

Uzdrowiająca siła myśli

Igors Kudrjavcevs

Uzdrowiająca siła myśli

Medytacja, ćwiczenia oddechowe,
autohipnoza i chińskie techniki
dla ciała i umysłu

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Andrzej Pawlak

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8171-230-9

Tytuł oryginału: СИЛА МЫСЛИ. ОБРЕТИТЕ СОСТОЯНИЕ «МИР»:
ВАШ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ, СПОКОЙСТВИЯ И РАДОСТИ

Copyright © Igers Kudrjavcevs, 2019

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Uwaga wstępna

Igors Kudrjavcevs jest lekarzem „nieprawidłowym”. Swoim pacjentom nie przepisuje żadnych mikstur ani tabletek. A jednak wszyscy oni w krótkim czasie pozbywają się swoich dolegliwości: osteochondrozy, bólów pleców i stawów, kłopotów trawiennych i oddechowych, zaburzeń snu. Otrzymują od niego najlepsze na świecie lekarstwo – swoją własną siłę zdolną do pokonania wszelkich stresów i chorób, zasiania POKOJU w duszy każdego człowieka oraz napełnienia jego serca spokojem i radością. A przecież to jej właśnie każdemu z nas w dzisiejszym świecie tak brakuje!

Niniejsza książka nie jest podręcznikiem medycznym. Sposób leczenia pacjenta powinien być skonsultowany z jego lekarzem prowadzącym.

Garść opinii:

Zajęcia u Igorsa Kudrjavceva otworzyły mi oczy na nową naukę o zdrowiu. Zaczęłam zmieniać moje postrzeganie codzienności i zmiana ta ma charakter ciągły. Takie rzeczy jak „stres”, „kłótnia” czy „gniew” prawie całkowicie zniknęły z mojego życia. W ich miejsce pojawił się „pokój” i „tolerancja”.

Regularnie w ciągu roku ćwiczę według jego metod. Nauczyłam się uważnie wsłuchiwać we własny organizm, nie czynić zła i funkcjonować w swoim rytmie biologicznym. Teraz rozumiałam, że nic nie dzieje się ot, tak sobie – że trapiące mnie bóle głowy i stawów swoimi korzeniami tkwiły głęboko w mojej wewnętrznej dysharmonii.

W tym roku znacznie rzadziej łapałam wirusy. Rzadziej też sięgałam po tabletki przeciwbólowe i glukozaminę – po prostu nie było takiej potrzeby.

Dziękuję panu doktorowi za inspirację, cierpliwość i wiedzę!

Baiba, lat 36

Po medytacji „Kontemplacja” ogarnął mnie cudowny stan – on zawsze pojawia się po tym ćwiczeniu. Wydaje mi się wtedy, że otwierają się Niebiosa i Stwórca obdarza mnie swoim uśmiechem, który jest szczególnym rodzajem energii. Wszystko wokół znika, czas się zatrzymuje, a poczucie bezgranicznego szczęścia zapiera dech w piersiach. Chce mi się pozostawać w tym stanie bez końca...

Maira, lat 50

[Po wykonaniu ćwiczenia „Centrowanie”]... W całym ciele poczułam jeszcze większe rozluźnienie i przyjemność. W umyśle pojawiło się określenie „Syndrom szczęścia”. Umysł rozumiał, że to brzmi dziwnie, jakoś tak formalnie, prawie jak diagnoza! Ale mnie ono się spodobało.

Życzę wszystkim doznania takiego Syndromu!

Rita, lat 44

Zgodnie z radą doktora zacząłem praktykować „Uśmiech Wewnętrzny”.

Wieczorami zwykle trudno przychodziło mi rozluźnianie się i zasypianie. Ale pewnego wieczora spróbowałem techniki „Wszystkie organy mają kształt uśmiechu”. Udało się, i to z łatwością! Nagle poczułem, jakby z brzucha spadł mi półtonowy ciężar! Momentalnie! Brzuch dosłownie opadł, stał się pusty w środku – takie miałem odczucie. Wydawało mi się, że z całego ciała splotła jakaś fala, znikło napięcie i gorąco. Obróciłem się na lewy bok i... nie słyszę serca! Prawie usnąłem, ale nagle poczułem chłód. Gorąco zniknęło! Musiałem sięgnąć po cieplejszą kołdrę...

Spałem doskonale. Następnego dnia nie czułem już żadnego napięcia w brzuchu. Zniknęło. W sytuacjach stresowych zacząłem doświadczać spokoju i swojego rodzaju wycofania. Ponieważ sam byłem spokojny, to i sytuacji tych pojawiało się znacznie mniej. Teraz stosuję „Uśmiech” regularnie. A pasek na spodniach zacząłem zapinać o jedną dziurkę więcej.

Igor, lat 52

Po kolejnym grupowym zajęciu w ramach systemu „Słonecznej Drogi” nastąpił solidny napływ energii, dobrego nastroju i miłości do siebie! Każde kolejne zajęcie wzmacniało odczuwanie pozytywnych zmian – ustępował brak wiary w siebie i otoczenie. Wreszcie utwierdziłam się w przekonaniu, że życia nie wolno oddawać w cudze ręce. Należy brać je w swoje własne ręce, pokładając ufność w Siłę Wyższej.

