

Gerard Kite



CHIŃSKA DROGA  
DO ZDROWIA,  
SPOKOJU I WOLNOŚCI

Wszystko czego potrzebujesz,  
masz w sobie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

CHIŃSKA DROGA  
DO ZDROWIA,  
SPOKOJU I WOLNOŚCI





Gerard Kite

CHIŃSKA DROGA  
DO ZDROWIA,  
SPOKOJU I WOLNOŚCI

Wszystko czego potrzebujesz,  
masz w sobie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Iga Figlewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska  
TŁUMACZENIE: Anna Klys

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-820-7

Tytuł oryginału: Everything you need you have  
How to be at home in your self

Copyright © Gerad Kite 2016

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# PRZEDMOWA

---

Nieważne, kim jesteśmy, gdzie mieszkamy i jak się nazywamy. Nie ma znaczenia, jakim mówimy językiem, w jakiej kulturze wyrosliśmy lub w co wierzymy. Nie liczy się nasze wykształcenie, praca, poglądy czy filozofia. Najważniejsza jest świadomość siebie i kierowanie się współczuciem. To jest właśnie nasz dom – jeden i ten sam dla nas wszystkich.

*Chińska droga do zdrowia, spokoju i wolności* zawiera ponadczasowe przesłanie. Ale nie wystarczy po prostu przeczytać książkę. Musimy dotrzeć do samego sedna zawartych w niej słów, rozważyć je i wprowadzić do swojego życia. Pokrótkce, musimy przyswoić te słowa nie jako ideę, lecz poprzez doświadczenie. Jedynie wtedy będziemy w stanie zrozumieć ich prawdziwą wartość.

Świadomość oświeca nasze życie jak promienie słoneczne. Pozwala nam widzieć wyraźnie, bez trudu i z dużej odległości. Współczucie, jak ciepło słońca, umożliwia nam współdziałanie ludzkiego doświadczenia poprzez kierowanie się empatią, dobrocią i miłością. Światło i ciepło słońca są nierozdzielne, to przecież jedno i to samo.

Kiedy świadomie doświadczamy jakiejś chwili, jesteśmy wolni. Wolni od okowów przeszłości, wolni od strachu o przyszłość, wolni od oczekiwań co do tego, jak powinien wyglądać świat. Nie przeżywamy go biernie, ponieważ dzięki świadomości chwili potrafimy odczuwać zachwyt i ciekawość – trochę tak, jakbyśmy po raz pierwszy w życiu zyskali zdolność widzenia. Nie chodzi koniecznie o zmiany w otaczającym świecie,

raczej o gruntowną zmianę w naszym sposobie postrzegania go – zmianę tak wielką, że nic już nie będzie wyglądało tak samo.

Podobnie jest ze współczuciem, które pozwala nam uwolnić się od egoizmu, nie podążać ślepo za szczęściem, które służy jedynie nam samym. Tylko wtedy, kiedy koncentrujemy się na innych, odnajdujemy drogę do własnego szczęścia. Zawiera się ono w kształcie relacji z innymi ludźmi, pogłębionej więzi, w łagodniejszym podejściu do życia.

Bardzo chciałbym, abyś zaczerpnął z tej książki inspirację i motywację, a zawarte w niej słowa żyły zarówno na jej kartach, jak i poza nimi, dla naszej wspólnej korzyści.

*Andy Puddicombe*  
*Los Angeles, 18 listopada 2015*

# SPIS TREŚCI

---

Wprowadzenie ..... 9

## POCZĄTEK PODRÓŻY

**Wahadło** ..... 19

## ŚWIAT UMYŚLU

**Samoświadomość** ..... 33

Krok 1. | Kult „ja” ..... 36

Krok 2. | Gry umysłu ..... 47

Krok 3. | Zachowanie ..... 61

Krok 4. | Relacje ..... 70

Krok 5. | Być tu i teraz ..... 76

## ŚWIAT CIAŁA

**Więź** ..... 85

Krok 6. | Prawa natury ..... 88

Krok 7. | Miłość ..... 126

## ŚWIAT DOMU

**Jasność** ..... 131

Krok 8. | Akt wiary ..... 134

Krok 9. | Nic się nie liczy ..... 147

Krok 10. | Dom ..... 154





# WPROWADZENIE

---

*„Dom – tam chcę być,  
Ale wygląda na to, że już w nim jestem”.*

TALKING HEADS

Życie może być niełatwe. Jest cudem, ale niesie ze sobą komplikacje i trudności, z którymi zмага się wielu z nas. Wiemy, że celem naszego życia jest szczęście i spełnienie, i że istnieje ogromna liczba przykładów „życiowych sukcesów”, które możemy porównywać z własnymi osiągnięciami lub do nich dążyć. Są tacy, którzy umiejętnie nawigują przez życie. Może się nawet wydawać, że posiadają jakąś tajemną wiedzę, swoistą „instrukcję obsługi” życia, co nie zmienia faktu, że stanowi ono wyzwanie i wielu z nas po prostu nie wie, jak omijać napotkane rafy i płycizny. To się aż prosi o postawienie pytania – czym jest życiowy sukces?

