

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

ARNOLD MINDELL

## "PRACA NAD SAMYM SOBĄ"

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## PODZIĘKOWANIA

Chciałbym szczególnie serdecznie podziękować Barbarze Croci za pomoc, której udzielała mi w każdy możliwy sposób w trakcie eksperymentalnej fazy mojej pracy medytacyjnej, jak również za wsparcie podczas tworzenia cyklu seminariów na temat pracy wewnętrznej, których pewne aspekty stały się częścią tej książki. Barbara była moją nauczycielką hatha jogi i wspólnie zaczęliśmy przekształcać starodawną praktykę duchową w metody medytacji zorientowanej na proces.

Jestem również niezmiernie wdzięczny Carlowi Mindellowi za to, że wiele lat temu wzbudził we mnie zainteresowanie medytacją, wprowadził mnie w zagadnienia związane z siddha jogą Muktanandy oraz w medytację vipasy-ana, jak również udzielił mi wielu pomocnych informacji o innych autorach zajmujących się tą problematyką.

Jestem także bardzo zobowiązany Ośrodkom Psychologii Zorientowanej na Proces w Zurichu i Portland oraz związanym z nimi grupami w Denver, Seattle, Bostonie i Santa Cruz, które w trakcie eksperymentalnych seminariów sprawdzały pomysły zawarte w tej książce. Wiele wartościowych uwag i poprawek wnieśli do mojej pracy: Jan Dworkin, Reinhard Hauser, Amy Kaplan, Dawn Menken, Debbie Schuepbach, Suzanne Springs i Madeleine Ziegler. Chciałbym podziękować również Katherine Ziegler za istotne komentarze i sugestie oraz wyrazić szczególną wdzięczność Julie Diamond za pomoc redakcyjną.

Podziękowania kieruję również do Stephana Bodiana z Yoga Journal, który tuż przed wydaniem tej książki zwrócił mi uwagę na kilka jawnych błędów, jakie uczyniłem pisząc o wschodnich technikach medytacyjnych. Amy Kaplan bardzo zachęcała mnie do wyciągnięcia wniosków z tej pracy, czego wynikiem jest rozdział jedenasty. Chciałbym także złożyć podziękowanie wszystkim instytucjom i osobom za wyrażenie zgody na reprodukcję ilustracji do tej książki.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## PRZEDMOWA

Sądzę, że książka ta jest częścią nowego, wielopłaszczyznowego podejścia do psychologii i medytacji, do samodzielnej pracy ze snami, odczuciami fizycznymi, twórczyni ruchem i relacjami. "Samodzielna praca nad sobą" została zamierzona jako wyczerpujące wprowadzenie oraz praktyczny poradnik do pracy wewnętrznej bez pomocy terapeuty przy użyciu metod psychologii zorientowanej na proces. Jest ona przeznaczona dla wszystkich ludzi, którzy interesują się medytacją i psychoterapią.

Moje obecne badania związane z medytacją rozwijają introwertywny aspekt tego, co początkowo nazwałem "pracą ze śniącym ciałem". W książce *Dreambody* (1984) przedstawiłem odkrycie, że doświadczenia cielesne stanowią somatyczną mapę snów; następna praca *Working with the Dreaming Body* (1985) zajmuje się strukturą kanałów w pracy z procesem oraz informacjami, które pojawiają się w trakcie takiej pracy, a *Rivers Way* (1986) przedstawia jej filozoficzne podstawy. Kolejna książka, *The Dreambody in Relationships* (1987) odnosi język śniącego ciała do pracy z rodzinami, a w *City Shadows* zajmuję się ekstremalnymi i psychotycznymi stanami. Obecna praca, "Samodzielna praca nad sobą" ukazuje, w jaki sposób sygnały, świadomość kanałów oraz teoria procesu składają się na użyteczną metodę samopomocy.