Prawie całe dorosłe życie upłynęło mi na wątpliwościach, obawach, obwinianiu i osądzaniu. Kiedy wreszcie zrozumiałam, że nie mam już sił na dalsze takie życie, zaczęłam szukać wyjścia i trafiłam na te zajęcia. Poczulałam, że to mi pomaga! Na poziomie uczuć właśnie. Przekonałam się, że stopniowo, ale niezawodnie następuje rozwiązanie konfliktowych sytuacji i poprawa jakości życia.

Jak to dobrze, że pan uczy ludzi pomagania samym sobie i harmonizowania życia rodzinnego! A także miłości do siebie, swojego ciała i duszy! Dziękuję!

Anisa, lat 30

Zajęcia według systemu Igora Kudrjavcevsza odkryły mi drogę do zadziwiającego świata – świata pokoju, miłości, świata radości i szczęścia. I odkrycie najważniejsze: okazało się, że ten świat istnieje już we mnie samej, a mnie pozostało tylko uczynienie kilku kroków ku sobie samej, by do niego trafić...

Anna, lat 27

Spis treści

Od Autora	11
Wprowadzenie	13
Część 1: Osiągnięcie Pokoju	17
Rozdział 1: Książka o Pokoju	19
Rozdział 2: Mapa twojego świata Pokoju. Czy wiesz, czym jest świat pokoju?	27
Rozdział 3: Jak zapisać mapę Pokoju?	37
Rozdział 4: Tworzenie swojego Pokoju. Uwaga. Myśli.	45
Rozdział 5: Tworzenie swojego Pokoju. Oddychanie. Muzyka. Oddech Pokoju. Obserwacja	55
Rozdział 6: W rytmie serca. Skomponuj swój dzień w rytmie serca.	69
Rozdział 7: Kto kradnie nasze siły? Nie pozwól sercu wyskakiwać z piersi	75
Rozdział 8: Centrowanie – dobra metoda zachowania energii życiowej	81

Rozdział 9: Całość (Jednia). Uśmiech Wewnętrzny. Trochę teorii	93
Rozdział 10: Strefy spokoju. Teoria. Bezpieczeństwo	101
Rozdział 11: Kontemplacja. Filozofia metody	111
Część 2: Autohipnoza. Podróż w głąb siebie	127
Rozdział 12: Autohipnoza. Bać się, czy czerpać z niej przyjemność?	129
Rozdział 13: Autohipnoza według Betty Erickson. Autohipnoza. Praktyka	139
Rozdział 14: Autohipnoza. – Zastosowanie. Jak zmęczenie spływa w dół?	147
Rozdział 15: Transy naturalne	155
Część 3: Bycie Tu i Teraz	167
Rozdział 16: Tu i teraz Bycie świadomym. Mindfulness	169
Rozdział 17: Bycie. Jak go doświadczać w życiu?	189
Słowo na zakończenie	205

Od Autora

Pozwól, że na początek się przedstawię.

Jestem panem doktorem. Ale doktorem nieprawidłowym. Są lekarze nietradycyjni, natomiast ja jestem nieprawidłowy. Nazywają mnie tak, ponieważ nieprawidłowo obchodzę się z pacjentami. W zasadzie ich nie leczę. Zaprzęgam ich do pracy nad sobą. I są tego skutki. Tylko w ciągu ostatniego miesiąca utraciłem około dziesięciu pacjentów. Powiesz „To straszne!”. A jednak nie tak straszne, jak się wydaje na pierwszy rzut oka. Rzecz w tym, że oni przestali być moimi pacjentami, bo po prostu stali się ludźmi praktycznie zdrowymi.

Ich samopoczucie poprawiało się dosłownie z dnia na dzień już w ciągu pierwszego miesiąca zajęć. Wielu z nich po opanowaniu specjalnych ćwiczeń w ogóle zniknęło z horyzontu, kontynuując samodzielne uzdrawianie we własnych domach. Potem z rzadka tylko pojawiali się na zajęciach, żeby pojąć nową wiedzę.

Dla osób pozbawionych możliwości bezpośredniego uczestnictwa w moich zajęciach napisałem książkę. O tym jak zwalczyć stres i zyskać spokój ducha. Każdy może samodzielnie ją czytać,

uczyć się z niej i pracować nad sobą. Książka jest tak napisana, że nie sposób się nie nauczyć.

Potem ukaże się następna książka. Opiszę w niej ćwiczenia, jakie należy wykonywać, żeby raz na zawsze uwolnić się od bólów w plecach, stawach i tak dalej. Ona również jest tak napisana, że nie sposób się z niej nie nauczyć. Ćwicz więc i zyskaj zdrowie!

Niedługo po niej wyjdzie kolejna. Będzie o tym, jak zawsze odnajdywać radość i aktywizować w sobie hormon szczęścia. Każdy, kto ją przeczyta na pewno nie będzie odczuwał potrzeby zwrócenia się do mnie. Co zatem z mozołną – ciągnącą się miesiącami, a nawet latami – pracą? Nie będzie jej. Jestem przecież nieprawidłowy. **Najciekawszy jest fakt, że wszystko co napisałem to absolutna prawda. Metody opisane w tych książkach doskonale działają i przynoszą owoce. Były sprawdzane i udoskonalane w ciągu 30 lat mojej pracy dla dobra ludzi.**

Szczerze oddany
doktor Igors Kudrjavcevs

Wprowadzenie

Nie ja wymyśliłem „Słoneczną Drogę”. Ona przyszła do mnie od nauczycieli, z książek, dzięki miłości Bożej. Ja ją tylko przekazuję.

