

Psychologia umysłu

KURT
TEPPERWEIN



**SPOKÓJ
I OPANOWANIE
IŚĆ Z PRĄDEM ŻYCIA**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII



SPOKÓJ I OPANOWANIE



Iść z prądem życia

KURT TEPPERWEIN

SPOKÓJ I OPANOWANIE



Iść z prądem życia



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Ewa Karczevska
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz
Tłumaczenie: Patrycja Szurmiej

Original title: **Gelassenheit: Sich dem Strom des Lebens überlassen** by Kurt Tepperwein

© 2006 by Wilhelm Goldmann Verlag,

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I

BIAŁYSTOK 2008

ISBN 978-83-7377-314-1



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
... coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

(085) 662-92-67 – redakcja

(085) 654-78-06 – sekretariat

(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt

(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	11
CZĘŚĆ I. Pozbyć się starych balastów	15
1. Co przeszkadza nam żyć pełnią życia?	17
2. Jak można otworzyć się na nowe życie?	27
3. Jak poradzić sobie ze strachem?	39
4. Reagować spokojem na wstrząs	49
5. Obejście się z uczuciem winy	53
6. Konfrontacja niepewności	61
7. Brak opanowania, uczucie nerwowości nie musi wcale występować w naszym życiu	67
8. Natrafić na ślad swoich podświadomych dogmatów wiary ...	71
9. Spokój w dawaniu i braniu	83
10. Uporządkować na nowo priorytety	95
11. Rozpoznać prawdę w ciemnościach i według niej żyć ...	101
CZĘŚĆ II. Trening na odprężenie	105
1. Jak myślenie wpływa na nasze ciało	107
2. Obserwować swoje myśli	115
3. Spokój i opanowanie dzięki właściwemu oddychaniu ...	121
4. Samorodne, autogeniczne odprężenie ciała	125
5. „Ojciec nasz” jako drogowskaz do opanowania	129

6. Połączenie myśli w jednym punkcie	135
7. Wyimaginowany świat obrazów	139
CZĘŚĆ III. Znaleźć „właściwą postawę”	143
1. Różnorodne płaszczyzny percepcji, postrzegania	145
2. Uwzględnienie siły snu	151
3. Pokonać granice czasu	157
4. Żyć sensownie dzięki wielkiemu Logos	163
5. Wolni od dogmatów wyciszyć się w sobie	169
6. Zaakceptować harmonię	175
7. Zgodzić się na wszystko	181
8. Współpracować z nieświadomym	189
9. Pozwolić dzieć się rzeczom	193
10. Wszystko ma swój czas	195
11. Rozpoznać właściwy czas i go wykorzystać	201
12. „Chcieć bez chcenia”	209
CZĘŚĆ IV. Wykorzystać spokój w praktyce	211
1. Rodzina – dorośli	213
2. Rodzina – dzieci	217
3. Zawód	225
4. Społeczeństwo względnie cywilizacja	231
5. Sport	235
6. Ruch uliczny	239
7. Wakacje	241
8. Wszystko jest takie, jakie jest	243
9. Filozofia spokoju	247
10. Religia jako indywidualne przeżycie	249
11. Człowiek jako mikrokosmiczna jednostka wobec nieuchwytnej nieskończoności	253

Książka

Życie jest największym nauczycielem – kiedy otworzymy się na jego działanie. Spokój, opanowanie oznacza zaakceptowanie życia takim, jakie jest i pozwolenie na wydarzenie się rzeczom, bez ciągłego zastawiania się (wyobrażania sobie), co by było, gdyby jakieś wydarzenie zaistniało w naszym życiu.

Kurt Tepperwein prezentuje w tej książce, jak można zaakceptować swoje życie. Pokazuje nam, jak możemy współistnieć, współdziałać z naszym życiem. Uczymy się dzięki niemu, jak powinniśmy się obchodzić z uczuciem strachu i winy i pozwolić innym żyć swoim życiem, a także poznajemy, co utrudnia nam żyć pełnią życia. Nie możemy „przebić głową muru”. Możemy oczekiwać spokojnie, z ufnością przyszłości i wziąć swoje życie we własne ręce.

Autor

Kurt Tepperwein, urodzony w 1932 r. w Lobenstein. Osiągnął sukces jako przedsiębiorca. W 1973 r. zrezygnował z prowadzenia firmy. Został homeopatą i badaczem dolegliwości. Wykładał jako docent w wielu międzynarodowych instytucjach, między innymi w Friedensuniversität w Berlinie. Od roku 1997 Kurt Tepperwein jest docentem w Międzynarodowej Akademii Naukowej w Vaduz. Rozwinięta dzięki niemu technika treningu procesów myślenia i intuicji stanowi dla wielu ludzi część składową ich życia.



*Przez obecność Boga we mnie
którą jestem i która działa we mnie,
czynię te słowa świadomie:
„Jestem Alfa i Omega,
jestem siłą, która po bohatersku przenika świat,
jestem zrozumieniem całej gry życia,
jestem lekkością i głębią życia,
jestem połączeniem wszystkich płaszczyzn,
jestem wdzięcznością, która moje życie
wypełnia spokojem
i moją obecnością, którą jestem, błogosławi”.*



Wstęp

Może myślicie, że ktoś, kto napisał książkę o spokoju, opanowaniu, jest typem człowieka, który znajduje się ponad wszystkim i we wszystkim. To nie jest prawda. Jestem człowiekiem, który bardzo się angażuje w przeżywanie własnego życia. Jestem kimś, kto przeżywa wzloty i upadki, który cieszy się ze swoich sukcesów i cierpi, kiedy pojawiają się trudne momenty, tak samo jak wy. Jestem kimś, kto pragnie sukcesu i próbuje za wszelką cenę uniknąć niepowodzenia, kimś, kto ulega napięciom. Jestem pełnym pragnień, tęsknot i sprzeczności człowiekiem, ale także pełnym nadziei i pomysłów, wizji.