Czy to swojego rodzaju bilans? Taki, który pod koniec swoich dni będziesz mógł podliczyć – wspaniałe chwile vs. złe – i ocenić, czy ci się udało? Jak powinno wyglądać życie? Skąd tu, na ziemi, mamy wiedzieć, czy nam się wiedzie w życiu?

Problem w tym, że kiedy zadajesz jedno pytanie, natychmiast pojawiają się kolejne.

Pracuję z ludźmi od niemal trzydziestu lat. Zaczynałem jako psychoterapeuta, następnie praktykowałem akupunkturę pięciu elementów. Dzięki temu, co stanowi naturę mojego zajęcia, nawiązałem kontakt z osobami, które zmagają się z różnymi problemami. Mogą to być jakieś traumatyczne przeżycia, kryzys w związku lub poważna choroba. Zdarza się również, że tra-

fiają do mnie osoby, które czują, że w ich życiu czegoś brakuje, że jest puste i pozbawione znaczenia, mimo że ostatnie lata były dla nich całkiem udane. Być może moja praca w pewien sposób wpływa na ten obraz świata, ale myślę, że mam rację. A co z tymi ludźmi, którzy żyją tak, jakby mieli instrukcję obsługi? Oni też w pewnym momencie muszą się zmierzyć ze swoimi problemami, które – na podobieństwo wody zdolnej wydrążyć kamień – w końcu zaczynają przebijać spod lśniącego lakieru, przybierając formę psychicznych lub fizycznych dolegliwości.

W naszej kulturze szybkiego tempa i osiągnięć za normalne przyjmuje się wieczne poszukiwanie na zewnątrz celu i znaczenia – co mogę zdobyć, gdzie się znajdę? W pierwszych latach naszego życia jesteśmy zapatrzeni w swoich rodziców. W miarę upływu czasu orientujemy się jednak, że tak naprawdę nie mają oni dla nas żadnych odpowiedzi – nie znają ich także nasi przyjaciele i osobistości z pierwszych stron gazet. Pochłaniają nas praca, obowiązki, rutyna, związki, życie towarzyskie, zainteresowania – niemal wszystko – właśnie wtedy, gdy szukamy samych siebie.

Oczywiście wszystkim nam zależy na powodzeniu. Ale to całe patrzanie naprzód sprawia, że zaczynamy żyć przyszłością: „Muszę wyjechać na urlop”, „Jak tylko dzieci dorosną, kiedy już spłacimy kredyt, będziemy mogli zacząć naprawdę cieszyć się sobą”, „Gdyby wreszcie przestało padać”. A przecież prawda jest taka, że kiedy to wszystko w końcu się dzieje, bardzo rzadko doświadczamy poczucia, że to właśnie ten moment – nie ma żadnych sygnałów, a nawet jeśli są, to nasze świętowanie zazwyczaj nie trwa zbyt długo, natychmiast wchodzimy w tryb oczekiwania na kolejny „właściwy moment”. Jeśli natomiast nie patrzymy uporczywie w przyszłość, zaczynamy karmić się przeszłością, pograżamy się w nostalgii lub żalu, wracamy do nieudanych związków, do dnia, w którym zostaliśmy zwolnieni

z pracy lub ktoś nas oszukał i straciliśmy przez to mnóstwo pieniędzy...

Pozwól zatem, że spytam: jak często zdarza ci się zatrzymać, by wejrzeć w siebie i poczuć zadowolenie z tego, co jest tu i teraz? I jak często słyszysz, że robią tak ludzie z twojego otoczenia? Że po prostu cieszą się chwilą?

W obecnych czasach wiele osób uważa, że być szczęśliwym to znaczy być zajęтым lub chociaż nie bardzo zestresowanym – to sprawia, jak mówią, że czują, że żyją. Ale jak sami zobaczymy, taka myśl stanowi część problemu wywołanego brakiem więzi z samym sobą.

*Wierzymy i ufamy w iluzoryczną przyszłość, nie zdając sobie sprawy z faktu, że ta ograniczona „rzeczywistość” nie przedstawia całego obrazu, co w nieunikniony sposób sprawia, że dążymy do czegoś, co po prostu nie istnieje.*

## Zamknięci w swoich głowach

Wierzymy, że umiejętności myślenia, racjonalizowania i oceny są największym osiągnięciem ludzkości – tym, co nas określa jako ludzi i odróżnia od zwierząt.

Kiedy w XVII stuleciu francuski filozof Kartezjusz stwierdził: „Myślę, więc jestem”, jego słowa były jak objawienie. Przyjęliśmy je i powtarzaliśmy jak mantrę, zapominając o starożytnej mądrości liczącej tysiące lat.

Przy czym, jak już wspominałem, ta bardzo zachodnia idea duszy rezydującej w umyśle leży u źródła naszych obecnych problemów. Zmieniła naszą percepcję z mistycznej i duchowej na logiczną i oceniającą. Od tego czasu jesteśmy ograniczeni możliwościami naszego umysłu, schwytni w dualizm rzeczy-

wistości polegający na wyborze pomiędzy tym a tym, dobrem a złem, właściwym a błędnym.