Są lekarze, zajmujący się głównie *leczeniem* osób, które już zachorowały. Cześć im i chwała! Nie myśl sobie, że – jak niektórzy sądzą – można się bez nich obejść. Czy można zrezygnować z pogotowia, reanimacji, ostrej chirurgii, transplantologii itd.? Nie da się.

Są też lekarze, którzy zajmują się głównie *profilaktyką* i *zachowaniem zdrowia*. Ja zaliczam siebie do tej właśnie kategorii. To właśnie moja uzdrowicielska pasja spowodowała, że opracowałem swój system. „**Słoneczna Droga**” to system otwarty, to znaczy – jednocześnie stabilny, elastyczny i ruchomy. Jak morze i ocean.

- Posiada swoje dno – podstawę, bazę, oparcie.
- Posiada brzegi – granice, wyraźny cel i zastosowanie.
- Posiada swoją ruchomość – czystą wodę, nurt, ciągłość świeżego dopływu.

System jest żywy i zmienny, a jednocześnie pozostaje sobą i nie podlega starzeniu. Tak jak idealny człowiek. Mój system jest synergiczny – obejmuje różne rodzaje energii, które nie ograniczają się do zwykłej koegzystencji; lecz wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają.

Z zawodu jestem lekarzem i pedagogiem. Wiem, jak wyregulować swój organizm. Skoro potrafiłem pomóc sobie – czarobylcowi, to potrafię pomóc i tobie. Poczujesz się lepiej. A to oznacza, że twoje życie stanie się pełniejsze – miłsze Bogu, ludziom i tobie samemu. Zdrowie jest w tobie, tylko zechciej go doświadczać!

Możesz znaleźć w sobie tyle interesującego i korzystnego pokładu, że się zdziwisz: „To wszystko jest moje?”. Tak! Stwórca tak mądrze nas wyposażył, że pozostaje tylko szukać i znajdować. A po znalezieniu stosować w praktyce i realnie poprawiać życie sobie oraz innym. Twój spokój, nadzieja i wiara w siebie staną się pełniejsze. To z kolei sprawi, że twoje otoczenie będzie spokojniejsze, a twoi bliscy będą tego świadomi. Staniesz się małym ogniskiem pokoju i to w krótkim czasie. System Słonecznej Drogi składa się z różnych komponentów, a wszystkie są niezawodne, praktyczne i naprawdę dalekie od jakiegokolwiek mistyki czy bujania w obłokach.

Zaczynam od książki o **Pokoju**, ponieważ **Pokój**, spokój to rzecz najważniejsza – bez niej niemożliwa jest koncentracja i rozpoczęcie pracy nad sobą.

Po niej będzie pozycja o **Sile Życia**. Opiszę w niej pracę z energią życiową, czyli mój Słoneczny Qigong.

Potem ukaze się publikacja o **Radości**, w której opowiem, jak „zagoszpodarować” swoją duszę, jak odkryć w sobie źródło radości bycia.

Następnie wydanie poświęcone **Wierze**, a w nim zostanie wyjaśnione, jak udać się na spotkanie z Bogiem, który jest całkiem blisko nas.

Zakładam, że napiszę jeszcze inne teksty, ale na razie nie jestem w stanie sprecyzować jakie i kiedy. Bowiernie nie zależy to ode mnie, tylko od woli Ojca Niebieskiego i Świętej Sofii Mądrości Bożej.

Po przyswojeniu tego systemu będziesz mógł swobodnie podążać dalej. Nie tworzę żadnej komuny czy sekty.

Albowiem zostało powiedziane:

„Prawdziwy nauczyciel nie należy do żadnej szkoły. To szkoły należą do niego. Prawdziwy nauczyciel uczy w zasadzie tylko jednej rzeczy. Uczy obywatela się bez niego”.

Zaczynamy zatem!

Część 1

Osiągnięcie Pokoju

Książka o Pokoju

Czy grozi nam niebezpieczeństwo? Tak. Ludzie są przemęczeni masą problemów, które doprowadzają ich do rozpacz i depresji. Człowiek pogrążony jest w stanie „depresji duchowej”, dlatego poszukuje wyciszenia i zrównoważenia. Wielu nam współczesnych zwraca się o pomoc do psychoterapeutów. Dzieje się tak dlatego, że człowiek odczuwa potrzebę uzdrowienia. Tabletki nie są rozwiązaniem, a jedynie wymuszonym sposobem przyniesienia doraźnej ulgi.

Opowiem ci, jak znaleźć uzdrowienie. Jak odnaleźć uspokojenie, jak odnaleźć Pokój. W sobie, w swoim sercu, w swojej duszy. Bo to właśnie tutaj i teraz, a nie gdzieś „na tamtym świecie”, dzieje się cud. Tutaj i teraz.