Ciągle szukam w swoim życiu „patentów” – czasami działają one bez zarzutów, a czasami wręcz przeciwnie, ale nigdy nie zaprzestałem szukać, badać. Jakże chętnie kupilibyśmy książkę, która rozwiązałaby wszystkie nasze problemy życiowe, lub środek farmaceutyczny na wszystkie nasze kłopoty, pewien rodzaj „aspiryny na zmartwienia”.

Ale życie ma swoje własne zakręty, prądy, poruszenia. Gdyby istniała recepta na szczęście, na perfekcyjne życie, prawdopo-

dobnie byłoby ono bardzo nudne. Wyobraźcie sobie wszystko, czego byście sobie życzyli, czego pragniecie, to wszystko spełniłoby się natychmiast – czy można w takim życiu być szczęśliwym? Richard Bach pisze w swojej książce:

„Wyobraź sobie wszechświat,
który jest piękny, sprawiedliwy i doskonały.
Ale możesz być pewny:
Byt wymyślił to o wiele lepiej niż ty”.

RICHARD BACH: *ILLUSIONEN (ZŁUDZENIA)*, BERLIN 1978

Pomiędzy konfliktem bojownika, który się w nas znajduje, a Siegfriedem – bohaterem, który chce walczyć ze złem i pokonywać je dobrem, i trubadurem, który jako kuglarz kroczy przez życie, przez to wszystko realizuje się nasze własne, samodzielne bytowanie.

Wśród sztuki życia i walki życia szukamy naszego miejsca w świecie, pomiędzy „Laisser-faire” a dyscypliną, pomiędzy siłą twórczą a poddaniem, uległością losowi. Tutaj spotykają się w nas punkty przecięcia się przeciwności jin i jang, Zachodu i Wschodu, fatalizmu i własnej kreatywności.

Ta książka chce wam pomóc w odnalezieniu wśród sprzeczności i trudności, które towarzyszą naszemu życiu, duchowej siły, wsparcia, pocieszenia, ale także zachęty do odnalezienia własnej drogi dla kogoś wyjątkowego, kim jesteście.

Siegfried, pogromca smoków, a także trubadurzy ubogacali świat swoim „istnieniem”, wypełniając swoje zadania. Nie musimy stawać się Siegfriedem lub trubadurem, aby urzeczywistniać swoje marzenia życiowe, ale powinniśmy spełniać się, nasze życie, naszą

podróż i to, kim *jesteśmy*. Niemniej jest to od nas wymagane. Spokojne życie oznacza zaakceptować to, kim *jesteśmy* i to, kim nie *jesteśmy*, pozwolić wydarzyć się właściwym rzeczom i pożegnać się z niewłaściwymi i oddzielić się od nich.

Znajdziemy w częściach I, II, III, na początku każdego rozdziału, sformułowaną afirmację „JESTEM”, która będzie odpowiadać podjętym tam tematom:

„Dzięki obecności Boga we mnie,
którą *jestem* i która działa we mnie,
czynię te słowa świadomie...”

Ta formuła powinna być wypowiediana na początku każdej czynności z pełną świadomością, aby nam przypominać nieustannie o tym, że pochodzimy z wyższej mocy. Każde poznanie jest niezbędne dla ciszy, spokoju, którego szukamy i którego w dalszej części książki jeszcze nieraz doświadczymy.

Nawet, jeśli wszyscy wywodzimy się z tego samego źródła, każdy z nas jest indywidualnością. Nauczyć się opanowania oznacza żyć jako indywidualna istota, jako wyrażenie tego źródła i dzięki temu charyzmatycznie. Ta książka może stanowić pomoc w odnajdywaniu samego siebie.

Doświadczyć, jak omawiany spokój indywidualnie będzie przenikał wasze życie. Każde doświadczenie, którego doznamy, będzie przypominało pielgrzymkę. Wielu pielgrzymuje do Mekki lub do Medyny, do Jerozolimy lub do Kailash – my będziemy pielgrzymować do własnego wnętrza. Będzie to oznaczać, tak jak powiadają Majowie „In lake'sch”, co oznacza: „*Jestem* innym Tobą”.

Wyjędźmy razem w tę niesamowitą podróż do wnętrza siebie!

CZĘŚĆ I



**Pozbyć się
starych balastów**

1.

Co przeszkadza nam żyć pełnią życia?



*Dzięki obecności Boga we mnie,
którą jestem i która działa we mnie,
czynię te słowa świadomie:*

*„Jestem wiedzą o właściwych intencjach,
która realizuje swój cel.
Jestem dziełem sztuki,
które formułuje się przez życie.
Jestem tajemnicą tworzenia.
Jestem świętym pacierzem na moich ustach.
Jestem objawieniem”.*

 każdym człowieku znajduje się głęboka tęsknota, aby nadać swojemu życiu głębszy sens. Jeśli nie udaje mu się to odnaleźć, jest wtedy sfrustrowany i może nawet popaść w straszne nałogi, które są ni mniej, ni więcej jak tylko poszukiwaniem.

W każdym człowieku znajduje się głęboka tęsknota za życiem, które z dnia na dzień będzie miało głębszy sens i będzie służyło czemuś głębszemu. Tylko nielicznym udaje się połączyć codzienną, monotonną pracę z wyższym celem. Większość ogranicza ich byt, mówiąc niedbale, na „zdobywaniu pożywienia i szukaniu partnera” i kilku zmysłowych uciechach. Myśląc

o tych cielesnych uciechach, odnajdujemy semantyczne połączenie pomiędzy „sensem” a „zmysłowością”.

Kamasutra, indyjski podręcznik o miłości, który powstał w IV wieku po Chrystusie dzięki uczonemu Vatsyayana, mówi o tym, że nasze „zmysły” mogą współgrać z naszym „myśleniem”. Mianowicie, jeśli nie ustanowimy naszej łączności zmysłów, lecz oddamy się pojmowaniu świata przez widzenie, dotyk, odczucia smaku, węchu. Każde odbicie, zastanowienie się, którego właściwie szukamy i które możemy znaleźć, pośredniczy w procesie rozwoju zewnętrznego, które z kolei możemy rozwijać, pielęgnować.