Stwierdzenie: „ja myślę” ogranicza nas w czasie i przestrzeni i dla wielu z nas jest powodem wielkiego cierpienia i bólu. Niebezpieczeństwo nadmiernego racjonalizowania będziemy rozważać w następnych kilku rozdziałach, teraz natomiast zastanów się nad przeciwnym stwierdzeniem:

*Jestem, więc myślę.*

Powrót do punktu „ja jestem” umożliwia nam przyjęcie nowej, otwartej perspektywy i daje poczucie wolności. Wyzwała nas ze stanu zagubienia we własnych myślach, pozwalając na obserwację tego, o czym myślimy.

Powodem nieszczęść, które dotyczą ludzi w dzisiejszych czasach, nie jest, moim zdaniem, coś konkretnego, lecz to, że zapomnieliśmy, jak uwolnić się z okowów umysłu i odnaleźć przyjemność w błogosławieństwie istnienia – po prostu „bycia”.

Nasza zdolność myślenia może oczywiście stanowić doskonałe narzędzie. Ale jest tylko tym – narzędziem, z którego należy korzystać we właściwy sposób.

Obecnie żyjemy niemal wyłącznie „we własnych głowach”. I prawda jest taka, że – nie licząc wspaniałej kultury oraz technologicznych osiągnięć, wszystkich korzyści płynących z doświadczenia, idealizmu i dobrej woli – nie udało nam się, jako gatunkowi ludzkiemu, stworzyć doskonałego świata.

Trudziliśmy się i walczyliśmy, by przejąć kontrolę, często wyrządzając niewyobrażalne szkody planecie, i w konsekwencji – samym sobie. Ekolog David Suzuki powiedział: „Jesteśmy w autobusie pędzącym na zderzenie ze ścianą, a wszyscy się kłócą, kto gdzie usiądzie”.

## Wezwanie z domu

Pamiętasz, jak zgubiłeś się jako dziecko w supermarkecie? Jak stałeś pod regałem z niezrozumiałymi oznaczeniami i byłeś bardzo wystraszony? Phi, myślimy, dzięki Bogu jesteśmy dorośli. Nie musimy już doświadczać tego wszechogarniającego uczucia paniki, próbując wrócić tam, gdzie czujemy się bezpiecznie.

A jednak coś z tego uczucia nam pozostało, prawda? Jakiś cichy głos, który nigdy tak naprawdę nie milknie, mimo że przecież wiemy, jak wrócić do domu, do tego miejsca, w którym mieszkamy i trzymamy swoje rzeczy.

Ale to nam nie wystarcza, ponieważ „dom”, którego szukamy, znajduje się poza naszą percepcją, a ten instykt, który nas zmusza do powrotu, jest nazbyt często mylony z zewnętrznymi dążeniami i potrzebami.

Przytłoczeni hałasem i wydarzeniami codziennego życia zatraciliśmy umiejętność wglądu w siebie. Jesteśmy tak bardzo zdezorientowani – znaleźliśmy się tak daleko od „domu” – że nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że się zgubiliśmy.

*„Kilka razy w życiu zdarzyły mi się chwile absolutnej jasności. Kiedy przez kilka krótkich sekund cisza zapanowała nad hałasem, kiedy skoncentrowałem się na odczuwaniu, a nie na swoich myślach, a świat nabrał ostrości i świeżości. Zdać by się mogło, że właśnie powstał, że dopiero się narodził.*

*Nie jestem w stanie zatrzymać takich chwil na dłużej. Próbuję z całych sił, ale – jak wszystko inne – w końcu błedną. Buduję swoje życie w oparciu o takie momenty. Utrzymują mnie w teraźniejszości i dają poczucie, że wszystko jest dokładnie takie, jakie powinno być”.*

CHRISTOPHER ISHERWOOD

Myszę, że te krótkie momenty jasności, o których mówi Isherwood, to przebliski z bycia „w domu”. Mimo swej ulotności, samo to, że się zdarzają, upewnia go w przekonaniu, że w świecie, w którym żyje, wszystko jest w porządku i że to właśnie jest stan naturalny – używając języka Isherwooda – że wszystko w nim jest takie, jak powinno być.

W tej książce będę często mówił o „domu”, czyli o prawdziwym spokoju, o takim miejscu w tobie, w którym czujesz się dobrze. Możesz mi wierzyć, ono jest w twoim zasięgu. Musisz tylko zrobić kilka kroków, by do niego wrócić.

## Wszystko, czego potrzebujesz, masz w sobie

Wielu z was sięgnęło po tę książkę, ponieważ jesteście pewni lub podejrzewacie, że coś – z wami lub w waszym życiu – jest nie w porządku. To, co przeczytacie, może być jednak zaskoczeniem, ponieważ udowodni wam, że to nieprawda. To nie jest książka, która ma was nauczyć czegoś nowego lub przedstawić nową strategię radzenia sobie w życiu. Jej celem jest raczej pokazanie wam, jak spojrzeć na otoczenie z nowej perspektywy i pomóc w odkryciu tej prawdy:

*Masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz, żeby być szczęśliwym. Kiedy już odnajdziesz w sobie tę rzeczywistość i stanie się ona twoim punktem odniesienia – zmiany nastąpią naturalnie i bez wysiłku.*

Kiedy zaczynałem pracować jako terapeuta, pomyślałem, że muszę z tym „coś” zrobić. Przez długi czas szukałem odpowiedzi – jeździłem po świecie, nauczałem i pracowałem, praktykowałem medytację i spędzałem tysiące godzin na czy-

taniu, studiowaniu i uczeniu się od ludzi, którzy przychodzili do mnie po pomoc.