**Książka o spokoju. O radości bycia i o tym,
że wszystko można odnaleźć w sobie samym**

Niniejsze wydanie jest nieduże. Ale jego czytanie sprawi ci przyjemność. Daje się wygodnie trzymać dłońmi, co jest ważne,

ponieważ powinieneś go mieć przy sobie przynajmniej do czasu, aż nie nauczysz się wszystkiego, co w nim napisane. A napisane jest o Pokoju – o Pokoju z samym sobą, o pokoju wewnętrznym, o spokoju ducha. Bez tego trudno żyć, za to łatwo chorować i cierpieć. Pokoju można się nauczyć i ja ci w tym pomogę. Potrafię przebywać w Pokoju i ciebie też mogę tego nauczyć.

Książka została pomyślana jako coś w rodzaju podręcznika, instrukcji działania. Nie ma w niej tak zwanego „łania wody”. Jest tylko opis tego, co i jak należy uczynić, by osiągnąć stan Pokoju.

Wszystko, o czym piszę, doskonale działa, a potwierdzeniem jest moja wieloletnia praktyka!

Po pierwsze, większość metod ma swoje korzenie w pradawnej medycynie – głównie medycynie Wschodu. A to znaczy, że pomyślnie przeszły próbę czasu. Praktykowany przeze mnie chiński system ćwiczeń Qigong liczy sobie już 5000 lat.

Po drugie, wszystkie te metody przetestowałem pomyślnie na własnej osobie, a uzyskiwane dzięki nim efekty mogłem śledzić na przestrzeni całej praktyki medycznej (funkcjonuję w niej od 1978 roku, a lekarzem jestem od 1983 roku). Przekonałem się zarówno do efektywności, jak i bezpieczeństwa ich stosowania. Moje doświadczenie obejmuje także wątek Czarnobyla – przebywałem tam zaraz po awarii, w maju–czerwcu 1986 roku.

Po trzecie, to co pomagało mnie bez wahania rekomendowałem moim pacjentom, którzy u siebie również zauważali korzystne efekty oraz brak skutków ubocznych.

Jedyny „minus” tej publikacji polega na tym, że należy **samodzielnie działać**. Ćwiczyć, praktykować na sobie samym. Nie wystarczy przeczytać każdą stronę – trzeba wykonywać wszystko, co jest tam opisane. Dopiero wtedy pojawią się efekty.

Na początek starczy 10 minut dziennie. To nie żaden trik reklamowy, tylko najczystsza prawda. Nie musi to być 10 minut

jednym ciągiem – może być dwa razy po 5. Trudno przecież tak od razu zmienić swój grafik i wygospodarować w nim godzinę czy pół. Dlatego zacznij od 10 minut. Potem się wciągniesz i będziesz miał więcej czasu. Zwłaszcza, jeśli opanujesz to, co jest opisane w części 3.

Nie będziesz przecież szczenił wysiłków na to, co ci przyniesie korzyść, prawda?

Jak pracować z książką?

Książka będzie ci służyć pomocą, będzie twoim nauczycielem i mentorem. Dlatego nie rozstawaj się z nią, zwłaszcza na początku. Trzymaj ją przy sobie i czytaj bez pośpiechu.

Czytaj ją po kawalku. Najpierw przeczytaj opis konkretnego ćwiczenia, następnie popracuj nad nim, sprawdzając, czy wszystko wykonujesz prawidłowo. Dopiero potem przechodź do następnego rozdziału. I tak po kolei, aż nie przyswoisz wszystkiego.

Kolejność ćwiczeń jest nieprzypadkowa. Najpierw te proste, a potem trudniejsze. Nie martw się – nie są aż tak trudne, żebyś nie dał im rady.

Nie śpiesz się! Może się okazać, że przebycie całej książki zajmie ci pół roku albo i więcej. Postaraj się dobrze opanować każdy sposób, każdą metodę. Poświęć temu odpowiedni czas, żebyś mógł właściwie ocenić uzyskany efekt. Najlepiej byłoby, gdybyś nad każdą z tych metod mógł popracować dwa–trzy tygodnie, ponieważ tyle akurat trzeba organizmowi na wyrobienie w sobie nowego nawyku, to znaczy nowej okazji do lepszego samopoczucia. Następnie możesz przejść do kolejnej metody. Możesz także brać dwie–trzy metody na raz i zajmować się nimi równolegle.

Po co ten Pokój?

Powszechnie wiadomo, że większość naszych chorób bierze się ze stresu, niepokoju i bezsenności.

Uwierz, że to są naprawdę bardzo ważne rzeczy – Pokój w sobie, spokój wewnętrzny, równowaga myśli i uczuć. I do tego niski rytm wewnętrzny, umożliwiający spokojne i prawidłowe myślenie.

Rytm wewnętrzny to ilość myśli przypadająca na jednostkę czasu. Im mniej myśli na minutę, tym jest spokojniejszy.

Wewnętrzny Pokój i uspokojenie potrzebne są dla zdrowia.

Gdy jest Pokój, wtedy lepiej pracuje serce, normalizuje się ciśnienie, poprawia trawienie. Poza tym polepsza się sen i uspokaja system nerwowy. Wzmacnia się układ odpornościowy, rzadziej zapadamy na choroby. Rozluźniają się mięśnie, relaksują plecy, wyprostowują ramiona i nabierają sprężystości stawy. Organizm odpoczywa, a dzięki temu przybywa nowych sił i radości życia.

Wewnętrzny Pokój i uspokojenie potrzebne są do pracy twórczej.