Kiedy odkrywamy, że pragniemy od naszego życia czegoś więcej, że mamy w sobie głęboką potrzebę tęsknoty za duchem zupełnie innego rodzaju, wtedy stwierdzimy, że może zostać również pobudzona potrzeba czułości do siebie samych i w stosunku do innych. To, co utrudnia nam osiągnąć pełnię życia, jest zwrotnym połączeniem, komunikacją (*religio | n |*) w odniesieniu do tego, co się dzieje „na zewnątrz”, z jego wewnętrznymi wartościami i jego spójnością.

Życie w związku spójności, harmonii będzie wewnętrznym spełnieniem wnętrza tak jak muzyka, która rozbrzmiewa w radiu. Rezultatem precyzyjnego ustawienia są nasi odbiorcy. Niespełnieni ludzie zachowują się jak słuchacze radia, którzy z różnych powodów nastawiają „niewłaściwe dla siebie audycje”.

Różnica między sensownym i pozbawionym sensu życiem nie znajduje się w pierwszej linii z tym, co przeżyliśmy. Ona znajduje się w naszej wewnętrznej postawie. Czy będziemy koncentrować się na swoich własnych potrzebach i bodźcach sensu lub czy będziemy wkładać wysiłek w kształtowanie właściwej po-

stawy wewnętrznej i życie w zgodzie ze sobą zależy tylko od nas samych.

Nasze ciało jest także rodzajem przyrządu nawigacyjnego. Pomoc we „właściwym” nastawieniu możemy otrzymać w nurtach, falowaniu, które odpowiadają naszemu wewnętrznemu nastawieniu. Podczas gdy będziemy odnajdować harmonię życia, często możemy się stykać z utrudnieniami, które przychodzą z zewnątrz, które mogą nas obdarzać sensem. Nie są to przedmioty, które dają nam poczucie sensu, lecz duch, który przez nie jest przedstawiany.

Życia w harmonii możemy doświadczyć będąc wolnymi od nałogów i uczuć strachu jako możliwość ciągłego połączenia z własnymi zasobami. W słowach Jezusa odnajdziemy spokój:

„To wam powiedziałem, abyście pokój we mnie mieli. Na świecie doznacie ucisku, ale miejcie odwagę: Jam zwyciężył świat”. (J 16, 33)

Do osiągnięcia takiego stanu prowadzi długa droga. Pomiedzy bytem jako „polującym myśliwym” i życiem pełnym sensu znajduje się „okres trudności” „czterdziestu dni pustyni”. Przecież nikt z nas nie urodził się mistrzem. Cienie i blaski naszego ziemskiego bytu przeżywamy wszyscy tak samo – ćwiczymy się zatem razem w doskonałości.

Nastawienie naszych ambicji na przepełniony sensem byt jest często nękanie przez stresujące „poszukiwanie pożywienia”, jest tym samym, co poszukiwanie jedności, które Chińczycy nazywają „tao”. Pojmowanie praw rządzących światem powoduje uzupełnienie naszych ambicji zewnętrzną obfitością, której ciągle poszukujemy.

Pomiędzy pasją a spełnieniem znajduje się okres cofnięcia tego wszystkiego, w co się zaangażowaliśmy, to, co oddajemy nowoczesnym bożkom, które są jedynie niepoznanymi i nie-określonymi przedstawicielami ducha poza formą.

Ustaleniami, które utrudniają nam wolny przepływ energii i przez to sensowne życie, mogą być:

- pewni ludzie lub pewne grupy ludzi,
- pewne określone momenty w naszym życiu,
- pewne określone miejsca zamieszkania lub inne miejsca,
- pewne określone czynności lub sposoby zachowania,
- pewne określone rzeczy, środki, przyrządy.

Każde ustalenie, norma utrudnia nam, przeszkadza nam w odnajdywaniu sensu życia. Ważne jest uświadomienie sobie tego, ponieważ samowiedza, samopoznanie jest, jak wiadomo, pierwszą drogą do zmian.

Jeśli nie wiemy, w jakie ustalenia, normy popadliśmy, możemy zapytać siebie po prostu: co wywołuje w nas samo z siebie, przez swój byt lub niebyt pewne określone emocje?

Przy tym nie jest ważne, czy te emocje, które są wywołane przez normy, bożki, są przez nas zakwalifikowane jako pozytywne czy negatywne, czy powodują w nas miłość, nienawiść, odrzucenie czy radość.

Aby nie skupiać się jedynie na tamtych obiektach, przedmiotach, lecz móc zaangażować się w spokojne życie, musimy pobudzić energię. Kiedy coś wywołuje w nas silne reakcje emocjonalne, powinniśmy sobie uświadomić, że chodzi jedynie o przedmiot, który możemy unieszkodliwić. Jak możemy uwolnić się od tego przedmiotu? Najlepiej wyobrazić sobie taką sytuację.

Ćwiczenie: Wymaglinowana sytuacja

Wyobraźcie sobie sytuację, która dzieje się tylko i wyłącznie dzięki wam, spotkanie z pewnym człowiekiem, pewne miejsce, pewien sposób zachowania, posuńcie się w swojej wyobraźni tak daleko, ile możecie znieść. Poczujcie towarzyszące wam emocje, które wywołują w was uczucie sensu, usłyszcie dźwięk, poczujcie zapach.

I zatrzymajcie to w sobie. Odczujcie to w sobie. Poczujcie, jak wasz system energii odpowiada na to, co przeżywacie. Poczujcie, jak reaguje wasze ciało izolując się od waszych przeżyć, doświadczeń, tak jak naukowiec lub świadek opisywałby pewien wypadek, incydent. Dzięki temu zdystansujecie się do własnych przeżyć i będziecie mogli odzyskać trochę spokoju.

