniejszy Ty. Ego składa się właśnie z takich cegieł, fragmentów, które przysyłają wyższą jaźń. Pamiętam, jak otarłem się o śmierć poprzez chorobę. Choroba jest zawsze po coś. Ukazuje nam luki w całościowym obrazie naszego życia. Ego widzi w niej karę i niesprawiedliwość, podczas gdy stanowi ona wspaniałą możliwość zweryfikowania naszej dotychczasowej egzystencji z punktu widzenia, o którym nie chcemy pamiętać, a więc bezczasu. Choroba, cierpienie i śmierć uczą nas czegoś bardzo ważnego: „Opór nie ma sensu”. Dla egotycznej jaźni to chwila zwątpienia i poczucie bycia skrzywdzonym przez los albo samego Boga. Małe ja uważa wszystkie „włączenia” za cierpienie, gdy tak naprawdę pojawiają się one tylko po to, żeby cierpienie zatrzymać. Wymaga to jednak od ego poddania się, wycofania.

Medytację śmierci możesz pobrać za pomocą kodu QR na końcu książki. Utworzyłem ją na podstawie ćwiczenia, które wiele lat temu proponował autor książek o tematyce duchowej Anthony de Mello. Od wieków wykorzystują ją chrześcijańscy mnisi. Z pewnością jej treść stale ewoluuje, dostosowując się do zastanych realiów, ale jej „duch” pozostaje niezmienny.

## ROZDZIAŁ 2.

# PSYCHICZNE I FIZYCZNE POZIOMY FUNKCJONOWANIA CZŁOWIEKA

---

W tym rozdziale postaramy się odpowiedzieć na pytanie: skąd się tu wzięliśmy? W miarę naszych możliwości i obecnie dostępnej nam wiedzy prześledzimy dzieje człowieka nie tyle jako fizycznego organizmu, ile jako istoty psychicznej. Znajdziesz tutaj również — mam nadzieję — potwierdzenie tezy, że cierpienie nie jest jakimś patologicznym stanem, ale darem od losu, koniecznością, aby rozbić w drobny mak swoje iluzje i zmienić dotychczasowe życie. Rzeczywistość wysyła nam za jego pomocą jasny sygnał, który manifestuje się w ciele na wzór emocji bądź też choroby psychosomatycznej: „To już nie działa, musisz doznać przemiany”. Od Ciebie zależy, czy postawisz się w roli ofiary, celebując swój ból w imię świętego prawa do bycia pokrzywdzonym, czy dzięki odpowiednim metodom posłużysz się tym bólem jak alpinista hakami na ścianie stromej góry, żeby wejść na sam szczyt — dalej i wyżej niż inni.

Dla neurobiologów niczym szczególnym nie będzie stwierdzenie, że w ludzkim mózgu nie ma części odpowiedzialnej za podejmowanie decyzji, czyli osoby (myślącego, czyniącego), a natura w niezwykle sposób stworzyła jej iluzję w ludzkiej percepcji. W 1997 r. Robert Livingston, założyciel wydziału neurotyki na Uniwersytecie Kalifornijskim,

przyrównał ludzki mózg do orkiestry, w której za każdą czynność odpowiada wielu wykonawców. Mózg jest *de facto* orkiestrą bez dyrygenta. Nikt nigdy nie kupił określonej marki butów ani nie zamówił wyjazdu na wymarzone wakacje. To po prostu się wydarza. Dla ego z nieodłącznym poczuciem sprawstwa takie fakty są nie tylko fałszywe, ale wręcz niebezpieczne. Owo poczucie sprawstwa jest w nas głęboko zakorzenione. Nawet naukowcy, którzy odkryli brak centrum decyzyjnego w ludzkim mózgu, nie czują się przecież pozbawieni indywidualności.

W pewnym eksperymencie naukowcy mierzyli parametry mózgów badanych, pokazując im różne przedmioty i prosząc, aby wybrali jeden z nich. Okazało się, że byli w stanie przewidzieć na ok. 1,3 sekundy wcześniej, po co sięgnie badany, nim zdał on sobie z tego sprawę. Nasze myśli powstają na poziomie podświadomym chwilę wcześniej, zanim dostrzeżemy je w sferze świadomej. Ani one, ani sam myślący nie są więc wynikiem naszej wolnej woli. Nie panujemy nad nimi, a powiedzieć, że dokonywane wybory są nasze, to zwykłe kłamstwo. Do tego prostego odkrycia zachęcam ludzi, z którymi pracuję. Proszę ich, żeby położyli się na podłodze, zamknęli oczy i przez następne kilka minut całkowicie wyłączyli myślenie. Już po chwili dostrzegam na ich twarzach rosnącą frustrację. Im bardziej się starają, tym więcej powstaje w nich myśli.

Skoro jesteśmy swoimi myślami-myślącymi (w istocie jednym i tym samym), skoro czynimy myślenie, to dlaczego nie potrafimy go wyłączyć, kiedy tylko tego chcemy? W czym problem? Skąd bezsenne noce naznaczone pętlą myśli i emocji, a także zjawisko wielogodzinnego, a czasem nawet wielodniowego zamartwiania się? Odpowiedź nasuwa się sama: bo nie robimy swojego myślenia. Dla wielu ludzi to odkrycie bywa szokujące. Przez tyle lat utożsamiali się z myślącym, głosem w swojej głowie, uznając go za siebie i inwestując w niego wiele czasu i energii. Spełniali jego zachcianki, słuchając z uwagą, co ma im do powiedzenia. Nikt nie chce, żeby jego świat prysł — to całkowicie normalne. Sytuacja przypomina inwestora, który przeznaczył przez lata tyle środków na budowę hotelu, że gdy rodzina alarmuje go o nierentowności inwestycji, on idzie w zaparte. Dla niego zaprzestanie inwestycji jest

równoznaczne z wyrzuceniem do kosza wszystkich tych lat pracy, całego czasu, który poświęcił na swoje przedsięwzięcie.

Ego to wynik pracy lewej półkuli mózgu. Składa się z pamięci, która tworzy naszą tożsamość. Czy możesz pomyśleć o czymś, czego nie doświadczyłeś? Pomyśl teraz, proszę, o siódmym wymiarze.

*(chwila przerwy)*

Nie możesz pomyśleć o siódmym wymiarze, bo go nie doświadczyłeś. Lewa półkula i myśłący zamyka nas w bardzo ciasnym pudełku przeżyć, ograniczając naszą głęboką istotę do powierzchownych śladów pamięciowych.

W tym momencie mogę Cię poprosić o jeszcze jedną, jak najbardziej wykonalną rzecz: pomyśl o mieszkańcu zapadłej wsi gdzieś na dalekiej Syberii. Ogromna część ludzi, którzy ją zamieszkują, wciąż prowadzi koczowniczy i pozbawiony mediów tryb życia. Z badań wynika, że duży procent z nich nie wie, iż ma rosyjskie obywatelstwo. Czy taka osoba z chęcią wzięłaby udział w wojnie, która toczy się obecnie za naszą wschodnią granicą? Za co miałyby walczyć? Czy jej ego, bazujące na nagromadzonych treściach i pamięci, chciałoby umierać za kraj dawnych carów? I odwróćmy pytanie: czy taką chęć posiadałby ktoś, kto mieszka na rosyjskiej prowincji z pełnym dostępem do mediów propagandowych? No właśnie. Ego porusza się w ograniczonym i przekazanym mu przez rodzinę, społeczność i media zbiorze informacji, utożsamiając się z nim. „Jestem demokratą / jestem republikaninem / jestem dobry / jestem do niczego” — to tylko wybrane przykłady tego zjawiska.

Podczas szkoleń zadaję uczestnikom otwarte pytanie, kim są. Zawsze padają najróżniejsze odpowiedzi, a wtedy rzucam na forum kolejną zagwozdkę: „A czy jest w tobie coś, co nigdy się nie zmienia od narodzin po śmierć?”. Wszechobecna cisza jest dowodem na głęboką konsternację. Dodaję wtedy: „Każdy z was to powiedział. Nie chodzi mi jednak o słowo, ale o to, na co ono wskazuje”. W końcu ktoś mówi: „Świadomość”. Otóż to. „Jestem”, bez którego nie możemy być „tym czy tamtym”. Podglebie naszej własnej obecności. Świadomość nie myśli i nie mówi w naszych

głowach. Ona obserwuje i doświadcza. To milczący świadek wszystkich procesów. Jako ów świadek Ty postrzegasz świat zewnętrzny, ciało, myśli i emocje (umysł), a także śnienie i brak śnienia, co zwykliśmy nazywać nicością lub też pustką (warto zauważyć, że podczas snu nie odczuwamy ciała, będąc cały czas świadomi).

Sam akt postrzegania oznacza, że jesteś czymś oddzielnym od tego, co postrzegasz. Na przykład nie masz poczucia bycia krzesłem, na którym siedzisz, bo jest ono na zewnątrz Ciebie. Jednak w przypadku ciała nie jesteś już tak konsekwentny. Chociaż nieustannie się ono zmienia (każda jego komórka wymienia się co siedem lat) i z poziomu świadka postrzegasz je jako coś zewnętrznego, masz nawykową tendencję do utożsamiania się z nim. Gdybyś jednak stracił rękę lub nogę, to czy ubyłoby Ciebie w środku? Nie. Twoje wewnętrzne poczucie ja nie zmieni się. Pozostaniesz taki sam, nieokrojony.

Kiedy patrzysz w umysł, myśli i emocje płyną nieustannym, zmiennym nurtem, ale Ty, który to postrzegasz, nie zmieniasz się. Wraz z ustaniem myślenia w trakcie medytacji nie znikasz, a wraz z jego ponownym pojawieniem się nie pojawiaś się. Twój umysł, czyli myśli i pamięć, jest w ciągłym ruchu. Utożsamienie z nimi to rodzaj iluzji typowej dla człowieka w rozkwicie ery rozumu. Kartezjusz, „ojciec” nowożytnej filozofii, stwierdził niegdyś: „Myślę, więc jestem”. Cóż za kłamstwo leżące u podłoża naszej percepcji! Raczej „jestem, więc myślę”, a nawet i to jest fałszem, bo nie ma w nas centrum sterującego procesami mentalnymi.

Umysł uzurpuje sobie prawo do posiadania Twojej obecności. To niezwyczajne, tym bardziej że myśl, pamięć lub emocja nie wiedzą o swoim istnieniu. Podobnie ciało. Wątroba, nerki czy jelita nie wiedzą, że pracują. Świadomy tych wszystkich procesów jesteś głęboki, prawdziwy Ty. Nawet gdy ciało zasypia, Ty nadal trwasz, obserwując obrazy śnienia i beczasową nicość. Niektórzy mają pozorne doświadczenie znikania w tej pustce, więc kiedy zapytasz ich rano, co im się przytrafiło, odpowiedzą: „Nic”. Warto zadać wtedy kolejne pytanie: „A kto o tym wie?”. Odpowiedź jest automatyczna: „Ja!”.

*(chwila przerwy na kontemplację)*



Prawdziwy Ty, czyli świadomość, nie może być zrozumiana, bo ona rozumie wszystko. Nie może być także zobaczona, ponieważ to ona wszystko postrzega. Sytuacja przypomina oko, które próbuje zobaczyć samo siebie — niewykonalne. Jest to bowiem źródło całej percepcji. Nie ma niczego głębiej.

Kilka lat temu, po intensywnych sesjach medytacyjnych, przytrafiło mi się coś, co z dzisiejszej perspektywy uważam za niezwykle cenne. Wpadłem w beczasową pustkę. Nie było ciała ani myśli. Umysł odszedł na dobre, więc jakiegokolwiek uświadomienie sobie, jak mam na imię lub że istnieje świat zewnętrzny, było nieobecne. W moich uszach rozchodził się tylko jednostajny szum. Niespodziewanie włączył się zmysł wzroku. Widziałem pokój oraz zawarte w nim przedmioty i ku mojemu zaskoczeniu obraz ten był płaski, pozbawiony głębi. Naraz uruchomiło się myślenie, a wraz z nim obraz nabrał perspektywy. Jak się potem okazało, ludzkie oko postrzega świat właśnie jako płaski. To dopiero myślowa interpretacja tego obrazu, pochodząca z lewej półkuli mózgu, pozwala nadać mu trójwymiar. Była to chwila doświadczenia przeze mnie, jak bezosobowy i bezwolny jest proces myślenia. Razem z nim natychmiastowo pojawiła się wiedza, jak mam na imię, cała moja historia, informacja, gdzie teraz przebywam i w jakim myślę/mówię języku. Obserwowałem moje ego będące wynikiem działalności lewej półkuli mózgu i już wiedziałem, już było dla mnie jasne, że nie jestem nim i nigdy nie byłem.

Najciekawsze w tego typu doświadczeniach pustki jest to, że włączają one nieświadomość do świadomości. Staje się wtedy oczywiste, że hipotetyczne „nic” i namacalne „wszystko” są jednym i tym samym. Jest to zgodne z nauką buddyzmu, który uznaje rzeczywistość za grę pustki i formy. Wielu współczesnych medytujących filozofów wskazuje na ten aspekt bytu, powołując się na fizykę kwantową, według której cząstki i nasz świat manifestują się właśnie z nicości. Dla mnie było to przeżycie egzystencjalne. Miałem świadomość tej pustki, istniałem, co pozwoliło mi odkryć, że to, co nazywamy śmiercią, może nas bardzo zaskoczyć. Ale to już zupełnie inna historia...

Wróćmy do zagadnienia utożsamienia się z pustką w trakcie medytacji. Wielu ludzi wpada w tzw. pułapkę „czarnej dziury”. Twierdzą, że w stanie pustki nie ma nikogo, jest tylko nicość. Jak już zostało powiedziane, należy zadać im wtedy pytanie: kto o tym wie? Kto wie o tej pustce, o tej nicości? Świadomość jest niezwykle efemeryczna. Przypomina ekran, na którym wszystko się pojawia, ale który nie może dostrzec samego siebie. Jeżeli ekran-świadek nadal myli widziane obiekty z samym sobą, robi w zaawansowanej medytacji to samo co z myślami na poziomie jawy — identyfikuje się z nimi. Bardzo subtelną formą takiej identyfikacji w stanie wchłonięcia medytacyjnego jest właśnie utożsamienie z pustką.

Temat ten jest o tyle ciekawy, że chyba każdy z nas doświadczył nagłej manifestacji samoświadomości z tej tajemniczej pustki, kiedy miał ok. dwóch lat (temat rozwinę nieco dalej). Wtedy właśnie stajemy się po raz pierwszy samoświadomi, a nasze poczucie ja zaczyna się konsolidować. Niektórzy pamiętają ten magiczny moment — nagle jestem ja i ogromny świat wokół mnie. Do tej pory mam go przed oczami: brązowa brama na działce pod Warszawą i widok mojej dłoni w ręce mamy. Barwy jesienne, wokół liście i ostatki zwiędłej zieleni. Co jednak dla mnie ważniejsze, pamiętam też beczasową chwilę sprzed tego obrazu — niewysłowioną i nieopisaną pustkę. Ta beczasowa nicość nie była niczym innym niż nicością z opisanego w poprzednim akapicie wchłonięcia medytacyjnego lub stanu głębokiego snu. Nie była także niczym innym niż nicość, której byłem w pełni świadomy, gdy trafiłem do szpitala po utracie przytomności, a lekarze umieścili mnie na OIOM-ie. Są w istocie różne rodzaje świadomości, a świadomość pozbawiona poczucia ciała i umysłu jest jedną z nich. Jeżeli w tym momencie uważasz mnie za wariata, nie martw się! Jest nas więcej. Ba: jest nas cała masa! I z pewnością do nas należysz, lecz jeszcze nie rozpoznałeś tej transpersonalnej części siebie.

Przeżycie opisane powyżej, chociaż może wydawać się niesamowite, jest udziałem ogromnej rzeszy ludzi na całym świecie. Różnimy się co prawda jako umysły, a w szczególności ich treści, ale świadomość

nie ma cech indywidualnych. Świadek, którego immanentną cechą jest doświadczenie, nie ma jednostkowych atrybutów, podobnie jak przestrzeń. Z pewnością zbliżysz się do tych doświadczalnych prawd, jeżeli zaczniesz stosować proste ćwiczenie mp3 *Medytacja czystej świadomości*, które możesz pobrać za pomocą kodu QR na końcu książki.

Jeżeli zaczniesz praktykować, szybko dostrzeżesz kilka znamienych cech umysłu:

### **1. Myślenie porusza się na osi przeszłość – przyszłość.**

To ciągła kreacja na poziomie myślowym tego, co było, i tego, co może się wydarzyć. Przeszłość odeszła i jeżeli w niej żyjesz, to żyjesz w grobie, jesteś martwy. Jeżeli zaś żyjesz w przyszłości, przypominasz zjawę, bo przyszłość jest tylko iluzją.

Nie możesz myśleć o tu i teraz. Wiele osób na szkoleniach — i słusznie, bo oznaką inteligencji jest wątpić — wyraża oddzielny pogląd. Proszę wtedy, aby zademonstrowali swoją teorię w praktyce. Mówią: „Siedzę teraz na krześle w hotelu! Oto myślenie o tu i teraz!”. To bardzo sprytny zabieg umysłu. Po pierwsze, należy zauważyć, że sama sekwencja słów „siedzę-teraz-na-krześle-w-hotelu” dzieje się w czasie. A zatem myślenie ze swej natury zawiera w sobie czas i nie umie z niego zrezygnować, żeby dotknąć sobą namacalnej rzeczywistości. Zwrócił na to uwagę wybitny psycholog transpersonalny William James, który podzielił ludzką psychikę na *ja* i *mnie*. *Mnie* zawsze dzieje się w czasie, co zaprezentował uczestnik szkolenia słowami: „Siedzę teraz na krześle w hotelu”. Jednak to, co obserwuje te myśli — *ja*-świadomość — jest osadzone w chwili obecnej i nie zna pojęcia czasu.

Przypomniała mi się anegdota zen. Mistrz obserwuje wraz ze swoim uczniem klucz majestatycznych gęsi. Po chwili ptaki znikają za grzbieciem pobliskiej góry. Mistrz prosi ucznia: „Opowiedz mi o tu i teraz”. Młokos odpowiada: „Gęsi leciały na niebie...”. Nie dokończył zdania, bo poczuł bambusowy kijek starszego mnicha na swoim karku. „Kłamiesz! Nie ma tu żadnych gęsi!” — krzyczy mistrz. Ta historia obrazuje, w jak automatyczny sposób sporządzamy powidoki rzeczywistości w naszych

głowach. Kiedy tak się dzieje, żyjemy w nich, sami stając się powidokiem realnego świata. To człowiek z drugiej ręki, ktoś, kto egzystuje w czasowym świecie jamesowskiego *mnie*, za nic nie wierząc swoim zmysłom i stale myląc mentalną mapę z rzeczywistością.

## **2. Umysł z natury nie akceptuje rzeczywistości taką, jaka ona jest.**

Umysł lubuje się w stawianiu oporu dzisiejszej pogodzie, emocjom, napotkanym ludziom i wszelakim sytuacjom, a także temu, że częścią ludzkiego życia jest ból, choroba i śmierć. Gdyby wszedł całym sobą w to, czemu stawia opór, odszedłby na dobre.

Kiedy przychodzą wreszcie Twoje upragnione wakacje, wychodzisz na plażę i widzisz piękny, porośnięty zielonymi glonami Bałtyk (jeżeli w tym momencie się zaśmiałeś, możesz zaobserwować, jak umysł uwalnia poprzez śmiech energię oporu wobec tego, czego nie lubi!). Nagle czujesz krople deszczu na karku. Odwracasz się i widzisz burzowy front, spod którego ciągnie chłodne powietrze. „No tak! Mam pierwsze wakacje od trzech lat i oczywiście pada!” — mówisz sobie w duchu. Jak się wtedy czujesz? Rozejrzyj się. Czy nadbrzeżne ptaki zdają się nieszczęśliwe z powodu deszczu?

Taka kontemplacja może Cię rozbawić. Eckhart Tolle, wielka postać w świecie pracy nad ludzką świadomością, napisał kiedyś, że uczył się medytacji od kaczek w miejskim parku. Kaczki akceptują chwilę obecną. Żyją całymi sobą w tu i teraz, bo gdy pokłócą się o kawałek chleba, sekundę później wracają do przyjaznych stosunków, tak jakby niedawna sprzeczka w ogóle nie miała miejsca. To naprawdę zabawne. Wielu moich znajomych zauważa tę prawidłowość, wyprowadzając czworonoga na spacer. Kiedy przechodzą pod płotem pobliskiej posesji, ich pies rzuca się na psa sąsiada, ale gdy tylko go miną, podopieczny natychmiast przybiera zadowoloną minę i radośnie merda ogonem. Z całą pewnością człowiek zareagowałby zgoła inaczej, a „płot” z nieprzyjemnym sąsiadem ciągnąłby się za nim aż do snu, a może i dalej przez śnienie.

Poświęciłem już kilka stron tematowi akceptacji. Jest ona pierwszą bramą do innego wymiaru naszej codziennej rzeczywistości. W tym

miejsu nie chcę powielać tego, co już zostało powiedziane, ale dać Ci wytrych, którego możesz użyć, jeśli Twoje ego nadal stawia opór temu, co jest. Jeżeli nie możesz czegoś zaakceptować, zaakceptuj ten fakt. Wnieś akceptację do swojego braku akceptacji i zobacz, co się stanie, a następnie zbadaj, czy teraz pogodzenie się z jakimś nieprzyjawnym elementem tu i teraz jest dla Ciebie prostsze.

Pamiętaj, że brak akceptacji to w istocie nawykowe osądzanie. Osądzanie polega na wybieraniu z rzeczywistości tych elementów, na które mamy ochotę, z równoczesną próbą usunięcia z niej elementów w naszym przekonaniu negatywnych. Pragniemy jedynie przyjemności, jednocześnie żądając, aby wszelki ból wygasł. Dużą rolę odgrywa tu mechanizm projekcji. Bodziec zewnętrzny wydaje się nam nieprzyjemny tylko dlatego, że mamy w sobie negatywne emocje, czego jednak nie dostrzegamy. Skoro zaś bodziec jest nieprzyjemny, trzeba postawić mu opór. I tak wpadamy w błędne koło cierpienia.

Żeby lepiej zrozumieć kwestię nawykowego oceniania rzeczywistości przez umysł, można wykonać proste ćwiczenie zaproponowane przez Chrisa Niebauera, neuropsychologa z Uniwersytetu w Toledo. Przez następne dziesięć sekund rozglądaj się dookoła i zanotuj na kartce bądź w myślach to, co widzisz.

*(chwila przerwy)*

Co zanotowałeś? Czy jest na tej liście przestrzeń, czy tylko przedmioty? Zapewne na listach większości z nas nie ma przestrzeni. To nic dziwnego, chociaż jest jej najwięcej w każdym pomieszczeniu lub na łonie przyrody. Zainteresowana jest nią nasza prawa półkula, która jak widać, nie dominuje u współczesnego człowieka. Lewa z kolei zainteresowana jest przedmiotami. Przypomina to dualizm buddyjskiej pustki i formy. Twoja prawa półkula skupiona jest na tu i teraz i gdyby mogła mówić — czego nie robi, bo nie jest lingwistyczna — powiedziałaby, że ta chwila jest idealna. Wtedy jednak w percepcję wcina się lewa półkula, myśląc: „Jak idealna, do diaska?! Trzeba naprawić auto i ugotować obiad na jutrzejsze rodzinne przyjęcie! I po co ja się w ogóle na to zgadzałem?”.

### **3. Umysł tworzy autowizerunek i histerycznie go broni.**

Na granicy każdego światła mieszka ciemność. Tworząc przyjemność, automatycznie tworzymy ból. Tworząc dobre, z marszu powołujemy do życia złe. Kiedy ego buduje swój jakże pozytywny autowizerunek z dostępnych mu konceptów, równocześnie daje początek cieniowi. Wszystko, co nie pasuje do świetlistego autowizerunku (od cech po emocje i popędy), ego wypycha poza jego nawias. Od tej pory — jak już wiemy z poprzedniego rozdziału — cień będzie nieustannie działał w tle ego, sabotując jego poczynania i stanowiąc przyczynę smutków swojego nosiciela.

Jest to również moment zaistnienia persony. Słowo „persona” oznaczało w starożytnej Grecji maskę. „Maski” napotkasz wszędzie, gdziekolwiek spojrzysz. Ludzie pilnują się podczas spotkań towarzyskich i biznesowych. Nie ma w nich naturalności ani polotu. Są plastikowo ugrzecznieni. Persona służy człowiekowi do tego, aby być lubianym. Proces kształtowania się maski u każdego z nas odzwierciedla schemat funkcjonowania społeczności. Maską reprezentuje i wielbi przyjęte cechy kulturowe i obyczajowe, tłamsząc nasze prawdziwe instynkty. Reasumując: persona i cień to dwie strony tej samej monety, awers i rewers. Jedno nie istnieje bez drugiego. W psychoterapii uważa się udane połączenie tych dwóch skrajności za skonsolidowanie zdrowego ego. Jest to włączenie w konstrukt ja procesów myślowych i emocjonalnych (także popędów), do których nie mamy ochoty się przyznać. I tu dochodzimy do kolejnej cechy naszego umysłu (zwanego także ego czy też niższą jaźnią).

### **4. Ego to utożsamienie z bezwolnym strumieniem myśli.**

Warto zgłębić temat utożsamiania się z bezwolnymi procesami lewej półkuli mózgu, co daje początek ego. To poczucie bycia sprawcą myślenia. Tak też myśli stają się „moje”, co powoduje najróżniejsze destrukcyjne perturbacje w całym systemie psychicznym. W ego pojawiają się wyrzuty sumienia, kiedy idące za nimi myśli i działania nie są właściwe, a więc nie mieszczą się w idealnym wizerunku własnym, jaki ego sobie stworzyło. To także narcystyczna miłość do myśli jako „swoich”. „Moje poglądy”, „moje idee”... „Ja mam rację, a ty się mylisz!”. Kiedy do

tych myśli doczepią się uczucia, owe idee nie są już tylko „nasze”, ale nabierają także kontekstu emocjonalnego. Wtedy należy ich bronić lub nawet w ich obronie atakować. Niektórzy potrafią umierać za swoje poglądy, tocząc niekończące się, wielowiekowe wojny.

Wszystkie te perturbacje wynikają ze wspomnianego utożsamienia się z niewolincjonalnym procesem lewej półkuli mózgu. Możemy się kochać albo potępiać za pewne myśli. Ten pozorny twórca treści umysłu nie jest jednak niczym innym niż samym umysłem. Myślący jest tylko kolejną myślą, a działający nurtem samego działania. Można powiedzieć, że nasz bezwolny umysł próbuje myśleć na temat myśli, tworząc w ten sposób iluzję myślącego i działającego. Tutaj też napotykamy kolejny, jakże absurdalny problem: ludzie lgną do negatywnych myśli i emocji właśnie dlatego, że są z nimi utożsamieni. Są one przecież całkowicie „ich” i choć stanowią źródło przykrości, oferują ego także pewien rodzaj nagrody. Można chociażby otrzymać od kogoś współczucie za bycie ofiarą. To jak dostanie ciepłego talerza zupy od opiekuna za bycie chorym. Wiele dzieci, ale także dorosłych, postępuje właśnie w ten sposób. Mówiąc wprost: czasem ego lubi cierpieć, bo coś z tego dostaje. I o to w rzeczy samej chodzi: ego zawsze chce coś dostać! Może to być chociażby poczucie bezpieczeństwa, bo skoro te myśli i wiedza są moje, to panuję nad swoim życiem. Mam kontrolę, czuję się bezpiecznie. Jestem w stanie rozwiązywać wszelkie problemy, jeśli tylko tego zechcę. Niestety rzeczywistość często i boleśnie weryfikuje ten pogląd.