Kiedy w głowie wycisza się natłok myśli o troskach codziennego życia, wtedy napływają do niej myśli nowe, twórcze. Pojawiają się rozwiązania problemów do tej pory nierozwiązywalnych. Pojawiają się odpowiedzi na wiele pytań. Wielokrotnie miałem okazję tego doświadczyć.

Wewnętrzny Pokój i uspokojenie potrzebne są do modlitwy.

Tak, często sama modlitwa jest najlepszym sposobem na uzyskanie Pokoju wewnętrznego, bo po niej następuje pomoc Boża. Modlimy się, gdy jest nam źle, okropnie, smutno i jeśli zachowujemy wiarę, pomoc nadchodzi. W momencie gdy pragniesz głębszych kontaktów z Najwyższym, najpierw musisz osiągnąć Pokój. Spokój ducha. Równowagę myśli i uczuć. Dopiero wtedy

można znaleźć się w stanie kontemplacji, wejść na najwyższy stopień kontaktu z Twórcą.

Wewnętrzny Pokój i uspokojenie są po prostu przyjemne same z siebie.

Jakie to relaksujące donikąd się nie śpieszyć, powstrzymać potok myśli i doświadczyć siebie samego. Poczucie własne ciało. Własny oddech, własne serce. Nie przetrawiać nieskończenia wspomnień o tym, czego już nie ma. Nie denerwować się tym, co było. Nie wracać do tego, co minęło. Zamiast tego po prostu odczuwać siebie właśnie w tej chwili, w tym mgnieniu, w tym cudownym „teraz”. Nie zastanawiać się nad tym, co trzeba będzie zrobić za godzinę, za dzień czy za sto lat. Nie robić planów – ani roboczych, ani żadnych innych. Zwyczajnie delektować się swoim „teraz”.

Ale to takie skomplikowane, trudne, prawie niemożliwe – powiedzą niektórzy.

Tak, bez Pokoju wewnętrznego jest to po prostu nieosiągalne. Potok myśli niezawodnie i usłużnie podsuwa ci niemiłe wspomnienia. I przypomina, co masz jutro do zrobienia. I twoje „teraz” odpływa, ulatnia się jak pędzony wiatrem obłok.

Tymczasem wystarczy osiągnąć spokój. Pokój w sobie sprawia, że odczucia się zmieniają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. A przecież nie ma w tym żadnych czarów – po prostu człowiek osiąga swój prawdziwy stan. Stan zgodny z założeniami Stwórcy – stan Pokoju i radości.

Wiele osób nie wie, że przebywa w stanie ciągłego napięcia

To prawda: wiele osób nie wie, że przebywa w stanie ciągłego napięcia. Albo – jak to się teraz modnie ujmuje – w stanie per-

manentnego stresu. Tak do niego przywykli, że nawet tego nie zauważają.

A przecież nieprzerwane napięcie jest niebezpieczne. Układ nerwowy nie ma możliwości odpocząć. Serce pracuje w podwyższonym rytmie. Naczynia krwionośne są naprężone, ich prześwit ulega zwężeniu, a krwiotok – pogorszeniu. Układ trawienny, narządy oddechowe, gruczoły wydzielania wewnętrznego – wszystko to pozostaje jakby w stanie ciągłej, podwyższonej gotowości bojowej. Pojawia się najpierw stan zapalny, a potem wrzody żołądka, a także dysfunkcja trzustki, która prowadzi do cukrzycy. Tak jest – cukrzyca. Przyjmij do wiadomości, że jest ona jednym z wielu następstw, wywoływanych przez nadmierne napięcie, strach i chroniczny stres.

Do tego dochodzi podwyższony poziom cholesterolu. Tak, tak – to kolejne następstwo stresu. Podobnie jak choroby serca i naczyń. A także nadciśnienie tętnicze, stenokardia, a nawet zator i zawał.

Na marginesie istotne spostrzeżenie: liczne badania dowodzą, że gdy tylko człowiek się uspokoje, od razu w jego krwi normalizuje się poziom cholesterolu, cukru, kwasu moczowego i wielu innych komponentów.

Stres odbija się również na mięśniach. Pod jego wpływem znajdują się one w ciągłym naprężeniu, jakby organizm gotował się do walki lub ucieczki. Przy czym to naprężenie nie mija nawet podczas snu. Z tego powodu dochodzi do bólów pleców, szyi i głowy, drętwienia rąk oraz stopniowej utraty ruchomości stawów, które zaczynają puchnąć i pojawiają się w nich stany zapalne.

Pogarsza się jakość snu, który staje się rodzajem ucieczki w zapomnienie. W trakcie takiego snu organizm nie wypoczywa, bo człowiekowi śnią się rzeczy straszne, depresyjne i ponure. Rano nie

chce mu się wstawać z łóżka i ledwo starcza sił na dopełnienie do pracy. Brak mu radości życia, bo nieustannie nachodzą go natrętne myśli o czymś złym. Ucieczka w alkohol czy narkotyki jest rozwiązaniem chwilowym i nieuchronnie prowadzącym do śmierci.