Książka ta powstała w wyniku dwóch pięciodniowych sesji medytacyjnych. Pierwsza z nich miała miejsce latem 1981-go roku w czasie mojego pobytu w górach w Szwajcarii niedaleko przełęczy Coldela Croix, a druga wczesną jesienią 1984-go roku, kiedy odpoczywałem na wybrzeżu w Oregon, w Stanach Zjednoczonych. Owe dwie długotrwałe medytacje całkiem nieoczekiwanie dały efekt w postaci książki, którą trzymacie obecnie przed sobą.

Dopiero teraz, siedem lat po tym, jak po raz pierwszy zacząłem pisać tę książkę, czuję się wystarczająco śmiały, aby oddać ją w wasze ręce. Przez ten czas gruntownie ją sprawdzałem i ulepszałem przy pomocy setek uczniów zajmujących się pracą wewnętrzną i jestem przekonany o jej potencjalnej użyteczności dla różnego rodzaju ludzi w każdym z możliwych stanów. Jest ona przeznaczona dla każdego, kogo interesuje wyświetlenie tajemnicy snów, doświadczeń cielesnych, relacyjnych oraz zjawiska synchroniczności.

W pierwszych trzech rozdziałach skupiam się na podstawowych, czasami ukrytych założeniach różnych rozpowszechnionych procedur medytacyjnych. Druga część przedstawia

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

mój ą własną pracę wewnętrzną nad tworzeniem pierwszych kroków medytacji zorientowanej na proces. Część I ma w zamierzeniach postawić wyzwanie umysłom Czytelników, podczas gdy Część II została pomyślana jako pomoc w wewnętrznej pracy nad sobą. Część III, "Praca ze światem", przedstawia zastosowanie pracy wewnętrznej do relacji i procesów globalnych.

Celem tej książki jest stworzenie wspólnej płaszczyzny, która będzie wspierać tak wschodnie, jak i zachodnie praktyki poprzez zastosowanie pojęć związanych z procesem i informacją. Stanowi ona próbę integracji wschodniego rodzaju medytacji, zachodnich psychoterapii zajmujących się ciałem, psychologii analitycznych oraz teorii informacji. Może być traktowana jako przewodnik, adresowany tak do nowicjuszy, jak i osób zaawansowanych, służący pomocą w stosowaniu medytacji zarówno do badania swojego wnętrza, jak i do pracy z innymi ludźmi.

Po wielu wahaniach zdecydowałem się pozostawić tę książkę w zasadzie w jej pierwotnym kształcie, mianowicie jako medytację zorientowaną na proces, tak, aby mogła jasno przedstawić najbardziej istotne idee. Pozostawienie jej głównie w formie medytacji jest korzystne ze względu na fakt, że odwołuje się ona w ten sposób do czytelników zainteresowanych doświadczeniem pracy wewnętrznej już w trakcie czytania.

Chciałbym przeprosić za trudności, które wynikają z połączenia medytacyjnego i liniowego stylu pisania i zapraszam Czytelników do wzięcia razem ze mną udziału w przygodzie, której nie mógłbym przeżyć w żaden inny sposób. Czytelnicy, którzy poszukują logicznej zwartości, implikacji oraz związków z innymi systemami, znajdą, mam nadzieję, odpowiedzi na swoje pytania w pierwszej części pracy oraz w rozdziale dwunastym.

Pytania i odpowiedzi dotyczące medytacji zorientowanej na proces, zawarte w ostatnim rozdziale, nie zostały tam umieszczone jedynie po to, aby przekazać konkretne informacje, ale również po to, aby wspomóc studia nad medytacją. Jestem zainteresowany tym, aby czytelnicy włączyli się w obecne badania. Chciałbym, abyście podzielili się ze mną waszymi pytaniami dotyczącymi tematów, które nie zostały poruszone w tej książce. Włączę je do ewentualnych następnych jej wydań z nadzieją, że stanie się ona zbiorowym projektem badawczym dotyczącym medytacji.

Arnold Mindell Avers, 1987

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## I.

### PROBLEMY ZWIĄZANE Z MEDYTACJĄ

#### WSCHODNIE I ZACHODNIE PODEJŚCIE DO MEDYTACJI

Chociaż istnieje wiele podobieństw między zachodnią psychoterapią, a wschodnimi technikami medytacji, to jednak nie ulega wątpliwości, że, najogólniej rzecz ujmując, zachodnia psychoterapia koncentruje się bardziej niż wschodnie podejścia na sprawach związanych z zewnętrznym światem jednostki i stąd też często wchodzi w konflikt z systemem przekonań oraz celami wschodnich technik medytacyjnych.