Aż pewnego dnia zrozumiałem, że dopóki w pomieszczeniu, w którym się znajdujemy, panuje atmosfera miłości i zaufania, wtedy nie muszę nic robić; wystarczy, że po prostu jestem. Jak powiedział kiedyś jeden z moich najważniejszych nauczycieli: „Zaproś ich do swojego »domu«, a wtedy znajdą swój”.

Spotkania z pacjentami mają pewien określony przebieg. Po wejściu do pomieszczenia siadają, wzdychają, zdejmują buty, ogólnie mówiąc – otrząsają się z wydarzeń, które przyniósł dzień. Przy sprzyjających warunkach bardzo szybko te problemy, które zabrali ze sobą do gabinetu, tracą swoją moc, gdy uwaga pacjentów przenosi się na coś innego. Mimo że czasami bardzo koncentrują się na fizycznym bądź psychicznym bólu, w krótkim czasie przenoszą się do spokojnego, wolnego od bólu miejsca pełnego miłości. I nagle są „w domu” – tym miejscu, gdzie mogą być naprawdę sobą.

To moje niewypowiedziane zaproszenie dla ciebie, Czytelniku – chcę ci pokazać, że istnieje inny sposób na „bycie” w świecie.

Oferuję ci mapę, która poprowadzi cię do domu – dziesięciostopniowy program, który zawiera zarówno to, czego się nauczyłem podczas trzydziestoletniej praktyki terapeutycznej oraz wiedzę wynikającą z moich własnych poszukiwań „spokoju”.

Aby pomóc ci znaleźć drogę powrotną do domu – do wnętrza skrytego pod maską osobowości, którą pokazujesz światu – pokażę ci magiczne narzędzie przemiany, wahadło.

Wahadło ma moc przekierowywania naszej uwagi z chaosu myśli i działania z powrotem na istotę człowieczeństwa – na miejsce zadowolenia i spokoju. Uświadamia nam istnienie pewnego prawa: że nieważne, jak trudne może wydawać się życie, w każdym z nas istnieje punkt równowagi, który jest stały, spokojny i cichy – i że jest to nasz naturalny stan.



Przekażę ci kilka kluczowych nauk starożytnej chińskiej filozofii, łącznie z prawem pięciu elementów i prawem naturalnym; przytoczę idee zaczerpnięte z chrześcijaństwa i innych nauk duchowych. Ale chciałbym tu zaznaczyć, że ta książka nie powstała w oparciu o żadną konkretną religię. Znaczące duchowe tradycje mogą się przejawiać w różnej formie, ale są zbudowane na tych samych zasadach i czerpią z jednego źródła.

Naszą wspólną podróż zaczynamy od przyznania, że czujesz się zagubiony i zdania sobie sprawy z tego, że to, co uznajesz za wolność, jest w dużej mierze iluzją, że żyłeś dotychczas w fikcyjnym świecie, w świecie umysłu.

*Pragnienie, by wszystko działało się w określony sposób,  
nie jest wolnością.*

*Dążenie do wyznaczonych sobie celów nie jest wolnością.*

*Bycie tym, kim chcesz być, nie jest wolnością.*

Przyznanie się do tego wymaga wielkiej pokory i jestem pewien, że potrzebowałeś dużo energii i czasu, by wrócić na właściwe tory. W pewien sposób jest to, właśnie tak, „przebudzenie” – znane w kręgach duchowych jako „bezpośrednia droga” – spontaniczne przebudzenie i oświecenie. I nie jest to oczywiście coś, co możemy osiągnąć za sprawą jakiejś czarodziejskiej różdżki.

W przypadku większości osób takie oświecenie następuje na skutek jakiegoś traumatycznego przejścia, ciężkiej choroby albo ostrogi od życia. Warunkowanie, lata prania mózgu i budowania przyzwyczajzeń zamknęły nas w naszych umysłach do takiego stopnia, że obecnie wierzymy we wszystko, co pomyślimy. Dlatego musimy się wybrać na spacer trasą widokową i cieszyć wrażeniami z tej podróży.

Chciałbyś wrócić do domu? Jeśli tak – ruszajmy w drogę.

### WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SFORMUŁOWAŃ UŻYWANYCH W TEJ KSIĄŻCE

Od tej pory (dla większej przejrzystości i podkreślenia znaczeń), będę zapisywał konkretne pojęcia wielką literą (np. Dom, Ja, Miłość, Wiedza) wtedy, kiedy będą się one odnosić do doświadczenia bycia w Domu w opozycji wobec myśli i działań znanych z codziennego życia. Wraz z postępami w czytaniu ta różnica będzie stawała się coraz bardziej widoczna.