Jasne, że wszystko to fatalnie wpływa na życie rodzinne. Jak tu myśleć o miłości, pieśczościach, czułości, gdy ciało rozsadza ból? Cierpienie może i oczyszcza, ale chyba tylko w książkach o ludziach, którzy osiągnęli poziom oświecenia. W realnym życiu nie jest lekko – trzeba do takiego poziomu dorosnąć, a na razie cierpienie zabija. Podobnie zresztą jak bieda, ale o tym potem.

Ale ciebie to wszystko ominie! Razem postaramy się osiągnąć stan Pokoju!

Mapa twojego świata Pokoju. Czy wiesz, czym jest świat Pokoju?

Wiele osób tego nie wie. Spróbujmy razem wyobrazić sobie, jaki jest twój Pokój, twój spokój wewnętrzny. Jak się czujesz, gdy Pokój jest z tobą. Ciało przypomni sobie to, co dobre. Trzeba tylko ożywić tę pamięć.

Poświęć temu trochę czasu – kilka minut wystarczy w zupełności. Zajmij wygodną pozycję – siedzącą lub leżącą. Książkę trzymaj obok.

Zastanów się nad tym, z czym kojarzy ci się słowo **pokój**. Albo słowo **spokój**.

- ukojenie,
- błogostan,
- cicha radość,
- odpoczynek,
- bez troska,
- upojenie, odłot,
- rozluźnienie.

Znajdź odpowiednie, najbardziej pasujące słowo do twojego rozumienia. Znalazłeś? Dobrze.

Teraz wyobraź sobie, co to słowo dla ciebie znaczy. Jak się czujesz, gdy Pokój, czy to co nazwałeś wybranym słowem, jest z tobą. Poproś swoje ciało o przeżycie tego stanu właśnie teraz.

Najpierw lekki uśmiech, prawie niezauważalny uśmieszek... Jest, prawda? Poczuj, jak oddychasz w stanie Pokoju. Każdy wydech jest cieplejszy od wdechu.

Poczuj swoje ciało. Poczuj, jak i w którym miejscu odczuwasz Spokój i Pokój. Przenoś skupioną uwagę na każdy element swojego ciała. Obserwuj swoje oddychanie – nie oddychaj zbyt głęboko, pozwól, aby ciało oddychało jak mu pasuje. I po prostu myśl o swoim Pokoju.

Zrobimy to właśnie teraz.

Cudowne słowa i obrazy, czyli mapa naszego świata Pokoju

Jestem przekonany, że zdołałeś przypomnieć sobie, czym jest Pokój. Nawet gdyby to miało być na niby. Ale jeśli chociaż raz w życiu doświadczyłeś w sobie stanu Pokoju, to on na zawsze zapisał się w pamięci twojego ciała. A teraz wykonamy następny krok. Opiszemy twój Pokój.

Spróbuj określić, jakie dokładnie są wrażenia twojego organizmu z przebywania w tym stanie.

Albo jakie obrazy pojawiają się przed twoim wewnętrznym wzrokiem.

Jakieś dźwięki?

Wspomnienia?

U każdego przybiera to ściśle indywidualną formę i różne osoby różnie to opisują. Musisz dokładnie wszystko uchwycić, bo to potem ci pomoże!

Kiedy w trakcie seansu ktoś na przykład oznajmi, że *ma ciepłe ręce*, ja zaraz dopytuję się, w którym konkretnie miejscu. I słyszę odpowiedź, że chodzi o *czubki palców*. W ten sposób odkryta zostaje pierwsza oznaka Pokoju dla tej osoby – ciepłe palce rąk.

Dalej – może pojawić się *rozluźnienie w nogach*. Znowu uściślenie: w jakiej części nóg? I odpowiedź: *najbardziej odczuwam rozluźnienie w mięśniach łydek – wydaje mi się, jakby dostownie wypełniała je pustka*. Świetnie, bo mamy już dwie oznaki Pokoju: ciepłe palce rąk oraz puste w środku mięśnie łydek.

Poza tym – oznajmia ten człowiek – *pojawił się we mnie obraz zielonej łączki latem. I widok tej łączki sprawił, że poczułem się dobrze*. Doskonale, bowiem mamy i trzeci znak: zieloną łączkę w słoneczny dzień.

Wszystkie te sygnały pomagają w zbliżeniu się do stanu Pokoju. Powtarzam, że mają one charakter indywidualny. Dla jednej osoby będzie to zielona łączka czy polana, dla drugiej brzeg morza, dla trzeciej ciepłe palce rąk, a dla jeszcze innej – chłód w piersi. Cały sekret polega na tym, że te oznaki pomagają ciału za każdym kolejnym razem coraz szybciej osiągać stan Pokoju.

To cudowne słowa, będące osobistymi znakami każdego człowieka na jego drodze ku uspokojeniu. Znaki Pokoju.

Teraz możesz sporządzić własny opis. Na początek zapamiętaj przynajmniej trzy symptomy Pokoju – odczucie, obraz i muzykę.

Odłóż książkę i spróbuj.

Następnie ocknij się i nieco rozruszaj.

A potem...

Jak działa mapa twojego Pokoju?

Przyjmij znowu wygodną pozę i pozostając w rytmie własnego oddechu, niespiesznie nazwij w myślach swoje znaki Pokoju. Na przykład: „ciepłe czubki palców rąk”, „chłód w klatce piersiowej”, „słońce na zielonej łączce”. I znowu: „ciepłe czubki palców rąk” i tak dalej...