Chciałbym przytoczyć interesującą historię, która ukazuje tę różnicę w podejściach wschodniej i zachodniej psychologii. Owo zdarzenie miało miejsce na Zachodzie, gdy Ram Dass, jeden z głównych propagatorów myśli wschodniej w Ameryce spotkał się po raz pierwszy z Fritzem Perlssem, jednym z najbardziej znanych psychoterapeutów naszych czasów. Spotkanie miało miejsce w ramach programu radiowego. Ram Dass opowiadał potem, że jego reakcją na Perlsa było zwrócenie się do wewnątrz i zamknięcie. Perls natomiast natychmiast postawił Dass'owi zarzut, że unika konfrontacji zachowując się w sposób tak bardzo zdystansowany.

Mam nadzieję, że Czytelnicy wybaczą mi użycie przykładu tych dwóch mężczyzn jako reprezentantów przeciwstawnych sobie światów. Chciałbym jednak powiedzieć, że Ram Dass reprezentował, przynajmniej w owym czasie, dążenie do zagłębiania się w siebie, tendencję do koncentracji na sprawach wewnętrznych i oczyszczania umysłu z wewnętrznych głosów. Perls natomiast był rzecznikiem przeciwstawnego podejścia, według którego "zwracanie się do wewnątrz" jest odejściem od życia i unikaniem trudności, które ono ze sobą niesie. Ta historia ilustruje jednostronność obu podejść: tego, które ma wobec życia wewnętrzną i medytacyjną postawę i tego, które stara się radzić sobie z konfliktami w relacji poprzez metodę zewnętrznych działań.

Koncentracja na świecie zewnętrznym, którą reprezentuje zachodnia psychoterapia i F. Perls w przytoczonej przez Rama Dass'a historii, umożliwiła nam rozwój skutecznych metod interakcji z klientem oraz odkrycie wielu sposobów pracy z relacjami. Jednak podejście to nie uwzględnia całości zagadnienia i powoduje, że terapeuta nie ma wystarczająco dużo doświadczeń w pracy z samym sobą. Moje doświadczenia z superwizji i szkolenia wielu terapeutów reprezentujących różne kierunki w psychoterapii ujawniły, że

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

przyczyny braku pewnych zawodowych kwalifikacji należy upatrywać w niewystarczających doświadczeniach terapeutów w pracy wewnętrznej. Ten brak wewnętrznych doświadczeń:

1. odcina nas od empatycznego zrozumienia introwertywnych procesów takich jak milczenie, komunikacja niewerbalna, stany wycofania, katatonii oraz stany występujące w śpiączce.
2. powoduje, że z lęku zaniedbujemy i powstrzymujemy nasze wewnętrzne doświadczenia oraz doświadczenia naszych klientów w sytuacjach, gdy próbują się one ujawnić.
3. sprawia wiele trudności w pracy z sytuacjami, w których negatywne przeniesienie powoduje, że musimy szukać rozwiązań w naszej pracy poza przyjętymi z góry programami psychologicznymi.
4. powoduje naszą nadmierną zależność od kolegów i sprawia, że w zbyt dużym stopniu liczymy na stróżów porządku i systemy szpitalne.
5. wzmacnia tendencje do stałej zależności klientów od terapeutów, jako że zbyt mało czyni się starań, aby nauczyć klientów jak mogą sami pracować nad sobą.