Przez pozbycie się tego ciężaru i bycie „świadkiem” możecie zdobywać w swoim życiu coraz więcej przestrzeni, przy czym nie jest istotne i nie odgrywa żadnej roli, czy te „obciążenia” przeżywamy wobec ludzi, miejsc, sytuacji, w stosunku do siebie czy przychodzą do nas z zewnątrz.

Sokrates (470–399 p.n.e.) jest doskonałym przykładem na bycie „świadkiem”. Został oskarżony o bezbożność i psucie młodzieży. Skazany na karę śmierci, którą było wówczas wypicie cyruty. Odrzucił prośbę przyjaciół, którzy chcieli go uwolnić z więzienia wbrew prawu, chciał pozostać do końca wierny swojej filozofii.

Kiedy wypił napój, opisał symptomy, które ta trucizna w nim wywołała, w najdrobniejszych szczegółach. Przyglądał się z bliska śmierci.

Oczywiście, nie musimy posuwać się tak daleko. Wyobraźmy sobie, że spotykamy naszego największego wroga, jeśli takiego w ogóle mamy. Do tego eksperymentu może nam na przykład posłużyć niezyczliwy sąsiad. Takie spotkanie wywołuje w nas zazwyczaj negatywne emocje. Teraz spróbujcie to wszystko, co obecność tej spotkanej osoby w was wywołuje, możliwie bezstronnie, obojętnie potraktować, tak, jak naukowiec obchodzi się z przedmiotem swoich badań. Poczujecie się po tym spotkaniu, obojętnie jak ono przebiegało, odrobinę spokojniejsi.

Czasami możecie wykonać ćwiczenie „bycie świadkiem” dopiero po zakończeniu spotkania, ale powinniście pozwolić sobie na to przeżycie. Wpadniecie na trop swojej własnej tajemnicy.

Dzięki samoobserwacji, której się nauczyliście, zostanie przez was zauważone wasze uczucie zmysłowe, będziecie opowiadać się za tym, aby wchodzić w większy kontakt ze środowiskiem zewnętrznym. „Wydobędziecie” z siebie wasze zewnętrzne odczucia i będziecie mogli znowu zacząć „spostrzegać, zauważać”, to znaczy wydobyć z waszych zamierzeń, czynów to, co „istotne, prawdziwe”. Jeśli nie jesteście źli na waszego „wroga” lub na niezyczliwego sąsiada, możecie przyjrzeć się, co on dla was oznacza.

Odparcie, odrzucenie przedstawiają części lub zakresy, obręby, które my odrzucamy w sobie lub od siebie. Nałogi przedstawiają części lub zakresy w nas, których nie możemy udostępnić, ale chętnie byśmy to uczynili. W ten sposób można przedstawić np.:

- *agresywny sąsiad i jego własna agresywność, której my nie chcemy widzieć,*

- *atrakcyjna blondynka* i jej stosunek do *własnej atrakcyjności*,
- *nieosiągalne bogactwo* i utrudnione dojście do tego „*rogu obfitości*”.

Ponieważ świat zewnętrzny jest odbiciem naszego wewnętrznego życia, możemy zmienić pewne rzeczy na dłużej tylko w nas samych. Kupmy coś, czego tak bardzo pożądamy i odeprzyjmy niechęć, opór, ten problem jednak pozostanie, przesunie się na inne miejsce. Sensowne okaże się nasze działanie, kiedy wewnętrzne przejdzie w zewnętrzne. Jeśli będziemy wykorzystywać nasze życie, aby realizować je sensownie, będzie ono też takie. Znajdziemy nasz główny cel w naszym bycie i tak zwane perły mądrości i poznania.

Nie będzie tak, że więcej nie pojawią się w naszym życiu niemili sąsiedzi i będziemy już mieć do czynienia tylko z samymi przyjaciółmi. Może będzie już tak, że rzeczy, które będą się wydarzać, będą coraz bardziej tracić swój emocjonalny ładunek i będą mogły się wydarzać dzięki nam. Tak długo, jak nie będziemy gotowi wytropić, wyszukać tych „ładunków” w naszym wnętrzu i unieszkodliwiać naszą „wewnętrzną bombę”, będziemy iść przez życie skurczeni.

Każdy ma prawo do tego, aby być takim, jakim chce. Akceptując siebie i nie stwarzając wokół siebie blokad, tylko wtedy to, co jest i jakie jest, może przez nas swobodnie przepływać. To, co nieprzyjemne, nie będzie nas niszczyć, a to, co przyjemne, nie będzie wytwarzać w nas nałogu, choroby. Będziemy się stawać wolni i spokojni, opanowani.

Dzięki takiej postawie możemy coraz więcej poznawać, to wszystko, co się dzieje w naszym życiu, ma swój sens. Tak długo, jak będziemy się zajmować nałogiem, będziemy tkwić przy kilku literach albo przy jednym zdaniu w księdze naszego życia.

Jeśli jednak się od tego uwolnimy, będziemy w stanie przeczytać całą książkę i zauważymy, jak cudownie jedno z drugiego wynika i czujemy się bezpiecznie w wyższym porządku, ładzie. Lub jak Angelus Silesius (1624–1677) trafnie określił:

„Słońce pobudza wszechświat,
sprawia, że wszystkie gwiazdy tańczą,
jeśli nie będziesz się poruszał,
nie będziesz należał do całości”.

Tak jak „sens” i „sensowność” znajdują się w zależności od siebie, w takiej samej relacji znajdują się cel i przetrwanie naszego gatunku. „Celowość” naszego działania powinna nam gwarantować przeżycie, uniknięcie bólu, oferować lepsze warunki bytowe.