## KROK 4. | Relacje

*„Najbardziej bolesną rzeczą jest utracić siebie,  
gdy kochasz kogoś za bardzo i zapomnieć,  
że ty sam też jesteś wyjątkowy”.*

ERNEST HEMINGWAY

W tym kroku przyjrzyj się sobie przez pryzmat relacji z innymi. Często poświęcamy nadmierną uwagę swojemu otoczeniu. Krok czwarty przypomina nam o najważniejszej Miłości – do samego Siebie.

Związki między ludźmi są cudowne i pożądane, ale mogą również sprawiać problemy. Dynamika stosunków międzyludzkich przypomina pogodę za oknem – w jednym momencie ładną, a zaraz potem burzową. Związek jest prawdopodobnie jedną z najlepszych metod rozhuśtania wahadła i zatopienia się w myślach i uczuciach, ale może również pomóc ci wrócić do punktu spoczynkowego, w którym odnajdziesz Siebie.

Dobrze wyważony związek nie musi koniecznie zależeć od idealnych warunków. Jest wiele różnych rodzajów relacji – pełne czułości i troski lub chłodne i szorstkie; relacje, w których jesteś stroną dominującą i takie, w których jesteś stroną uległą; inne oparte są po prostu na seksie. Musimy sobie wyjaśnić, co sprawia, że relacja jest zdrowa i czy nam służy, czy też utrudnia dotarcie do Domu.

Wyznanie Catherine pomaga zrozumieć, jak destrukcyjny może być związek z drugą osobą – może sprawiać, że czujemy się zagubieni i zdezorientowani oraz utrzymywać nas z dala od Domu.

## Wyznanie Catherine

Kiedy pięć lat temu po raz pierwszy weszłam do gabinetu Gerada, nie miałam czucia w prawym ramieniu i moje zdolności motorycznie były poważnie ograniczone. Brakowało mi energii i stale odczuwałam ból. Miałam czterdzieści lat i byłam matką dwojga małych dzieci.

Długo rozmawialiśmy. Gerad, jak detektyw, zadawał pytanie za pytaniem. W tamtej chwili znajdowałam się pod toksycznym wpływem mojego męża, i chociaż miałam wyższe wykształcenie, straciłam całą pewność siebie i poczucie własnej wartości. Wątpiłam w każdą myśl, a nawet zastanawiałam się, czy jestem normalna.

Nasze sesje trwały i nadal prowadziliśmy wnikliwe dyskusje. Stopniowo dotarło do mnie, że nie mogę zostać z mężem. To była wegetacja, nie życie. Moje dzieci zasługiwały na więcej, ja też. Kiedy odzyskałam siły, moja psychiczna wytrzymałość również wzrosła. Czy może było na odwrót? Tak czy inaczej, czułam przypływ sił, wróciła moja pewność siebie i zakończyłam tę toksyczną relację. Nigdy, nawet przez milisekundę, nie żałowałam swojej decyzji. Zrozumiałam, że mój zaburzony psychicznie mąż odpowiadał za ten cały chaos, a ja posłusznie zaakceptowałam jego wizję świata. Kiedy odzyskałam siły, zrozumiałam, że nie jestem w stanie żyć dłużej w jego świecie. Obecnie od dwóch lat jestem sama. Odzyskałam energię i wolność. Od czasu do czasu mój były mąż mówi coś okropnego o naszych dzieciach lub zwraca się do nich w paskudny sposób i wtedy tracę grunt pod nogami. Ale nigdy na długo, ponieważ jestem w stanie rozpoznać i powiedzieć prawdę, a moje dzieci

i ja ruszyliśmy naprzód. Wybaczyłam byłemu mężowi. Zostawiłam za sobą jego okrucieństwo. Należy ono do przeszłości, a ja żyję w teraźniejszości. Ten człowiek nie ma już nade mną władzy. Odzyskałam swoje życie.

Catherine twierdzi, że wybaczyła swojemu mężowi – ale mówiąc Prawdę – wybaczyła sobie, że żyła w destruktywnym cieniu przyczyny i skutku, w oddaleniu od światła i Miłości Domu.

Życie w niesatysfakcjonującej relacji (dla pewnych osób może to być jedyne rozwiązanie) nie stanowi problemu samo w sobie tak długo, jak jesteś świadomy, widzisz oraz akceptujesz taki stan rzeczy. W tym przypadku była to kwestia kluczowa. Kiedy Catherine dostrzegła negatywną naturę swojego związku i odzyskała siły, musiała zacząć działać.

Nasze relacje z innymi ludźmi, bez względu na to, jak zwyczajne i przelotne lub intymne i długotrwałe, odzwierciedlają to, jak postrzegamy samych siebie. Najczęstszym błędem jest oglądanie się na innych i obwinianie ich za to, że znaleźliśmy się w sytuacji, która stanowi dla nas wyzwanie.

Filozoficzna teoria „percepcja to projekcja” mówi, że to, jak postrzegamy otoczenie, jest bezpośrednią projekcją tego, jak postrzegamy samych siebie. Na przykład: jeśli uważamy, że ktoś nas źle traktuje, on zachowuje się w ten sposób, ponieważ decydujemy się na taką interpretację jego zachowania.