## BRAK JEDNOŚCI W PROCEDURACH STOSOWANYCH NA ZACHODZIE

Zachodnia psychologia składa się obecnie z setek różnorodnych kierunków i podejść, które w niewielkim stopniu są ze sobą powiązane. Masaż i praca z ciałem są nadal w dużej mierze oddzielone od werbalnych form psychoterapii, podobnie jak w terapii rodzin bardzo mało uwzględnia się introwertywne metody stosowane w pracy ze snem i z ciałem. Posiadamy już pewną wiedzę o terapii prowadzonej przez kogoś z zewnątrz jednak nadal niewiele wiemy, jak czynić to w pojedynkę. Metoda "aktywnej wyobraźni" rozwinięta przez C.G. Junga, zachodni sposób na samodzielną pracę z materiałem wizualnym, jest skuteczną formą pracy wewnętrznej ze snami i wizjami. Osoby pracujące w ten sposób samodzielnie stykają się z postaciami ze swoich snów, a także opisują je. Podobną metodę - pracę z "gorącym miejscem" - odnajdujemy w terapii Gestalt, gdzie klient używa terapeuty oraz pustego krzesła (Perls 1960). Rozszerzone wersje pracy z aktywną wyobraźnią zajmują się

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

również obrazkami namalowanymi przez klientów, uwzględniając też ich prace wykonane w innym materiale, na przykład w piasku (Kalf 1981). "Autentyczny ruch" Mary Whitehouse rozszerza pracę z aktywną wyobraźnią integrując ją z tańcem (Whitehouse 1979). Wzajemne związki pomiędzy snami, pracą z ciałem, aktywną wyobraźnią oraz autentycznym tańcem pozostają nadal obszarem do zbadania w praktyce medytacyjnej.

Inną niezwykle użyteczną metodę pracy wewnętrznej proponuje Charles Tart w swej książce *Waking Up* (1987). Udało mu się w niej połączyć ideę Gurdżijewa o naszym duchowym braku przebudzenia z medytacyjnymi ćwiczeniami opartymi na bazie zmysłów.

Książka Tarta jest jednym z najlepszych praktycznych przewodników wprowadzających w medytację, jakie kiedykolwiek napisano.

## PRAKTYKI WSCHODNIE

Zarówno zachodni jak i buddyjscy nauczyciele są teoretycznie otwarci na każdy rodzaj doświadczeń, technik i podejść religijnych, jednak w praktyce mają oni tendencję do akcentowania ważności takiego rodzaju wewnętrznej uwagi, która eliminuje fantazje, spontanicznie powstałe myśli czy emocje. W wyniku tego osoby medytujące często są rozpraszane przez różnego rodzaju "przeszkody", jakie pojawiają się w sposób nieunikniony, a które w założeniach mają być jedynie tolerowane. Wiele osób medytujących bez wątpienia musiało w różnych momentach czuć się podobnie jak Charles Tart:

"Praktykowałem przez wiele lat różne formy medytacji, jednak nie miałem w tym względzie szczególnych osiągnięć. Czasem pół-zartobliwie (a na wpół smutno) określałem siebie jako eksperta od trudności wydarzających się w czasie medytacji. Powstają one w wyniku bardzo wielu rozmaitych doświadczeń błakających się po moim umyśle i uniemożliwiających jego koncentrację! Oczywiście intelektualnie zdawałem sobie sprawę z wagi praktyk medytacyjnych, jednak zakłopotanie, w jakie popadałem nie wiedząc co w takich sytuacjach robić oraz stały brak widocznych efektów osłabiły moją motywację do tego stopnia, że przez wiele lat praktykowałem formalną medytację w sposób wyraźnie nieregularny."

Tart 1986

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Mam wrażenie, że Tart przeżywał w tym względzie katusze z powodu ukrytego założenia wielu procedur medytacyjnych, według którego doświadczenia przeszkadzające w medytacji po prostu nie powinny występować. Przyjrzyjmy się bliżej niektórym ze wschodnich technik medytacyjnych oraz założeniom, na których się opierają.

## VIPASYANA I SAMATHA

Tart otwiera nowy rozdział wzmiankując o doskonałym przeglądzie metod medytacyjnych, dokonany przez Shinzena Younga (Young 1986). Young wskazuje na dwa "kamienie węgielne" wschodniej medytacji; są nimi samatha - uspokojenie ciała i umysłu, oraz vipasyana - zwiększenie jasności i świadomości. Można je odnaleźć w Therawadzie, Tantrze oraz Zeń, mają one również swoje odbicie w chrześcijańskiej praktyce kontemplacyjnej.