Jesteśmy osadzeni w prawach natury i w normach, jakie stworzyli ludzie poprzez sztuczny świat. Natura i sztuczny świat wytworzony przez człowieka nie zawsze się tolerują. Jeśli stworzona przez nas rzeczywistość nie jest odzwierciedleniem natury, wytwarza ona w naszym wnętrzu napięcia, które mogą prowadzić do tego, że będziemy sami się poddawać i będziemy posłuszni pozornej konieczności. Tworzymy ten sztuczny świat, który wyzyskuje naszą planetę po to, aby być szybszymi, silniejszymi – jest to obraz bardzo przypominający budowę wieży Babel.

Lub zachowujemy się jak najeźdźcy, którzy chcą uczynić najechaną ziemię sobie poddaną.

Zbudowanie pomostu pomiędzy bogactwem natury i jego duchem jest zadaniem człowieka. Jest on istotą myślącą, jedynym mieszkańcem ziemi, który potrafi myśleć. Człowiek jest budowniczym mostu do gwiazd.

„Celowość” jest indywidualną strukturą przetrwania. Wykonujemy coś, po to, aby przetrwać. Także natura ma swoją „celowość”. Zwierzęta i rośliny przemieniają się w nowe formy bytu, aby wymierzyć sprawiedliwość przekształconym warunkom środowiskowym – dinozaury zniknęły z powierzchni ziemi, pojawiły się nowe formy życia. Jeśli chodzi o biologiczne mutacje, my, ludzie, przy pomocy naszych zdolności myślenia mamy możliwość nadać im odpowiedni kierunek i zrealizować zamierzony cel. Ten cel musimy realizować na rozleglejszej płaszczyźnie niż „małe ja”. Musimy także wziąć pod uwagę dobro ogółu.

Uwzględniając ogół podczas naszych założeń, osiągamy większy spokój, ponieważ wiemy, że nasze działanie będzie zaakceptowane przez kolektyw.

Rozwój ludzkiego gatunku zyskał dramatyczne przyśpieszenie. Czas myśliwych i zbieraczy jest już dawno za nami, ale także epoka przemysłowa przekroczyła swój zenit. W tej całej epoce informacji znajdujemy globalne sieciowanie, które łączy naszą rodzinę ludzką jako jednostka, jedność: telekomunikacja, technika satelitarna, komputeryzacja są kryzysem i szansą bytu ludzkiego jednocześnie, zależnie od tego, czy uda nam się zrobić skok, przeskok w duchową epokę, w której rozpoznawalna jest istota ukryta w materii.

Ażeby to, co robimy, miało swój cel w naszych czasach, potrzebuje harmonii naszego indywidualnego działania z całością, ponieważ Biblia mówi: „Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, mnieście uczynili”. (Mt 25, 40)

Jeśli dostroimy nasze działanie ze wszystkim, co jest, z duchem, który znajduje się we wszystkim, wtedy nasza praca nie

jest tylko zaspokojeniem swoich ambicji, jest także naszym wkładem dla dobra planety.

Nie musicie być Mesjaszem lub prezydentem, aby połączyć swoje działanie sensownie z czymś głębszym, ważniejszym. Jeśli jesteście piekarzem, celem waszej pracy jest codzienny kontakt z wielką liczbą osób. I jeśli przy tym uświadomicie sobie, że chleb, który sprzedajecie, symbolizuje „chleb życia”, może dzięki temu wasza praca przyjąć zupełnie nowe znaczenie, spełnienie.

Jeśli jesteście przedstawicielem ubezpieczeniowym i macie świadomość, że to, w czym pośredniczycie, jest „zabezpieczeniem” tego, żebyście się czuli w przyszłości bezpiecznie, wtedy wypełnią się wasze codzienne czynności z wyższym celem.

„Poczuj wyższy sens i cel
twojej codziennej pracy,
a wtedy promień światła
przejdzie przez twój dzień”.

ERNI SANDHASS

Nawet, jeśli jesteście podrywaczem na plaży Playa del Inglés, możecie nadać waszemu bytowi głębszy sens, otworzyć się na innych ludzi, wydobywać z nich piękno i atrakcyjność. W ten sposób poznacie, że nie to, co robicie, lecz jak i z jaką świadomością, decyduje o sensie waszego bytu.

2.

Jak można otworzyć się na nowe życie?



*Dzięki obecności Boga we mnie,
którą jestem i która działa we mnie,
czynię te słowa świadomie:*

„Jestem nieustannie odnawialnym zaufaniem w życiu.

*Jestem nieustannie odnawialnym związkiem
pomiędzy nim a mną.*

Jestem niezachwianą nadzieją, która sama się odnawia.

Jestem chęcią życia, która pokonuje przeszłość.

Jestem odwagą życia w jego obecności”.

Jak się powodzi nam, „normalnym ludziom”, którzy tkwią w zarobkowym i rodzinnym życiu? Czy nasze życie jest jak linia kolejowa, która biegnie swobodnie ku następny latom naszego życia? Stresujemy się, kiedy czujemy presję czasu? Czy wstrząs, który towarzyszy w sytuacjach nie do przewidzenia, sprawił, że jest nam już wszystko jedno i przemierzamy nasze życie niezauważenie, w nadziei, że uda nam się dotrzeć do końca.

Żyjemy w społeczeństwie, które ustala miarę, granice, które żyło w przeszłości i żyć będzie w przyszłości. Obok społecznych, stworzonych przez ludzi prądów, norm jest również nurt, prąd

teraźniejszości, który zajmuje się nami takimi, jakimi jesteśmy. Życie jest nowe i ekscytujące. Niestety, rzadko jesteśmy gotowi zaakceptować każdą nowość i jej podporządkować swoje życie.

Nasza „maszyna myśląca” jest wytrenowana w omijaniu bólu, zabezpieczeniu przeżycia i znajdowaniu radości. Ona czyni to, aby wykorzystać wszystkie doświadczenia przeszłości, analizować, oceniać, przygotować matrycę – „to funkcjonowało, to nie funkcjonowało prawidłowo” – i ta matryca jest obłożona emocjonalnymi ładunkami, które wynikają z doświadczeń przeszłości.