Kiedy czytasz powyższe akapity, mogą Ci się nasunąć dwie refleksje. Pierwsza: to jakieś niezrozumiałe brednie. Druga: zaczynam mieć poczucie znikania, jakby od wewnątrz i z niewysłowną lekkością, lecz również z dziwnym rodzajem podskórnego strachu. W pierwszym przypadku nie dzieje się nic szczególnego. To całkowicie normalna chęć ego do przetrwania, a jednym z jego mechanizmów obronnych jest niedopuszczanie do siebie pewnych informacji. Nie jest to ani złe, ani dobre. W drugim przypadku możliwe, że właśnie zachodzi u Ciebie równie naturalne zjawisko rozpuszczania ego, powstałe na skutek skonfrontowania iluzji jego sprawstwa z dwoma podstawowymi faktami: nie mogę zatrzymać

myślenia, więc go nie robię i myśli nie są zatem moje. Nagle następuje nietypowy rodzaj wewnętrznej ciszy. Cała pula zarówno naszych narcystycznych wobec siebie uczuć, jak i tych pogardliwych wycofuje się z pola percepcji. Nie ma kontrolera. Po kilku dłuższych chwilach umysł — jeśli tego chce — znów zaczyna płynąć swoim nurtem, lecz teraz pozbawionym naszej identyfikacji z nim, a więc świeżym, swobodnym i niebolesnym. O dziwo, umysł pozbawiony tej identyfikacji zaczyna natychmiastowo zdrowieć.

Im głębiej w to się zanurzamy, tym szybciej może nas ogarnąć błogość i lekkość. Odpoczywamy od samych siebie, a więc od osoby, która strasznie nam przez te wszystkie lata bruździła, ale której nie mogliśmy tak po prostu „wyprosić z pokoju”. Potem zaś dzieje się coś jeszcze. Zaczyna wypełniać nas dziwny rodzaj lęku. To nagła konfrontacja ego ze śmiercią, niewerbalne zrozumienie, że „ja nigdy nie istniałem”. Dla ego to istny szok. Wiele medytujących osób nazywa ten moment „ciemną nocą duszy”. Chwilowy silny lęk, który jak zdaje się przez kilka sekund, rozerwie nas od środka na strzępy. Ale to mija. A kiedy tak się staje, nic nie jest już takie jak wcześniej. Kiedy ego usuwa się na bok, jest dużo radości i śmiechu. Wszystko jest piękne i lekkie.

## Medytacja

Wielu ludzi próbuje medytować. Niektórzy szybko się zniechęcają. Problemem przy medytacji bywa niezrozumienie natury ludzkiego umysłu, a praktyka nazywana tradycyjnie „nicnierobieniem” staje się niespodziewanie walką z samym sobą. Wynik takiej szarpaniny nie może być korzystny.

W Europie i w Stanach Zjednoczonych rozpowszechniła się praktyka zwana *mindfulness*, co oznacza „pełny umysł”. W tym podejściu obserwujemy myśli i emocje, będąc ich zwyczajnie świadomi. Przeciwnostwem *mindfulness* jest tradycyjna medytacja pustki, jaką określiłbym mianem *no-mind*, czyli „brak umysłu”. Podstawową trudnością



przejścia z obserwacji zjawisk mentalnych do ich całkowitego wyciszenia jest nawykowa chęć do ich kontroli. Tymczasem kontroler jest tym, co chce kontrolować. To myślący, a zatem i myśl. Separacja obu jest tylko pozorna i szybko zdajemy sobie z tego sprawę, gdy wraz z myślami znika myślący, pozostawiając po sobie cichą, niewzruszoną czujność.

Jak więc oczyścić umysł? Z poprzedniego rozdziału dowiedzieliśmy się, że człowiek nie może zatrzymać umysłu, ponieważ nim nie jest. Stwierdzenie to wciąż nie straciło na aktualności. Umysł zatrzymuje się, kiedy go obserwujemy, powracając w rozluźnieniu, lecz zarazem konsekwentnie, do oddechu. Oddech jest tym, co ściąga nas z mentalnego czasu do tu i teraz. W terapiach transpersonalnych poziom ciała nazywa się ciałem-umysłem lub — jak pisał Ken Wilber — centaurem. Z perspektywy ciała wszystko, co nie istnieje w teraźniejszości, jest nie tylko iluzją, ale wręcz szaleństwem. Dlatego oddech, który pełni w ciele naturalną funkcję życiową, stanowi pierwszy stopień do wejścia w przejrzystszą, nieskażoną umysłem obecność. Właśnie to polecam robić uczestnikom na kursach, kiedy zamykają oczy i siadają do kilkuminutowej medytacji. Już przy drugiej albo trzeciej sesji uważność praktykantów przenosi się samoistnie z oddechu na ich własną, czystą świadomość. Uczulam wszystkich na możliwość takiego samoistnego przeniesienia tuż przed sesją, mówiąc: „Jeżeli w pewnym momencie zauważysz, że umysł się zatrzymuje, a świadomość wyostrza, możesz przerwać skupianie się na oddechu i być po prostu świadomym”. W ten sposób przesuwam kursantów ze świadomości tu i teraz osadzonej w perspektywie ciała do świadomości samej w sobie. Dla takiej zaś świadomości ciało jest jedynie kolejnym obiektem znajdującym się w świecie zewnętrznym. Kiedy bowiem umysł się wycisza, odczucie ciała znika razem z nim, a wtedy cała głębia i błogość wymiaru, którym jesteśmy u naszej podstawy, ukazuje się sama.

Na zajęciach pojawiają się osoby tak uwikłane w swój umysł, że kompletnie wyrывa on je z realnej rzeczywistości. Często słyszy się: „Nie wychodzi mi medytacja, bo twardo stąпам po ziemi”. Ten sam uczestnik relacjonuje niemożność pilnowania własnego oddechu. Ma mnóstwo myśli dotyczących pracy i domu, a często ćwiczenie kończy nie w sali,

ale na plaży lub w innym wyimaginowanym miejscu, które rozpościera się jedynie w jego głowie. Pytam wtedy: „Czy to masz na myśli, mówiąc o twardym stąpaniu po ziemi?”. I to wystarczy. Do uczestnika dociera, w jak wielkie kłamstwo uwierzył. Nie potrafi skupić się przez dziesięć minut na swoim oddechu oraz byciu tu i teraz, a opowiada o rzekomej racjonalności. Mówi o stąpaniu po ziemi, kiedy tak naprawdę stale buja w obłokach. Umysł jest bardzo podstępny. Jego taktyka polega na wmówieniu nam, że jest samą rzeczywistością. Mylimy wtedy myślowe mapy z realnym światem. Na swój sposób przypomina to opętanie.

Żeby doświadczyć stanu wchłonięcia medytacyjnego, gdzie dziesięć minut medytacji zdaje się jedną minutą, gdzie jest się w pełni świadomym, występuje całkowity brak poczucia ciała, a wystrzały z shotgunów rozplywają się w niezmierzonej ciszy (relacja z pewnego hotelu wspomniana wcześniej), wystarczy być poprowadzonym w odpowiedni sposób. Często spotykam ludzi, którzy są tym zaskoczeni. Uczęszczali na zajęcia medytacyjne, ale jedyne, co na nich osiągnęli, to dodatkowa frustracja. Powiedzieć komuś: „Po prostu połóż się i nie myśl” to jak zachęcić zbudowany na oporach umysł, żeby pokazał w całej swej krasie, na co go stać. To jak rzucić w stronę spotkanego na ulicy napakowanego i agresywnego kibola „uspokój się”. Efekt jest odwrotny i nie trzeba mieć specjalnej wyobraźni, aby przewidzieć finał tej historii.

Sednem sprawy jest to, że nie możesz zatrzymać swojego umysłu. Jeszcze nikomu to się nie udało. Przyczyną niepowodzeń przy pracy z umysłem jest nieświadome stosowanie tzw. zasady karuzeli — chcemy zatrzymać umysł-karuzelę, ciągle popychając ją dłonią. Kiedy mówię ludziom, aby przestali „popychać ją dłonią” i zwyczajnie „usiedli obok, przypatrując się jej”, nie zawsze jest to zrozumiałe. „Czyli mam obserwować i nic nie robić?” — pada pytanie z sali. „Dokładnie. Kiedy pojawi się myśl lub emocja, wracaj do świadomego oddechu tak, jakbyś odkładał słuchawkę od dzwoniącego do ciebie umysłu, bo w tej chwili nie możesz rozmawiać. A gdy wreszcie myślenie zwolni, po prostu powracaj do bycia świadomym. Nawet się nie zorientujesz, kiedy umysł zniknie wraz z poczuciem ciała i czasem” — odpowiadam.

W moim przekonaniu niezmiennie istotne jest pokazanie uczestnikom perspektywy, że umysł może ucihnąć na dobre. Rozpaczam od kwestii teoretycznych, opisując im mechanizm działania myślenia i wszystkie jego triki, aby mogli skonfrontować otrzymaną wiedzę ze swoim obecnym mentalnym funkcjonowaniem. To jak używanie siły przeciwnika do powalenia go w odpowiednim momencie na deski, co jest podstawowym założeniem aikido. Nie warto siłować się z umysłem, bo takiej walki nigdy nie wygramy. Jeżeli jednak zrozumiemy przeciwnika i użyjemy jego własnej siły do powalenia go na matę, wówczas zwyciężymy bez specjalnego wysiłku. Główną cechą ludzkiego umysłu jest to, że ma on ogromną siłę, której jednak nie kontroluje. Zwyczajnie pozwalamy mu się wyszaleć, zaczepiać nas bez żadnej reakcji tak długo, jak tylko chce, aż w końcu wytraca on energię i znika.

Podsumowując: medytacja nie jest walką. Nie stanowi też wysiłku czy pracy. Nie ma także żadnych założeń, w tym tego najbardziej prozaicznego, że ma przynieść Ci spokój! Jeżeli umysł postawi sobie za cel osiągnięcie czegokolwiek, a w szczególności spokoju, nigdy nie będzie on jego udziałem. Rozpoczynając ćwiczenie, nie powinieneś niczego oczekiwać. Jeśli jednak jest inaczej, zapamiętaj raz na zawsze: „Nie umiesz się uspokoić! Nie umiesz i pogódź się z tym!”. I wtedy nagle następuje chwila wewnętrznej ciszy, która powoli i bez Twojej ingerencji rozrasta się do wszechogarniającej błogości.

Stan wchłonięcia medytacyjnego jest niczym ptak: raduje Cię śpiewem tylko wtedy, kiedy jest wolny. W momencie, w którym próbujesz zamknąć go w klatce, milknie. Musisz pogodzić się z tym, że ta cisza i błogość nigdy nie będą Twoje. Są jak ten ptak. Przysiadają na oknie Twojej percepcji i po jakimś czasie odlatują. Jeżeli jednak jesteś wystarczająco cierpliwy i oswoisz tego dzikiego „skowronka”, będziesz mógł cieszyć się jego towarzystwem na stałe, lecz na stałe też zapomnij o klatce.

Pojawia się kwestia ostatnia i najbardziej pragmatyczna: po co w ogóle medytować? Po pierwsze, kiedy medytujesz, do Twojego krwioobiegu wydostaje się z kory nadnerczy ogromna ilość głównego neuroprzekaznika: dopaminy. Mózg zaczyna wtedy przypominać rozgwieżdżone

nocne niebo. Liczba impulsów przeskakujących w szaleńczym tańcu między neuronami radykalnie się zwiększa. Twój mózg uczy się w ekspresyjnym tempie stanu spokoju sensorycznego, przebudowując dotychczasową mapę neuronalnego napięcia na mapę neuronalnego spokoju. Nie dziwi mnie i za każdym razem cieszy, że kilka dni po szkoleniu ludzie dzwonią lub piszą, mówiąc: „Jeszcze nie słuchałem nagrań i nie zastosowałem treningu, ale czuję zmianę, odkąd wróciłem ze szkolenia”. Są też bardziej skrajne doznania. Na przykład mąż pewnej uczestniczki nie poznaje jej po zajęciach, bo jest niewzruszona i zrelaksowana, inaczej niż wcześniej.

Czy jest w tym moja zasługa? W pewnej mierze zapewne tak. Jednak miejmy całkowitą świadomość, że ani ja, ani żadne ćwiczenie nie może Ci niczego dać, jeżeli nie jesteś gotów tego wziąć. Nikt Ci nie pomoże, jeśli wciąż użalasza się nad sobą i nie jesteś ze sobą do końca szczerzy. Takich ludzi również spotykam na kursach. Stawiają opór chwili obecnej, więc czują frustrację. Z czasem ta frustracja przerodzi się w stres, a potem w bezsenność oraz nerwicę czy depresję. Takie osoby przychodząc na szkolenie, robią to, co doskonale znają — stawiają opór prowadzącemu! Wtedy można jedynie wskazywać na ów opór, ale nie bezpośrednio, lecz subtelnie, ponieważ jasne przedstawienie sprawy tylko go wzmocni. W końcu jego fundamentalną cechą jest nieświadomość — człowiek nie wie, że się opiera.

Po drugie, medytacja to wychodzenie poza umysł, a więc wkraczanie w sferę czystej świadomości. To świetna możliwość obserwacji wszystkich mechanizmów i trików, jakie stosuje nasz umysł. Praktyka wycisza go, ale też uczy nas, jak się z nim obchodzić w sytuacjach wzmożonego stresu, co przekłada się na jakość naszego codziennego życia. W pewnym momencie dochodzi do przełamania: problemy, przeróżne negatywne cechy i fiksacje umysłu schodzą na dalszy plan. Uwalniamy się od własnego ciężaru. Uwalniamy także od niego innych ludzi, którzy dzielą z nami wspólne chwile, niejednokrotnie będąc dla nas „workiem treningowym”.

Andrew Newberg, amerykański neurobiolog z Uniwersytetu Pensylwanii, wykonał skany mózgów osób wchodzących w głębokie stany medytacji i praktykujących żarliwą modlitwę. Swoje zaskakujące wyniki przedstawił na jednej z konferencji TEDx. Kiedy dzieje się coś dla nas ekstremalnie ważnego, w naszym mózgu aktywuje się system limbiczny, a przepływ krwi przez ten obszar raptownie przyspiesza. Właśnie to zaobserwował Newberg, badając uczestników eksperymentu. Stwierdził, że gdy człowiek przeżywa stan wchłonięcia medytacyjnego bądź modlitewnego, jego mózg na tomografii komputerowej „świeci na czerwono”. Jego zdaniem takie doświadczenia dosłownie odmieniają ludzkie życie. Dochodzi także do radykalnej aktywacji prawej strony wzgórza. Badani określają wówczas swoje doznania jako niezwykle klarowne i jasne. Ich płaty czołowe uspokajają się, co stanowi brak poczucia bycia podmiotem oderwanym od świata i innych ludzi. To uczucie jedności z całym przejawieniem, w którym opór jest nieobecny.

Prześledźmy również, w jakim stopniu poprawiło się życie badanych w określonych kategoriach, które analizował Newberg. Związki rodzinne uległy poprawie u 60,2% osób. Strach przed śmiercią spadł u 77,7%. Zdrowie poprawiło się u 55,9%, cel w życiu u 81%, a duchowość u 89,2%. Czy zatem warto medytować?

## Satori<sup>11</sup>

Niektórzy stosują inny rodzaj ćwiczenia jako medytację. Jest to bycie całkowicie świadomym każdego przedmiotu, zdarzenia lub czynności. Pod terminem „całkowicie świadomy” rozumiem pozwalanie sobie na doświadczenie, „nieodwracanie głowy”, a wręcz lekkie zmuszanie się do rejestrowania każdego elementu rzeczywistości. Kiedy kroimy warzywa, jesteśmy tego całkowicie świadomi. Kiedy dzieje się coś, co nam nie odpowiada, również jesteśmy tego całkowicie świadomi. Możemy wtedy zaobserwować, że operują w nas dwie odrębne sfery: umysł i świadomość.

---

<sup>11</sup> W zen duchowe wyzwolenie osiągnięte dzięki medytacji.

Dosłownie zmuszając się do bycia świadomym sytuacji, które uważamy za negatywne, nagle odkrywamy coś niezwykłego: tę negatywność tworzą jedynie nasze własne myśli, a więc umysł i wszystkie zawarte w nim filtry, poprzez które doświadczamy świata.

Na tym polega właśnie siedząca medytacja zazen<sup>12</sup>. Odbieramy całe otoczenie, obserwując ruch naszego umysłu. Dokonujemy wtedy dwóch niezwykle ważnych spostrzeżeń. Po pierwsze, świadomość pozwala zaistnieć w sobie wszystkiemu, co niesie ze sobą chwila obecna. Nie stawia temu żadnego oporu. Nie dokonuje także żadnego wyboru, a więc nie pozycjonuje doświadczeń jako przyjemne albo nieprzyjemne. Po drugie, dostrzegamy, że umysł jest lustrzanym przeciwieństwem świadomości. Uruchamia natychmiastową gradację, wyklucza poszczególne elementy rzeczywistości i generalnie rzecz ujmując, stawia opór.

Możesz powiedzieć: „Co w tym nowego? Przecież już o tym wspominałeś”. Zgadza się, ale teraz chciałbym ukazać Ci to zagadnienie z zupełnie innej strony. Praktykujący zazen często pozwalają sobie na bycie całkowicie świadomymi nieprzyjemnych sytuacji, zdarzeń, trudnych osób, a także tego, co wywołuje w nich odrazę, jak choćby ludzkich zwłok. Są świadomi wszystkiego bez wyjątku, obserwując w tej samej chwili swój umysł, a gdy dostrzegą jego harce, nie stawiają mu oporu, co od razu go wycisza.

Odkrycie, o którym mówię, jest w istocie banalnie proste i opiera się na oczywistych faktach, które mogą stanowić dla Ciebie furtkę do wyzwolenia z umysłu. Usiądź, proszę, wygodnie lub połóż się. Nie zamykaj oczu. Zwróć uwagę — nie poprzez myślenie czy rozumienie, ale poprzez Twoje własne, obecne doświadczenie — że Twoja świadomość pozwala zaistnieć w sobie całej treści chwili obecnej. Nie stawia niczemu oporu, niczego też nie wybiera. Cokolwiek się teraz wydarzy, ona zwyczajnie to odbierze. Jest przez to lekka i błoga. Z jej poziomu wszystko jest już czyste i spokojne. Prawdziwy Ty-swiadomość pozwalasz wszystkiemu być takim, jakie jest. Niczego nie wypierasz, nie odrzucasz. To jedynie umysł wywołuje ciągły hałas, generując wzburzone emocje w Twojej percepcji.

---

<sup>12</sup> Medytacja siedząca w buddyzmie zen, której celem jest wyjście poza umysł.

Czy możesz wybrać życie w tej cichej świadomości? Nie musisz tego stanu w żaden sposób szukać albo go zdobywać. Już w nim jesteś, realnie i doświadczalnie. Cokolwiek pojawia się w polu Twojej świadomości, JEST (!). Nie ma żadnego tarcia, żadnego bólu. Oczywiście umysł robi swoje, ale wtedy nie przejmuj się nim. Przekieruj swoją uwagę z powrotem na to pole czujnej, bezwarunkowej akceptacji, za pomocą którego odbierasz świat. Zrób to, a umysł się wyciszy.

Podejmij się takiego treningu, a z dnia na dzień Twoja uważność będzie się poszerzać, dominować nad myślami. Jakość Twojego codziennego życia radykalnie wzrośnie. Szybko zauważysz również, że stan błogości, który pojawia się na końcu każdej sesji przepracowywania emocji, jest *de facto* Twoją własną czystą świadomością, a więc świadomością oczyszczoną z mentalnego hałasu i filtrów. Człowiek zapalczywie szuka skarbu, który ma tuż przed nosem. Na poziomie świadomości już odbierasz rzeczywistość, nie stawiając jej oporu, i przez to nie zadajesz sobie cierpienia. Nie martw się umysłem. Obserwuj go tak, jak obserwujesz przykre zdarzenie lub opryskliwego człowieka. Stale odróżniaj tę cichą sferę Twojej uważności od umysłowych zawirowań. I nic więcej. Zaufaj temu ćwiczeniu, a każdy dzień będzie dla Ciebie odkrywaniem tajemnicy, którą jesteś i do której zawsze miałeś dostęp. Bądź całkowicie świadomy każdej sytuacji, wyszczególniając te negatywne, a będą one stanowić dla Ciebie wspaniałą okazję do wzrostu. Miej stale kontakt — nie tyle rozumowo, ile doświadczalnie — ze swoją świadomością. Wsłuchaj się w swoją nią, a będzie Cię ona uczyć, i to bez ani jednego słowa.

## **Jak zamknęliśmy się w klatce własnego umysłu**

Dziecko w chwili narodzin nie ma w sobie podziału na ja i ciało. Ta podstawowa granica jest w nim jeszcze nieobecna. Jej brak objawia się poczuciem bycia jednością z matką, a także z całością przejawienia. Nie ma tu izolacji od ruchu tej całości rozumianej jako wszystko, co dzieje się wokół. Psychologia transpersonalna i neurobiologia — jak już powiedziano

— potwierdza ten fakt. Co więcej, funkcjonuje on cały czas, nawet w okresie naszej dorosłości, jednak my zdajemy się go w magiczny sposób nie dostrzegać.

Idealnym przykładem bezosobowości dziecka są częste sytuacje, które można zaobserwować w sklepach obuwniczych: maluchy wpatrują się we własne odbicia w lustrach i zaczepiają je, myśląc, że jest to ktoś inny. Doznanie ja i samoświadomość pojawia się w nich dopiero ok. drugiego roku życia (niektórzy uważają, że w wieku dwóch i pół roku, a nawet trzech lat).

Dzieci żyją w bajecznym tu i teraz. Człowiek nie potrafi spojrzeć na świat oczyma małego dziecka, w których wszystko jest świeże, nowe i boskie. W oczach tych jest tylko świat w chwili teraźniejszej, wiecznej brakiem myślenia o czasie. W tym stanie nie ma zatem również śmierci. Każdy z nas pamięta ten utracony raj i na różne sposoby stara się do niego wrócić. Jednak droga powrotna nie istnieje. Wiele szkół mistycznych postulowało potrzebę ponownego zjednoczenia się z całością przejawienia, wyjścia poza psychiczny konstrukt powstały w naszej percepcji w okresie dzieciństwa, który tworzy mentalny czas, poczucie ja i całą resztę doskwierających nam filtrów. Niestety nie można się cofnąć, ale można iść dalej aż do wyższej jaźni. Jest to ruch w górę, a nie w dół. I znów warto w tym momencie posłużyć się przykładem procesu ewolucji: zawieranie w sobie poprzednich etapów i późniejsze ich przekraczanie — oto nasz naturalny cel i powinność.

Opisane wyżej uczucie rozumiane jako doświadczenie w dzieciństwie własnego ja jest jedną z pierwszych granic wytyczonych przez myśl. Granica ta dzieli rzeczywistość na „mnie” i świat zewnętrzny. Ten koncept ma prozaiczny początek. Kiedy dziecko uszczypnie zabawkę, ból jest nieobecny, kiedy zaś uszczypnie swoją rękę, boli. W ten sposób ego zamyka się w granicach układu nerwowego i skóry. Badacz świadomości Alan Watts nazywał ten etap „ja powleczonym workiem ze skóry i z kości”. Wszystko, co mieści się w ramach tej granicy, jest mną. Wszystko z kolei, co egzystuje poza nią, nie jest, stanowiąc od tej pory obce, nieznanie terytorium.



Ciekawostką niech będzie fakt, że Europejczyk zapytany o to, gdzie mieści się w ciele jako ego, wskazuje zazwyczaj głowę (gdzieś za oczami i uszami), natomiast Chińczyk pokaże klatkę piersiową (serce). Rzecz jasna jest to tylko myśl, koncept, wyobrażenie nigdy nieistniejące w rzeczywistości.

W poprzednich akapitach omówiliśmy granicę zewnętrzną. Istnieje także kilka rodzajów granic w sferze wewnętrznej człowieka. Jak już wiemy, wytyczamy „czerwoną linię” między sobą a ciałem. Idealnie oddają ją słowa: „Ja nie jestem ciałem, ja mam ciało”. Z punktu widzenia świadomości to obłąd. W tej chwili ktoś może zarzucić mi hipokryzję, mówiąc: „Piszesz o ego, które nie uważa się za ciało, ale przecież — według twoich słów — świadomość robi dokładnie to samo”. To dobry moment na wyjaśnienie tej zagwozдки. Świadomość jest w tym ujęciu paradoksalna. Świadomość postrzega ciało, więc sam akt postrzegania sprawia, że jest ono na zewnątrz niej. Świadomość zawiera w sobie zarówno ciało, jak i całość przejawienia (zjawiska umysłowe i świat zewnętrzny). Chodzi tu o bardzo subtelną, lecz zarazem fundamentalną różnicę między ego a świadomością. Ona łączy wszystko w siebie poprzez akt postrzegania, równocześnie przez ten akt stanowiąc dla postrzeganych zjawisk obserwatora (paradoks pozornej oddzielności). Tymczasem ego wyklucza, a nie łączy. Kiedy więc małe dziecko mówi sobie w duchu, że nie jest ciałem, robi to z perspektywy ego. To samo może przecież wmawiać sobie przez całe życie osoba dorosła. Kwestią kluczową jest więc to, z jakiego poziomu pada powyższe stwierdzenie — z poziomu odkrywania swojej wyższej jaźni czy też ego. Proces ten może zatem nosić znamiona pozytywne lub patologiczne. W ujęciu patologicznym jest on przyczyną powstawania w naszej psychice cienia. I właśnie do tematu cienia teraz wracamy, gdyż kolejna wewnętrzna granica przebiega na linii niechcianych cech, emocji i popędów.

Każda granica wytycza sobą eksterior, czyli obszar zewnętrzny. Postawienie jej na krawędzi organizmu sprawia, że cały świat jawi się nam jako obcy. Natomiast gdy identyfikujemy się jedynie z umysłem, a więc myślącym-myślami, rolę eksterioru przyjmuje ciało. Z kolei w momencie powstania persony obszarem dla nas nieznanym staje się także cień.

Eksterior stanowi zawsze źródło strachu. Świat zewnętrzny wydaje się nam pełen zagrożeń — nieprzewidywanych zdarzeń i obcych ludzi. Ciało staje się siedliskiem bólu, choroby i śmierci. Cień to zaś obszar wszystkich emocji, cech i popędów mogących przejawiać się destrukcyjnie w psychice jako całe spektrum lęków czy nerwic, a w przypadkach skrajnych nawet jako wizje demonów albo słyszenie diabelskich głosów.