W celu osiągnięcia samatha stosuje się rozmaite metody: zrelaksowany sposób siedzenia, wizualizacje lub techniki oddechow. Monotonny śpiew jest również często stosowaną procedurą służącą ześrodkowaniu. Odnajdujemy ją w Chinach, Japonii, Korei, Wietnamie oraz w krajach prawosławnych. Samatha bez vipasyana jest transem bez świadomości, jak twierdzą owe starodawne praktyki, z drugiej zaś strony vipasyana bez samatha pozostaje jedynie rodzajem psychicznego "odlotu".

## SZEREGI ZACNYCH

Medytacja ma wiele rozmaitych celów. Nieprzerwana uwaga skoncentrowana na tym, co dzieje się wewnątrz i na zewnątrz jednostki tworzy przełomowe doświadczenie wolności, które buddyjscy uczeni nazywają "wkraczaniem w szeregi zacnych". Oznacza to uwolnienie się od sytuacji, w której nasza tożsamość ogranicza się tylko do jednego stanu oraz otwarcie się na pełen dystansu kontakt z różnymi wewnętrznymi stanami i procesami.



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## KENSHO

Szkoła Rinzai wprowadza pojęcie kensho, oznacza ono widzenie i zrozumienie natury jednostki. Young stawia znak równości pomiędzy tego typu oświeceniem a satori czy też pełnym zrozumieniem. Kensho i satori opisują doświadczenie typu "aha", które dotyczy uświadomienia sobie tego, kim się jest oraz tego, co stanowi istotę życia. Jest to dokonanie dość zaskakującego odkrycia, że jest się postacią, o której się śniło.

Soto, japońska szkoła Zeń, kładzie nacisk na zwykłą medytację. Jej celem jest bycie tym, kim się jest i przeżywanie swojej natury Buddy, co oznacza, ujmując to w kategoriach psychologicznych, coś w rodzaju świadomości tego, kim się jest w danej chwili oraz współgrania z tym.

## PODOBIENSTWA I RÓŻNICE

Jak się wkrótce przekonamy medytacja zorientowana na proces jest na wiele sposobów różna, a jednocześnie podobna do wyżej opisanych technik medytacyjnych. Praca z procesem jest podobna do vipasyany poprzez nacisk, który kładzie na świadomość. Jednak medytacja zorientowana na proces niekoniecznie zaczyna się od samatha, to znaczy nie zawsze jej początkiem są wyciszające metody, które rozluźniają napięcia. Dzieje się tak dlatego, że napięcia oraz inne "przeszkody" rozpraszające uwagę są częścią merkurialnego procesu, który w pracy ze śniącym ciałem jest właśnie przedmiotem naszego zainteresowania. W istocie zobaczymy, że jeżeli zaczniemy pracować z owymi napięciami, to mogą one stać się ścieżką szybkiego dojścia do satori.

Praca z procesem ma wiele wspólnego z Zenem soto poprzez fakt, że również uznaje, iż celem jest metoda pracy. Nie podkreślamy znaczenia żadnego ze stanów, bez względu na to czy jest on pełen spokoju czy napięcia, przywiązujemy natomiast wagę do zdolności pełnego przeżywania w każdy możliwy sposób tego, co dzieje się w danej chwili.

## KANAŁ RELACJI

W wielu wschodnich tradycjach duchowych stwarza się pewne programy lub rytuały dla osobistych relacji zaniebując zajmowanie się problemami, które występują w komunikacji z drugim człowiekiem. Unikanie procesów relacyjnych daje pewną korzyść jaką jest wzmocnienie doświadczeń wewnętrznych, jednak wypieranie uczuć, które powstają w

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

danej relacji nigdy nie może się w pełni powieść; w ten sposób tworzymy jedynie coraz więcej konfliktów zewnętrznych, gdyż emocje, których unikamy i tak wychodzą na jaw w inny sposób.