Wielu ludzi w przeciągu lat rezygnuje, traci chęć do życia i wewnętrzny spokój. Przyczyna tego znajduje się w tym, że życie jest ciągłą rzeką, której nie jesteśmy w stanie rozłożyć na części składowe.

Mówimy chętniej „nie, nie, nie” dla rzeczywistego życia, aż na końcu doświadczymy ultimatum dużego „nie” w fizycznej formie śmierci. Ogromna część ludzi umarła już wewnętrzną śmiercią. Według legendy, ludzie w pradawnych czasach powinni dożywać bardzo późnego wieku, aż do tysiąca lat, ale bogowie zostali poproszeni, aby wpoić, zasadzić w nas pewien rodzaj „hormonu śmierci”, ponieważ nie mogliśmy znieść tragizmu życia... W rzeczywistości nasze ciało odnawia się co siedem lat zupełnie, idealnie i gdyby nie było „hormonu starzenia i śmierci”, który powoduje w nas zwyrodnienia, moglibyśmy dożyć takiego wieku jak Matuzalem.

Cierpienia, dolegliwości, bóle i przyjemności życiowe, których wielu ludzi się trzyma, pozostawiają tak silne blizny i ślady w naszej duszy, tak, że nie chcecie brać udziału w czymś nowym, rozszerzeniu swoich horyzontów. Wolicie się zatrzymać na wspomnieniach z przeszłości i uniknąć w ten sposób powtórzenia bólu i rozczarowania, i podziwiać innych, którzy mają życie pełne

przygód, jedynie w telewizji, sami zapewniając swojemu życiu niewielką odmianę.

Zamiast czerpać z minionych wydarzeń mądrość, aby otworzyć się na życie i rozszerzać swoją świadomość, rozbudowujemy strategię unikania w formie sądu, werdyktu. Często nie uświadamiamy sobie obecności tychże sądów, są bardzo subtelne, często niedostrzegalne, naturalnie bezskuteczne. One kierują nieświadomie naszym życiem. Nie chodzi tu tylko o sensowną ocenę, oszacowanie takie jak „to był pech, nie zrobię tego już więcej” lub „on jest zły, nie zaufam mu już więcej”, każda forma unikania jest podstawą wyroku, osądu.

Z każdym werdyktem, wyrokiem rozdzielamy, dzielimy rzeczywistość na coś pożądanego. Oceniamy sami siebie, naszą przeszłość, oceniamy innych, oceniamy zdarzenia, które nam się przytrafiły. Osądy przeszkadzają nam postrzegać życie na nowo i obiektywnie.

Oczekiwanie łączymy z naszymi osądami – w ten sposób łapiemy część tego, co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi. Niestety lub mówiąc dzięki Bogu, życie nie jest jednostajne, lecz jest rzeką, nieprzerwanym ciągiem. Kto pozostaje tylko i wyłącznie przy swoich osądach, nie może się otworzyć na nowe wydarzenia, które są nieobliczalne.

Strategia unikania i oceniania nie jest właściwa, odpowiednia, abyśmy otworzyli się na nowe. Przeciwnie: za pomocą osądów budujemy filtr do innych naszych spostrzeżeń i ograniczamy możliwość uczestniczenia w prądzie życia coraz bardziej i bardziej. W ten sposób rama, zakres, przez które patrzymy na życie, stają się coraz węższe.

Przez to oddalamy się coraz bardziej od źródła, od „początku”, a więc od obszaru, dziedziny, z której pochodzą „pra-

dawne sprawy" i stają się „efektem, działaniem”, wszystko i każdy może sprawić, że będziemy niespokojni i depresyjni, zależnie od tego, jak wielu naszym „osądom” to właśnie odpowiada.

Jest błędnym myśleniem, że osądy doprowadzą nas bliżej do naszego źródła, do jedności, do początku. Proces, który nazywamy „osądem”, jest w rzeczywistości źródłem, początkiem wszystkich „grzechów”. Mistyczka Erni Sandhaas (wcześniej Wurzenberger) powiedziała trafnie:

„Jedynym źródłem twoich grzechów jest to,
że zapominasz stale o swojej boskości”.

Przez podział na „dobre” i „złe”, przez przetransportowanie naszych „wyroków” na „pożądane” i „niepożądane” ulegamy emocjonalnej manipulacji. I żyjemy z planami na przyszłość, która nigdy nie zrealizuje się tak, jak my ją planujemy.

Aby osiągnąć efekty, do których dążymy, musimy połączyć się ze „źródłem”, z „początkiem”, z obszarami, dzięki którym działa nasza świadomość. „Początek wszystkich bytów”, „Bóg Ojciec”, „tao”, „moje teraz”, ta siła ma różne nazwy, z którą się łączymy i dzięki której możemy żyć.

Tak długo, jak będziemy tkwić, przyklejać się do przeszłości, nie będziemy mogli rozwijać w sobie ani życiowej kreatywności, ani sztuki życia, ponieważ życie ulega ciągłym zmianom. Życie, które nieustannie dąży do powtórzenia przeszłości, jest życiem z „drugiej ręki”. W Biblii powiedziano:

„Zobacz, ja (jestem i) czynię wszystko nowym”.
(Offb. 21, 5)

Spójrzmy w oczy małego dziecka, zobaczymy w nich szczerość, otwartość. Jako dzieci byliśmy optymistyczni, brakowało nam doświadczeń. Jako dorośli zdobyliśmy doświadczenia, ale wielu z nas brakuje optymizmu i otwartości małego dziecka.

Dopiero w wieku starym powraca utracona otwartość, kiedy wyłączymy się z walki o przetrwanie i ciągłego dążenia do posiadania i zrezygnujemy z życia zawodowego. Wtedy nasze życie jest bliskie lub dalekie końca. Wtedy często towarzyszy człowiekowi upór starczy i obstawanie przy swoim zdaniu jest u starców tak często zauważalne jak traumy przeszłości i urazy w miłości, wielu starszym ludziom jest trudno się z nimi rozstać.