Powróćmy raz jeszcze do granicy pierwszej, zewnętrznej, a więc oderwania się dziecka od świata, aby spojrzeć na to zagadnienie nieco inaczej. Dziecko bada świat i swoją rękę poprzez bodźce bólowe. Jest to chwila totalnego zjednoczenia ego z ciałem. Jak powiedzieliśmy, od tej pory wszystko, co znajduje się poza granicą skóry i układu nerwowego, nie jest „mną”. Później nastąpi jednak raptowne oderwanie się ja od organizmu. Będzie to wyrazem przykrego odkrycia, że ciało jest przyczyną choroby i śmierci. W historii można znaleźć wiele przykładów na to, jak ludzkość próbowała ukoić ból powstały na skutek tego odkrycia. Budowniczości piramid mieli ponad 2 tysiące bogów, a w hinduizmie ich liczba według niektórych ekspertów sięga blisko 33 milionów. Indyjski filozof i mówca Jiddu Krishnamurti zauważył niegdyś, że posiadanie Boga jest przyjemnością. Dlaczego więc nie mieć nieograniczonej liczby bóstw? Ukoić ból, wyprzeć śmiertelność ciała z naszej psychiki — oto prawdziwy cel. Można by powiedzieć, że „czas rodzi się razem z człowiekiem tylko po to, żeby ten mógł w nim umrzeć”.

Ego, napędzane strachem przed śmiercią, szybko zaczyna tworzyć swoje mentalne, wewnętrzne światy. Najpierw wyparło naturalną śmiertelność ciała, by następnie stworzyć wiarę, że po jego rozkładzie będzie żyło dalej w tym, co tak sobie ukochało na poziomie myśli, a więc w czasie. Nieśmiertelność dla ego to właśnie wieczne istnienie w czasie, różnego rodzaju inne wymiary i sielankowe światy, które — jakżeby inaczej — obfitują w przedmioty pożądania ego. Możesz mieć ogromną liczbę dziewic albo niekończącą się niewysłowioną przyjemność. Do wyboru, do koloru.

Patrząc z punktu widzenia świadomości, życie i śmierć są jak najbardziej naturalne, stanowiąc nieodłączną część ludzkiej egzystencji. Ego widzi to jednak inaczej. Z jego perspektywy granice i mentalne filtry są prawdziwsze niż jakikolwiek eksterior, czyli całościowa rzeczywistość. Sam fakt bycia wyłącznie świadomością — co jest postulowane na łamach tej książki — dla ego uchodzi za rodzaj mistycyzmu. Fakt ten zakłada przecież, że u każdej istoty owa świadomość jest taka sama, nieosobowa i pozbawiona cech indywidualnych. Takie podejście jest dla ego skrajnym mistycyzmem, ale wiara w inne wymiary już nie...

Tak naprawdę wyższa jaźń może nam się jawić jako coś „kosmicznego”, ponieważ widzimy ją w krzywym zwierciadle, a że soczewką zniekształcającą ją jesteśmy my sami, próba zdjęcia jej z naszych oczu wywołuje w pewnych przypadkach niezrozumienie, śmiech i nawet agresję. Uwypuklenie tego stanu rzeczy przeze mnie ma na celu nie udowadnianie swoich racji, ale zwrócenie Ci uwagi na przykrą prawdę, której przyswojenie może być w Twoim życiu nowym otwarciem. Wtedy „życie jest tańcem nawet, gdy masz połamane obie nogi”.

## **Wykorzystanie wyższej jaźni do pracy z podosobowościami**

Dzięki proponowanym tu ćwiczeniom umysł wycisza się, odsłaniając czystą świadomość w całej jej okazałości. To nasza wyższa jaźń, do której każdy człowiek ma już dostęp. Postaramy się wykorzystać ten fakt do pracy ze swoimi podosobowościami, aby z jednej strony odpowiednio nimi zarządzać, a z drugiej nauczyć się je całkowicie porzucić, gdy zajdzie taka potrzeba. Czym są podosobowości? Jak z nimi pracować? I co najważniejsze: jakie korzyści płyną z takiej pracy? Na wszystkie te pytania odpowiem w poniższych akapitach.

## Podosobowości

Wróćmy ponownie do pytania, które zadaję na początku każdego szkolenia, i do odpowiedzi, jakie padają z ust uczestników: kim jesteś? „Dyrektorem/prezeską/matką/ojcem/żartownisiem/podróżnikiem/miłośnikiem psów” — słyszę po chwili. Co tak naprawdę się stało? Kursant przychodzi na szkolenie jako jakaś podosobowość — menedżer, miłośnik psów lub kobieta pogrążona w nerwicy lękowej. Ta z nich, która dominuje, będzie ujęta w odpowiedzi. Na przykład kiedy ktoś przekracza próg firmy, wchodzi w podosobowość dyrektora, kiedy zaś wraca do domu, przemienia się w kochającego męża, autorytarnego rodzica albo grzeczne dziecko. Robi to każdy z nas. To całkowicie normalne, że korzystamy z całej palety najróżniejszych podosobowości, które są adekwatne do danego miejsca, czasu i sytuacji. Niektórzy naliczają u siebie pięć lub dziesięć takich „masek” (termin użyty bez negatywnego wydźwięku), chociaż tak naprawdę mają ich nawet dziesiątki, a nie są tego w ogóle świadomi.

Wyobraźmy sobie, że jeden z uczestników — nazwijmy go Adam — nie umie znaleźć opisanego w poprzednim akapicie „przełącznika” między maskami. Prowadzi duży, prosperujący warsztat samochodowy. Rozporządza pracownikami na lewo i prawo, uwijając się jak w ukropie. Gdy kończy pracę, jedzie do pobliskiego sklepu. Kasjer i klienci stojący w kolejce szybko wyczuwają, że z Adamem jest coś nie tak. Jest władczy, jakby był u siebie. Kiedy nasz pan mechanik wraca do domu, zachowuje się w stosunku do żony i dzieci tak samo jak w stosunku do pracowników. Z początku żona bierze to za żarty, ale po chwili odkrywa, że Adam ma poważny problem, który prędko nazywa jakże szorstkimi słowami: „Tobie to już kompletnie odbiło, człowieku!”.

Każda z masek ma zastosowanie w konkretnych okolicznościach, natomiast system ich przełączania jest zazwyczaj bezwiedny. Łatwo znajdziemy przykłady osób, które w swoim codziennym życiu robią to, co Adam — brutalnie i zarazem nieświadomie. Celebryci krzyczący w kolejce ze zniecierpliwienia: „Czy pan wie, kim ja jestem?!” są tego najlepszym dowodem, ale nie tylko. Znany dziennikarz, redaktor naczelny

w dużej stacji telewizyjnej, który w rozmowie ze znajomymi wciąż zachowuje dla siebie monopol na rację, jakby ich uczył i przekazywał informacje. Jeżeli dogłębnie wsłuchamy się w te przykłady, możemy wysnuć zaskakujący wniosek: podosobowość nie jest świadoma swojego istnienia! Wchodzimy w role automatycznie, często nie zdając sobie z tego sprawy. Co więcej, gdy ktoś wskazuje, że właśnie przejęła nad nami panowanie dana maska, upieramy się, że to kompletna bzdura.

W tym miejscu warto wyjaśnić, jak powstaje podosobowość. Moglibyśmy z marszu pomylić ją z rolą. Na przykład Adam przekraczając próg warsztatu, wchodzi w rolę szefa. To prawda, ale żeby być szefem, musi dołożyć jeszcze dwa czynniki: myślenie i emocje. Musi myśleć i czuć jak właściciel warsztatu, a nie jedynie zachowywać się jak on, bo „zachowywać się” w tym przypadku znaczy po prostu „małpować”. Bawią nas ludzie, którzy udają kogoś, kim nie są. Odwiedziny wujka po miesięcznym pobycie w USA, który zaczyna zachowywać się jak rodowity Teksasńczyk i co chwilę wrzuca w zdania niepotrzebne angielskie słowa, to totalna groteska.

Podsumowując: na podosobowość składa się zachowanie, myśli i emocje. Wyjaśnia nam to fenomen nieświadomości maski. Bo czy nasze zachowania, myśli i emocje wiedzą, że istnieją? Rzecz jasna nie. Wiemy o nich my, świadomość. Dlatego też podosobowość nie potrafi spojrzeć na siebie i doznać nagłego olśnienia typu: „Aha! Jestem autorytarnym ojcem!”. Gdyby tak było, świat stanowiłby miejsce wolne od autorytarnych ojców. Podobnie gdyby ludzie byli bardziej świadomi, obserwując ruch swojego umysłu, a więc także i swoich podosobowości, wiele dysfunkcji społecznych zostałoby szybko naprawionych.

Postawmy kolejne ważne pytanie: czy podosobowość może naprawić swój problem? Czy wspomniany autorytarny ojciec lub agresywny alkoholik mogą naprawić swój problem? Doświadczenie pokazuje, że nie. Maska to fragment umysłu obejmujący określony zbiór myśli i emocji. Przypomina pudełko z klockami Lego. Kiedy byłem dzieckiem, uwielbiałem dostawać zestawy takich klocków. Po udanej zabawie występował tylko jeden mały kłopot: z wyspy piratów można było ułożyć

jedynie wyspę piratów. Próba zrobienia czegoś innego kończyła się jakąś pokracczną konstrukcją. Podobnie jest z podosobowościami. Agresywny alkoholik nie ma w „zestawie swoich klocków” takich, jakie pozwoliłyby mu stać się dobrym chrześcijaninem. Żeby móc zarządzać daną maską i „zestawem klocków”, wyrzucając te nieprzydatne i zastępując je innymi, klient musi spojrzeć na nie z perspektywy wyższej jaźni czy też czystej świadomości. Tylko tak wchodzi na poziom transpersonalny, mogąc dokonywać potrzebnych rozsad w swoich podosobowościach na wzór architekta. Jeżeli nie jest w stanie tego zrobić, a więc oderwać się od swojego umysłu i wejść w rolę jego świadka, pomoc w ujęciu transpersonalnym jest niestety niemożliwa.

Oto schemat powstawania podosobowości i schemat wyjścia poza nie:

**Zachowanie + myśli + emocje = podosobowość**  
**(samodzielny fragment umysłu ze zbiorem określonych myśli**  
**i emocji, z których wynikają określone działania)**

**OBSERWATOR**

**Czysta świadomość, obserwator dla umysłu**



**Możliwość zarządzania podosobowościami dzięki brakowi**  
**utożsamiania się z nimi (rola obserwatora)**

*obserwowane*

**Ruch umysłu (podosobowość)**

Jak stwierdziłem, podosobowość nie wie, że istnieje. Kiedy zapraszam klienta na kozetkę i proszę, aby opowiedział o swoim problemie z piciem, nieświadomie wejdzie on w podosobowość agresywnego bądź smutnego alkoholika i to właśnie z tej perspektywy zacznie swoją opowieść. Żeby uwypuklić ten kłopot, wyobraź sobie, że pewna klientka

doznała traumy w okresie dzieciństwa. W trakcie terapii wchodzi w podosobowość małej dziewczynki, opowiadając o strasznych rzeczach, które jej się przytrafiły. I nie dajmy się zwieść: rozmawiamy właśnie z tą małą dziewczynką, a nie z dorosłą kobietą! W chwili, kiedy klientka doznała traumy w wieku ośmiu lat, w jej umyśle powstała blokada. Blokadę tę można potraktować jako „moment wycięty z całego filmu jej życia”, „zamrożoną klatkę”, która będzie powracać i którą klientka będzie stale przeżywała na nowo. To podosobowość strauumatyzowana. A zatem wróćmy do kwestii zasadniczej: czy ta mała dziewczynka może rozwiązać swój problem? Jak w ogóle dziecko miałoby to zrobić?

Rozwiązaniem jest wprowadzenie klienta w stan rozluźnienia, najlepiej za pomocą relaksacyjnej muzyki, i nakłonienie go do liczenia swoich oddechów. W odpowiednim momencie prosimy, żeby klient przypomniał sobie, w jakim okresie jego życia powstała blokada, trauma czy kryzys, z którym boryka się do tej pory. Zazwyczaj nie jest to dla niego trudne i klient z łatwością wskazuje konkretne wydarzenie lub miejsce na osi czasu. Zarówno zdarzenie, jak i punkt na osi historycznej związane są zawsze ze wspomnieniem samego siebie, które nazywam fantomem. Może być to dziecko, znerwicowany student albo oczerniony szef. Następuje moment kluczowy. Prosimy klienta, żeby wyobraził sobie dawnego siebie i zaprosił fantom do pokoju. Gdy fantom się zjawia, zachęcamy klienta, aby zaproponował mu miejsce w wolnym fotelu naprzeciw siebie i zadał dwa pytania: „Czego ode mnie chcesz?” oraz „Czego ode mnie potrzebujesz?”.

Sęk w tym, żeby odpowiedzi padły automatycznie. Klient ma rozmawiać z podosobowością i dać się ponieść ćwiczeniu, co — o dziwo — prawie zawsze jest dla niego dość proste. Odpowiedzi są różne, lecz przeważnie krótkie i zwięzłe. Wskazują na bardzo konkretną potrzebę lub problem, którymi klient może zająć się z perspektywy osoby dorosłej będącej tu i teraz, a nie maski uwięzionej w „zamrożonej klatce, wyciętej z filmu zamierzchłej przeszłości”.

Przykładowe odpowiedzi fantomu: „Chcę, żebyś mnie pokochał. / Boję się go (ojca). Czy możesz sprawić, żeby przestał się go bać? /

Śmieją się ze mnie. Chcę, żeby przestali”. Przykładowe reakcje klientów na powyższe odpowiedzi (w kolejności): „Obiecuję, że pokocham. / On już nie żyje. Nie skrzywdzi cię. A nawet gdyby żył, nie pozwoliłbym na to. / Obiecuję, że będę za ciebie silny”. W ostatnim przypadku, jeżeli klient nadal nie jest asertywny w stosunku do innych ludzi, musi się tego nauczyć, a następnie powrócić do spotkania z daną podosobowością.

Jakie są efekty powyższego zabiegu? Ogromne. Często długi, wewnętrzny konflikt zostaje szybko rozwiązany. Naprawiamy fragment umysłu, zajmując się nim z punktu widzenia transpersonalnego, a więc czystej świadomości, uznając, że osoba jako całość nie ma problemu. To bardzo ważny aspekt. Klient nie jest chory; chory jest jedynie jakiś fragment jego umysłu. W przeciwieństwie do klasycznej terapii, podczas takiej sesji nie uważa się, aby jednostka musiała przejść generalną naprawę, gdyż takie generalizowanie, rozciąganie kłopotu na całe ja klienta często stanowi przyczynę jego podupadania. Mało bowiem, że jest to perspektywa nieprawdziwa, to jeszcze dla niego dodatkowo blokująca.

Na koniec sesji podosobowość powinna zniknąć. Odbyna się to na różne sposoby. Fantom albo rozplywa się w powietrzu, albo podchodzi do klienta i wnika w niego, jednocząc się w zdrowy sposób ze swoim właścicielem. Wtedy też ma miejsce ulga, cisza lub płacz. Jest to pozytywna oznaka uwolnienia. Oczywiście najważniejszy jest feedback lezonego. Interesuje nas, czy coś się zmieniło, a jeżeli tak, to co dokładnie. Opisy ograniczają się najczęściej do krótkiego: „Już się nie boję. / To koniec. / To uczucie znikło. / Nie wiem, ale jest inaczej”. I ostatnia odpowiedź jest najczęstsza. Podosobowość straumatyzowna odeszła. Jej konflikt został rozwiązany z pozycji tu i teraz. Cały sens jej ciągłego przypominania się, powracania jak zjawy szukająca zadośćuczynienia wśród żywych, traci na znaczeniu.

**Podsumowując:** terapia klasyczna często draży problemy określonej podosobowości, ale nie umie wskazać klientowi drogi do odseparowania się od niej poprzez stany transpersonalne, co utrudnia proces zdrowotny,



a czasem go wręcz uniemożliwia. Maską nie ma w swoim zbiorze odpowiednich narzędzi, aby stać się dla siebie architektem, przeobrazić się. Kimś takim może być tylko czysta świadomość, nasze ja transpersonalne.

## Identyfikacja z emocjami podosobowości

Rozmawiałem niedawno z kobietą maltretowaną psychicznie przez męża. Jej identyfikacja z podosobowością i emocjami skrzywdzonej żony („jestem do niczego / nie znoszę siebie / jestem zerem”) była tak ogromna, że gdy jej słuchałem i na nią patrzyłem, zdarzało mi się obserwować istną apokalipsę siedzącą na przeciwległym krześle. Tak właśnie działa utożsamienie naszej transpersonalnej sfery, świadomości, z myślami i emocjami maski. Istotne, aby pamiętać, że apokalipsie ulega zawsze świat podosobowości, a nie świat ja transpersonalnego. Gdy klient odrywa się od maski, wpada w głęboki spokój. Zaczyna rozumieć, że jest czymś o wiele większym niż tylko tą marną podosobowością złożoną z roli, myśli i emocji. Kolaps maski nie jest przecież kolapsem jej właściciela!

Przy silnym utożsamieniu klienta z maską słyszymy chorobliwą krytykę własnej osoby, historyczne uznanie się za człowieka mizernego lub złego. Innym razem słyszymy usprawiedliwienia, depresyjną rezygnację... Przypominam, że podosobowość jest jak zamknięte pudełko z klockami Lego. Możesz ułożyć z nich wyspę piratów — i tylko tyle, nic poza tym. W pudełku nie ma nowych elementów, więc rozwiązanie problemu z tego poziomu jest niemożliwe.

Kiedy klient zaczyna obserwować swoje maski z poziomu świadomości, odkrywa, że nimi nie jest, i naraz doznaje wielkiej ulgi. Zapewne podczas rozmowy z kolegą lub terapeutą wielokrotnie słyszał: „Ten problem nie jest taki straszny. Wcale nie jesteś złą osobą i wcale nie jesteś do niczego”. Słyszał, ale nie rozumiał. Wszyscy wokół to widzieli, ale dla klienta zamkniętego w swoim utożsamieniu z daną podosobowością i jej emocjami była to rzecz nie do pojęcia. Dostrzec różnicę między prawdziwym sobą a swoją podosobowością oznacza także sobie wybaczyć.

Wybaczyć, bo nie jesteśmy maską, która stanowiła nasz problem na poziomie zachowań, myśli i emocji. I tutaj otwiera się przed nami pole do wejścia w rolę architekta dla swoich masek.

## **Architekt transpersonalny, czyli zarządzanie podosobowościami**

Krok pierwszy to zatem wyjście poza podosobowość i spojrzenie na nią z perspektywy transpersonalnej, a więc czystej świadomości. Drugi krok, jako że nie ma już identyfikacji z jedną konkretną podosobowością i widzimy całą gamę naszych małych ja, polega na zarządzaniu nimi. Wiąże się on z ewaluacją cech każdej z masek. To zadanie sobie egzystencjalnego pytania: czy dana podosobowość wciąż mnie rozwija, daje mi profit i zwyczajnie służy mnie oraz innym ludziom? Jeżeli nie, na tym etapie powinniśmy być gotowi na odrzucenie pewnych cech maski lub nawet jej samej. Jest to możliwe, ponieważ utożsamienie z nią już nie istnieje. Możemy zatem po prostu porzucić daną maskę wraz z całym bagażem jej bólu. Proces ten dzieje się zazwyczaj samoistnie, kiedy klient zaczyna medytować. Ludzie dostrzegają swoje podosobowości, korygując je albo w całości odrzucając. Problem nie polega w gruncie rzeczy na tym, że wejście w rolę architekta dla naszych masek jest trudne, ale na tym, że musimy wpierw namacalnie odkryć naszą prawdziwą tożsamość, świadomość, zwaną na potrzeby tego podrozdziału ja transpersonalnym.

Możesz pracować samodzielnie z każdą ze swoich masek za pomocą ścieżki mp3, która zawiera całościową instrukcję potrzebną do prawidłowego wykonania ćwiczenia, a którą możesz pobrać za pomocą kodu QR na końcu książki. Przebrnij przez wszystkie swoje podosobowości, a następnie wejdź w rolę architekta, aby efektywnie nimi zarządzać.

## Praca z umysłem i ciałem

Przejdziemy teraz do kolejnego poziomu funkcjonowania człowieka, który Ken Wilber nazywał centaurem, czyli połączeniem umysłu (jeźdźca) z wierzchowcem (zwierzęciem-ciałem).

Już podczas ćwiczeń przepracowywania emocji mogliśmy poczuć najróżniejsze doznania towarzyszące temu procesowi. Czujemy ciepło, zimno, lekkość, klucie, ból lub płaczemy, ponieważ nasze emocje są wyparte do ciała i tym samym w nim uwięzione. Dzieje się tak, bo jak już wiemy, umysł jest zarazem myślą i emocją. Kiedy umysł podczas medytacji staje się mniej aktywny albo całkowicie zanika, zużywana przez niego na funkcje mentalne energia zaczyna odżywiać nasze ciało. Lewa półkula mózgu, odpowiedzialna za niekończący się mentalny chaos, marnuje w ciągu dnia blisko 80% energii uzyskanej z pożywienia. Gdy ów chaos się zatrzymuje, komórki i tkanki mięśniowe wreszcie mogą „złapać pełny oddech”.

Nasz umysł lokuje się w różnych częściach ciała, zawieszając w nich negatywne emocje. To dlatego wizyta u fizjoterapeuty bywa tak bolesna, a im większy stres i aktywność mentalna, tym większe dewastacje w tkance mięśniowej. Ciało jest lustrzanym odbiciem tego, co dzieje się w naszych głowach. Umysł dosłownie podczepia się pod określone partie mięśniowe i organy. Dlatego zadaniem proponowanych w tym podrozdziale ćwiczeń będzie uwolnienie sfery fizycznej od ulokowanych w niej myśli.

Czy słyszałeś kiedyś o układzie powięzi? Badania nad nim zapoczątkowała amerykańska biochemiczka Ida Rolf. Przystudiowanie tkanki łącznej pozwoliło lekarzom zobaczyć człowieka jako jednolitą całość. Okazało się, że dysfunkcja w jednej partii ciała wpływa na wszystkie inne obszary fizyczne. Układ powięzi i tkankę łączną można porównać do nut, a części ciała do instrumentów. Trauma porodowa, traumy z dzieciństwa i dorosłego życia, a także urazy już wyleczone wchodzą w skład zapisu nutowego, który ciągle wybrzmiewa w naszych organizmach. Jeżeli noworodek przyjdzie na świat i zostanie wystawiony na działanie silnego światła lamp, może to spowodować przykurcz struktur

mięśniowych albo blokadę sensoryczną, która będzie towarzyszyła człowiekowi przez całe jego życie. Przekłada się to na najróżniejsze bóle i negatywne stany emocjonalne. Zazwyczaj przyjmujemy te patologie jako coś normalnego. Na przykład człowiek gniewny nie zna egzystencji pozbawionej gniewu. Nie ma porównania, jak by się czuł, gdyby jego wewnętrzne zmiany ciała i towarzyszące im burzliwe emocje nie istniały. Jak uznaje wiele osób: „Życie boli i tyle!”. Innymi słowy: bierzemy za pewnik określony stan rzeczy, a że nie znamy dla niego alternatywy, uznajemy go za cały realny świat.

Nie jesteśmy w pełni świadomi, w jak wielkim stopniu ukształtował nas poród i wczesne dzieciństwo. Nawet sposób oddychania ukonstytuował się przy pierwszym naszym wdechu. W zależności od tego, jak lekarz trzymał noworodka (np. za kostki w pozycji do góry nogami, co spowodowało ucisk przepony), dorosły człowiek będzie oddychał górną częścią klatki piersiowej bądź przeponą. Jak wiemy z badań, pierwszy sposób pobierania tlenu generuje podwyższone tętno i emocje — to oddech stresowy. Drugi zaś wycisza.

Czasem da się usłyszeć złość lub strach w pierwszym płaczu noworodka. To początek doświadczania przez niego silnych emocji. W przypadku złości i strachu tkanka łączna natychmiast zareaguje. Takie wstemplowane w tkankę łączną emocje mogą utrzymywać się w człowieku przez całe jego życie. Ktoś może być wiecznie gniewny albo smutny. Co ciekawe, także nauka utrzymania odpowiedniej postawy w czasie pierwszych prób chodzenia ma na nas ogromny wpływ. Pewna kobieta cierpiała na wielokrotne urazy jednej z nóg. Matka opowiedziała jej, że w okresie dzieciństwa naśladowała sposób poruszania się swojego ojca, który pokracznie kuśtykał. Historia ta jest dość wymowna.

Układ mięśniowo-powięziowy zarówno osoby dorosłej, jak i embrionu reaguje na wszelkie napięcia, produkując więcej włókien mięśniowych w danej kończynie lub partii ciała, często niepotrzebnie ograniczając ich ruchowość. Z tego powodu celem naszych ćwiczeń będzie m.in. odzyskanie przez zesztyniałą część ciała elastyczności, aby usuwając napięcie, nie tylko usunąć fizyczne zaburzenia, lecz także doprowadzić do roz-

luźnienia warstwy psychicznej, jako że psychika i ciało są ze sobą sprzężone. Uwolnienie energii z powięzi bywa odczuwane jako uderzenia gorąca, zimno czy klucia, które przy silnych blokadach przyniosą nam uporczywy ból tuż po pierwszej sesji. Jest to ważna kwestia: im więcej blokad, tym więcej początkowo nieco nieprzyjemnych doznań. Im zaś mniej blokad, tym więcej doświadczeń błogich, a często tak nietypowych, że opisywanych przez uczestników szkoleń na wzór mistycznych.

Bywa, że wzorce postularne dominują osobowość pacjenta. Według austriackiego psychiatry Wilhelma Reicha istnieją trzy typy postularne: histeryczny, psychotyczny i schizoidalny. Krótko mówiąc: wzorce te przekładają się na cechy charakteru danej osoby! Dużą rolę odgrywa tu oczywiście tłumienie emocji, które nie mogą wyjść z ciała i z tego powodu je pustoszą. Aby zatrzymać ekspresję emocjonalną, a więc stłamsić nieprzyjemne uczucie, musimy się napiąć. Każde tego typu napięcie odkłada się w powięziach. Wypieranie emocji zalicza się do nawyków nieświadomych, które trudno jest nam zmienić, bo zwyczajnie nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia.

Wspomniane powyżej napięcia manifestują się w naszych organizmach w formie dolegliwości bólowych. Kiedy jakaś część ciała nam doskwiera, zazwyczaj chcemy się od niej odciąć. W końcu nikt nie lubi bólu. Jednak odcięcie się od bólu barku to także odcięcie się od wszystkich innych doznań, które odczuwamy za pośrednictwem tego obszaru. Nazywamy to okrojeniem poczucia witalności. Czujemy się wtedy niekompletni i dosłownie „zmrożeni” fizycznie.