## “ŚMIECIE UMYŚLU”

Często zastanawiałem się dlaczego tak wielu nauczycieli robi wrażenie, jak gdyby patrzyli z góry na zwykłe, codzienne emocje oraz na tak zwane “śmiecie” umysłu, które w końcu stanowią ogromną większość życia psychicznego. Niektórzy nauczyciele liczą oddechy, rygorystycznie koncentrują się na określonym obiekcie, skupiają się na biciu serca lub powtarzają mantrę w celu poddania zmysłów kontroli. Jednakże blokowanie percepcji pochodzącej od jednych zmysłów a faworyzowanie innych jest jedynie próbą oszukania świadomego umysłu. Nie można zniszczyć sygnałów zmysłowych skupiając się na czymś innym, postępując w ten sposób zaledwie je wypieramy. Jeżeli nie zajmujemy się nimi bezpośrednio, skierują one medytację w ślepy zaułek i sprawiają, że osiągnięcie potrzebnego nam stanu będzie trwało miesiące lub lata, podczas gdy byłoby to do zrobienia w kilka minut, gdyby przeszkadzające nam myśli dotyczące zachłanności czy zazdrości zostały świadomie przepracowane i przekształcone.

W wielu praktykach związanych z ruchem New Age natrafiamy na sprzeczne postawy w stosunku do “niższych ludzkich popędów”, takich jak chciwość, zazdrość czy nienawiść. Niektórzy nauczyciele zalecają, aby podchodzić do nich w sposób neutralny: “Kiedy spostrzegasz ich obecność pozwól aby przez Ciebie przepłynęły”. Inni z kolei nauczają, że należy przewycięzać te niższe popędy poprzez odczuwanie miłości i współczucia do wszelkiego stworzenia. Jeszcze inni zalecają trudne do zastosowania podporządkowanie się określonym moralnym nakazom związanym z zachowaniem czystości ciała i umysłu.

Jednym z powodów dla których owe sprzeczne podejścia często obecne w praktykach wschodnich są tak powszechnie akceptowane przez ludzi uprawiających medytację na Zachodzie jest fakt, że podział na Wschód i Zachód przestaje istnieć, gdy mamy do czynienia z osobistymi problemami jednostki. Każdy człowiek chce pozbyć się bólu, każdy obawia się egotycznych i kompulsywnych tendencji, każdy też woli spokój ducha od nadmiernie rozwiniętych ambicji. Jednak z mojego doświadczenia w pracy z ludźmi wynika, że najbardziej istotne zmiany wydarzają się wtedy, gdy tej części osobowości, która sprawia kłopoty, pozwolimy się odsłonić i w pełni wyrazić przy jednoczesnym uznaniu przez świadomość wartości owej części.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Jeżeli więc jesteś zachłanny lub bardzo ambitny spróbuj świadomie utożsamić się z tymi poglądami. Ujmij się za nimi oraz pomóż im ujawnić przekaz, który jest w nich zawarty. Nie musisz próbować ich eliminować, ponieważ gdy tylko informacja w nich zawarta zostanie ujawniona i doceniona same popędy zaczną ulegać przemianie.

## OŚWIECENIE CZY PYCHA ZWIĄZANA Z NEW AGE

Podejścia psychologiczne zarówno na Wschodzie jak i na Zachodzie przyznają, że zmiana jest jedynie czasowa: tylko sam proces jest stały. Stąd też jakiegokolwiek staranie, aby stworzyć lub osiągnąć taki stan umysłu, który ma miejsce w momentach występowania najwyższej świadomości, z konieczności musi prowadzić jedynie do chwilowego sukcesu.

Jednym ze stanów umysłu, który ludzie często starają się osiągnąć, jest pełne miłości współczucie wobec innych ludzi. Jeżeli cel ten osiąga się spontanicznie, a nie w wyniku działania w myśl określonego programu stworzonego przez ego, jest on pełnym siły i znaczenia sposobem bycia w tym świecie. Jednakże dla większości ludzi pełne miłości współczucie jest celem, który ma zostać osiągnięty, i zadanie to ma tendencję do stawiania się sztywnym stanem niepodatnym na zmiany. Ludzie, którzy mają takie podejście nierzadko wykazują sporo naiwności w ocenie samych siebie i często okazuje się, że jest w nich sporo uprzedzeń i wzgardy wobec innych.