Spokój osiągnąć można przez odcięcie się od pewnych wzorów zachowań. Możemy je oddać przeszłości, one nigdy więcej nie powrócą. Możemy także oddać je przyszłości. Chwilą, która prawdziwie istnieje, jest *teraz*; i chwili obecnej możemy nie dostrzegać, jeśli głęboko tkwią w nas doświadczenia przeszłości i plany na przyszłość. Gramy w „ciuciubabkę”, zakładamy na oczy klapki i z każdym rokiem stają się one coraz węższe, w najgorszym wypadku popadamy w głęboki upór zamiast delektować się pięknem i radością przemian.

„Wszystko płynie”, powiedział Heraklit (544–480 p.n.e.), wszystko porusza się razem ze zmianą czasu. Także mądrość, że nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki, pochodzi od niego. Ponieważ, kiedy znów się wejdzie do tej samej rzeki, woda popłynęła już dalej, nie ma już tej samej wody w tym miejscu. Moglibyśmy iść dalej i mówić: „Nie można wejść do tej samej rzeki”, może dlatego, ponieważ woda podczas kąpieli stała się zupełnie inna.

Mamy stałą tożsamość, nazywamy się podobnie, urodziliśmy się około 1975 r., mamy ok. 1,72 m wzrostu itd., jednak to

etykietowanie nie mówi nam nic o procesie naszego życia. Każdej sekundy obumierają komórki naszego ciała i rodzą się nowe, w każdej sekundzie zdobywamy nowe doświadczenia i poznajemy nowe rzeczy, stajemy się innymi osobami. (Poza tym nie *jesteśmy* Karl Müller, lecz *jesteśmy świadomością*, która dzięki „Karl Müller” działa, Karl Müller jest nazwiskiem, które przez ciało działa, charakteryzuje osobę.)

Podobnie jak te stałe dane nie czynią realistycznego zeznania o procesie naszego życia, tak nie pasuje wiele wzorów naszych zachowań, które w ciągu naszego bytu manifestujemy. Jeśli traktujemy siebie jako istotę uważną, myślącą, jako wyraz świadomości, któremu z rozwojem życia jest w stanie dotrzymać kroku, poznajemy, że nie tylko świat, lecz także my nieustannie się zmieniamy i jesteśmy inni, że rozwijamy się – jak wszystko na ziemi.

To nowe, którym jesteśmy, wpływa do rzeki, strumienia teraźniejszości, wolne od urazów z przeszłości i planów na przyszłość. Jako istota świadoma, którą jesteśmy, możemy żyć indywidualnie, płynąc z nurtem rzeki, która nazywa się teraźniejszość, i doświadczać nowych wrażeń.

Zrozumienie właściwie nie jest sprzecznością pomiędzy uczestnictwem w społecznym, przyszłościowym życiu z jego określonymi potrzebami i indywidualnej wolności, jeśli stale przypominamy sobie, kim jesteśmy, i piękno następnego dnia nie jest ograniczone przez dzień wczorajszy, jego osądy i oceny.

Być otwartym na nowe oznacza stawanie się ciągle nowym. Możemy to zrobić, jeśli traktujemy życie jak instrument własnych doświadczeń, jeśli pozwolimy życiu doświadczyć, co oznacza być „samym sobą”.

Jeśli zaniechamy, przykładowo, chęci wyglądania dobrze, unikniemy niebezpieczeństwa budowania wsi potiomkinowskiej, prowadzenia bytu egzystencji jako fasady Hollywood, który tylko z zewnątrz jest pełen wdzięku. Jeśli pozwolimy sobie być „takimi, jakimi jesteśmy, zniknie wiele napięć pomiędzy tym, co „jest”, i tym, co chcielibyśmy, żeby było, będziemy mogli dzięki temu spojrzeć spokojnie „w oczy” rzeczywistości i traktować zdarzenia takimi, jakimi są.

Być otwartym na nowe jest jednocześnie poświęceniem własnego życia wyższemu celowi, źródłu. Wszystko, co wam się przytrafia, czy jest to miłe, czy nie, czy bezbożne, czy święte, możecie doświadczać tego, kim jesteście, tak samo jak iskry boskości, która znajduje się w was, we wszystkim, co robicie.

Jeśli doświadczenia przeszłości traktujecie jak bodźce świadomości, dzięki którym się uczycie, przypominacie sobie, kim jesteście, wtedy możecie z łatwością pozbyć się tego, z czym macie trudności, odkrywać w sobie źródło, początek nowego.

Jesteśmy otwarci na nowe, uświadamiając sobie to, kim jesteśmy: nie składamy się tylko z blokad, niezmiennych doświadczeń i emocji. Nasze ciało i fenomeny, które przeżywamy, one są tylko wkładem do naszych doświadczeń, naszego prawdziwego ja. Podczas gdy nasze życie i wszystko, co nas do niego prowadzi i co nas kształtuje, poświęcamy wyższemu celowi, doświadczeniu samych siebie, jesteśmy ciągle otwarci na nowe, a także na boską obecność.

Przy wejściu do świątyni Delfii było napisane: „Rozpoznaj siebie samego...”, ale to zdanie nie jest dokończone, dalej można było przeczytać: „...dzięki temu będziesz mógł rozpoznać Boga”. Jeśli poznamy, że życie, które ciągle się wydarza, jest

rodzajem jedności, dzięki której sami siebie możemy poznać jako obraz Jego *obecności*, jesteśmy otwarci na nowe i stwierdzenie „zatrzymaj się, jesteś taki piękny” możemy puścić na wolność tak samo jak nasze obawy i lęki.

Następujący symbol może nam pomóc zrozumieć pewną płaszczyznę naszego życia, która umożliwia nam zaakceptowanie swojej prawdziwej natury i jesteśmy w stanie pozwolić coraz bardziej rozwijać się swojemu ja. Krzyknijmy każdego ranka do swojej świadomości, ponieważ nie działamy jako emocja, trauma z przeszłości lub przykre doświadczenie, lecz jako świadomość.