Czasem ból danej partii ciała jest mylący. Na przykład jeżeli boli Cię kolano, przyczyną może być zaciśnięta szczęką. Jeden z ekspertów w dziedzinie powięzi sam doświadczył nagłego bólu kolana, tak silnego, że nie był w stanie kontynuować drogi powrotnej do domu. Gdy zauważył, że przez cały czas napinał szczękę, rozluźnił ją, a wtedy ból kolana ustąpił. W Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale można zobaczyć fizjoterapeutów, którzy usuwają dolegliwości jednej kończyny, pracując z inną. Jak powiedziałem: błędem jest traktowanie ciała jako oddzielnych od siebie fragmentów. Nawet niesforny ból palca u nogi może

przełożyć się na biodra, kręgosłup, głowę i ramiona, ponieważ inaczej stawiamy kroki.

Osoba rozpoczynająca ćwiczenia mp3 *Usuwanie emocji z ciała i układu powięzi cz. 1* i *Usuwanie emocji z ciała i układu powięzi cz. 2* powinna zdawać sobie sprawę z kilku ważnych cech treningu rozluźniania układu powięzi. Po pierwsze, pewne osoby mogą szybko odczuć pozytywne efekty ćwiczeń, a inne z początku doświadczać nieprzyjemności, które są objawem przełamywania blokad w organizmie i przy kolejnych podejściach puszcza, pozostawiając po sobie relaks i lekkość. Jeżeli zatem w czasie sesji boli Cię kark, głowa, nogi lub czujesz kłucie w klatce piersiowej, nie zniechęcaj się. Ma boleć, żeby potem było lepiej!

Po drugie, trening ten możesz wykonywać profilaktycznie od czasu do czasu, gdy mierzysz się z okresami wzmożonego napięcia, traktując go na wzór antystresowego spa.

Po trzecie, nikt nie powie Ci, ile sesji masz wykonać. Jedna z moich klientek podczas ćwiczeń płakała, uwalniając emocje (jak powiedziała: „To był dobry płacz!”). Gdy doznania się uspokoiły, zakończyła trening, odnotowując wyraźną poprawę samopoczucia. Inni klienci doznawali przyjemnego odprężenia i lekkości ciała, które pogłębiały się z sesji na sesję. Doświadczenia są różne. Jako że nie mamy ze sobą kontaktu i nie mogę w czasie treningu zadać Ci żadnych pytań, obserwuj samego siebie i zdecyduj, ile razy powtórzyć ćwiczenie, a także czy w ogóle jest Ci ono potrzebne. Być może już po pierwszej próbie uznasz, że nie czujesz niczego szczególnego ani nie widzisz jakichkolwiek pozytywnych efektów. Oznacza to, że ćwiczenia te nie są przeznaczone dla Ciebie. Nie jest to niczym niewłaściwym. Każdy ma inne potrzeby i bramy, przez które może wejść w swoją głębię.

Pamiętaj, aby w czasie wykonywania ćwiczeń niczego nie oczekiwać, ponieważ to jedynie umniejszy ich rezultaty. Pozwól się ponieść instrukcji, nie bądź perfekcjonistą i wykonuj wizualizacje tak, jak potrafisz. W przeciwnym razie stworzysz napięcie mentalne i cielesne, wciąż kultywując wzorzec umysłowego kontrolera. Praca z powięziami

jest pracą poprzez rozluźnienie, a właściwie to w ogóle nie jest praca! Pytania typu „czy dobrze to robię?” powinny odejść do lamusa.

## **Praca z wyższą jaźnią i ciałem**

Każdy z nas ma dostęp do wyższej jaźni, a jedyną przeszkodą na drodze do jej urzeczywistnienia jest nasz własny umysł. Ćwiczenie, które proponuję w tym podrozdziale, będzie komunikacją niższej jaźni z wyższą. Możliwość tej komunikacji nie jest rodzajem jakiejś sprytniej gry czy techniki, lecz zwykłym faktem. Kiedy bowiem zaczynasz rozmawiać ze swoją wyższą jaźnią, robisz to z pozycji myślącego-ego, a więc działasz na dwóch poziomach — świadomym i umysłowym. Na ten moment uznaj, proszę, że Twoja wyższa jaźń jest gdzieś głęboko wewnątrz Ciebie. Możesz poprosić ją o najróżniejsze rzeczy, chociażby o usunięcie jakiegoś bólu lub negatywnej emocji. Korzystaj z dostępu do niej z pozycji niższej jaźni, a więc umysłu.

W trakcie ćwiczenia będziesz wyczuwać w ciele emocje, ból i negatywne pętlę myśli jako zagęszczenia energii elektromagnetycznej generowanej przez Twoje ciało, a następnie je rozkładać. Wykorzystasz w tym celu odkryty niedawno nowy organ w ludzkim ciele. Badania naukowców ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Nowojorskiego, Uniwersytetu Pensylwanii oraz Centrum Medycznego Mount Sinai Beth Israel potwierdziły istnienie u człowieka tzw. układu primowaskularnego. Składa się on z wypełnionych płynem generujących napięcie elektryczne szczelin w tkance łącznej. Od wieków był stosowany w akupunkturze leczniczej. Wykorzystasz ten układ niczym zbiornik na emocje, który za pomocą odpowiedniej metody można opróżnić, usuwając z ciała dolegliwości bólowe.

Procedura jest następująca: wchodzisz w relaksację, kontaktujesz się ze swoją wyższą jaźnią i prosisz ją o usunięcie z Twojego ciała negatywnej emocji albo dolegliwości bólowej. Możesz także prosić o ukazanie Ci zagęszczonych w ciele emocji w postaci mrowienia. Wtedy jesteś w stanie

usunąć mrowienia wraz z towarzyszącymi im emocjami poprzez bycie ich świadomym (bez wysiłku i w totalnej relaksacji). Jest to klucz do tej praktyki: bycie świadomym emocji w swoim ciele z jednoczesnym zaniechaniem próby pozbycia się ich. Przypomina to nieco metodę przepracowywania emocji, ale w tym ujęciu przepracowujemy je poprzez bezpośrednią współpracę z wyższą jaźnią.

Proces ten będzie wymagał łączności z ciałem, zespolenia ego i organizmu w jedno, aby uzyskać stan określany przez Wilbera mianem centaury. Centaur to pół człowiek, pół koń, symbol zjednoczenia psyche z materią czy jeśli ktoś woli: umysłu i ciała. Na tym etapie odkrywasz, że nie jesteś tylko ego zdanym na łaskę emocji, myśli i często bólu. Nie jesteś jakimś odseparowanym „pilotem” dla maszyny z krwi i kości, uwięzionym gdzieś za oczami i uszami. Dla ego ciało jest obce, gdyż nie podlega jego woli. Ta niewolincjonalność organizmu przeraża je. A jednak bijesz serce, trawisz pokarm, krążysz krew w żyłach i wydzielasz hormony, chociaż nigdy nie uczyłeś się tego robić. Właściwie po co miałbyś się uczyć, skoro już tym jesteś? Jaki jest sens uczyć się, jak być sobą? Otwiera to nas na jedność z całym przejawieniem, którego bezwolnym wyrazem jest ciało. Ty nie jesteś w świecie, Ty jesteś światem. Kiedy wszechświat tańczy, Ty sam tańczysz. Kiedy wszechświat kocha, Ty sam kochasz... Paradoksalnie to bardzo trudne dla istoty ludzkiej ponownie połączyć się z tym, czym już od początku jest, ale jak najbardziej wykonalne.

Praktykowanie tego ćwiczenia może sprawiać trudność na trzech poziomach. Po pierwsze, w trakcie ćwiczenia będziesz przesuwając wyobrażoną kulkę w ciele. U niektórych osób stanowi to nie lada problem — kulka blokuje się i nie chce przejść do kolejnej partii mięśniowej. Oznacza to, że nie jesteś jeszcze gotowy na swobodny kontakt ze swoim ciałem i potrzebujesz czasu, pracując np. z powięziami, aby ponownie zespolić to, co zostało niegdyś iluzorycznie rozdzielone — umysł i żywy organizm.

Po drugie, w czasie ćwiczenia padnie komenda, po której w wizualizowanym przez Ciebie bezpiecznym miejscu ma się pojawić Twoja wyższa jaźń. Chodzi o nadanie jej pewnego wyobrażenia. Może to być forma zwierzęca, jakaś postać lub nawet bezkształtne światło czy kolor. U co



drugiej osoby wyższa jaźń nie pojawia się. Jaki jest kłopot w tym, aby nadać jej dowolne wyobrażenie? Wydawałoby się, że żaden. A jednak to niezwykle, jakie trudności jest w stanie wywołać to ćwiczenie u pewnych osób, a u innych przynieść stany głębokiego rozluźnienia, otwierając je na kontakt ze swoją głębią.

Po trzecie, odczuwanie w ciele emocji jako zagęszczeń energii elektromagnetycznej w postaci mrowienia wymaga pozwolenia ciału na dialog z nami. To brak lęku przed skonfrontowaniem się z uwięzionymi w nim emocjami, brak jego spinania czy blokowania. Dojście do odczuwania zagęszczeń emocji w układzie powięzi może zająć Ci kilka sesji, ale nie poddawaj się. Warto uzyskać dostęp do programowania własnych reakcji emocjonalnych, jeżeli nadal borykasz się z tym problemem. Oczywiście trafią się osoby, które od razu wyczują mrowienie w układzie primowaskularnym. To jednak nie jest konkurs. Każdy z nas jest po prostu inny.

Jeżeli znajdziesz w sobie jakieś blokady przy tym ćwiczeniu, zaakceptuj je i wybaczone sobie słabości. Jeśli takowe napotykas, nie mów: „Dobra, nie umiesz tego zrobić, postaraj się trochę bardziej!”. Dostrzegając blokadę, podejdź do niej z szacunkiem i szczerą empatią. Taka empatia to empatia dla samego siebie i początek uwolnienia wszelkich barier.

## **Zdejmowanie pancerza charakterologicznego z ciała**

Jak zostało powiedziane, układ powięzi i tkankę łączną można porównać do nut, a części ciała do instrumentów, na których są one wygrywane. Trauma porodowa oraz traumy z dzieciństwa i dorosłego życia, a także urazy już wyleczone wchodzą w skład zapisu nutowego, które ciągle wybrzmiewa w naszych ciałach. Ćwiczenia z powięziami w formie mp3 *Usuwanie emocji z ciała i układu powięzi cz. 1* i *Usuwanie emocji z ciała i układu powięzi cz. 2* stanowią trening wykonywany w nieruchomej pozycji. Inną wersją pracy z układem powięzi jest bycie świadomym napięć

w ciele, które występują w ciągu dnia w postaci niewłaściwych nawyków czy postaw. Twórcą tej techniki jest Frederick Matthias Alexander. Ten australijski aktor, będąc u szczytu swojej kariery, zaczął zmagać się w pewnym momencie z nawracającą chrypą. Ćwicząc przed lustrem, zauważył, że gdy szykuje się do rozpoczęcia recytacji, napina kark i odchyła głowę do tyłu. W ten sposób stał się świadomy swoich złych nawyków i eliminując je, wyeliminował chrypę. Metoda ta stała się z czasem tak powszechna, że obecnie stosują ją pierwszorzędni aktorzy z Hollywoodu i światowej sławy piosenkarze, jak choćby Paul McCartney. Technika Alexandra szybko znalazła także zastosowanie terapeutyczne. Świadomość negatywnych wzorców w układzie powięzi i ich eliminacja okazały się efektywnym sposobem przywracania zdrowia organizmowi, gdy zbyt długo siedzimy w jednej pozycji przy biurku lub komputerze, a także po okresach wzmożonego stresu. Co więcej, zatrzymane w ciele emocje, które tworzą pancerz charakterologiczny<sup>13</sup>, mogą zablokować się w różnych partiach mięśniowych i co jakiś czas przypominać o sobie, stanowiąc negatywne cechy naszego charakteru.

Kiedy amerykańscy fizjolodzy zbadali to, o czym mówił Alexander, okazało się, że mamy do czynienia z odruchami zakodowanymi na poziomie ciała w antagonizmie walczy – uciekaj. Reakcja ta pomagała przetrwać naszym przodkom, ale obecnie często nam szkodzi. Kiedy w chwili stresu nieświadomie przyjmujemy określoną postawę, zostaje ona zapisana i utrwalona w tkance mięśniowej. Technika Alexandra polega zatem na byciu świadomym swoich nawykowych reakcji związanych ze stresem, aby nad nimi zapanować. Kluczowe w tym procesie jest zachowanie prostej i swobodnej postawy zarówno w ruchu, jak i w bezruchu. Jak mówił Alexander, stosowanie jego metody to lekcja, a nie nauka. Lekcja, ponieważ kiedy zauważysz swoje złe nawyki w postawie, zauważysz

---

<sup>13</sup> Określenie całościowej struktury wypartych do ciała emocji, które co jakiś czas odzywają się w naszej psychice, stanowiąc pasożytniczą część charakteru.

także, jak bardzo one Ci przeszkadzają, i zyskasz tym samym motywację do ich usunięcia.

Zacznij od prostych rzeczy. Gdy wiesz, że czeka Cię stresująca sytuacja, stań się świadomy tego, jak siadasz, siedzisz, chodzisz, poruszasz rękami i jaką postawę ciała przyjmujesz. Wielu nauczycieli techniki Alexandra zachęca pacjenta do bycia świadomym już samej myśli o wykonaniu danej czynności. Bywa, że myśląc o określonej czynności, możesz natychmiast poczuć, jak pewne partie Twojego ciała się napinają, a inne pozostają rozluźnione. Możesz także wykonać spis stresujących sytuacji, co z pewnością zrobiłeś, pracując z załącznikami 1 i 2. Usiądź, zamknij oczy i pomyśl o każdej sytuacji z osobna. Następnie zapisz, które partie ciała stały się nienaturalnie napięte. Pamiętaj, by je rozluźnić, kiedy już przyjdzie Ci zmierzyć się ze stresem, a wtedy będzie on znacząco mniejszy.

Bycie świadomym niedogodności jest przyczynkiem do rezygnacji z tych niedogodności. Ciało chętnie zapamiętuje postawy zrelaksowane i automatycznie do nich powraca. To znaczy: jeżeli zaobserwujesz napięcia w czasie siedzenia przed komputerem i rozluźnisz je, ciało będzie chciało powrócić do tej swobodnej pozycji, co samo w sobie ułatwi trening i przyniesie naturalną motywację. Wykonuj zwykłe, codzienne czynności powoli, aby wnieść świadomość do swoich ruchów.

W sytuacji stresowej należy pamiętać o kilku czynnościach, które zastosowane natychmiastowo obniżają częstotliwość tętna:

- Rozluźnij barki — w chwilach stresu mózg skanuje automatycznie całe ciało, a gdy napotyka opór na poziomie barków, nawykowo zwiększa ilość adrenaliny we krwi („efekt podniesionej gardy”).
- Oddychaj przeponą w sekwencji: 4 sekundy wdech i 4 sekundy wydech — metoda stosowana przez snajperów, pozwalająca szybko obniżyć tętno.
- Wyprostuj plecy — mózg odbiera to jako pewność siebie.

Zdejmowanie z ciała zbroi własnych emocji, które kształtują naszą osobowość, jest zadaniem wymagającym pewnej dyscypliny, ale korzyści, jakie można w ten sposób uzyskać, są warte tego nakładu pracy.

## Reakcja trofotropowa

W Tybecie mówi się, że życie przypomina zlizywanie miodu z ostrza noża: najpierw czujesz słodycz, a po chwili ból rozcinanego języka. Dlatego właśnie mnisi tybetańscy medytują, próbując wyjść zarówno poza przyjemność, jak i ból, osiągając tym samym stan wewnętrznego spokoju. To nietypowe podejście. Współcześnie mamy tendencję do postrzegania życia dualistycznie. Uznajemy walkę przeciwieństw — przyjemności i bólu — zapominając, że oba zawierają się w naszej jakże cichej świadomości, która ze swej natury je przekracza.

Wiele zadań w naszej pracy i różnego rodzaju bodźce stresowe — także te w sferze prywatnej — doprowadzają nas do wypalenia psychicznego. Czy można zmienić sposób reagowania naszego mózgu na bodźce stresogenne? Tak. Człowieka można uwarunkować właściwie na wszystko. Na pewno pamiętasz eksperyment z psami Pawłowa. Dostawały jedzenie tylko wtedy, gdy badacz włączał żarówkę. Po pewnym czasie zwierzęta śliniły się na sam widok świecącej żarówki, nawet kiedy nie towarzyszyła temu obecność pokarmu. W mózgach psów została wytworzona nowa ścieżka neuronalna, która uruchamiała się automatycznie na widok włączonej żarówki, doprowadzając zwierzęta do określonych reakcji fizjologicznych.

Ćwiczenie mp3 *Reakcja trofotropowa* polega na odwróceniu ścieżek neuronalnych, by nasz mózg zaczął reagować spokojem na to, co do tej pory wywoływało w nim stres. Metoda bazuje na uwarunkowaniu reakcji organizmu, aby ominąć efekt oddawania energii psychofizycznej sytuacjom, które emocjonalnie nas wypalają. Jest to alternatywna tech-

nika przepracowywania emocji, propozycja dla tych, którym *Medytacja przepracowywania emocji 1* i *Medytacja przepracowywania emocji 2* nie pasuje.

## ĆWICZENIE

1. Przypomnij sobie, co Cię denerwuje i martwi (jeżeli wypełniłeś już załączniki 1 i 2, użyj ich teraz).
2. Usiądź na krześle i obejmij myślami wybrany punkt z listy.
3. Pozwól ujawnić się negatywnej emocji.
4. Zaczynj oddychać przeponą, co zredukuje ilość adrenaliny w krwiobiegu.
5. Rozluźnij barki. Czynność ta oszukuje ciało modelowane znajdujące się w Twoim mózgu. Jeżeli w chwili stresu ciało modelowane napotka napięcie w obręczy barkowej, wyrzuci z kory nadnercza adrenalinę do Twojego krwiobiegu.
6. Oddychaj przeponą w sekwencji: 4 sekundy wdech i 4 sekundy wydech. Nie martw się, jeżeli poczujesz, że brakuje Ci powietrza. Z czasem Twój oddech się ureguje, a wzmożona potrzeba zaczerpnięcia powietrza ustanie. Jest to oddech w rytm uspokojonego tętna, który pomaga zharmonizować się Twojemu układowi nerwowemu.
7. Kiedy emocja zniknie, trwaj w ćwiczeniu jeszcze przez 5 – 10 minut, aby mózg powiązał ze sobą na poziomie neuronalnym Twój spokój z reakcją na stresor, który przepracowujesz.

Czasem ostateczne przepracowanie danego punktu z listy może zająć Ci dwie lub trzy sesje, ale warto poświęcić ten czas dla zadowalających efektów. Mózg z natury umacnia swoje obecne ścieżki neuronalne, a więc szkoli się dalej w tym, czego już się nauczył. Jest on na tyle perfidny, że w sytuacji stresowej daje Ci jedynie ok. 90 sekund, abyś mógł sobie z nią poradzić. Jeżeli tak się nie stanie, zapamięta Twoją reakcję stresową

i utrwali ją na poziomie neuronalnym, by sięgnąć po nią zawsze, gdy nadarzy się ku temu okazja.

## Praca ze snami

Zajęliśmy się już życiem istoty ludzkiej na jawie. Został nam jeszcze obszar, który stanowi ogromną część egzystencji człowieka, chociaż ten łatwo o nim zapomina — śnienie.

Niezmienną podstawą snów jesteśmy my sami, czyli świadomość. Kiedy następuje brak odczucia ciała, doświadczamy bycia świadkami dla snów w sposób namacalny, o ile oczywiście nie identyfikujemy się z obrazami śnienia. W takim przypadku niestety nadal nie potrafimy rozpoznać własnej natury. Zapatrzeni w senne iluzje gubimy się w nich, podobnie jak w wydarzeniach stanu jawy. Ta szaleńcza identyfikacja z obiektami to *de facto* stawanie się nimi. Dajmy na to: gdy śnienie znika, pojawia się czarna dziura, którą opisujemy po przebudzeniu jako rodzaj niewysłowionej nicości (po prostu pustka, brak czasu, obiektów i nas samych). Kiedy jednak zostaniemy zapytani, kto o niej wie, wydajemy się zaskoczeni. Pytanie to jest bardzo proste, a jednak sprawia nam trudność. Owa trudność polega jednak wyłącznie na tym, że nie odnaleźliśmy jeszcze odpowiedzi, a więc samych siebie, świadomości. W oczach takiej osoby widać procesy myślowe. Szuka, ale za pomocą tego narzędzia nigdy nie dotrze do celu. Robi to samo co w czasie snu ostatniej nocy, czyli zatracą się w obiektach, ignorując zupełnie własną świadomość niezależną od obecności snów lub myśli.

Nieprzypadkowo sen nazywany jest małą śmiercią. Dla umysłu wspomnianą „czarną dziurą” stanowi śmierć, bo jest on w niej nieobecny. Jako że myślenie jest czasem, a w tej pustce go nie ma, nie ma także czasu. Stan ten trwa więc dosłownie krótką chwilę i następnie znika. Niektórzy przyrównują pustkę do sekundy czy też „pstryknięcia palcami”, ale ja mam na nią lepszą definicję. Ta chwila jest tym, co rozumiemy jako teraz. Jeżeli zastanawiałeś się, jak uchwycić ten efemeryczny moment,

tak hołubiony przez nauczycieli medytacji, znasz już odpowiedź, bo masz do niej dostęp każdej nocy. Teraz jest tożsame z uważnością, świadomością i Twoją własną obecnością w stanie czystym, a więc pozbawionym obiektów.

Możesz wykorzystać sen do medytacji. Chodzi o stawianie się go świadomym, a więc wnoszenie przytomności do snienia. Wiele osób miało chociaż raz w życiu świadomy sen albo też stale śni w ten sposób. Oznacza to ni mniej, ni więcej, że wiesz, że właśnie śniesz! Odkrywasz siebie, świadka dla obrazów sennych, który stanowi dla nich nieprzerwane tło, i zrywasz z nimi identyfikacje. Wtedy możesz bawić się snem, a oprócz niezwykłych doznań — medytujesz. Obserwujesz obrazy snienia tak, jak obserwujesz w ciągu dnia swój umysł. Skądinąd Twoje sny nie są niczym innym jak tylko dalszą aktywnością umysłu. To myśli, symbole, ślady pamięci, nieprzetrawione lęki i najróżniejsze treści wzbogacone o elementy cienia lub podświadomości.

Żeby uzyskać świadome śnienie, należy przed zaśnięciem skupiać uwagę na punkcie między oczami, lekko nad linią brwi, i wyobrażać sobie, że znajduje się w nim jasna kula światła. Z początku Twoje sny będą po prostu barwniejsze, spokojniejsze, a samo zasypianie przyspieszone. Po kilku próbach powinieneś jednak osiągnąć sen świadomy. Rzecz jasna istnieje możliwość, że z jakiegoś powodu będzie to dla Ciebie nieosiągalne. Wiele osób stosuje rozmaite metody wywoływania świadomych snów, lecz nie zawsze im się to udaje. Warto spróbować i zobaczyć, jak wpłynie na Ciebie takie doświadczenie — czy w przypadku powodzenia Cię wzbogaci, czy też okaże się tylko ciekawostką.

Ludzie śnią nie tylko w nocy, ale też na jawie. Rozmyślają o świecie wokół, widząc go przez swoje filtry i snując na jego temat nieprawdziwe wyobrażenia. Linia między umysłem dziennym i nocnym jest bardzo cienka. To ważne odkrycie. Pozwala nam zrozumieć, jak pracować ze snami. Jeżeli Twój sen wyraża jakiś lęk, z pewnością masz go w sobie po przebudzeniu. Jeżeli w krainie Morfeusza napastuje Cię pokraczna

postać, z pewnością obawiasz się czegoś w ciągu dnia. Właściwie już nawet sama rozmowa twarzą w twarz z klientem, który opowiada o swoim śnie, daje mi ogromną możliwość wglądu w jego śnienie. Dzieje się tak, bo kiedy klient opowiada, właśnie śni! Sytuacja przypomina terapię podosobowości: gdy pacjent leży na kozetce i przypomina sobie traumatyczne przeżycie z dzieciństwa, mówi jego podosobowość strauumatyzowana, np. skrzywdzone dziecko, a nie on sam.

To, jak zachowuje się klient w czasie relacjonowania swojego snu, a także to, co czuje, ma wielkie znaczenie. Warto zadać mu następujące pytania: „Kiedy teraz tu siedzisz i mówisz, jak się czujesz? Co się dzieje w twoim ciele? Gdzie dokładnie?”. Po identyfikacji emocji w ciele należy zaproponować sesję jej przepracowania. Następnie prosimy go, żeby puścił umysł i pozwolił mu na pierwsze lepsze skojarzenie, pytając: „Na co tak naprawdę masz teraz ochotę? Czy czegoś potrzebujesz? Co tak naprawdę myślisz?”. Nagle ludzie rzucają nietypowe spostrzeżenia, które są dla nich zaskoczeniem i olśniewającym odkryciem. Niektórzy stają się świadomi swoich ukrytych dążeń i popędów. Inni odkrywają potrzebę włączenia do swojego charakteru jakiejś ważnej cechy albo też potrzebę bliskości z jakąś osobą. Wszystko to powinien uświadomić sobie klient. Prowadzący tylko moderuje proces, nie przedstawiając własnych interpretacji snów badanego.

Istotne jest także, aby klient w czasie opisywania snu zamknął na chwilę oczy, zaczął oddychać powoli przez nos i skupił uwagę na ciele. W trakcie wykonywania tej czynności mówimy: „Pozwól ciału na każdy ruch, jakiego tylko zechce. Nie kontroluj go. Możesz również wydać jakiś dźwięk. Nie hamuj się i nie zwracaj uwagi na moją obecność”. I nagle klient zaczyna drapać kozetkę! Jego sen — abstrahując od intelektualnych wyjaśnień, w które wcale nie wchodziliśmy — wiązał się z tłumioną agresją. Jej wyrażenie poprzez drapanie już samo w sobie przynosi korzyści terapeutyczne, ale najważniejsze jest włączenie tej tłumionej agresji do codziennego życia w sposób zdrowy i przepracowany. Pytamy: „Czy nie jesteś za mało asertywny? Być może chcesz postawić się ludziom,



ale ostatecznie chowasz swój gniew i tego nie robisz?”. Rozmówca powinien badać swoje odczucia i ostatecznie zdecydować, czy włączyć do swojego charakteru daną cechę, którą — o ironio! — już w sobie ma, lecz tłamsi.

Jak włączyć określoną cechę do swojego charakteru? Bardzo łatwo: wystarczy być jej świadomym! Pamiętać o swoim odkryciu, pielęgnując w sobie potrzebę posiadania danej cechy, a wyjdzie ona sama z ukrycia w odpowiednim momencie. Gdy tak się stanie, uznajemy, że została włączona do charakteru, i nie musimy się nią już zajmować. Taki sen więcej się nie powtórzy, bo zawarty w nim element cienia został zidentyfikowany i uwolniony.