Na szkoleniu z terapii Gestalt wziąłem udział w ćwiczeniu „percepcja to projekcja”. Usiadłem na krześle stojącym pośrodku pustego pokoju. Druga osoba wchodziła do pokoju, zajmowała miejsce naprzeciwko i miała za zadanie określić:

1. Swoje pierwsze wrażenie na mój temat.
2. Jak się czuje w moim towarzystwie.
3. Kim, jej zdaniem, naprawdę jestem.

To było fascynujące. Nie tylko otrzymywaliśmy interesującą informację zwrotną o sobie, obserwowaliśmy również, jak inna osoba dokonuje na nas projekcji. Moja negatywna ocena samego siebie uległa zmianie po tym, jak usłyszałem wiele pozytywnych komentarzy na swój temat od innych uczestników kursu.

Kiedy doświadczamy jakiegoś emocjonalnego bodźca, opuszczamy punkt spoczynkowy. Oddalamy się od Prawdy. Projektujemy własne myśli i emocje na innych i, dokładnie tak, jak osoba obsługująca projektor i wyświetlająca film, zmuszamy innych do wzięcia udziału w naszych fantazjach, nazywanych przez nas Prawdą. Autentyczna, pełna miłości relacja między dwojgiem ludzi może zostać zniszczona za sprawą projekcji stworzonych przez umysł, które zniekształcają Prawdę i blokują drogę do Domu.

Reagujemy i objamy się o siebie przez cały czas, rzadko zadając sobie pytanie, jaką rolę odegraliśmy w wykreowaniu danej sytuacji. Ale odczuwane przez nas emocje znajdują się tuż pod powierzchnią i jeśli chcemy, jesteśmy w stanie dość szybko znaleźć kogoś, kto posłuży za ekran dla tego, co chcemy na nim wyświetlić.

Jednym z najbardziej uderzających aspektów dynamiki w związku jest niepisana umowa, że jedna ze stron może swobodnie „wyżywać się” na drugiej (źle się zachowywać), ale ponieważ dzieje się to na bezpiecznym gruncie relacji, zazwyczaj uchodzi jej to na sucho. Wszystko działa, dopóki nie dostrzeże swoich dysfunkcyjnych zachowań lub dopóki nie ujawnią się długotrwałe szkody takiej dynamiki związku, co całkowicie uwięzi obie strony.

## Wyznanie Jennifer

Na miesiąc przed ślubem, Jay powiedział mi, że jego najlepszy przyjaciel, Harvey, zapłacił przez internet za możliwość prowadzenia ceremonii i chce udzielić nam ślu-

bu. Byłam wściekła, kiedy się o tym dowiedziałam. To był kolejny dowód na to, że Jay nie chce rozluźnić relacji z przyjacielem i bardziej zbliżyć się do mnie. Od zaręczyn czułam, że więź Jaya i Harvey’ a się pogłębiła i czułam się z niej wykluczona. Miałam wrażenie, że nasze małżeństwo stanowi zagrożenie dla ich wieloletniej przyjaźni. Bardzo cierpiałam. Obsesyjnie szukałam potwierdzenia, że ich przyjaźń powstrzymuje Jaya przed pełnym zaangażowaniem się w nasz związek.

Pewnego wieczora Jay i Harvey poszli na spotkanie prowadzone przez szamana – duchową podróż, jak to określił Jay – w którym nie mogli wziąć udziału małżonkowie lub partnerzy uczestników. To przelało czarę goryczy. Na najbardziej pierwotnym poziomie czułam się tak, jakby Jay mnie opuścił. Na przemian szlochałam i krzyczałam, rozżalona tym, że Jay nie chce się podporządkować idei małżeństwa. I nagle coś się stało.

To było niemal namacalne wyobrażenie. Rozsunęła się ciężka, gruba kotara na której projektowałam obraz „TY MNIE WCALE NIE KOCHASZ”. Za nią stał prawdziwy Jay – mąż Jay, który mnie kochał wtedy, kochał mnie przez cały czas i robił wszystko, aby kochać nadal, atakowany przeze mnie gniewem i zazdrością. W tamtym momencie zrozumiałam, że byłam w związku z projekcją, którą sama stworzyłam. Po raz pierwszy podczas naszej czteroletniej znajomości ujrzałam Jaya.

Historia Jennifer nie należy do niezwykłych. Niewiele osób zastanawia się, czy ich percepcja związku jest prawdziwa.

Czy kiedykolwiek przyjrzałeś się swojej relacji pod mikroskopem? Czy też wolisz tego nie robić, dbając o swoją „historię”? Im bardziej jesteś obciążony przez fantazje, jakie masz na swój

temat i relacji, które łączą cię z innymi ludźmi, tym trudniej będzie ci wejść na szczyt wahadła i odnaleźć drogę do Domu.

Zastanów się nad swoimi relacjami i zapytaj samego Siebie, czy twoja historia jest prawdziwa.

### Kluczowa wskazówka

W poszukiwaniu spokoju nietrudno zbłądzić myśląc, że odnalazło się Dom w kimś innym. Nasz umysł mówi – „No proszę, udało ci się”, a my w to wierzymy i całkowicie otwieramy się na drugą osobę.