Udało się? Jeśli nie za pierwszym razem, to po dwóch–trzech próbach na pewno zauważysz, że Pokój przychodzi znacznie łatwiej, jeśli jest prowadzony po twojej mapie.

Teraz możesz dodać do niej kolejne dwa–trzy znaki. Tylko wybierz swoje indywidualne odczucia, unikając powielanych fraz typu „odczuwam Pokój”. Niechaj to będą obrazy i słowa choćby i najdziwniejsze, ale twoje własne.

Nikomu przecież nie będziesz tego opowiadać, nieprawdaż?

Po pierwsze, wybrane odczucie kojarzy się z Pokojem tylko tobie, a nie innej osobie – jej może ono kojarzyć się z czymś zupełnie innym. Na przykład chłód w piersiach komuś może przypominać nie Pokój, a bieg na długim dystansie.

Po drugie, niech twoja mapa pokoju pozostanie twoją tajemnicą.

Tak więc spróbuj jeszcze raz czy drugi. I delektuj się Pokojem!

Razem z bliską osobą

Twoja mapa Pokoju to twój sekret. Chociaż od tej reguły możesz uczynić wyjątek. Dla kogoś bliskiego. Dla kogoś, kogo kochasz lub przynajmniej mu ufasz. Spróbujcie podążyć mapą Pokoju we dwójkę.

Najpierw zaproponuj twojemu partnerowi/partnerce przeczytanie opisu wyjaśniającego, czym jest mapa Pokoju. Bezpo-

średnio z niniejszej książki. Wiele czasu na to nie trzeba. Niech ta osoba ma pod ręką kartkę papieru czy notatnik do zapisania wybranych słów.

Następnie przystąpcie do wykonania ćwiczenia.

Znajdźcie takie miejsce, żeby nic nie odwracało waszej uwagi. Możecie zamknąć oczy. Na początek najlepsza będzie pozycja siedząca albo półsiedząca półleżąca. Pozycja całkowicie leżąca mogłaby spowodować zaśnięcie i nieukończenie zajęcia.

Towarzyszącej ci osobie przekaz pięć–sześć twoich znaków Pokoju. Nie spiesz się.

Dobrze się skoncentruj. Niech twoje znaki Pokoju same wypłyną w twojej świadomości.

Mogą to być obrazy, dźwięki, odczucia lub zapachy. Nazwij je na głos. Niech partner/partnerka je zapamięta, a najlepiej zapisze.

Potem niech on/ona bez pośpiechu, spokojnym głosem wymieni twoje znaki Pokoju. Najlepiej byłoby, gdyby osoba ta obserwowwała ruchy twojej klatki piersiowej i wymieniała te znaki w rytmie skorelowanym z rytmem twojego oddychania. Niech wypowiada słowa na twoim wydechu i w tej samej kolejności, w jakiej ty wcześniej jej wymieniłeś.

Ćwiczenie to powinno być powtórzone dwu- trzykrotnie.

Poczujesz, jak pojawia się Pokój.

Teraz niech partner/partnerka wymieni te słowa, ale w innej kolejności. Także dwa–trzy razy. Dla ciebie to będzie bez różnicy, bo to jest mapa twojego Pokoju, twoje słowa, twoje znaki. Poczuj radość.

A teraz coś innego. Niech on/ona wymyśli nowe słowa na oznaczenie stanu Pokoju. Może nawet pofantazjować, byle by to były odpowiednie skojarzenia. Na przykład, ty nie użyłeś słów „ciepłe morskie fale”, a on/ona teraz je wypowie.

Łatwiej będzie, jeśli te nowe słowa również zostaną zapisane. Na początku słowa mogą być wymieniane naprzemiennie: jedno

twoje – jedno nowe, a potem, podczas powtarzania, za każdym razem należy dodawać tylko nowe słowa.

Poczujesz różnicę. Nowe słowa mogą ci się spodobać, albo nie. Ale na pewno wtedy docenisz swoją mapę Pokoju! Zresztą nie ma zakazu jej rozszerzania.

Potem możecie zamienić się rolami. Naturalnie, jeśli twój partner/partnerka nie ma nic przeciw temu. Z pewnością będziecie zadowoleni. I Pokój będzie z wami!

Medytacja – „Rozszerzenie mapy Pokoju”

Przeczytaj poniższą instrukcję medytacji. Zrób to uważnie, bez pośpiechu. Nawet kilka razy. Następnie odłóż książkę, ale pozostaw ją w zasięgu ręki. Niech będzie blisko – a nuż się przyda? I przystąp do wykonywania tego, co teraz ci opiszę.

Przyjmij jak najwygodniejszą pozycję. Najlepiej, jeśli będzie ona symetryczna, spokojna i rozluźniona. Nigdzie nie musisz się spieszyć. Masz czas. To dobrze.

Oddychaj wolno i spokojnie. Nie zmieniaj rytmu oddychania. Po prostu oddychaj. Niech oddychanie przebiega swoim naturalnym rytmem, a ty zwyczajnie to odczuwaj. Doświadczaj go. Pozwól mu po prostu być.

Oczy możesz mieć zamknięte albo zmrużone. Możesz też w ogóle nie zwracać na nie uwagi. Niech będzie tak, jak ci najwygodniej.