Zajmijmy się teraz postaciami ze snu. Tę część lubię najbardziej, bo jest typowym podejściem transpersonalnym, które pozwala nam wyjść poza siebie i spojrzeć na własny umysł z innego punktu widzenia.

Po pierwsze, postacie ze snu są Tobą samym. Przypomnij sobie swój ostatni sen, najlepiej koszmar (robię to z premedytacją). Zastanów się, jak odbierasz postać, o której teraz myślisz (perspektywa ja). Następnie zastanów się, jak ona odbiera Ciebie (perspektywa drugiej osoby — on/ona/ono).

Postacie i to, jak one nas odbierają we śnie, wskazuje na deficyty w naszym charakterze lub życiu. Jeżeli ktoś atakuje Cię w krainie snów i przed nim uciekasz, to czy ten ktoś postrzega Cię jako osobę słabą i nieszkodliwą? Czy nie potrzebujesz być bardziej asertywny albo czy przypadkiem nie tłumisz swojej agresji? Czy nie musisz odnaleźć w sobie „wojownika” i go pielęgnować? Weź sobie do serca perspektywę śnionej postaci, ponieważ jest to Twoja własna perspektywa na poziomie głębokim. To właśnie „głęboki Ty” uważasz się za słabego, a dokładniej: uważasz za takie ego funkcjonujące na jawie i okrojone do pewnych cech, popędów i zachowań. Zazwyczaj ludzie czują dziwną euforię, kiedy patrzą na siebie z punktu widzenia śnionej postaci. Odnajdują brakującą część siebie. Nawet jeżeli mierzysz się z gangiem, który podpala Twój dom i zabija całą Twoją rodzinę, zastanów się: dlaczego na to pozwoliłeś? Spójrz na siebie oczami członków gangu. Kiedy zaś śnisz o cioci, która

płacz, zobacz, jak wyglądasz z jej perspektywy. Odkrywaj, eksploruj, słuchaj swojej głębi...

Ważne, aby nie dzielić postaci ze snu na dobre i złe. Każda z nich zawiera element, o który powinieneś rozwinąć swoją osobowość. Możesz spisywać swoje sny, do czego gorąco zachęcam, chociaż wymaga to zdyscyplinowania i wysiłku. Świat snów jest intrygujący, bo intrygująca jest w nim nasza własna „twarz”, której być może nie spodziewamy się spotkać w tak dziwacznych formach.

Jeżeli zapisujesz swoje sny i po przebudzeniu czujesz negatywną emocję, uwolnij ją podczas sesji z użyciem mp3 *Medytacja przepracowywania emocji 1* lub *Medytacja przepracowywania emocji 2* (do wyboru). Emocja ta jest bezpośrednim łącznikiem z treścią snu i z Twoim własnym, głębokim konfliktem mentalnym. Przepracowując emocję, przepracowujesz konflikt. Wtedy sen już się nie powtórzy. Jednocześnie poczujesz, że dopiąłeś do swojej wyższej jaźni kolejny fragment skryty do tej pory w cieniu.

Po pewnym czasie Twoje śnienie może przybrać ciekawą formę. Zaczniiesz zauważać, że sny są tylko pochodzącymi z umysłu wewnętrznymi projekcjami, które przysyłają Ci prawdziwe widzenie świata. A pewnego dnia może się okazać, że sny w ogóle przestaną się pojawiać. Będziesz po prostu świadomy i obecny poza ciałem, pamięcią oraz umysłem.

# CZĘŚĆ ZAAWANSOWANA

## DLA CHĘTNYCH

---



## ROZDZIAŁ 3.

# WYŻSZE POZIOMY ŚWIADOMOŚCI

---

Kiedy dzięki medytacji i metodom przepracowywania emocji przekraczasz niższe stany świadomości i magiczną granicę alfa i omega, wkraczasz w sfery psychiczne, gdzie panuje coraz większy spokój. Uczysz się akceptacji, a ona zmienia Cię, bo obala Twoje ego stworzone z oporu i mentalnych filtrów. Żeby to osiągnąć, musisz zwyczajnie mieć dość cierpienia, które tworzy Twój umysł. Wyrzec się go, a nie chronić niczym cenny skarb.

W tym procesie przemiany istotną rolę odgrywają Twoja intencja i motywacja. Podobnie jak w przypadku terapii par musisz skupić się tylko na sobie, a nie na innych ludziach czy otaczającym Cię świecie. Oznacza to badanie i naprawianie jedynie swoich własnych cech, emocji i umysłu. Jeżeli nadal dostrzegasz problem nie w sobie, ale w świecie zewnętrznym, nigdy się nie zmienisz, a tym samym nie zmienisz rzeczywistości, w której żyjesz. Udowodnisz jedynie, że nigdy nie chciałeś transformacji. Jeśli jednak masz w sobie prawdziwą chęć do zmiany, na pewno osiągniesz sukces. Wtedy droga stoi przed Tobą otworem, lecz nie oznacza to, że będzie ona łatwa. Może być wyboista, możesz napotkać na niej przeszkody, aby ostatecznie stracić w czasie tej podróży kawałek siebie, ten, który dotąd Ci ciążył. Mimo wszystko ów proces będzie tylko po to rzucał Cię chwilami na kolana, abyś mógł natychmiast się podnieść i zobaczyć świat z nowej perspektywy. To jak z pracłowiekiem,

który pewnego dnia stanął na dwóch nogach: jego światem przestały być już gęste trawy i ciernie. Wyprostował się i nagle zobaczył krajobraz rozciągnięty po horyzont.

Akceptacja jest antytezą ego. Ponieważ ego funkcjonuje poniżej granicy alfa i omega, kiedy słyszy o akceptacji, widzi w niej negatywne stany emocjonalne z dolnej części tabeli, w której stale się porusza. Dla egotycznej jaźni oznacza ona apatię i bierność. Małe ja przyzwyczajone do działania w świecie poprzez stawianie mu oporu wyobraża sobie poddanie się chwili obecnej jako formę depresyjnego marazmu. Tymczasem akceptacja nie tylko przynosi nam stan spokoju, przełamując ego, ale również wydobywa z nas ogromne pokłady energii. Jednak małe ja nie może o tym wiedzieć, bo nie wie, co jest za „murem”, a więc w górnej części poziomów świadomości.

Świat egotycznej jaźni jest hermetyczny. Nie dostrzega ona niczego poza czubkiem własnego nosa. Czasem na moje szkolenia przychodzą osoby wypalone psychicznie, które za wszelką cenę bronią tezy, że „stres jest pozytywny, bo motywuje do działania”. Pytam wtedy: „A dlaczego do działania nie motywuje cię radość, miłość albo pasja do tego, co robisz? Jakiej jakości jest twój świat wewnętrzny, że jedyne, co pozwala ci wstać rano z łóżka, to strach i gniew?”. I nagle rozmówca cichnie. Zamyka się w sobie, ale nie jest obrażony. Pierwszy raz od dłuższego czasu naprawdę kontempluje swój stan ducha. Mam wielkie szczęście, że mogę pracować z cierpiącymi ludźmi. Cierpienie to ogromny dar, brama, przez którą możemy umrzeć w świecie niskich poziomów świadomości i narodzić się ponownie w światach wyższych. Rzecz jasna każdy poród boli, jednak tuż po nim... Ach! Cóż to jest za życie!

Kiedy spotykam człowieka z depresją i nerwicą, który ma problem, żeby rano wstać do pracy, i odczuwa najróżniejsze bóle psychosomatyczne, a po pół roku widzę go jako osobę radosną i stabilną, wiem, że proces się powiódł. Zdarza mi się usłyszeć: „Ludzie mówią mi, że chcieliby być tak spokojni jak ja”. Warto wówczas docenić możliwość pracy z tym człowiekiem i zachęcić go, aby sam docenił swoją trudną przeszłość, która przywiodła go do tego miejsca. To wspaniała lekcja.

Często gdy przekraczamy niższe pasma świadomości, czujemy wstyd, myśląc o dawnym sobie. To ogromny błąd. Od osadzonego w ciemności ziemi nasionka po kiełkującą ku słońcu roślinę i potężny dąb — tak właśnie wygląda ewolucja wszechświata. Nie jesteś od niej oderwany. Ostatecznie światu nie zależy na tym, czy będziesz się karać, ale czy wniesiesz w niego współczucie, wsparcie i piękno. Bądź dla innych ludzi przykładem. Wspieraj ich. I pamiętaj, jak trudną drogę przeszedłeś, aby znaleźć się w tym lepszym miejscu, by zamiast nawykowego osądzania zawsze wybierać empatię.

Akceptacja przełamuje Twój opór i ego. Medytujesz, czując coraz mocniejszy powiew bryzy wolności z własnego wnętrza. Cicha świadomość staje się z każdym dniem bardziej wyczuwalna, a promieniujące z niej radość, błogość i wolność przyciągają Cię niczym ogień nocnego motyla — wirującą w powietrzu ćmę. Równocześnie uwalniasz swoje emocje, negatywne cechy, jak również uzdrawiasz przeszłość i przyszłość. Robisz to wszystko poprzez psychiczną alchemię, używając sumiennie akceptacji. Być może z czasem zaczynasz odczuwać także coraz silniejsze fale wzbierającej w Tobie miłości. Jeżeli ego ustępuje, musi tak być. Miłość nas otacza i przenika, chociaż budujemy przed nią bariery. Ostatecznie nie musimy jej szukać. Ona znajduje nas sama, gdy już jej na to pozwolimy.

Na tym etapie szczątkowe elementy ego są jednak wciąż aktywne. To dzielenie doświadczeń, ludzi, a być może w pewnych przypadkach jeszcze swoich negatywnych emocji, na warte i niewarte kochania. Taka miłość jest wciąż wybiórcza. Ma filtry, które sprawiają, że żadne doświadczenie, a więc odbierany przez nas świat, nie ma „jednego smaku”. To nadal rzeczywistość dualna, gdzie otrzymanie przez szefa nagrody i nagły wydatek na naprawę samochodu różnią się diametralnie, przynosząc nam przyjemność bądź ból.

Kiedy jesteśmy otwarci na dalsze porzucanie ego i na miłość, ona sama prowadzi nas dalej. Zaczynamy wdrażać ją do każdej sytuacji życiowej (niezależnie jaka ona jest), relacji z innymi ludźmi oraz do każdej naszej emocji. Wtedy też niespodziewanie miłość ta staje się bezwarunkowa.

Bezwarunkowa, czyli obejmuje sobą wszystko i wszystkich. Nie znaczy to, że jesteś naiwny lub że nie dostrzegasz zła, które jest czymś udziałem. Widzisz je jasno jak nigdy wcześniej, ale nie ma już w Tobie złości, gniewu czy smutku, a tylko jedno bezwarunkowe, pozytywne uczucie. Nagle filtry znikają, wszystkie doświadczenia mają „jeden smak”. Wyrwałeś się ze świata dualności, iluzji, która przynosiła Ci cierpienie, tworzyła dychotomię przyjemności i bólu, a także paraliżowała widmem choroby i śmierci. To niesamowita chwila. Ludzie wokół natychmiast dostrzegają Twoją zmianę, ale nie potrafią jej nazwać. Przyciąga ich Twoja obecność. Odpoczywają w niej od samych siebie, zaznając tego, czego sami nie potrafią sobie dać.

Im dłużej przebywasz na tym poziomie świadomości, tym silniejsza jest Twoja radość. Masz mnóstwo energii. Kiedy leżysz w łóżku do czwartej nad ranem, bo nie możesz zasnąć, a co czasem Ci się zdarza, widzisz się sobie, gdyż na Twoich ustach maluje się uśmiech, a serce ogarnia błogi spokój. Wszystko jest idealne takie, jakie jest. Dochodzi do Ciebie, że prawdziwym problemem nie są trudne sytuacje, ale Twoje negatywne emocje w stosunku do nich. Bezsenna noc nie jest problemem. Problemem jest Twój stan wewnętrzny w reakcji na nią. Taka perspektywa z wolna zaczyna rozpościerać się na cały horyzont zdarzeń. Świat staje się naraz przyjazny i bezpieczny. Trwa to przez dni, tygodnie, czasem miesiące, aż tu nagle „ćma wpada w ogień”.

Euforia, radość i błogość wciąż Ci towarzyszą, ale stają się coraz słabsze. Ich miejsce zajmuje spokój tak głęboki, że trudno go opisać. „Ćma wpadła w ogień” oznacza, że egotyczna jaźń zaczyna się rozpuszczać. Czasem towarzyszy temu nagły, chwilowy lęk, który kompletnie obezwładnia człowieka. Trwa to przez moment. Lęk ten nie ma na celu wyrządzenia Ci jakiegokolwiek krzywdy i z pewnością jej nie wyrządzi. Po prostu doświadczasz właśnie upadku swojej egotycznej jaźni, a każdy mentalny kolaps przypomina trzęsienie ziemi gdzieś głęboko w duszy.

Etap ten jest często poprzedzony trudnym i bolesnym dylematem: „Czy na pewno chcę zostawić ten stan bezwarunkowej miłości, radości, euforii i błogości?”. Wystąpienie powyższego dylematu oznacza,



że doszło u Ciebie do identyfikacji z tym wzniosłym poziomem świadomości. To nic złego. To całkowicie normalne. Któż nie chciałby po latach marazmu osiedlić się w raj u i zostać tam już na zawsze? Zazwyczaj jednak jakaś wewnętrzna moc pcha nas dalej. Możemy się przed nią wzbraniać, ale nic to nie da. Znowu musimy zaufać tak sobie, jak i „drodze”. Wcześniej medytowaliśmy, aby stracić wewnętrzny ból, teraz medytujemy, aby pozostawić za sobą euforię i piękno. Trudno mi powiedzieć, co jest trudniejsze dla istoty ludzkiej.

Dzieje się coś jeszcze. Wcześniej stosowałeś konkretną metodę, aby uwolnić nieprzyjemne emocje: brak myślenia o negatywnej emocji, brak oporu, akceptację, wdzięczność lub jeżeli jesteś do tego zdolny, miłość wobec niej. Teraz już nie potrzebujesz żadnej metody. Od tej pory negatywne emocje zostają poddane bezpośrednio czystej świadomości i samoistnie się uwalniają. Mogą pojawić się jeszcze łzy albo inne doznania towarzyszące rozpuszczaniu się najróżniejszych stanów psychicznych, lecz należą one już do rzadkości. Nie ma także żadnych zgrzytów między czystą świadomością a funkcjonującym na jej peryferiach ego, które pozwala Ci się komunikować, działać i żyć. Ego należy do sfery ciała, wynika z jego mózgowej aktywności i tam też trzeba je pozostawić.

Podsumowując: na tym etapie wszystkie warunki wcześniej wymuszane techniką, które pozwalały Ci przepracować negatywną emocję (brak myślenia o emocji, brak oporu, akceptacja, wdzięczność lub miłość wobec niej), są już spełnione. Nie potrzebujesz metody. Jesteś metodą. Nie potrzebujesz także osiągać spokoju i błogości, bo nimi jesteś.

## ĆWICZENIE

Ścieżka mp3 *Medytacja pustki* łączy dwie sfery, które z początku zdają się nie mieć ze sobą żadnego kontaktu. Połączymy w jedno poziom akceptacji (mp3 *Medytacja przepracowywania emocji 1* i *Medytacja przepracowywania emocji 2*) z poziomem czystej świadomości. Zobacz, jak reagujesz na taką formę praktyki, i wyciągnij własne wnioski. Zacznie się ona od typowego przepracowywania emocji, aby na koniec wejść

w stan czystej świadomości i z jej wymiaru uwolnić umysł wraz z całą jego zawartością.

### **Schemat**

Gdy już uwolnisz nieprzyjemne emocje, raptownie zmień formę ćwiczenia i przejdź do medytacji. Cokolwiek dzieje się w Tobie po przepracowaniu negatywnych stanów mentalnych (płacz, błogość itp.), wejdź w rolę bycia dla tego przytomną, świadomą przestrzenią. Jako zasadę przyjmij fakt, że przestrzeń nie może zrobić niczego z tym, co się w niej dzieje. Obserwator może jedynie obserwować.

### **Co możesz zauważyć?**

Uwalniając jedną negatywną emocję, uwalniasz cały umysł. To jak wyjęcie z muru jednej cegły, co sprawia, że on sam w całości upada. Burzysz wszystkie opory, odsłaniając skrywającą się za nimi ekstazę, miłość i błogość. Warto wówczas zadać sobie pytanie: czym jest ten przesycony ciszą spokój, który pojawia się po przepracowaniu negatywnej emocji, gdy znika umysł? Jest samą czystą świadomością. Wcześniej dochodziłeś do niej za pomocą metody przepracowywania emocji. Teraz stajesz się od niej wolny.

Kiedy podczas medytacji zagłębiasz się w czystej świadomości, następuje totalny bezruch i cisza. To Twoja prawdziwa natura, świadomość. Nie trać jej z oczu nawet, gdy podczas dłuższej kontemplacji wciąga Cię dziwny rodzaj próżni. Nie utożsamiaj się z nią. Trwaj jako jej świadek. A po wyjściu z medytacji zwróć uwagę na swój pracujący umysł. Kontynuuj bycie obserwatorem dla wszystkich zjawisk od świata zewnętrznego, umysłu aż po marzenia senne i pustkę głębokiego snu. Taka postawa radykalnie zmieni Twoje dotychczasowe życie i wprowadzi do niego nową jakość.

Miej, proszę, na uwadze, że wszystko, co piszę, oraz cała ta książka opiera się na ludzkim doświadczeniu zarówno postronnych ludzi, jak i moim. Nawet jeżeli pewne fragmenty brzmią kosmicznie, możesz sprawdzić ich autentyczność we własnym doświadczeniu. Nie jest to

publikacja teoretyczna, opowieść o czymś, czego nigdy nie będziesz mógł dotknąć. Dla wielu autorów to bardzo wygodne mówić o tym, że na dachu Twojego domu znajdziesz garniec złota, ale nigdy nie dać Ci drabiny, abyś po niego poszedł.

Gdy zaczynam medytacje z menedżerami z korporacji, specjalnie omijam wprowadzenie historyczne, by niczego im nie sugerować. Ci, którzy wchodzi w ćwiczenia wystarczająco głęboko, relacjonują dokładnie to samo co tybetańscy jogini czy mnisi z klasztorów zazen. Satori, czysta świadomość itp. nie są zbiorową halucynacją, czego jednak nie można powiedzieć o ego. Napędzani reklamami biegniemy kupić nowy telefon, stajemy się banerem reklamowym na wiecu dla jakiejś partii lub bezwiednie powtarzamy religijne slogany typu: „Kobieta powinna zakrywać twarz, bo inaczej obraża Boga”.

### **Obawy przed utratą samego siebie**

Ludzie często boją się utraty osobowości, gdy słyszą o zaawansowanych efektach medytacji. Dokładniej: boi się tego ich ego. Podkreślam: nie jest ono naszym wrogiem. Nie próbujemy go unicestwić. Po prostu narzędzie nie powinno kontrolować swojego właściciela. Jeżeli uda Ci się odkryć swoją prawdziwą tożsamość — świadomość — i doznasz transformacji, ego wciąż będzie funkcjonować, lecz na peryferiach Twojej psychiki. Małe ja jest Twoim cierpieniem i maską. Zatem ubędzie Ci tylko bólu i niepotrzebnych iluzji, które były Twoimi kajdanami.

Oczywiście strach przed odstawieniem ego na bok jest czymś naturalnym. Jeżeli miałeś za młodu trudną sytuację sercową, przypomnij ją sobie. Przypomnij sobie pierwszy zawód miłosny i cały dramat towarzyszący temu wydarzeniu. Świat zdawał się kończyć. Być może przesyłał Cię smutek i silny lęk przed byciem samotnym. Kiedy ludzie to wspominają, po chwili uśmiechają się krzywo, puentując: „Co za głupek...”. Teraz wydaje im się to śmieszne i niedorzeczne, ale wtedy miało kolosalne znaczenie.

Podsumowując: Ty nie tracisz siebie, lecz siebie zyskujesz po latach alienacji od własnej prawdziwej istoty.

## Odkrywanie swojej prawdziwej natury

Im głębiej wnikasz w istotę swojej świadomości, tym mocniej zauważasz, że jako milczący świadek życia nie jesteś niczym innym niż ono samo. Świadomość jest wyrazem życia, a życie jest wyrazem świadomości. Co więcej, świadomość jest życiem w formie jeszcze nie przejawionej, na którą najróżniejsze religie i tradycje mają swoje określenia. Współczesna nauka pozwoliła nam zbadać bezosobowość i bezwolność procesów oraz ruchu wszechświata, ale człowiek nie chce uczyć się o sobie w ten sposób. Prawda jest jednak na wyciągnięcie ręki i brzmi następująco: poprzez świadomość kosmos obserwuje, czym jest i co robi w miejscu zwanym tu i teraz!

Ty-świadek obserwujesz życie w przejawieniu, w niekończącym się tańcu formy. I nie jesteś niczym innym niż to życie. Obserwator jest obserwowanym. Nagle w wieku ok. dwóch lat pojawiaasz się jako samoświadomość i mówisz sobie: „O! Jestem tu!”. Tak, jesteś tu. Rozejrzyj się. Czy nie olśniewa Cię piękno i ogrom tego, czym jesteś? Jeżeli wejdiesz w ten stan, doznasz jedności i bliskości ze wszystkim, co istnieje. Gdziekolwiek spojrzysz, zobaczysz siebie, a ktokolwiek rzuci Ci spojrzenie, złączysz się wzrokiem ze samym sobą, bo przez oczy wszystkich żywych stworzeń patrzy ta sama, jedna świadomość.

W tym stanie wracasz do jedności, którą utraciłeś za dziecka, ale nie cofasz się, lecz wzrastasz. Przekroczyłeś cień, ego i umysł, aby powrócić do domu. To miejsce opisywane przez starożytne tradycje duchowe, pierwotny raj, z którego człowiek został wygnany po tym, jak zjadł owoc z drzewa poznania (samowiedza, ja). Wygnanie nie polegało na wyrzuceniu istoty ludzkiej na łono innego świata, a na pewno nie innego niż ten, który ją zrodził. Nie możesz umrzeć, bo jesteś życiem. Nie musisz niczego osiągać, bo wszystko, czym możesz być, jest tu i teraz i jest doskonałe.

Jesteś nieprzejawionym, bezforemnym życiem, które obserwuje świat przez te człowiecze oczy. Odkrywa to mnóstwo ludzi na świecie, nawet w chwili, kiedy czytasz tę książkę. Kto wie, może właśnie do nich należysz? To odkrycie nie jest spowinowacone z żadną religią czy

filozofią. Ludzie dokonują go w różnych zakątkach globu, często nie mając ze sobą żadnego kontaktu.

Nagle dochodzi do Ciebie, że cała Twoja podróż, cała ta iluzja ego i wszelkie zaciemnienia oraz cała ta „tortura”, która stanowiła część Twojej drogi, nie jest problemem. Chciałeś tego. Twoja ewolucja polega na przekraczaniu poprzednich etapów i zawieraniu ich w sobie. Teraz możesz być pełny. Jesteś niczym fala. Każda fala stanowi jedno z ruchem niezmiernego oceanu i u swojej podstawy, głęboko w jego toni, jest nim.

Pamiętam, kiedy pierwszy raz wszedłem w ten stan. Otworzyłem oczy i zobaczyłem śnieg przez oszronione okno. W jego fałdach naniesionych wiatrem meandrowały krystaliczne promienie słońca. Spojrzałem na drzewo огоłocone z liści. Było idealne. Rozejrzałem się dookoła, widząc wszędzie doskonałość i jedność. Właściwie to nie ja się rozglądałem. To ta jedność patrzyła teraz moimi oczami. Nagle przez głowę przeleciało mi wspomnienie o wyleczonym nowotworze. On też był idealny. Powstała we mnie wdzięczność, że mogłem dzięki niemu sięgnąć jeszcze bardziej swojej głębi, chociaż oczywiście nie była to miła lekcja. Nawet wspomnienie cierpienia zaczęło rozpuszczać się w tej wdzięczności, przynosząc ulgę. Nagle strach przed bólem odszedł. Zapewne dlatego, że dostrzegłem jego prawdziwą funkcję. Ból wypala w człowieku mentalne bariery, aby mógł on ponownie połączyć się z otaczającym go światem.

Takie stany mogą pojawiać się także u Ciebie wraz z postępami w wykonywaniu ćwiczeń. Mogą być chwilowe, dłuższe lub — co zdarza się nieczęsto, ale jest możliwe — permanentne. Jeżeli się pojawią i następnie znikną, nie goń za nimi. Podobnie jak błogość, która pojawia się w trakcie medytacji, są jak śpiewający ptak za oknem. Możesz cieszyć się jego talentem tylko wtedy, gdy nie próbujesz schwycić go w klatkę (bardzo lubię używać tej metafory, bo jest moim zdaniem dość wymowna). Każdy stan wewnętrznego i zewnętrznego piękna może Cię nawiedzić i zmienić, jeśli jest Ci to pisane. Podchodź do nich z pokorą, a możliwe, że staną z Tobą na dłużej.

## Ego jako identyfikacja

Ten podrozdział ma za zadanie podkreślić jedną z cech ego, która została opisana na początku tej książki, a która w moim przekonaniu jest niezmiennie istotna. Chodzi o identyfikację ego z bezwolnym procesem myśli i wynikających z nich działań. Na końcu proponuję także ćwiczenie, które pomoże Ci uporać się z tą cechą.

Jak już zostało powiedziane, w ludzkim mózgu nie ma części odpowiedzialnej za wybór myśli, emocji i działań. Bezosobowa natura wyraża się przez człowieka jako iluzja osoby. To tak, jakbyśmy mieli do czynienia z jakimś jej niespełnionym marzeniem, które w sztuczny sposób pragnie ona zrealizować. Prześledźmy poklatkowo mechanizm powstania ego poprzez utożsamienie się z myślami: w mózgu pojawia się myśl → po ok. 1,3 sekundy zostaje ona zauważona na polu świadomym → dochodzi do natychmiastowego utożsamienia się z myślą → utożsamienie powołuje do życia ego. Mowa zatem o przypisaniu sobie sprawstwa w zakresie procesów mentalnych i idących za nimi działań. Tak właśnie powstają „moje myśli, moje emocje i moje czynności”. Jest to początkiem niezwyklej iluzji, za którą żyjemy i często giniemy. Bo skoro to „moje myśli”, to muszę ich bronić (potrzeba posiadania racji, walka o swoje poglądy itd.). Skoro zaś to „moje emocje”, otrzymują one status świętości. Mamy tu do czynienia z rodzajem osobistej wewnętrznej „świątyni”, której nikt nie ma prawa zbezcześcić. Ostatecznie muszę także bronić zaciekle swoich działań, żeby czuć się z nimi komfortowo. Przykłady: „postąpiłem dobrze / to nie był błąd / nikogo nie skrzywdziłem / osiągnąłem ogromny sukces / jestem kimś po tym awansie”.