W ten oto sposób błędne rozumienie wschodniej filozofii może prowadzić do takiej wizji samego siebie, która jest pełna pychy. Osoby, które medytują i dążą do osiągnięcia oświecenia często patrzą na innych z góry, uważają ich za "zablokowanych przez podstawowe popędy i namiętności" lub sądzą, że ich umysły są "prymitywne". Taki stan rzeczy i podobną pułapkę napotykamy również w zachodniej psychoterapii. Terapeuta oraz jej czy jego klient będą mieli tendencję do zachowywania się jak gdyby byli "pełnią", "spokojem" i jak gdyby działali we wspólnym celu, nawet jeżeli rzeczywistość jest zupełnie inna!

## NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z RELAKSACJĄ

Całkowite rozluźnienie i eliminowanie myśli tworzących napięcia może być czymś wielce niezdrowym. Każda metoda, nawet zwykły masaż, może być niebezpieczna jako metoda relaksacji, jeżeli nie jest związana z dokładnym i szczegółowym przepracowaniem i przekształceniem źródła napięć. Istnieją dwa powody przemawiające za takim stanowiskiem.

Po pierwsze, lata pracy z ciałem prowadzonej z osobami chorymi wykazały, że

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

wypieranie napięć często poprzedzało zachorowania na różnego rodzaju nowotwory. Napięcia, tak jak wszystkie inne procesy, nie znikną jak za dotknięciem magicznej różdżki, choć na krótki okres można je usunąć ze świadomości. Wyparte czy rozluźnione, napięcia nie znikają, wygląda też, że postępując w ten sposób sprawiamy, iż trudniej jest nimi kierować. Jednym z możliwych kierunków działania dla wypieranych, tak jak napięcia, procesów jest tworzyć trudne do zwalczania symptomy i choroby takie, jak na przykład nowotwory.

Po drugie zastanawiam się czy nie zwracanie uwagi na napięcia lub "otrząsanie się" z nich, jak jest to przyjęte w niektórych formach medytacji, pracy z ciałem i technikach masażu, jest rzeczywiście postępowaniem ekologicznie właściwym dla nas wszystkich żyjących na tym świecie. Wszędzie na Ziemi ludzie stają się coraz bardziej świadomi tego, jak niebezpieczne może być zwykłe pozbywanie się odpadów zamiast ich przetwarzania. Tak, jak zanieczyszczamy i destabilizujemy system wodny na Ziemi, tak również zwykłe "wypuszczanie" napięć w powietrze może zakłócić duchowy system planety, źródło, z którego wszyscy pijemy, gdy jesteśmy spragnieni. Jeżeli Ziemię uważamy za pewien system czy też pole, to nie jesteśmy w stanie wyrzucić czegokolwiek na zewnątrz, nadal pozostanie to wewnątrz tego systemu. Powinniśmy rozważyć taką możliwość, że informacja nie ulega zniszczeniu, lecz wrzucona w globalny przepływ informacji, w jungowską nieświadomość zbiorową, staje się problemem, który ktoś inny w polu musi podjąć.

Sądzę, że o wiele bezpieczniej jest pracować z "odpadami psychicznymi" i przekształcać je. Czy rzeczywiście musimy programować nasze umysły aby się "rozluźniły"? Dlaczego mamy "zastępować stare myśli nowymi wyobrażeniami"(Adair 1984)? Chociaż takie recepty są proste w użyciu, to jednak mogą szkodzić poprzez tworzenie chorób w poszczególnych osobach, a także poprzez zakłócanie psychicznej ekologii Ziemi. Wydaje się, że owe podejścia nie uwzględniają faktu, że każdy proces medytacyjny ma swoją własną, specyficzną i wewnętrzną metodę radzenia sobie z problemami. Uważam, że naszym zadaniem jest odkrycie tej własnej, indywidualnej metody.