Kluczową wskazówką jest tutaj świadomość, czy się mylisz co do swojego związku lub innych relacji. Jeśli tak, nie musisz ich kończyć, po prostu bądź świadomy, że wiele zawiedzionych oczekiwań może się nigdy nie spełnić i że te relacje nie są Domem.

Jeśli nadal nie jesteś pewien, wtedy pamiętaj – istotą Domu jest spokój i trwałość. Naturą związków jest chaos i zmienność.



## KROK 7. | Miłość

*„Prawdziwa jest tylko miłość”.*

SATYANANDA

Ten krok reprezentuje pełne zanurzenie w ciało, oczyszczenie, dalsze odchodzenie od ograniczeń „ja” oraz bezpośrednie doświadczenie Miłości poprzez fizyczną formę.

Kiedy cała twoja uwaga skierowana jest na ciało, twoje zmysły się wyostają i zyskujesz świadomość organów i ich funkcji podtrzymujących twoje życie – to namacalne doświadczenie zwane Miłością. Nie mówię tutaj o miłości romantycznej, którą zazwyczaj utożsamiamy z tym słowem, lecz o głębszej i silniejszej Miłości, która jest wynikiem życia i utrzymuje nasz świat.

Wracając na chwilę do dao: życie zaczyna się, gdy forma opuszcza dao – bezcielesną przestrzeń. Jesteś wynikiem tego aktu łaski, który dał początek pięciu elementom i źródłu wszystkiego, czego doświadczamy i dowiadujemy się w ciągu życia. W starożytnych Chinach postrzegano ten akt jako najważniejszą przyczynę i pełne cnotę przewodnictwo podtrzymujące życie. Jak ujął to Lao Tzu, założyciel filozoficznego taoizmu: „Jeśli człowiek posiada doskonałą cnotę, ogień go nie sparzy, woda nie zatopi, chłód i żar nie dotknie, ptaki i zwierzęta go nie zranią. Nie twierdzą, że zmienia te rzeczy w światło. Mówię, że rozpoznaje różnicę pomiędzy bezpieczeństwem a zagrożeniem, wypełnia się szczęściem lub niepowodzeniem oraz zwraca uwagę na to, co przychodzi i odchodzi. A zatem nie można go skrzywdzić”.

Dao to Miłość. Jest bezcielesna i niezniszczalna, świadoma siebie, ponieważ manifestuje się poprzez pięć elementów (naszą fizyczną formę), a każdy z nich przechodzi w następny w nie-

skończonym cyklu tworzenia. Drzewo demonstruje *łaskawość* w hojnym akcie narodzin i odrodzenia, ogień utrzymuje stosowność i porządek poprzez swoją dojrzewającą naturę, a *integralność* ziemi zapewnia formę i stabilizację. *Prawość* metalu utrzymuje czystość więzi ze Źródłem, a woda dostarcza *mądrości* poprzez swoją zdolność do absorbowania Miłości i stymulowania następnego cyklu poprzez łaskawość drzewa.

Wyzwaniem na tym etapie naszej podróży jest poddanie się. Wszyscy jesteśmy mieszanką formy i bezcielesności i naszym zadaniem jest poddanie się oraz doświadczenie ich jako Jedności. Nie ma tu indywidualizmu i rozróżnienia – jesteśmy Jednością.

Wyzwolenie się spod władzy umysłu i „ja” jest zadaniem trudnym, tak naprawdę nawet niemożliwym. Ale jak już mówiłem na początku tej książki, możesz „wybrać”, na co skierujesz swoją uwagę, dlatego w rzeczywistości niczego nie tracisz. Wraz z krokiem siódmym koncentrujesz się na ciele, wykorzystując do tego zmysły, co pozwoli ci na głęboką więź z wibracją Miłości. Kierując całą uwagę na ciało i jego zdolność widzenia, słyszenia, powonienia, odczuwania i smakowania – znajdujesz „pomost”, który nie tylko pomoże ci pokonać drogę między światem ciała a światem Domu, ale również pozwoli ci doświadczyć źródła i czystości Miłości jaśniejącej z góry.

*Zrzucając „worki z piaskiem” własnych myśli, lekkość twojego fizycznego istnienia unosi cię jak balon wypełniony gorącym powietrzem. Ciałem jest Miłość, tak jak wszystko, co jest manifestacją, stanowi odbicie Miłości znajdującej się na szczycie wahałka i w Domu.*

Naszym podstawowym i jedynym problemem jest to, że wątpimy i kwestionujemy cud i czystość Miłości pochodzą-

cej z Domu. Z każdą „myślą” (a wszystkie myśli zawierają w sobie „ja”) tworzymy nasz świat – świat miłości warunkowej i spokoju, i w tej stworzonej przez siebie rzeczywistości, wyrosłej z dualizmu, zapominamy o Świetle i gubimy się wśród cieni.