Utożsamienie się z bezosobowymi działaniami organizmu często prowadzi do wyrzutów sumienia. Bywa, że dręczymy się za przewiny z przeszłości, chociaż w danym czasie nie mogliśmy postąpić inaczej, a nasze zachowanie wynikało z określonego poziomu świadomości i ograniczonej wiedzy. Jako ego możemy także wypierać winę, usprawiedliwiając się przed sobą, aby za nic nie przyznać się do błędu i nigdy nie przeprosić. Innym razem przypiszemy sobie zasługi naszej bezwolnej, lewej półkuli

mózgu za osiągnięty sukces czy chociażby przyrządzenie posiłku. Ten kij ma jednak dwa końce. „Jestem cudowny lub jestem do niczego / jestem dobry lub jestem zły / mam rację lub czegokolwiek się dotknę, to spartolę” — znajdziemy tu wszelakie warianty.

Co niezwykle, poczucie winy bywa najlepszym dowodem na egoizm. Większość z nas sądzi, że jeżeli ktoś katuje się za przeszłe czyny, to z pewnością jest człowiekiem skromnym. Nic bardziej mylnego. To właśnie ego, które przypisało sobie sprawstwo, dokonuje teraz samobiczowania. Wynika to z głębokiego, ale dobrze zakamuflowanego przeświadczenia, że tak naprawdę „jestem kimś wyjątkowym”. Innymi słowy: „Jak ja mogłem to zrobić, skoro jestem tak cudowny?!”. Ego nie zna pokory, a gdy ją okazuje, służy ona zawsze jego partykularnym celom. „Ależ się umartwia! To musi być szlachetny człowiek!” — mówią postronni obserwatorzy, co ego pokutnika z chęcią przyjmuje, chociaż wcale nie chce tego pokazać ani na zewnątrz, ani wewnątrz. To rodzaj nagrody, podwyższenie swojego statusu poprzez okazywaną sobie i innym niższość.

Przypisywanie sobie bezwolnych działań organizmu przekłada się bezpośrednio na silny lęk przed śmiercią. Ponieważ ego uważa się za myślącego, czującego i działającego, ta sztucznie powołana do życia osoba będzie wpadać w silną panikę w obliczu swojego końca. Ale jak coś, co nigdy się nie urodziło, miałoby umrzeć?

Wspominałem wielokrotnie, że nauka zajmująca się ludzkim mózgiem uznaje go za orkiestrę bez dyrygenta. Dlaczego więc badacze zajmujący się tym zagadnieniem nie doznają realizacji owego faktu w swoim codziennym życiu? Odpowiedź jest banalnie prosta: bo problem ten nie jest natury naukowej, lecz psychicznej. Na przykład możesz szczegółowo opisać depresję, co nie znaczy, że w ten sposób się jej pozbędziesz. Paradoksalnie wiedza o tym, jak wielkie spustoszenie robi ona w ciele, może jedynie ją spotęgować, bo utwierdzi Cię w przekonaniu, że nie ma dla Ciebie żadnego ratunku.

W tym momencie ego może zrobić sprytny wybieg. Może powiedzieć, że nieuznawanie sprawstwa w kontekście swoich czynów jest niemoralne, ponieważ zdejmuje z nas winę za wyrządzane zło. W rzeczywistości

ego próbuje jedynie bohatersko naprawiać problemy, które samo tworzy. Prawdziwe korygowanie zachowania odbywa się przez wzrost poziomu świadomości i całkowicie niezależnie od starań egotycznej jaźni. W końcu całe masy ludzi uczęszczają do różnych świętych budowli, aby zmieniać się na lepsze, ale w przypadku większości z nich żadna realna zmiana nie ma miejsca. Wracają do domów, dalej kultywując patologiczne wzorce. To nic dziwnego. Dzieje się tak, ponieważ zmiana w człowieku następuje poprzez wzrost świadomości, a nie starania ego będące same w sobie rodzajem iluzji. Jakim cudem wewnętrzna transformacja miałaby zrodzić się z iluzji? Jak w ogóle ktokolwiek z nas miałby się zmienić poprzez prosty nakaz moralny typu „nie zabijaj”? Jeżeli u kogoś ten nakaz działa, to nie dlatego, że go przyjął, ale dlatego, że do niego dorósł. Fakt głoszenia przez wielu religijnych ludzi wzniosłych prawd i jednocześnie jawne niestosowanie się do nich potwierdza tę tezę. Dla jednostek, które osiągnęły wewnętrzny wymiar wspomnianych powyżej prawd moralnych, zachowanie takich osób jest nie tylko groteskowe, lecz także na wskroś fałszywe. Owa fałszywość nie jest jednak zamierzona. Ona jest całkowicie nieświadoma! Ludzie ci nie są świadomi — przykładowo — potrzeby miłości do bliźniego, a skoro tak, to jak mieliby dostrzec, że ich życie jest jej pozbawione?

Jak zatem się zmienić? Nie powierzchownie, ale realnie i dogłębnie? Tak naprawdę wcale nie potrzebujesz tysięcy stron obszernej wiedzy, aby osiągnąć wyższy poziom świadomości i zgodnie z tytułem tej publikacji przemienić swoją chwilę obecną z piekła w niebo. Wiedza jest przydatna, lecz powinna przypominać łódź na naszej drodze do lepszego jutra: jeżeli przepłyniesz na drugą stronę rzeki, nie idziesz dalej z łodzią na plecach, ale zostawiasz ją na brzegu. Wiedza zmieni Cię tylko wtedy, gdy będzie stanowić narzędzie do uderzenia w odpowiednią barierę, która znajduje się w Twoim umyśle, by ta naraz pękła i uwolniła Cię z mentalnego potrzasku. Z tego powodu ta książka nie jest opasłym tomem. Minimalizm przekazu bywa często przyczyną frustracji dla ego. Ego pragnie wiedzy, co często tylko umacnia jego istnienie. Dlatego za każdym razem, kiedy przekazuję w tej publikacji jakąś wiedzę, staram się,



żeby przypominała konia trojańskiego — niech ego wpuści ją w swoje mury, czekając nieświadomie na wybuch „wewnętrznej rewolucji”.

A zatem stawiam przed murami Twojej egotycznej jaźni „konia trojańskiego” tymi oto słowami: ego to tylko utożsamienie się z myślami, emocjami i działaniami bezosobowej i niewolincjonalnej lewej półkuli ludzkiego mózgu! Możesz kontemplować ten fakt każdego dnia, aż ogarnie Cię wspomniana powyżej wewnętrzna „rewolucja”. Ale „kontempluj” nie znaczy „myśl o tym”. Kontemplować to być świadomym, a nie myśleć. A więc czy możesz być tego faktu świadomy? Sprawdź, jak zmienia się Twoje codzienne życie, kiedy powyższa prawda w Tobie kiełkuje, drążąc Cię wytrwale i powoli niczym woda skałę. Sprawdź również, jak się wtedy czujesz. Czy bez ciągłej obecności ego w myśleniu i działaniu jest Ci lżej, czy ciężiej?



## ROZDZIAŁ 4.

# WSPÓLNA MEDITACJA

---

Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń napotykasz różnorakie problemy i blokady, ten rozdział może być dla Ciebie pomocny. Chociaż na odległość, postaram się za jego pośrednictwem wspólnie z Tobą przebywać i medytować. Zdaję sobie sprawę, że prawdopodobnie nie uda mi się poruszyć wszystkich wewnętrznych blokad, które napotkasz, ale być może trafienie chociaż w jedną z nich spowoduje efekt domina i zburzy pozostałe. Ich przezwyciężenie zależy w dużym stopniu od tego, czy jesteś już gotowy na zmiany. Ta gotowość jest sumą rozległego spektrum doświadczeń i wszelakich czynników. Być może brakuje Ci cierpliwości, nie jesteś ze sobą wystarczająco szczery albo też w głębi siebie wcale nie chcesz być szczęśliwy.

To bardzo trudne dla człowieka czerpać lekcje z faktu, że nie może on dostać tego, czego pragnie. Na szkoleniach często spotykam osoby, które bardzo chcą się zrelaksować, ale medytacja jedynie je frustruje. Wyjaśniam wtedy, że nie ma udanych i nieudanych medytacji. Jeśli doświadczasz natłoku myśli i narastającego wraz z nimi niezadowolenia, właśnie nauczyłeś się o sobie czegoś niezwykle ważnego: Twój umysł zadaje Ci cierpienie i panuje nad Tobą. Spoglądaj w siebie i przyjmuj wszystkie wskazówki płynące ze swojego wnętrza z pokorą, a szybko odnotujesz progres. Kluczową rolę odgrywa tu zatem Twoje nastawienie do blokad.

Bądź wobec siebie wyrozumiały. Możesz nawet pokochać swoje blokady, efektywnie je w ten sposób przepracowując. Jeżeli to zrobisz, znajdziesz się w innym miejscu i zrozumiesz, jak wspaniałą lekcję otrzymałeś, a także to, że słowa o braku nieudanych medytacji nie są jedynie pustym sloganem.

Ćwiczenia ukazują Ci opory, które możesz potraktować na dwa sposoby: jako niesprawiedliwe przeszkody powodujące irytację albo pomocną dłoń wyciągniętą do Ciebie przez wszechświat. On podobnie jak rzetelny lekarz jedynie wskazuje toczącą Cię chorobę. Nie ma sensu się obrażać, trzeba zwyczajnie ją wyleczyć. W przepracowywanej negatywnej emocji postaraj się zobaczyć nie wroga, a przyjaciela. Jej rolę nie jest przypisanie Ci bólu. W istocie to właśnie pozytywny stosunek do przykrych emocji stanowi o sukcesach na ścieżce rozwoju.

## Rutyna

*Zatrzymałem się podczas wieczornego spaceru i spojrzałem w niebo. Czubki sosen tańczyły w parze z podmuchami. Ośnieżone przez wczorajszą zamięć, którą przyniósł na swoich skrzydłach północny wiatr, chybotwały się delikatnie na tle nieruchomego pejzażu miliarda gwiazd. Niektóre z nich już zapewne umarły, świecąc swoim powidokiem wprost w ludzkie oczy i przez te wszystkie lata znikając w nich, odchodząc do wieczności w równie nieruchomym człowieczym spojrzeniu.*

*Niebo było piękne, wspaniałe i majestatyczne. Zastanawiałem się, dlaczego tak mało ludzi wychodzi wieczorem na dwór i spogląda w górę. Nie widzą piękna. Ono znika z naszego świata, gdy przestajemy patrzeć na nie oczami małego dziecka. Oczami, w których nie ma myślenia o przeszłości, przyszłości ani rutyny. W takich oczach wszystko, nawet widziane sto razy, ma w sobie świeżość. Rutyna tu nie zachodzi, bo byłoby jej głupio pokazać się na tle tak cudownych pejzaży jak to nocne niebo.*

Wielu ludzi po pierwszych udanych sesjach nagle wpada w stagnację. Medytacja staje się nieprzyjemna, a przepracowywanie emocji nie działa. Wydaje im się, że kontynuowanie ćwiczeń nie ma sensu, bo albo nie działają, albo to oni sami są niezdolni do ich prawidłowego wykonywania. Tym jednak, co naprawdę ich sabotuje, jest rutyna. Medytacja nie jest czymś, co odhaczamy jako punkt z listy w sztamkowym planie dnia. Podobnie przepracowywanie emocji to nie zwykła praca, jak odkurzanie podłogi. Kiedy człowiek gubi sedno praktyki, nie dostrzega, że nie medytuje, tylko odwzorowuje codzienne czynności. Sercem praktyki jest Twoje własne podejście i motywacja. Jeżeli sądzisz, że położenie się na kilka minut dziennie, zamknięcie oczu i słuchanie muzyki zmieni cokolwiek w Twoim życiu, wyrzuć tę książkę i usuń pobrane nagrania. Istnieje bowiem spore prawdopodobieństwo, że jedynie sobie zaszkodzisz.

Jeśli wciąż masz w zwyczaju rozpoczynać ćwiczenia medytacyjne tak, jakbyś rozpoczynał poranny stretching, zostań przy stretchingu. Prawdziwa, głęboka zmiana siebie wymaga szczerzej chęci, aby tak się stało. To także pełne zrozumienie i akceptacja faktu, że nie możesz kontrolować procesu i że nie masz wpływu na jego ostateczne rezultaty. Tutaj nie jesteś panem, a nawet gdybyś chciał być, mechanizm ćwiczeń Ci na to nie pozwoli. Przedstawione tu metody przypominają pływanie — albo poddasz się wodzie i zaczniesz z nią współpracować, albo utoniesz.

Nie możesz wpływać na proces, przyśpieszać go, wymuszać czegośkolwiek na swojej czystej świadomości lub uzyskiwać przyjemność z ćwiczeń, bo takie jest Twoje aktualne pragnienie. Pragnienie, nawet subtelne, jest pokłosiem ego, a ponieważ ego nie ma wstępu do wyższej jaźni, cokolwiek robi, tylko się od niej oddali. To jak w skandynawskiej przypowieści o śmierci: śmierć ma stopy odwrócone — kto idzie po jej śladach, oddala się od niej, a kto przed nią ucieka, wpada w jej sidła.

Pamiętaj również, że tak naprawdę wcale nie pozbywasz się stresu, lecz w istocie rozwijasz się dzięki niemu. Ta ważna, jakże inna perspektywa powinna utrwalić się w Tobie jako coś całkowicie normalnego i prozaicznego.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Jakie są Twoje motywacje?

.....

Dlaczego siadasz do medytacji?

.....

Dlaczego chcesz przepracować negatywne emocje?

.....

Czy ćwiczysz, by doświadczyć prawdziwej, głębokiej przemiany, czy raczej chcesz osiągnąć egoistyczną przyjemność i wcale nie zależy Ci na realnej zmianie swoich wad?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## **Chęć osiągnięcia przyjemnego stanu**

*Czoło burzowego frontu pędziło w parze z letnim wiatrem, aby uderzyć o zieloną krawędź lasu, który szaleńczo łapał ów wichur w swoją nieskończoną połąć szeleszczących liści tak, jakby chciał być powalony siłą nieba.*

*Tymczasem rosące tuż na skraju boru trawy nie stawiały żadnego oporu. Były silne swoim poddaniem. W ich słabości tkwiła prawdziwa moc. Burza nie mogła ich pokonać, chociaż tarabaniła niemiłosiernie ciężkimi kroplami deszczu w kolorowe ląki, jakby biła w wojenne bębny.*

*I nagle zrozumiałem: kiedy trawy tak ugiwały się pod jej naporem, co chwilę z gracją się prostując, dokonywały najcudowniejszej alchemii — w tej małej chwili cała potęga burzy stawiała się ich własną.*

Największą przeszkodą na drodze do wyciszenia jest chęć, aby tak się stało. Chęć to pragnienie, a pragnienie oznacza napięcie. Sęk w tym, że Ty nie osiągasz przyjemnego stanu. On się pojawia, kiedy Ty znikasz. Ego, kontroler czy umysł nie ma wstępu do tego wymiaru błogiej ciszy, w której Twój mózg przekształca się i uczy nowego wzoru reagowania na otaczającą go rzeczywistość.

A zatem znów wszystko zaczyna i kończy się na odpowiedniej motywacji. Ćwiczenie w celu uspokojenia się jest właściwe, jeśli spokój stanowi dla Ciebie jedynie skutek uboczny procesu zmiany na lepsze. Znam ludzi, którzy medytują dwie godziny dziennie, doświadczając głębokich stanów wchłonięcia, gdzie czas po prostu znika. To żadne osiągnięcie. Prawdziwym osiągnięciem, jeżeli w ogóle możemy użyć tego słowa, jest pozostająca z Tobą po medytacji realna zmiana. Niech Twoja intencja będzie następująca: „Nie chcę pozbyć się bólu, ale przeistoczyć go w piękno i dzięki niemu wzrastać”. To właśnie intencja determinuje nasze efekty.

Naucz się widzieć w bólu emocjonalnym ogromny, ale jeszcze niewykorzystany potencjał, który dzięki ćwiczeniom przetransformujesz w pozytywne stany psychiczne. Z czasem, gdy już nauczysz się tej alchemii, zrozumiesz, że nie ma dla Ciebie większego sprzymierzeńca niż negatywna emocja. W tybetańskiej szkole buddyzmu zwanej dzogcen mówi się, że nasze największe demony i wrogowie są dla nas najlepszymi nauczycielami i powinniśmy traktować ich jak dary od losu.

Ciesz się z dobrego samopoczucia po ćwiczeniach, ale nie przywiązuj się do niego. Jeżeli to zrobisz, będziesz za nim tęsknić, gdy akurat na chwilę zniknie, co jest przecież całkowicie normalne, szczególnie na początku treningu. Zauważysz również, że kiedy już pojawia się w Tobie gniew albo strach, chcesz jak najszybciej go uwolnić. Nie chodzi o to, że nagle stajesz się toksycznie anielski i widzisz w tych emocjach

coś na wskroś niemoralnego. Wręcz przeciwnie: na tym etapie dostrzeżesz już ukryty w nich potencjał. Używasz ich niczym trampoliny do wyższych stanów świadomości, lecz nie masz zamiaru nosić ich w sobie i kultywować. Powodują one w Tobie dziwny rodzaj bólu, który postrzegasz na wzór głębokiej dysharmonii. To prawdziwa oznaka wewnętrznej metamorfozy. Dotarłeś do punktu, z którego nie ma już drogi powrotnej do dawnej szpetoty.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy walczysz z emocjonalnym cierpieniem, czy raczej widzisz w nim potencjał do wykorzystania przy ćwiczeniach, aby przekonwertować go na pozytywne stany psychiczne?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Nie mam czasu

*Stado gęsi spadło z nieba zwartym kluczem na połyskującą powierzchnię rzeki. Wydawało mi się, że mają na skrzydłach lekki puch, skrawki białych chmur. Wydawało mi się, bo patrzyłem na nie z perspektywy pamięci, chwili, która już dawno odeszła. One nie miały takiego problemu. Były tylko tu i teraz.*

*Wielu z nas szuka utraconego czasu. Inni szukają w czasie utraconych ludzi. Jednocześnie nie widzimy, że sami się w nim zatracamy.*

Dwadzieścia minut dziennie na ćwiczenia to nie jest dużo. Jeżeli nie masz czasu być szczęśliwym, na pewno starczy Ci go na zgryzotę. Skądinąd



jeśli zaczniesz trening, szybko zauważysz, że prawdziwą medytacją jest Twoje codzienne życie. Pewnego dnia do lamy nauczającego pod Wrocławiem przyszedł człowiek, który upierał się, że nie ma czasu na praktykę. Lama odparł mu: „Nie wierzę ci. Skoro nie masz czasu na medytację, to nie masz czasu żyć, bo medytować można w trakcie mycia zębów i robienia zakupów”.

Mówienie o braku czasu oznacza, że wciąż oddzielasz moment medytacji od reszty dnia. Wstajesz z podłogi i odcinasz się od tego, co zaszło przed chwilą. Wracasz do „starego”, wciąż poruszając się na powierzchni głębokiego, w pełni dostępnego Ci doświadczenia, które jest tu proponowane.

Czas istnieje tylko w umyśle. Jego przepływ jest przepływem myśli. Umysł zrobi wszystko, abyś nie znalazł czasu na sesję. Jest on zainteresowany jedynie zachowaniem swojego *status quo*. Podrzuci Ci wymówkę, coś rzekomo ważniejszego od ćwiczeń, by mógł trwać dalej, okupując Cię niczym sukub.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy znajdziesz czas na bycie lepszym, szczęśliwszym człowiekiem?

.....

Czy dostrzegasz, jak czas przemyka Ci między palcami z uwagi na Twoją niską efektywność, która jest wynikiem negatywnych emocji?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Brak uczciwości wobec samego siebie

*Człowiek patrząc na drzewa, widzi rywalizację. Każde z nich wydaje mu się walczyć o dostęp do słońca, wijąc się ku niebu cierpliwie i mozolnie. W istocie jednak taki człowiek obserwuje samego siebie na tle drzew, podobnie jak wchodząc w ciemność, ogląda na jej węgielnym płótnie projekcję własnych lęków. Sosny, dęby czy olszyna komunikują się ze sobą, stanowiąc harmonijną całość. Ale człowiek nie dostrzega lasu — przysłaniają mu go drzewa. Ten błąd percepcji nie wynika nawet z mechanizmu projekcji, którą opisał niegdyś Freud, lecz z podstawowej, prozaicznej przyczyny: nie jesteśmy wobec siebie uczciwi. Bo przecież gdybyśmy mieli świadomość swojej zgubnej chęci do ciągłej rywalizacji, do projekcji w ogóle by nie doszło.*

Człowiek musi sobie pozwolić na dostrzeżenie wszystkich swoich mankamentów, włącznie z negatywnymi cechami charakteru, jeżeli naprawdę chce dokonać w sobie transformacji. Brak uczciwości wobec siebie pokazuje, że ego wcale nie ma ochoty się poddać. Chce ono po prostu poczuć się trochę lepiej, zachowując obecny stan rzeczy. Idealnie ilustruje to powiedzenie „zjeść ciastko i mieć ciastko”. Czasem obserwuję to zjawisko na szkoleniach, gdzie doświadczeni, wiekowi menedżerowie wypierają potrzebę spojrzenia ze szczerością zarówno na siebie, jak i w siebie. Stawiają opór ćwiczeniom, których sednem jest jego znoszenie, i nie widzą w tym żadnego problemu. Przekonują mnie, że wszystko jest w porządku, przyznając się po chwili do zażywania leków psychotropowych.

Dla ego skonfrontowanie się ze swoją słabością oznacza jego upadek. I ego ma tu całkowitą rację — gdyby zobaczyło, jak mizerne jest jego imperium, abdykowałoby. Dlatego ostatkiem sił chroni się przed przemianą. Podobnie jest z alkoholikami, którzy po cichu opróżniają domowe zapasy mocnych trunków, dolewając do nich wody, ale kiedy mówisz im, że mają poważny kłopot, stanowczo temu zaprzeczają.

Nie można rozwiązać problemu, którego „nie ma”. Świetnie pokazuje to historyjka dydaktyczna, w której występuje trzyosobowa rodzina i...

smok! Pewnego ranka, jak co dzień, chłopiec zasiada do stołu, żeby zjeść naleśniki. Nagle dostrzega małego smoka, który zajął miejsce tuż obok. Mówi do mamy: „W domu jest smok!”. Mama na to: „Ach! Smoki nie istnieją!”. Mijają dni i tygodnie. Smok rośnie, a chłopiec mimo usilnych nawoływań, aby pozbyć się paskudnego gada, słyszy w odpowiedzi od rodziców ciągle to samo: „Ależ nie mów bzdur! Takie rzeczy nie istnieją!”. W końcu smok jest na tyle duży, że zajmuje cały dom. Rodzice nagle zauważają osobliwego gościa, ale jest już za późno — muszą uciekać. Morał tej historii jest taki, że mamy tendencję do wypierania „istnienia smoka w naszym domu lub duszy”, a gdy ten je przejmuje, dom i nasza dusza nie należą już do nas.

Spojrzenie w lustro i zobaczenie siebie takim, jakim się naprawdę jest, boli. Nie ma jednak innej drogi do wzrastania.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy jesteś ze sobą całkowicie szczery co do własnych wad?

.....

Czy jesteś świadomy swoich negatywnych reakcji (takich jak wybuchy gniewu w prozaicznych sytuacjach, bycie dumnym itp.) w codziennym życiu i czy naprawdę chcesz je przepracować?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Intelektualizowanie

*Piaszczystą drogę przeciął ogromny jeleń, budząc ze snu tuman kurzu. Zastygł, patrząc w moją stronę i zawstydzając mnie swoim brakiem myślenia. Ja miałem natłok myśli.*

*Jeleń wie, kim i czym jest, poprzez prosty akt swojego bycia. Poznanie tego, czym się jest, dla człowieka bywa jednak bardzo trudne. Nasze prawdziwe, głębokie bycie rozumiane jako świadomość zostaje często zredukowane do marnego konceptu. „Jestem tym lub tamtym” — mówimy. Wszystkie te odpowiedzi są tylko maskami, dla których poświęcamy naszą prawdziwą istotę. Intelektualizujemy, zamiast czuć.*

W podejściu do ćwiczeń zaleca się prostotę połączoną z intelektualnym zrozumieniem tego, jak funkcjonuje nasz umysł. Ostatecznie jednak bardziej liczy się czucie niż rozumienie. Na przykład możesz pojąć konceptualnie fakt, że Twoja świadomość jest stała, będąc obecną na jawie, podczas snienia i nawet w głębokim śnie, ale takie konceptualne pojmowanie nie zastąpi Ci realnego doświadczenia. Z pewnością intelektualna analiza tego zagadnienia pomoże Ci napisać dobrą rozprawę filozoficzną, ale raczej nie przyniesie Ci stanu wewnętrznego spokoju.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy masz skłonności do zadowalania się rozumieniem zamiast wewnętrznym doświadczeniem?

.....

Czy zrozumienie stanu spokoju zastąpi Ci wewnętrzne uczucie spokoju?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Uduchowione ego

*Wiatr ruszył z miejsca niewielką wydęg, przesypując ją w kierunku sosnowego lasu. Gdzieś w oddali do rzeki runęło drzewo smagane przez lata wartkami świdrami szybkiego nurtu. Gdyby tak wiatr i woda mogły wiedzieć, jak wielką mają moc, człowiek czułby się w ich towarzystwie nieswojo.*

*Ludzkie ego utożsamia się z działaniami organizmu, przypisując sobie jego zasługi. Uduchowione ego czerpie dumę z medytacji, uznając płynący z niej spokój i radość za własne cechy charakteru i nadając sobie specjalny status wśród szarej masy ludzkiej.*

Na pewnym etapie treningu może dojść do powstania tzw. uduchowionego ego. Jest to możliwe szczególnie wtedy, gdy źródłem naszej motywacji jest zakamuflowany narcyzm. Ktoś taki ukrywa przed sobą fakt, że tak naprawdę czuje się lepszy niż inni. Doradza im bez pytania lub wskazuje drogę rozwoju, nie będąc o to proszonym. To rodzaj bardzo subtelnej i dobrze zamaskowanej dumy.

Na szkoleniach często spotykam ludzi, którzy ukończyli studia z psychologii i z tego powodu automatycznie ustawiają się w roli ekspertów, gdy ktoś w ich otoczeniu przyznaje się do problemów emocjonalnych. Słucham ich z uwagą, milcząc. Czasem nic nie odpowiadam. Jako prowadzący szkolenie nie muszę zawsze wygłaszać swoich racji. Z wielką przyjemnością pozwalam słuchaczom wyrobić własny pogląd na wygłaszane idee. To świetna lekcja pokory, o ile nasz rozmówca nie krzewi prawd jawnie szkodliwych. Prawdziwym sprawdzianem braku oporu jest przyjmowanie opinii innych osób nawet, gdy się z nimi nie zgadzamy, i — jeżeli w ogóle jest taka potrzeba — odpowiadanie im bez krzty złych emocji.