Zacznij sobie wyobrażać swoje znaki Pokoju. Każdy z nich niech kolejno ukazuje się twojej wewnętrznej uważności. Czy to będzie słowo, obraz czy coś innego. Pozwól im być przed sobą. Albo w sobie, albo wokół siebie. Nie wysilaj się myślami o każdym z nich. Niech każdy znak po prostu będzie w polu twojego postrzegania.

Jeśli to będzie słowo, niech ono brzmi lub będzie wypowiedziane czyimś głosem. Niech to przebiega spokojnie i nieśpiesznie. Jeśli nagle ujrzysz to słowo, niech tak będzie, ale nie musisz specjalnie fantazjować. Obserwuj jedynie, co się z nim dzieje.

Jeśli to będzie obraz, pozwól, by sam się zaprezentował. Niech sam zajmie miejsce w polu twojej uwagi. Tam, gdzie zechce. Bezpośrednio przed twoimi oczyma, z boku lub ponad nimi, albo gdzie indziej. Może nawet w twojej głowie? Albo za tobą? Nie puszczaj wodzy fantazji, tylko zwyczajnie obserwuj, co jest grane.

Jeśli to będzie uczucie, pozwól sobie na odczucie wszystkich jego niuansów. W jaki sposób reagują na nie różne części twojego ciała? Czy daje się wyczuć jakiś ruch, fala czy coś podobnego? Nie oddawaj się fantazji. Pozwól temu uczuciu, żeby po prostu było. Zanurz się w nim. Jest przyjemne, bo przecież jest związane z twoim Pokojem.

Ten znak Pokoju szybko stanie się jeszcze piękniejszy, bogatszy, pełniejszy i głębszy. Rozwinie się, zyska inny wydźwięk. W twoim umyśle pojawi się coś nowego, jakieś nowe skojarzenie. Może to będzie jakiś nowy – związany z tym znakiem – obraz, nowe słowa albo nowe uczucia. Przyjmij je, bo od tej pory staną się twoimi kolejnymi oznakami Pokoju. Delektuj się nimi i odczuwaj radość.

Jak korzystać z mapy Pokoju w komunikacji z innymi

Jeśli często miewasz okazje do rozmów z ludźmi, wsłuchuj się nie tylko w to, o czym mówią, lecz także w to, *jak* mówią. Niektóre słowa, wyrażenia i frazy człowiek zazwyczaj wypowiada w specyficzny sposób, specjalnie je akcentuje. Może to być głośniejszy

ton, pauza przed jakimś słowem lub frazą, specyficzny przydech, czy też mocna akcentowana mimika.

Chodzi o to, że ze sposobu mówienia jakiejś osoby łatwo można się domyślić, czy to, o czym ona mówi, jest dla niej ważne, czy nie. Słowa takie mają szczególną wartość komunikacyjną, dlatego uważane są za „wartościowe”. Warto na nie zwrócić szczególną uwagę. Po co? Po to, żeby dyskutować z rozmówcą o tym, co jest dla niego ważne, cenne, interesujące.

Uwagę na to zwracał już w swoich książkach Dale Carnegie. Wtórują mu w tym dzisiejsi spece od komunikacji międzyludzkiej. Takie podejście do rozmówcy umożliwia zdobycie jego zaufania oraz nawiązanie z nim bardzo dobrego kontaktu. Nie po to, żeby – jak sądzą niektórzy – dokonywać jakichś złowrogich manipulacji, ale właśnie po to, żeby zbliżyć się do niego i pokazać mu, że to co jest cenne dla niego, jest cenne i dla nas. Nie w tym sensie, że mamy identyczne zainteresowania. Po prostu cieszy nas to, że bliźniemu jest dobrze!

Uważnie słuchając rozmówcy z pewnością zauważysz, jakich słów używa do opisanego swojego Pokoju – tego, co jest dla niego przyjemne, uspokajające i relaksujące.

Jeśli rozmowa jest odległa od tematu Pokoju, spróbuj jakby na marginesie wtrącić kilka pytań poruszających tę kwestię. Na przykład: „Jak pan/pani lubi wypoczywać?” lub coś w tym stylu. Po usłyszeniu jego „wartościowych słów” powtórz je potem kilkakrotnie, w pewnych odstępach, w trakcie dalszej rozmowy. Oczywiście, nie jedno po drugim, ale oddzielnie i w różnej kolejności. Na słowa, które są dla niego wartościowe, każdy człowiek reaguje pozytywnie. Nawet nie musi być tego świadomy. Ale za każdym razem, gdy je usłyszysz, jego samopoczucie będzie coraz lepsze. W taki sposób przekonuje się ludzi do siebie.

„Czyli co?” – spytają niektórzy – „Mam udawać Greka i używać słów, które niekoniecznie mi pasują?”. Niektórzy moi studenci, klienci i pacjenci dopytują się, czy to aby nie zaszkodzi ich indywidualności. „Nie zaszkodzi” – odpowiadam. Gdy używa się słów dla siebie nienaturalnych, to można to potraktować jak przejście na język obcy. I tyle. Jeśli jesteś Rosjaninem i rozmawiasz z Amerykaninem po angielsku, to przecież ów takt nie szkodzi twojej indywidualności, prawda?

Takim sposobem ulepszamy komunikację i tworzymy Pokój wokół siebie!