*„Efekty Miłości są niepomierne. Podczas gdy problemy świata mogą być ekstremalnie skomplikowane, cud reprezentuje boskie wstawiennictwo pochodzące z systemu myślowego spoza naszego własnego, a jego moc jest absolutna. Miłość ma pierwszeństwo przed iluzjami tego świata. Cuda są naturalnym wyrazem miłości”.*

MARIANNE WILLIAMSON

Światło Miłości rozprasza cienie. Kiedy światło pochodzące z Domu pada na nasz swawolny umysł, ogromna moc Miłości zajmuje miejsce wszystkich problemów iluzorycznego świata.

Krok siódmy to Miłość i Dom na ziemi – twoja fizyczność – twój świat. To twój klucz otwierający drzwi Domu. Wyłącz telefon, odłącz Internet, zaciągnij zasłony i usiądź w ciszy, byś mógł dostroić się do swoich zmysłów i doświadczeń, które w nich drzemią.

Siedzisz wygodnie? Zacznijmy od dwóch bardzo prostych pytań.

1. Czy jesteś świadomy swojego istnienia? Czy istniejesz?
2. Czy czujesz (zmysłami) swoją fizyczną formę? Czy twoje ciało istnieje?

Jeśli na oba pytania odpowiedziałeś twierdząco, doświadczasz Miłości i jesteś gotowy, by wkroczyć do świata Domu.

Jeśli na jedno z pytań odpowiedziałeś „nie”, to znaczy, że „myślisz” – czytaj dalej, a pod koniec tego rozdziału zadaj te pytania Sobie, a nie umysłowi.

W dawnych Chinach to było proste: Miłość była życiem samym w sobie – darem w postaci tej planety, wschodzącego słońca, a nawet własnego istnienia – wszystko jest Miłością. Miłość przejawiała się w każdej aktywności życia, napędzając ewolucję i okazując swoją łaskawość w każdy możliwy sposób. Tworzenie w czasie wiosny oraz niszczenie na jesieni – kluczowa równowaga tych dwóch pór roku skutkująca następstwem lat i podtrzymująca życie – były dla Chińczyków Miłością i jej przejawem. Obserwując naturę, widzimy cykl powstawania elementów i sposób, w jaki każdy z nich wyłania się na skutek bezwarunkowego parcia poprzedniego elementu – z pierwotnej relacji pomiędzy matką a dzieckiem. Poprzez obserwację sposobu, w jaki natura tworzy pełen absolutnej Miłości cykl, hojny i przebiegający bez wysiłku, jesteśmy w stanie zrozumieć, że to, co się w nas dzieje, dzieje się nie z naszej przyczyny, ale bez względu na nas.

Miłość to moc tworzenia i jest bezustannie obecna i dostępna dla nas przez cały czas. Jeśli nie kochamy bądź czujemy się niekochani, to oznacza, że albo straciliśmy naszą więź z Dorem, albo zrobiliśmy fałszywy krok, myśląc, że jesteśmy w stanie poradzić sobie sami.

W starożytnych Chinach istniało wyrafinowane, alegoryczne wyobrażenie tego, w jaki sposób Miłość manifestuje się w ludziach. „Najważniejsze źródło” – punkt akupunkturowy meridianu serca (kanał) – czerpie ze źródła Miłości, „z upoważnienia Niebios”, i dzięki naszej małej fabryce miłości wewnątrz, czyli funkcji krążenia/seksu, generuje bezwarunkową Miłość do samego siebie i wszystkich, których spotykamy na swojej drodze. Ta starożytna mądrość uczy nas, że my sami jesteśmy Miłością.

Wykonując krok siódmy, otwierasz się na Siebie. Odrzucając ograniczenia umysłu i ciała, stajesz się wolny jak motyl wyłaniający się z poczwarki.

### Kluczowa wskazówka

W kroku siódmym każda komórka naszego fizycznego Istnienia głośno i wyraźnie „słysz” intensywne wezwanie z Domu. Nasza uwaga wraca tam, skąd pochodzi. Im mniej jesteśmy obciążeni, tym wyraźniejsze są odbierane przez nas sygnały. Im większa cisza i bezruch, tym lepiej słyszymy i Wiemy.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Gerad Kite** prowadzi własną klinikę w Londynie. Opierając się na zasadach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i własnym bogatym doświadczeniu, pomaga ludziom w różnym wieku i z różnych środowisk.

### Poznasz zasadę:

- **Wahadła** – jako narzędzie przemiany i odnalezienia drogi do swojego wnętrza.
- **Bycia tu i teraz** – dzięki której poradzisz sobie w każdej sytuacji, odzyskasz równowagę i poczucie spokoju. Ułatwi Ci podejmowanie trafnych decyzji, a nowe spojrzenie rozbudzi Twoją kreatywność.
- **Zegara ciała** – która pomoże Ci przywrócić biologiczny dobowy rytm życia. Sprawí, że odzyskasz zdrowie fizyczne. Wzmocnisz również swój umysł i lepiej poznasz siebie i swoje potrzeby.
- **Yin Yang** – czyli sposób na odzyskanie równowagi, odblokowanie ścieżek energetycznych oraz oczyszczenie ciała.



*Nieważne dokąd zmierzasz. Jesteś tutaj.*  
Yogi Berra

**Wschodnia mądrość na współczesne dolegliwości.**

Patroni:



**DOLCEVITA**  
celebruemy życie



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-820-7



9 788373 778207