Nie musisz zawsze mieć racji, bo nie jesteś przecież nikim szczególnym. Wypowiadając takie słowa, także trzeba zachować czujność, ponieważ ego lubi udawać pokorę, aby dodać sobie blichtru. Kiedyś ludzie umartwiali się, aby pokazać, jak bardzo gardzą materialnym życiem

i oddają się Bogu. Robili to wszystko, stojąc na środku placu targowego lub parując przez rynek z biczem w rękę. Ciekawe dlaczego? Lubili czyjeś towarzystwo czy zwyczajnie szukali uznania, poklasku i wielkości w udawanej małości? Odpowiedź na to pytanie jest chyba jasna.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy czujesz, że Twój wewnętrzny spokój daje Ci przewagę nad innymi?

.....

Czy podchodzisz do ludzi uwięzionych w gniewie, dumie i złości z ironicznym uśmiechem, czy raczej żywisz do nich pozytywne uczucia?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Przekaz jest dla mnie zbyt mistyczny

*Stado robaczków świętojańskich przysiadło na liściach pobliskiego krzewu. Rozproszyło całą ciemność zalegającej nad okolicą nocy kilkoma małymi świetlistymi punktami. To było misterium, zjednoczenie przeciwieństw — ciemności i światła — aby splodzić piękno, podobnie jak ocean, który wdzierając się na brzeg samą miłością, żeby ten obrodził zielenią i życiem.*

Niestety trudno jest przekazać pewne doświadczenia, które są tak subtelne, że niełatwo ująć je w słowa. Doświadczenia te przekraczają język trywialny, potoczny, a czasem nawet naukowy. Wielu medytujących autorów stara się używać języka psychologicznego tam, gdzie to

możliwe. Co jednak, gdy doświadczenie wychodzi poza ową dyscyplinę? Jakiego języka użyć? Zapewne dlatego człowiek stworzył poezję, muzykę i malarstwo...

Nie chodzi tu o kultywowanie mistycyzmu. Chodzi o to, że mistycyzm ma narzędzia słowne do opisu pewnych stanów świadomości. Nie jest to zatem chęć do jego kultywowania, a raczej używanie go jako słownego wytrychu. Z drugiej strony faktem jest, że psychologia transpersonalna zahacza ze swej natury o sferę świadomości czy też duszy/ducha. Niektóre terminy odnoszą się w rzeczy samej do przeżyć często tak rzadkich, że można nazwać je duchowymi. Ale czy w ogóle jest w tym coś złego? Jakże właściwie profity przynosi społeczeństwu eliminowanie postaw mistycznych, które polegają na zagłębianiu się w siebie, aby być lepszym człowiekiem?

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Jeżeli język mistyczny Ci przeszkadza, czy możesz stworzyć własne, bardziej z Tobą współgrające terminy? Jeżeli tak, używaj ich i w trakcie czytania tłumacz tę książkę na swój własny język.

.....

Czy ostatecznie możesz porzucić język proponowany przez takiego czy innego autora i skupić się na znaczeniu samych odczuć, które pojawiają się w trakcie ćwiczeń?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Moje życie jest niesprawiedliwe

*Przerwałem spacer po parku. Usiadłem na ławce i rzuciłem gołębiowi kawałek chleba. Ni stąd, ni zowąd zjawił się kruk i porwał kromkę. Gołąb nie zdenerwował się, nie uciekł. Spojrzał w moim kierunku i zamiast mieć do mnie żal, był spokojny. Po chwili dostał swój kawałek chleba, a potem następny i następny...*

*Z czasem życie potraktuje pokornych ludzi tak, jak na to zasłużyli. Z czasem, bo istotną rolę odgrywa tu ich postawa.*

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że doświadczasz większych nieszczęść w życiu niż inni ludzie, aczkolwiek zapewne w porównaniu do bezdomnego chłopca mieszkającego na ulicach Mumbaju, który stracił właśnie obie nogi, Twoja sytuacja nie jest aż tak trudna (wiem, jestem okrutny i niestety nie pozostaje mi nic innego, jak przyjąć ten fakt z pokorą). Życie niesie nam najróżniejsze wyzwania i właściwie od tego jest — od ciągłego stawiania nam wyzwań. Kto ma inny pogląd, uznając, że życie powinno być sielankową przygodą, bardzo szybko dozna frustracji. Poznałem wiele osób, u których podłożem depresji i gniewu było właśnie takie założenie. A przecież nikt nigdy nie powiedział, że ludzka egzystencja będzie krainą mlekiem i miodem płynącą. Za taki dogmat jesteśmy odpowiedzialni jedynie my sami.

W Twoim życiu będą się pojawiać negatywne sytuacje. Nie zmieniaj tego. Oczywiście — i to jest prawidłowe — kiedy już się pojawią, będziesz starać się je zmienić. Co prawda może nie masz całkowitego wpływu na to, co zdarzy się jutro, ale masz wpływ na to, jak będziesz się z tym czuł. To odkrycie potrafi być przyczynkiem do odnalezienia prawdziwej wolności.

Osoba z mojej bliskiej rodziny zawsze narzekała na swój los. Uważała się za jego ofiarę, widząc wokół siebie mnóstwo szczęściarzy. Szybko uświadomiłem jej, że ci, których posądza o tak bezproblemowe i idealne życie, mają podobne kłopoty co ona. Przechodziliśmy obok niepełnosprawnego mężczyzny na wózku inwalidzkim. Powiedział do



swojej żony: „Kochanie, niestety nie zjedziemy na plażę. Nie wziąłem ze sobą specjalnego kółka. Przepraszam, zapomniałem. Musimy zostać na molo”. Mój narzekający członek rodziny nie mógł usłyszeć tych słów, bo cały czas słuchał jedynie własnych. Z pewnością gdyby rozejrzał się wkoło, ujrzałby wszechobecne ludzkie cierpienie. Możesz zejść na plażę, jesteś zdrowy, zjadłeś przed chwilą dobry obiad, stać Cię na wakacje... Czego jeszcze chcesz? Dlaczego nie potrafisz cieszyć się tym, co masz? Odpowiedź jest prosta: bo stale skupiasz się na brakach.

Możesz powiedzieć: „Ale ja nie mam nawet na wakacje!”. W porządku. Ktoś inny nie ma pieniędzy na to, co Ty posiadasz. Naucz się zwracać uwagę na pozytywne, a negatywne emocje wykorzystaj do rozwoju. Tak osiągniesz stabilność, spokój i radość niezależną od warunków zewnętrznych. Tego zaś nikt nie będzie mógł Cię pozbawić oprócz jednej osoby — Ciebie samego. Spotkałem ludzi bajecznie bogatych, których życie nigdy nie zmusiło do jakiegokolwiek rozwoju. Szczerze mówiąc, nie chciałbym być tak bogaty, gdybym miał dzielić ze światem ów specyficzny rodzaj biedy, jaki jest udziałem wielu milionerów. Często ludzie ci robili coś, w co nie wierzyli, ale co współgrało z ich kontem bankowym. Cieszę się, że mogłem popełniać błędy, a potem pukać się w czoło, mówiąc: „Ale byłem głupi!”, i nie brnąć dalej w coś, w co już przestałem wierzyć lub co uznałem za ślepą uliczkę. Mogłem, bo nie miałem tak wiele do stracenia.

Pamiętaj również, że wiele przykrych zdarzeń, których doświadczasz, jest wyrazem manifestowania się Twojego cienia. Wraz z jego przepracowaniem nieszczęścia zaczną nawiedzać Cię coraz rzadziej. Cień zawsze zadaje nam męki tylko po to, aby zmusić nas do wejścia we własny mrok i przepracowania go.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Za co w swoim życiu możesz być wdzięczny, nawet jeżeli to mała rzecz?

.....

Czy ta mała rzecz dla kogoś innego miałaby jakieś znaczenie? A może nawet stanowiłaby o jego przetrwaniu?

.....

Czy umiesz kochać życie, a więc akceptować jego wady? Gdybyś tego spróbował, jakie emocje przestałyby być Twoim udziałem?

.....

Czy ktoś poza Tobą samym może odebrać Ci poczucie szczęścia?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Po co mam ćwiczyć, skoro inni nie chcą?

— *Powinieneś się umyć* — powiedziała żona do męża.

— *Mój przyjaciel Pierre, a nawet Król Słońce, się nie myje, więc po co ja mam to robić?* — odparł zdziwiony kupiec z Paryża.

— *W takim razie ja też nie będę* — stwierdziła zdenerwowana małżonka.

*I od tej pory paryżanie nie myli się przez cały wiek.*

Po co mam ćwiczyć, skoro inni nie chcą? To jeden z ciekawszych dylematów. Warto zatem powtórzyć: interesuj się tylko swoimi emocjami, a nie emocjami innymi ludzi. Nie masz wpływu na postronne osoby, ale masz wpływ na siebie. To jak w przypadku terapii par. Jeżeli jedna ze stron mówi, że będzie nad sobą pracować, ale tego nie robi, to znaczy, że od początku widziała problem jedynie w partnerze/partnerce. To nie jest szczere ani nie jest w porządku. Mąż, żona, sąsiadka czy szef w ogóle

nas nie interesują. Szczególnie w dwóch ostatnich przypadkach możesz mieć pewność, że nie zostaną podjęte żadne próby pracy nad sobą. Bo właściwie czemu miałyby tak być? Jeżeli masz zamiar podchodzić do swojego rozwoju na zasadzie „ale inni nie robią ze mną tych ćwiczeń”, to chyba żartujesz. Poczucie humoru jest ważnym aspektem życia, lecz nie powinno być od niego oderwane.

Sednem praktyki jest wyłącznie Twoja własna zmiana. Chodzi o Twoje emocje, Twój postępek, a także Twoją odpowiedzialność za Twoje negatywne emocje. Nie zajmuj się innymi ludźmi. Patrz, jak na nich reagujesz, i skup się tylko na tym. Jeśli Ci się uda, z pewnością zachowasz spokój w towarzystwie trudnych osób. To jedyna prawdziwa wolność niezależna od otaczającej nas rzeczywistości, na którą często nie mamy wpływu. Jeżeli nadal sądzisz inaczej, znaczy to, że wciąż patrzysz na proces oczyszczania z poziomu ego i nie można Ci pomóc.

Tak! Ludzie dalej będą tkwić w swoich niskich poziomach świadomości. Tak! Ludzie wciąż będą zachowywać się wobec Ciebie niewłaściwie. Skoro uważasz, że dajesz Ci to święte prawo do pielęgnowania swoich niskich uczuć, w porządku. Jiddu Krishnamurti zauważył kiedyś bardzo trafnie: „Nie jest miarą zdrowia być przystosowanym do głęboko chorego społeczeństwa”. Oczywiście masz prawo zadawać sobie cierpienie. Masz prawo kultywować swoje negatywy, aby pograżać się w zgryzocie. Niektórzy osiągają spełnienie seksualne tylko wtedy, gdy ktoś zadaje im ból, np. okłada ich biczem po plecach. Cóż za wspaniała wolność!

Zostawiając sarkazm na boku — zwróć uwagę, jak bardzo przepracowywanie emocji zmienia Twoje relacje z ludźmi (nawet tymi, którzy stronią od pracy nad sobą). Była o tym mowa w poprzednich rozdziałach. Relacja jest emocją. Transformacja emocji u jednej ze stron transformuje z czasem emocje drugiej strony i przez to samą relację. Jeżeli tak nie jest, zapewne masz do czynienia z socjopatą lub psychopatą i wszystkie Twoje starania nie zdadzą się na nic.

Już po pierwszych dniach przepracowywania swoich emocji zauważysz, że ludzie wokół Ciebie stają się serdeczni i pomocni, nawet

jeżeli jeszcze chwilę temu toczyła ich złość bądź smutek. Będą odpoczywać w Twojej obecności, jako że każda akcja ma swoją reakcję, a system naczyń ze sobą niepołączonych nie istnieje w naszym społeczeństwie.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy jest sens zajmować się problemem, którego nie masz możliwości rozwiązać?

.....

Co jeśli ów nierozwiązywalny problem jest taki, bo Twój szef lub członek rodziny ma w nosie pracę nad swoimi zachowaniami i emocjami?

.....

Czy nie jest tak, że wszystko, co możesz w tej sytuacji zrobić, to pracować nad sobą, żeby czuć się z tym problemem komfortowo?

.....

Czy zauważasz, jak szybko zmienia się Twoja relacja z ludźmi, odkąd zacząłeś pracować z samym sobą?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## **Mówienie o bezwarunkowej miłości brzmi religijnie**

*Drzewo z podciętymi korzeniami zawsze karłowacieje. Człowiek, który nie rozpoznał, że jest elementem większej całości, obumiera. W jego życiu nie*

*ma miłości. Jest tylko samotność i niezrozumiały, rozpościerający się ze wszystkich stron, chłodny kosmos. Jesteśmy jak ryby, które umierają z pragnienia, chociaż otacza je nieskończony ocean. Jak kwiaty, które chociaż zanurzone w wodzie, nie potrafią jej pić i więdną.*

Miej na względzie, że miłość jest najwyższą formą akceptacji, ponieważ oznacza przyzwolenie światu i ludziom na wady. Przełamuje zatem nasze opory, potrafiąc uzyskać wyższe dobro z pozornej negatywności. Kiedyś ludzi niepełnosprawnych, szczególnie niepełnosprawnością oszpeconych, uważano za potwory, rodzaj wynaturzenia. Obecnie wiele osób otacza ich miłością. Ta początkowa brzydota potrafi wzbudzić w człowieku wyższe uczucia. Jest swoistą lekcją dla naszych ograniczonych umysłów.

Negatywna emocja albo sytuacja może być dla nas kopalnią spokoju, piękna i czułości, o ile jej na to pozwolimy. Aby tak się stało, wymagana jest zmiana naszego podejścia do stresu i życia. Bezwarunkowa miłość nie jest religijna. Jest ona totalną akceptacją, która przełamując opory, dokonuje w nas głębokiej metamorfozy psychicznej. Niszczy umysłowe, reaktywne filtry opierające się na dualności typu przyjemne/nieprzyjemne, lubię/nie lubię, chcę/nie chcę. Krótko mówiąc: miłość przełamuje podstawy egotycznego umysłu, a gdy ten kapituluje, czysta i niedualna świadomość jawi się w całej swej krasie. Taka świadomość nie wybiera i nie pozycjonuje swoich doświadczeń, a przez to nie stanowi źródła ludzkiego cierpienia.

Budzenie w sobie bezwarunkowej miłości jest najszybszą i najprostszą drogą do osiągnięcia wyższych poziomów świadomości i do całkowitej naprawy swojego życia wewnętrznego, co szybko przekłada się na życie zewnętrzne. Taka miłość w żaden sposób Cię nie ogranicza i nie tworzy z Ciebie „radosnego idioty”. Jest wolnością od własnych uwarunkowań, więzienia bez krat i ścian, bo stworzonego z naszych własnych, pełnych oporu i negatywności myśli. Bezwarunkowa miłość nie oznacza także przyzwalania na zło, ale przeobrażanie go w piękno, a więc wyższe uczucie. Taka postawa nie implikuje — jak postrzega to umysł — braku

podejmowania zdecydowanych działań, gdy jest to konieczne. Umysł zwyczajnie postrzega bezwarunkową miłość przez pryzmat swoich własnych ułomności. W jego mniemaniu stawianie ciągłego oporu rzeczywistości jest jedynym impulsem do jej zmiany i konstruktywnego działania. On wprost uwielbia tracić energię na szarpaninę z myślami, emocjami i najróżniejszymi sytuacjami życiowymi. Nie zna innej drogi, a dokładnie akceptacji, bo przecież jest zbudowany na jej przeciwieństwie. Widzi ją jako bierność i apatię, a miłość postrzega jako słabość czy też naiwność. Umysł, który nie nauczył się kochać, wykazuje niskie instynkty. Dla niego liczy się tylko przetrwanie w strasznym, irytującym świecie, co z marszu legitymizuje jego wszystkie patologiczne zachowania.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Co Cię odpycha w bezwarunkowej miłości?

.....

Czego w istocie się boisz, gdy słyszysz o bezwarunkowej miłości?

.....

Zauważ, że tak naprawdę powyżej opisałeś swoje blokady i opory. Czy możesz dopisać je do listy emocji, które należy przepracować (załączniki 1 i 2)?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Boję się, że ćwiczenia są niezgodne z moją religią

*Być tam, gdzie życie i śmierć, czas i wieczność spotykają się, chociaż nigdy nie wolno im spojrzeć w swoje źrenice — w teraźniejszości, w której wszystko rodzi się, umiera i trwa wiecznie mimo ciągłych zmian, jakie można nazwać tylko chwilą. Być tu i teraz.*

Zadaniem ćwiczeń jest oczyszczenie świadomości z nalotu egotycznej jaźni. Świadomość nie jest sferą religijną. Podobnie termin „wyższa jaźń” nie stanowi jakiegś bliżej nieokreślonej duchowej idei. To po prostu Twoja własna świadomość w stanie czystym, a więc opróżniona z aktywności umysłu. Medytacja co prawda wywodzi się z buddyzmu, ale nie ma żadnych konotacji religijnych. Jest ona całkowicie poza tym obszarem. Skądinąd główny cel medytacji to wyciszenie umysłu, ten zaś jest niezbędny do kultywowania religijnego życia — odmawiania modlitw i celebrowania rytuałów. Tymczasem w głębokiej medytacji, gdy osadzamy się sami w sobie, pojęcia umysłowe i pamięć zostają wygaszone. W tym stanie nikt nie nazwie się człowiekiem religijnym lub też niereligijnym. Nikt nie nazwie się także buddystą albo chrześcijaninem. Wymaga to przecież obecności myśli, conceptów.

Czy to znaczy, że medytacja jest przeciw religii? Nic bardziej mylnego. Ona nie jest ani za, ani przeciw jakimukolwiek wyznaniu, bo oczywiście się tym obszarem nie zajmuje. Jej cel i przeznaczenie rozmiągają się z kultem.

Paradoksalnie jeśli jesteś osobą wierzącą, wchodzenie w czystą świadomość może odkryć przed Tobą inne aspekty Twojej wiary — współgrać z nią, a nie kolidować. Obserwuję to bardzo często wśród kursantów. Ateista z kolei może zacząć doświadczać siebie w inny sposób, równocześnie nigdy nie zachęcając się dzięki medytacji do jakiejkolwiek wiary. Dlaczego? Powtarzam: bo medytacja nie jest w ogóle zainteresowana tym obszarem.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czego się boisz? Co takiego miałoby się stać?

.....

Zauważ, że tak naprawdę powyżej opisałeś swoje blokady i opory. Czy możesz dopisać je do listy emocji, które należy przepracować (załączniki 1 i 2)?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Czy ćwiczenia mogą mi jakoś zaszkodzić?

*Miałem przed sobą stare drzewo porośnięte pnączem białego wilca. Pamiętałem go. Był tu od lat. Nie zmienił się ani trochę. Jego kwiaty wciąż otwierały się w księżycowym blasku, wabiąc émy swym przekwitaniem. Co rano zaś zamykały się na słońce i ludzkie oczy. Byliśmy do siebie podobni.*

Ćwiczenia nie mogą Ci w żaden sposób zaszkodzić. Prowadzę zajęcia grupowe i indywidualne od ponad dziesięciu lat i nigdy nie spotkałem się z jakimkolwiek problemem. Oczywiście były przypadki gwałtownego uwalniania cienia lub negatywnej emocji, co wyglądało początkowo nieco ekstremalnie, lecz system nerwowy szybko się równoważył. Nadmienię zresztą, że są to przypadki bardzo rzadkie.

Możesz mieć najróżniejsze doznania — od błogości po nagły płacz, klucie w ciele lub ucisk/ból. Każde z nich jest pozytywne, bo świadczy o postępie, chociaż niektóre mogą przez chwilę stanowić dla Ciebie kłopot. Traktuj ćwiczenia jako pracę ze swoją własną duszą. Naucz się przebywać



w jej „pólcieniu”. To lekcja, w której jesteś dla siebie zarówno uczniem, jak i nauczycielem. Czy taki nauczyciel może Ci w jakikolwiek sposób zaszkodzić? Nie bój się także pewnego rodzaju samotności, która jest nieodłączną częścią tego procesu. To czas dla Ciebie. Tak jak we wstępie do tego zagadnienia pozwól sobie „zamykać się na ludzkie oczy” i przebywać sam ze sobą. Niech ukoi Cię Twoja własna cisza.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy po prostu nie boisz się utracić nad sobą kontroli?

.....

Zauważ, że powyżej tak naprawdę opisałeś swoje blokady i opory. Czy możesz dopisać je do listy emocji, które należy przepracować (załączniki 1 i 2)?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## **Czy mogę robić ćwiczenia z rodziną?**

*Największym darem, jaki możesz dać drugiemu człowiekowi, jest Twoja obecność.*

Wiele osób zachęca swoich bliskich do wspólnych medytacji. To bardzo pozytywne zjawisko, należy jednak pamiętać, że zmuszanie kogokolwiek do praktyki jest daremne i toksyczne. Nie możesz pomóc komuś, kto tego nie chce. Bądź świadomy, że przedstawione w tej książce metody stanowią głęboką operację na naszych emocjach i na strukturze mentalnej.

Jeżeli zaczniesz je stosować, mając do tego predyspozycje, szybko zauważysz, jak radykalne zmiany w Tobie zachodzą. Z pewnością nie podjąłbyś się takiej ingerencji w siebie, gdybyś tego naprawdę nie chciał. Miej to na uwadze, myśląc o innych.

Wspólna medytacja z dziećmi jest dobrym pomysłem, o ile są one gotowe na tak poważną introspekcję. Zamknięcie oczu i obserwacja swojego umysłu czy przepracowywanie emocji są formą patrzenia w „lustro”. Nie każdy ma ochotę w nie spojrzeć. Jest to normalne, szczególnie w przypadku dzieci. Zwróć uwagę, ilu dorosłych nie ma na to ochoty, a co dopiero mówić o naszych pociechach.

Tak czy inaczej warto próbować. Jeżeli Twoi bliscy mają chęć na wspólne sesje, z pewnością będzie to dobry sposób na zacieśnianie rodzinnych więzi i pielęgnowanie relacji, abstrahując już nawet od korzyści terapeutycznych. Dzieląc z nimi tę wewnętrzną ciszę i otwierając się przed nimi emocjonalnie, budujesz silny fundament tak ważnej bliskości, której — mimo spożywania wspólnie obiadów i chodzenia na zakupy — tak nam brakuje. Polski filozof Zygmunt Bauman napisał kiedyś książkę pod wymownym tytułem *Razem osobno*. Ów tytuł świetnie opisuje nasze dzisiejsze stosunki. Technologia sprawiła, że jesteśmy bliżej siebie, możemy zadzwonić do ciotki mieszkającej po drugiej stronie globu, ale paradoksalnie owa technologia nas od siebie oddaliła. Nasze kontakty stały się trywialne, nijakie... Niestety łatwość dostępu do ludzi potrafi czasem spłyć relacje.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Jaki jest Twój cel, kiedy proponujesz ćwiczenia innym ludziom?

.....

Czy Twoje pobudki mają na uwadze dobro tych osób, czy wynikają jednak z Twoich własnych egoistycznych zapędów?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## **Mam problem z utrzymaniem harmonogramu ćwiczeń**

*Człowiek pragnie odnaleźć utracony czas, kiedy tak naprawdę to on sam dawno się w nim zagubił i błądzi w nim jak w widmowym labiryncie.*

Harmonogram jest martwy, Ty zaś żywy. Żywe nigdy nie dostosuje się do martwego. Prawie zawsze, gdy nakładamy na siebie jakieś ramy, mamy problem, żeby się w nich utrzymać. Zapewne dlatego, że bronimy się przed totalitaryzmem zarówno własnym, jak i płynącym z zewnątrz.

Jeżeli Twoje obsunięcia w harmonogramie ćwiczeń wynikają z wyjazdów służbowych, potraktuj każdy hotel jako idealne miejsce do medytacji właśnie dlatego, że przebywasz poza strefą swojego komfortu. Jeśli przyczyną braku przestrzegania harmonogramu są zajęcia rodzinne lub zawodowe, wstań kwadrans wcześniej i uprzedź bliskich, że ten czas jest tylko dla Ciebie. Wykorzystuj słuchawki albo zatyczki, gdy tego potrzebujesz. Masz pełne prawo, by o siebie zadbać.

Natłok obowiązków służbowych to moim zdaniem najprostszy problem do rozwiązania. Po prostu wprowadź do niego całkowitą akceptację, a wtedy stanie się on dla Ciebie bramą do wymiaru spokoju i spełnienia, bo przełamiesz opory ego. Ta wewnętrzna cisza Twojej duszy szybko przeniesie się na świat zewnętrzny. Wyda Ci się wtedy, że ów świat naraz zwalnia.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Traktuj siebie tak, jak traktujesz ludzi, których kochasz. Czy gdyby ćwiczenia miały wyciągnąć z depresji Twoje dziecko, zrobiłbyś wszystko, żeby je wykonywało?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Nie wiem, jaką medytację wybrać

*Głęboko w sobie już wiesz, czego potrzebujesz. Masz w sobie wojownika, opiekuna i mędrca. Cały Twój potencjał zawiera się w Tobie, a jedyną przeszkodą dla Ciebie, aby do niego dotrzeć, jesteś Ty sam.*

Przychodzisz po całym dniu pracy do domu i nie wiesz, jakie ćwiczenie wybrać? Próbujesz, ale tylko frustrujesz się lub zasypiasz? Opuść egoistyczne podejście i poproś swoją wyższą jaźń o pomoc. Choć może to brzmieć dziwnie, spróbuj. Wyczyść swój umysł, zamknij oczy i skup się na ciele. Niech odpowiedź przyjdzie do Ciebie sama. W żadnej sposób nie kontroluj procesu. Zwróć uwagę na swoją prawą i lewą stronę ciała, wyszczególniając tors. Powiedz w myślach wyższej jaźni, że prosisz ją o radę. Następnie zapytaj: „Czy powinienem wykonać teraz medytację?”. Przeskanuj ciało świadomością i zobacz, czy po którejś ze stron poczułeś mrowienie, kłucie lub ucisk. Prawa strona znaczy „tak”, lewa „nie”. Następnie zapytaj: „Czy powinienem przepracować jakąś emocję?”. A może: „Czy powinienem teraz po prostu zamknąć oczy i posłuchać muzyki?”.

To niezwykle, jak ta prosta metoda pozwala nam komunikować się z naszą podświadomością i z ciałem. Odpowiedzi są zawsze precyzyjne i trafne. Aby móc z niej efektywnie korzystać, stosuj się do kilku zasad: nie kombinuj, czuj, nie analizuj i pozwól sobie otworzyć się na sygnały płynące z Twojej głębi.