Symbol nr 1: Pozbyć się tego, czym *nie* jestem

Jestem obecnością boskiej świadomości,
urodzonym ze źródła Ojca,
gotowym i w stanie dostrzec wszystko możliwe
i w pełnej tolerancji, akceptacji,
wszystko, *co jest*, przeżyć, przeniknąć, a potem
pozwolić odejść.
Tak jak woda przenika bazalt,
przepływa przez niego, a potem płynie dalej,
tak samo ja przechodzę przez swoją świadomość, którą
jestem,
wszystkie płaszczyzny życia,
które ja przechodzę i które przechodzą przeze mnie,
tam, gdzie ja działam jako przedstawiciel *jednostki*.

Jestem wieczny, byłem zawsze
i będę zawsze.

I za to jestem wdzięczny.
Jestem objawieniem boskiej świadomości,
działającej w czasie i przestrzeni, działającej *teraz*.
Ciało fizyczne, dzięki któremu działam i zmysły
widzenia, dotyku, czucia, słuchu, smaku i węchu
nie są boską obecnością, którą *jestem*.
Moje ciało jest moim instrumentem,
dzięki któremu mogę rosnąć i dojrzewać
w świadomości, harmonii i miłości.
Dziękuję mojemu fizycznemu ciału
za to, że mogę robić to, co robię,
i że jest takie,
jakie jest,
i przenikam je przez moje błogosławieństwo.

Procesy energii, które odczuwam,
napięcie, odprężenie, wrażliwość
nie są boską obecnością, którą *jestem*,
one są receptorami, instrumentami nawigacji,
które mi pomagają, wszystko, co jest, sprowadzić do har-
monii,
wykonać w jedno, w zgodzie z samym sobą,
pozwalają mi odsłonić boską moc.
Dziękuję moim procesom energii i mojej wrażliwości za to,
że są do dyspozycji i że są
takie, jakie są, i przenikam je przez moje błogosławieństwo.

Emocje, które czuję,
miłość, smutek, szczęście
nie są boską obecnością, którą *jestem*,
one są jak fale czasu,

które poruszają mną i z których pomocą
odczuwam współczucie wszystkich istot,
także boskość we mnie,
mogę je rozwijać, znajdować i przeżywać.
Dziękuję moim emocjom,
że są do dyspozycji i że są
takie, jakie są, i przenikam je przez moje błogosławieństwo.

Rozum, dzięki któremu myślę,
myśli, koncepcje i struktury mentalne,
nie są boską obecnością, którą *jestem*,
są narzędziem kreatywności,
dzięki pomocy których mogę nawiązywać kontakt
z wyższym bytem, aby wnieść sieć zależności wyższej
rzeczywistości,
materialnego świata i nadać jej formę.
Dziękuję mojemu ciągle rozwijającemu się,
ulegającemu procesom rozumowaniu,
że jest do dyspozycji i że jest
takim, jaki jest, i przenikam je przez moje błogosławieństwo.

Doświadczenia, które mam,
obrazy, wspomnienia, przeżyte życie
nie są boską obecnością, którą *jestem*.
Są moimi skarbami, drogocennym skarbem ziemi,
cenniejszym niż złoto,
które się rodzą we mnie.
Dziękuję moim doświadczeniom,
że są do dyspozycji i że są
takie, jakie są, i przenikam je przez moje błogosławieństwo.

Akceptuję świadomie moje działanie w czasie i przestrzeni.
Akceptuję świadomie moje działanie dzięki mojemu fizycznemu ciału.

Akceptuję świadomie moje działanie dzięki oddźwiękowi energii.

Akceptuję świadomie moje działanie przez falowanie emocji.

Akceptuję świadomie moje działanie jako część składową kolektywnego świata.

Akceptuję świadomie potrzebę określenia samego siebie.

Akceptuję świadomie moje pragnienie ciszy i samotności.
Akceptuję świadomie moje współdziałanie w skarbnicy przeżyć i doświadczeń.

Akceptuję świadomie możliwość zdystansowania się do wszystkiego i wszystkich i potrzebę odnalezienia samego siebie,
tak, jak lustro odbija obrazy,
które się w nim przeglądają.

Akceptuję świadomie siebie samego takim, jakim *jestem*,
ze wszystkimi świadomymi, nieświadomymi i podświadomymi
objętościami ciała, duszy i umysłu.

To uwalnia mnie od uwięzienia w kleszczach form
i umożliwia mi zaznać na nowo jako czyste zwierciadło boskiej obecności, którą *jestem*,
zdolnego świadomie odczuwać.
Za to *jestem* wdzięczny.

Kocham siebie samego takiego, jakim *jestem*.
Jestem szczęśliwy, że *jestem* sobą.

KSIĄŻKA, KTÓRA ZMIENIA NASZE ŻYCIE

„Nauczyło mnie życie jak nikt”

– śpiewał Grzegorz Markowski w *Autobiografii*.

Życie jest najważniejszym nauczycielem człowieka.

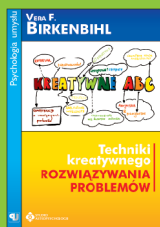
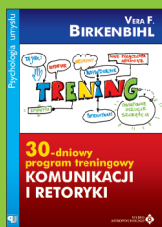
Dobrze jest więc żyć w zgodzie i harmonii z tym
nieustępliwym belfrem.

Autor ukazuje jak można zaakceptować swoje życie
takim, jakie jest. Bez oglądania się za siebie.

Bez ciągłego zadawania sobie pytania o to,
co by było gdyby...

Pozwól sobie na luksus spojrzenia
w Swoje wnętrze.

POLECAMY Z SERII:



PATRONAT MEDIALNY:



Cena 34,70 zł

ISBN 978-83-7377-314-1