Jeżeli zaczniesz stosować tę metodę z sukcesem, możesz pytać swoją głębię o najróżniejsze rzeczy. Na tym podskórnym poziomie już wiesz, jakie jedzenie jest dla Ciebie dobre, co powinienesz zrobić, a także czy coś zakończy się sukcesem, czy też porażką. Jak zostało powiedziane, w Twoim mózgu nie ma części odpowiedzialnej za wybór, a myśl wydarza się na ułamek sekundy wcześniej, zanim zostaje zauważona na poziomie świadomym. Twoja podświadomość i ciało to prawdziwa skarbnica. Ludzie potrafiący sięgać w te nieświadome rejony swojej psychiki nazywają to intuicją. Postronne osoby zachodzą w głowę, skąd jakiś człowiek mógł o czymś wiedzieć, przypisując mu nadnaturalne zdolności. Tymczasem kwestia ta jest prosta, ale wymaga nawiązania kontaktu ze swoją głębią. Spróbuj, a zobaczysz.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy czujesz związek ze swoim ciałem i z jego potrzebami, czy jednak traktujesz je jak jeźdźcie swojego konia?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## Nie rozumiem pojęcia ego

*Ktoś, kto musi utwierdzać się w swojej wielkości, tak naprawdę jest słaby. Nie istnieje pustka bez formy. Nie istnieje wielkość bez małości.*

Kiedy medytujesz, zauważasz, że jako świadomość możesz jedynie obserwować zjawiska umysłowe. Ich spontaniczność staje się wtedy jasna. To proces całkowicie bezwolny, a jego zatrzymanie wymaga beznamiętnego przyglądania mu się z pozycji świadka. Kiedy jednak świadomość przestaje obserwować, utożsamiając się z myślami i emocjami na zasadzie „moje”, spłyca swoje istnienie do ego. Ego traktuje procesy umysłowe jako własne. Sądzi, że myśli i działa, totalnie ignorując fakt, że w ludzkim mózgu nie ma obszaru decyzyjnego, który posiadałby wolną wolę, a który można by nazwać osobą. Ego wypiera zarówno fakty doświadczone na ten temat (medytacja), jak i naukowe (neurobiologia), aby móc celebrować iluzję swojego sprawstwa.

Jedną z najciekawszych cech ego jest wytyczanie granicy swojego istnienia w umyśle. Nagle człowiek staje się „ludkiem mieszkającym gdzieś za oczami i uszami”. Wtedy też ciało zaczyna być terytorium obcym, nazywanym w tej książce eksteriorem. Ego przyklejone do umysłu żyje w czasie, jako że myślenie jest mentalnym zjawiskiem czasu, który sam przez się obiektywnie nie istnieje. Przeszłość i przyszłość to iluzja, ślady myślowe i pamięciowe. Nie występują one w namacalnej rzeczywistości, jaka ogranicza się do tu i teraz.

Immanentnym stanem ego jest także paniczny lęk przed śmiercią. Stąd właśnie tworzenie najdziwniejszych wymiarów, światów istniejących równolegle do naszej rzeczywistości, w których ego po rozkładzie ciała będzie trwać dalej, po wieczność, w rozumieniu wiecznego czasu.

Należy przy tym pamiętać, że ego nie jest naszym wrogiem. Nie musimy go niszczyć, lecz zwyczajnie odstawić na bok poprzez zrozumienie naszej prawdziwej natury — świadomości. Ma ono różne twarze i zajmowanie się każdą z nich zajęłoby nam lata. Najprościej jest obserwować umysł całościowo, być świadomym jego mechanizmów i przestać się

z nim identyfikować. Warto też przepracowywać swoje negatywne emocje i związane z nimi opory wobec rzeczywistości oraz innych ludzi. Odpuszczanie takich oporów to dla ego powolna destrukcja. Nie jest ono w stanie przetrwać akceptacji.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy Twoje ego ma już siebie dość, czy jednak nadal kocha wszystkie te dramaty i skrajne emocje?

.....

Co Cię powstrzymuje przed odseparowaniem się od ego?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## **Ciągłe odczuwanie miłości w wyższych stanach świadomości musi być męczące**

*Słońce chowało się za lasem, rzucając w jego głuszę pomarańczowe odpryski swojej poświaty. Gładka tafla skrytego w dolinie jeziora odbijała zachód słońca, a smukłe łabędzie poderwały zwarty klucz swych ciał do lotu na tle rdzewiejącego horyzontu.*

*Wszystko było miłością. Ona nie zawiera się w ludzkim oku. Nie ma jej nawet w ludzkim sercu. Ona jest wszędzie, ale tylko wtedy, kiedy umiemy ją zobaczyć.*

Miłość wcale nie jest uczuciem czy też emocją, jak większość z nas uważa. Oczywiście doświadczamy jej jako pewnej energii w ciele, ale tak naprawdę miłość to stan percepcji. To widzenie świata bez dualności, znoszenie swoich oporów poprzez obdarowywanie każdego zdarzenia i człowieka akceptacją, która jest lekiem na własny gniew, smutek i strach. Nie ma nic męczącego w braku zmęczenia. Nie ma nic męczącego albo nagannego w braku oporu, który nas od środka wypala. W rzeczywistości ego odsuwa się od miłości i stosuje wobec niej najróżniejsze sprytnie wymówki tylko dlatego, że instynktownie wyczuwa w niej swój koniec. Jeżeli jest miłość, nie ma ego.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Ego boi się nie samej zmiany, ale tego, co po niej nastąpi. Jak zmieniłaby się Twoja rzeczywistość, gdybyś zaczął bezwarunkowo kochać życie i ludzi? Czego tak naprawdę się boisz?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## **Przekładanie zmian na wieczne jutro**

*Ego ucieka przed zmianą, bo ucieka przed swoim pierwotnym lękiem — śmiercią. Kiedy jednak odsuwamy je na bok, nawet śmierć staje się piękna. Wtedy wszystko jest cudowne, bo jest ulotne, a każda chwila jest cenna, bo nigdy więcej już się nie powtórzy.*



Rodzimy się, żyjemy i umieramy sami. Jedyną osobą, z którą spędzasz dwadzieścia cztery godziny na dobę, jesteś Ty sam. To ważne, aby Twój umysł był Ci przyjacielem, a nie wrogiem. Odkładanie potrzeby wewnętrznej przemiany na później pewnego dnia może się stać dla Ciebie przyczyną wielkiego cierpienia. Miałem kiedyś zaszczyt pracować z umierającym na raka człowiekiem, wspólnie z nim medytując. Dotarło do mnie, że to, jak przeżywamy nasze ostatnie chwile, zależy od stanu naszego umysłu. Czy umiem wytrzymać sam ze sobą? Czy jestem ze sobą szczęśliwy? Czy uszczęśliwiam się w każdej sekundzie mojego życia, czy raczej stanowią dla siebie przyczynę cierpienia? Warto zadać sobie te pytania.

Ego uwielbia przekładać zmianę na później, bo tak naprawdę wciąż żywi do siebie głęboką miłość. Znajduje wszelakie wymówki, aby zachować *status quo*. Jest taki ponury żart. Żona pyta męża: „Kiedy wreszcie przestaniesz pić?”. Mąż odpowiada: „Jutro”. Nazajutrz mężczyzna znów upija się na umór. „Mówiłeś, że jutro przestaniesz pić!” — krzyczy żona. „Co ja na to poradzę, że codziennie budzę się z rana i znów jest dziś, a nie jutro?” — odpowiada mąż.

To zupełnie inny problem niż zwykły brak systematyczności. To walka ego o przetrwanie w bardzo sprytny sposób. Umysł nauczył się już, że robienie mentalnych scen lub różne histerie nie przejdą. Jego triki są zatem coraz bardziej wyszukane. „Jestem dziś taki wkurzony! Ach, trudno! Zaczę ćwiczenia jutro!” — raczyło wcześniej mówić ego, ale teraz wie, że to już nie zadziała. Teraz wymówki są subtelniejsze, żeby ego mogło przymknąć oko na miganie się od własnych zobowiązań. „Chcę się za to zabrać, ale potrzebuję czyjejś pomocy” — robi z siebie ofiarę, bo przecież ofiara nigdy nie jest czemukolwiek winna!

Jak sobie z tym poradzić? Wystarczy być tego świadomym i szczerym z samym sobą. Jeżeli nie masz w sobie tej szczerości, trudno będzie Ci pomóc, a dokładniej: na pewno nie pomożesz sobie Ty sam. W rzeczy samej to właśnie Ty jesteś odpowiedzialny za swoje cierpienie, bo tylko Ty odpowiadasz za swój stan wewnętrzny. Mówi się, że gdy ktoś postępuje w opisany powyżej sposób, to „już nie potrzebuje wrogów”.

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy tworzysz wymówki? Jeżeli tak, to jakie?

.....

Jakie są głębokie powody Twoich wymówek?

.....

Czy możesz dołączyć te powody do swojej listy oporów?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

## **Nie rozumiem kwestii bycia świadomym w głębokim śnie**

*Wszechświat odbity w zwierciadłach ludzkich źrenic, których ruch — oraz ruch wszechświata — jest jednym manewrem rozciągniętym do kilku milimetrów rozwarcia. Nic jednak bardziej nie rozwiera ludzkich źrenic niż ciemność. I chociaż człowiek stale od niej ucieka, jego oczy właśnie tam, w tej przepastnej pustce, szukają najgłębiej.*

Już sama próba zrozumienia kwestii bycia świadomym w głębokim śnie pokazuje, że szukasz swojej świadomości za pomocą niewłaściwego narzędzia. Rozumienie to myślenie, a zatem umysł. Na tym etapie intelekt jest wręcz przeszkodą. Umysł nie ma wstępu do głębokiego snu i właśnie tę nieobecność próbuje on teraz pojąć. Ale to całkowicie daremne. Każdej nocy jesteś świadomy braku obrazów sennych i czasu. Nie ma potrzeby wypracowywania tego stanu ani osiągania go. Już tym jesteś.

Problem w tym, że utożsamiałeś się z ciałem i umysłem, więc nie rozpoznajesz jeszcze swojej prawdziwej natury.

Czy w głębokim śnie istnieje wiedza o świecie? Czy istnieje tam pamięć, która mówi Ci, jak masz na imię, że jesteś kobietą lub mężczyzną? Nic z tych rzeczy. W głębokim śnie nie istnieje nawet strach przed tym stanem, który można by nazwać zapomnieniem. Gdyby na jawie, kiedy masz dostęp do umysłu, ktoś powiedział Ci: „Teraz wprowadzę cię w czarną dziurę nieświadomości”, poczułbyś lęk. Poczułbyś go, ponieważ umysł boi się własnej nieobecności. Jednak kiedy ten stan przychodzi, lęk się nie pojawia.

Zwracam się teraz do umysłu, a więc procesu myśli i myślącego razem. Czy rozumiesz już powyższą korelację? Czy rozumiesz, że próbujesz pojąć sferę, do której nigdy nie miałeś wstępu? Teraz zaś chciałbym zwrócić się do świadomości. Czy jesteś świadomy obrazów sennych bez obecności ciała? Czy jesteś świadomy ich braku, stanu, który rychło po przebudzeniu umysł nazwie pustką albo nicością? Czy możesz być świadomy także owego nazywania, aktywności umysłu tuż po przebudzeniu?

Świadomość potrafi utożsamiać się z obiektami widzenia: od identyfikacji z ciałem, obrazami sennymi po ich brak, a więc potocznie rozumianą pustkę. Nic jednak, co jest postrzegane, nie jest postrzegającym. Co więcej, postrzegający nie może być przez siebie postrzeżony. Ty nie możesz zostać „odkrytym”. Ty wiecznie odkrywasz.

W sufizmie mówi się, że duch śpi w kamieniu, marzy w zwierzęciu i budzi się w człowieku. Cokolwiek rozwija się w ludzkim ciele, chce siebie poznać, doświadczyć. Każde kolejne wykształcone w procesie ewolucji stworzenie ma coraz bardziej skomplikowaną percepcję i większą głębię świadomości. Im większa zaś głębia, tym większa samoświadomość. Buddyizm uznaje, że to właśnie ta drzemiąca w bezdennym śnie świadomość pragnie się obudzić i doświadczyć siebie oraz świata. W ciekawy sposób wyjaśnił to Ken Wilber. Według niego we wszechświecie można zaobserwować prostą korelację: im więcej materii skupionej w jednym miejscu, tym większa samoświadomość. Tak przecież działa

ludzki mózg. Dla takich ludzi jak Wilber wszechświat nie jest dziełem przypadku, a jego ewolucja jest ewolucją tego, kto w tej właśnie chwili go postrzega.

Po prostu rozejrzyj się wokół...

*(chwila przerwy na kontemplację)*

Pytania są w książce, odpowiedzi w Tobie.

Czy możesz odkrywać siebie poprzez własne bycie, a nie przez myślenie?

.....

Czy kiedy myśli ustają, nadal jesteś?

.....

Czy byłeś świadomy pustki, braku czasu, umysłu i ciała w trakcie głębokiego snu?

.....

Czy byłeś świadomy pustki, braku czasu, umysłu i ciała przed staniem się samoświadomym (ok. drugiego roku życia — zob. podrozdział „Jak zamknęliśmy się w klatce własnego umysłu”)?

.....

Twoje wnioski końcowe:

.....

.....

.....

# UWAGI KOŃCOWE

---

W miarę jak będziesz ćwiczyć i wyciszać umysł, zdasz sobie sprawę, że jesteś świadomością, która nie zna zjawiska oporu. Nie znaczy to, że staniesz się apatyczny lub przestaniesz wyznaczać sobie ambitne cele. Wręcz przeciwnie: zaczniesz efektywnie zarządzać celami i sprawnie je realizować. Dominacja Twojej cichej świadomości nad chaosem umysłu to życie w zgodzie ze światem, płynięcie z jego nurtem i wykorzystywanie jego siły do osiągnięcia określonych rezultatów. W taoizmie mówi się, że ktoś taki jest jak ryba w wodzie: ruch ryby i wody stanowi jedność, ponieważ nie można ich od siebie odseparować, a siła całego oceanu staje się siłą samej ryby. Z kolei powiedzenie zen uczy, że droga chętnie użycza podróżnikowi swojej mocy, o ile ten się do niej przystosuje. Stale obserwuję zjawisko oddawania energii „oceanowi” czy „drodze”, gdy pracuję z menedżerami z korporacji. Nazywamy to wypaleniem. Wypalamy się, próbując ruszyć świat z miejsca, zamiast z nim współpracować.

Umysł nie rozumie takiego podejścia. W jego mniemaniu sukces osiąga się przez wysiłek. Ale przecież wysiłek jest stresem, walką i napięciem. Dlatego po pewnym czasie czujemy się właśnie wypaleni. Niektórzy klienci potrafią przezwyciężyć tę dolegliwość już po kilku albo kilkunastu sesjach trwających raptem 10 – 15 minut każda. Wypalenie jest oporem, który stosujemy w najróżniejszych sytuacjach. Dlatego należy

wszystkie te sytuacje skrupulatnie zapisać i przepracować towarzyszące im negatywne emocje.

Realizacja życiowych celów poprzez opór jest utratą energii życiowej, więc nawet jeżeli te cele zrealizujesz, możesz już nie mieć witalności, aby się nimi cieszyć. Masz wybór. To, jak przeżyjesz swoje życie, zależy tylko od Ciebie. Na przykład możesz nawykowo wpaść w furię, gdy łapiesz gumę w środku lasu, i złamać sobie palec przy wymianie koła, miotając na prawo i lewo przekleństwa. Możesz też natychmiastowo zaakceptować sytuację, zmienić koło szybciej, nie łamiąc sobie palca, i w dobrym humorze wrócić do domu na kolację. Wszechświat jest tu nad wyraz sprawiedliwy. Ta sprawiedliwość polega na tym, że nie dokona on tego wyboru za Ciebie. Wszystkie Twoje stresy i napięcia są w dużej mierze Twoją zasługą. Widzisz: może nie zawsze jesteś panem swojego losu, ale zawsze jesteś panem tego, jak będziesz się czuł w tym, co Ci on przynosi.

Zazwyczaj opór jest odczuwany na poziomie psychicznym jako awersja do wykonywanych obowiązków lub permanentne obniżenie nastroju. W obszarze ciała przejawia się on w postaci dolegliwości psychosomatycznych. Gabor Mate, kanadyjski specjalista od leczenia uzależnień, spędził prawie dwadzieścia lat na oddziale opieki paliatywnej. Powiedział, że przez te dwadzieścia lat nie spotkał pacjenta, który odpowiedziałby pozytywnie na pytanie, czy miał w swoim życiu kogoś, z kim mógłby porozmawiać o swoich emocjach. Zablokowana w ciele emocja jest przyczyną wielu zaburzeń, a nawet chorób. To uwięziona część nas samych, która domaga się uwolnienia nawet, jeżeli oznacza to zabicie swojego nosiciela.

Jeżeli chcesz przepracować swój stres szybko i sprawnie, odpowiedz sobie na kilka pytań: Dlaczego kupiłeś tę książkę? Chcesz po prostu poczuć się lepiej czy dokonać głębokiej, radykalnej zmiany w swojej percepcji? Czy robisz to jedynie dla siebie, czy gdzieś z tyłu głowy myślisz także o innych — rodzinie, znajomych i pozostałych ludziach, którzy muszą niejednokrotnie znosić Twoje lęki, smutki i złość? I ostatnia kwestia: zastanów się, dlaczego w ogóle pytam o to wszystko. Odpowiadam: pytam,

bo właśnie dokonujesz wyboru. Od Twojej motywacji zależy, czy osiągniesz swoje cele szybko i trwale, czy też mozolnie i powierzchownie. Im bowiem więcej egoizmu, tym dalej znajdujesz się od czystej świadomości, która ma rozwiązać Twoje problemy, z powodu których kupiłeś tę książkę. Egoistyczne motywy nie oznaczają oczywiście, że jest z Tobą coś nie tak. To całkowicie normalne. Nikt nie ma prawa wymagać od Ciebie ich zarzucenia. Nikt, oprócz Ciebie samego.

Umysł jest problemem, od którego szaleńczo pragnie się uwolnić. Im dłużej jednak próbuje, tym bardziej dostrzega daremność swoich starań. W końcu nadchodzi czas, kiedy umysł się poddaje. Paradoksalnie ludzie, którzy przychodzą na szkolenia wyczerpani, nie wierząc w pozytywne rezultaty, migiem je osiągają. Rzecz jasna: jeżeli tego chcą. Umysł poddany to umysł w bezruchu. Przestaje wierzyć w swoją nieomyślność, nie rości sobie prawa do posiadania wiedzy na każdy temat i zamiast mówienia wybiera słuchanie. Niemoc prowadzi do mocy, a każdy ból otwiera przed nami bramę do wymiaru radości i spokoju, jeśli tylko będziemy się od niego uczyć.

Na kursach spotykam także ludzi bardzo szczęśliwych, dla których rozmowa i ćwiczenia stanowią końcowy bodziec do ostatecznego odseparowania się od problemów umysłu i sprowadzenia go do roli narzędzia. Wydaje mi się, że te dwie skrajne postawy — wypalenie i szczęście — najlepiej współgrają z proponowanym przeze mnie procesem. O dziwo, najwięcej oporu napotykam u osób znajdujących się gdzieś pośrodku, u których ego jeszcze nie ma siebie dosyć, pławiąc się w swoim pozornym blichtrze. Takie ego wciąż nie rozumie, że stanowi problem, którego pragnie się pozbyć, stale projektując swoje negatywne emocje na zewnątrz i obarczając świat całą winą za doznawany ból.

Tak naprawdę wszystkie przedstawione tu ćwiczenia polegają na poddaniu się. Poddajesz umysł lub negatywne emocje, czyli wprowadzasz brak oporu do oporu, a wtedy wewnętrzne zaburzenia zwyczajnie znikają. Poddanie... Dziś ludzie reagują na ten termin alergicznie. Nasze zindywidualizowane społeczeństwo afirmuje wszelkie formy presji i oporu, zapominając, że w niektórych kluczowych dla nas obszarach takie podejście

nie tylko nie zadziała, ale także będzie przyczyną ogromnego cierpienia. Utraciliśmy równowagę. Być może presja przy stole negocyjacyjnym przyniesie zadowalający efekt, jeżeli rozmawiasz z trudnym partnerem, ale na poziomie Twojego życia wewnętrznego ta sama presja przyniesie Ci tylko głębokie rany. Warto nieustannie pamiętać, że kluczem do pokonania stresu jest zaniechanie walki z nim.

Stres nie jest problemem. Jest on bramą do wejścia w wyższe stany świadomości. To wielki dar, jeżeli umie się z niego odpowiednio korzystać. Stres pozwala nam się przebudzić i rozwijać wewnętrznie. Nie jest karą od życia, ale szturchaniem nas, żebyśmy mogli sięgnąć wyżej niż obecnie. Najważniejsze, aby się go nie bać. Każda negatywna emocja prowadzi do swojego przeciwieństwa. Konfrontacja z nią paradoksalnie otwiera Cię na spokój, miłość i radość, oczywiście jeżeli z własnej woli wyjdiesz na spotkanie z „bestią”. Bycie kompletnym, czyli osiągnięcie wyższej jaźni, to odnalezienie każdego jej bolesnego fragmentu (cień) i ponowne włączenie go do swojej struktury jako elementu zdrowego. Wszystkie nasze nieprzyjemne emocje są w istocie nami zamkniętymi w mrokach własnej psychiki. My nie mamy emocji, my nimi jesteśmy.

Nie sądz, że życie jest po to, aby było Ci przyjemnie. Nikt nigdy nie mówił, że tak będzie. Jeżeli masz w sobie taką wizję świata, szybko doznasz frustracji. Jesteś tu po to, by stać się szczęśliwym pomimo przeciwności losu, a nie po to, by być szczęśliwym na skutek ich braku. Skąd to wiem? Bo życie każdego człowieka szczęśliwym naznaczone jest cierpieniem, a twierdzenie, że „inni nie mają problemów”, to całkowita nieprawda. Istnieje tylko bycie pomimo przeciwności losu. Cała reszta, usilne próby wyeliminowania z naszego życia nawet najmniejszych przyczyn bólu, jest skazana na porażkę i dla nas destruktywna. Masz czuć ból tylko po to, aby na końcu stwierdzić, że ból w ogóle nie może Cię zranić.

Na koniec chciałbym dokonać demaskacji jednego z głównych oporów przy wejściu całym sobą w ćwiczenia, które tu proponuję. Nazywam to „szumami ego”. Ktoś może powiedzieć, że nie potrzebuje kontaktu



ze swoją wyższą jaźnią, aby być szczęśliwym, bo przecież czuje się spełniony, odnosząc sukcesy w biznesie (oczywiście nie są one niczym złym, nie w tym rzecz!). Ktoś inny może poczuć się dobrze, kiedy toczony poczuciem winy bądź wstydu otrzymuje wybaczenie albo słowa uznania. Jeszcze ktoś inny może mieć wrażenie pełni po tym, jak wreszcie dostanie przedmiot swojego pożądanego po ataku złości czy gniewu. Podobnie alkoholik zapewni nas, że picie pomaga mu się odłączyć i że przez tę krótką chwilę jest szczęśliwy.

Czym jest to spełnienie, radość i spokój? To stan, w którym ego-umysł na moment się uspokaja, ponieważ otrzymał to, czego chciał. Zachowuje się jak niesforne dziecko, które po uzyskaniu nowej zabawki wpada w ciszę. Spełnienie, radość i spokój, których wtedy doświadczamy, to właśnie obecność naszej wyższej jaźni. Ego odchodzi, a czysta świadomość prześwituje przez „opadający tuman kurzu naszych wezbranych myśli i emocji”. Jeżeli masz takie tendencje, zobacz, co tak naprawdę się dzieje. Cały czas dokonujesz projekcji. Twoje szczęście nie znajduje się w żadnym przedmiocie, sukcesie ani substancji. Od początku było w Tobie. Ukazywało się w postaci przeblysku wyższej jaźni, która jest jego źródłem, gdy Twój umysł zaprzestawał swoich dzikich harców. To jego największe kłamstwo. Kłamstwo, że otrzymujesz radość, gdy spełniasz jego zachcianki. Nie. Ty doświadczasz radości, kiedy umysł wreszcie wypuszcza Cię ze swoich rąk. Bez jego panowania byłbyś szczęśliwy, nie musząc spełniać jego zachcianek, aby chociaż na chwilę pozwolił Ci napić się ze źródła Twojej własnej wyższej jaźni.

Reasumując: nie potrzebujesz długiego czasu ani kilkutomowej wiedzy, by poradzić sobie ze swoim stresem. Potrzebujesz dwóch, trzech prostych metod, a w szczególności właściwej motywacji do ćwiczeń. Nie możesz mieć pewności, czy życie po śmierci istnieje, ale masz pewność, że istnieje ono tu i teraz. Jeżeli to jedyny żywot, jaki jest Ci dany, spraw, aby był niebem, a nie piekłem. Granica między nimi jest bardzo cienka i przebiega w Tobie samym.

Zachęcam do odwiedzenia kanału na platformie YouTube *Twoja Wewnętrzna Moc*. Wymienione w książce ścieżki mp3 są dostępne tutaj:



# ZAŁĄCZNIK 1

---

<b>Tu i teraz</b>	<b>Przeszłość</b>	<b>Przyszłość</b>
Lista tego, co Cię stresuje i wypala w życiu prywatnym i zawodowym (sytuacje bieżące i powtarzające się stale, toksyczne osoby itd.)	Traумы i trudne doświadczenia	To, co dopiero ma się wydarzyć lub może się wydarzyć (od zdarzeń pewnych po przewidywalne, jak choroba i śmierć)

[illegible]

## ZAŁĄCZNIK 2

---

Moje negatywne cechy	Zarówno ważne, jak i prozaiczne rzeczy, które mnie denerwują	Moje uzależnienia
Twoje złe zachowania na co dzień, które u siebie zauważasz / reagowanie negatywnymi emocjami w określonych relacjach z określonymi osobami / inne negatywne cechy, jak gniewność, złośliwość, przejmowanie się opinią innych, nienawiść do jakichś osób lub grup	Lista powstająca na bieżąco w ciągu każdego dnia. Co Cię dziś zdenerwowało? (od nieumytych naczyń, szczekającego psa sąsiada i widoku nieprzesadzonych drzewek w ogrodzie po wybuch gniewu wobec partnerki/partnera)	Jeżeli takie występują

[illegible]

# O AUTORZE

---

Trener z 14-letnim stażem. W jego szkoleniach wzięły udział setki osób z firm polskich i zagranicznych. Zajmuje się pracą z falami elektromagnetycznymi ludzkiego mózgu oraz procesami biochemicznymi ciała, aby wykształcić u kursanta maksymalną odporność układu nerwowego na stres.

Jego narzędzia szkoleniowe stanowią synergię różnych obszarów wiedzy w celu uzyskania praktycznych i skutecznych ćwiczeń antystresowych. Obszary te to m.in.:

1. badania prof. Andrew Newberga (Uniwersytet Pensylwanii) i prof. Richarda J. Davidsona (Uniwersytet Wisconsin) nad ludzkim mózgiem w głębokich stanach medytacyjnych,
2. neurometody usuwania stresu według oficerów formacji uderzeniowych (z użyciem sprzętu wariograficznego),
3. techniki pracy z ciałem i emocjami stosowane przez sportowców (układ powięzi i układ primowaskularny).

W jego szkoleniach uczestniczyły osoby ze średniego i wyższego szczebla zarządzającego marek takich jak: Procter & Gamble Operations, IBM, BASF, Nestlé Poland, Orlen, PGNiG, KGHM, Volkswagen Bank, Synthos, Cooper Standard Poland, Raiffeisen Bank, Asseco, InterCars, Maspex, HBO, Svenska i wiele innych.