## PODSUMOWANIE

Oto zestawienie niektórych cech charakterystycznych dla wschodnich i zachodnich metod pracy wewnętrznej:

1. Zachodnia psychologia koncentruje swoją uwagę na pracy klinicznej oraz interakcjach między ludźmi. Ten typ uwagi skierowanej na zewnątrz jednostki powstrzymuje nasze zainteresowanie metodami samodzielnej pracy nad sobą bez udziału terapeuty.
2. Wschodnie metody nastawione na osiągnięcie takiego stanu umysłu, związanego z odłączeniem i zdystansowaniem, nie mogą osiągnąć tego inaczej niż przez zastosowanie sztywnych procedur medytacyjnych, które programują świadomość koncentrując ją na specyficznych przedmiotach, zdaniach lub doświadczeniach cielesnych.
3. Obecne w medytacji tendencje do unikania emocjonalnych interakcji między ludźmi wywołują niepotrzebne napięcia w relacjach. Dzieje się tak, gdyż wypierane są różne emocje, takie jak zachłanność, zazdrość i egoizm.
4. Każde podejście psychologiczne, które wypiera napięcia obecne w ciele sprawia, że stają się one trudniej dostępne dla świadomości. Jest prawdopodobne, że owe napięcia włączają się wówczas w zbiorowe pole psychologiczne lub też, że pojawiają się ponownie w komórkowych procesach jednostki, co powoduje, że są one wtedy niedostępne dla świadomości.
5. Większość technik medytacyjnych, wyłączając t'ai chi oraz ruch autentyczny, zaniedbuje emocje oraz twórczy, spontaniczny ruch jednostki. Żadna z metod, które znam, nie proponuje, aby tworzyć lub odkrywać ruch. Yipasyana i Zen powstrzymują spontanicznie powstające ruchy albo też programują pewne specyficzne rodzaje ruchu.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

6. Wiele metod medytacyjnych niszczy związki człowieka ze zwykłymi, codziennymi sprawami i wprowadza go w odmienne stany świadomości. Powodem tego nie jest jednak wzgląd na to, że odmienne stany poszerzają psychikę człowieka, lecz niemożność poradzenia sobie za pomocą tych metod z codziennymi problemami w jakiś inny sposób.

## W POSZUKIWANIU NOWEGO PODEJŚCIA DO MEDYTACJI

Czy jesteśmy w stanie rozwinąć takie metody pracy wewnętrznej, które umożliwią odkrycie naszych własnych, wrodzonych sposobów prowadzenia medytacji i które zaspokoją potrzeby określone przez istniejące już wschodnie i zachodnie podejścia? Trudności, które napotyka zachodnia psychologia oraz praktyka wschodnich metod medytacyjnych mogą sugerować, że cele oraz systemy przekonań, stojące u ich podstaw, nie są w stanie rozwiązać problemów, które dają o sobie znać w trakcie ich stosowania. Być może powinniśmy cofnąć się do samych podstaw i stworzyć od początku nowy system, gdyż problemów, o których mówiłem uprzednio nie da się rozwiązać jedynie poprzez dodawanie nowych technik do już istniejących metod.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## II.

### ZMIANY PARADYGMATU MEDYTACJI

Nowy paradygmat medytacji powinien umożliwiać osiągnięcie zarówno dawnych jak i nowo postawionych celów, jednak sposób, w jaki ma się to odbywać, będzie inny. Typowymi celami, które człowiekowi dążącemu do osiągnięcia kolejnych stopni rozwoju stawiały zarówno współczesne jak i dawne podejścia, były: podążanie za nieświadomością (jak czyniła to psychologia analityczna), wzrost i uwalnianie energii (akupresura oraz inne systemy pracy z ciałem), zdolność przepowiadania Tao (jak dzieje się to w przypadku I-Chingu), stawianie się wojownikiem (Castaneda i Trungpa), wyzwolenie się ze świata iluzji (buddyzm) oraz wejście w przepływ i zmienność (medytacja vipasyana). Model pracy z procesem łączy wszystkie te cele poprzez pracę ze snem i z ciałem, podążanie za przepływem energii śniącego ciała, umożliwienie, aby osoba medytująca rozumiała, a nawet była w stanie domyślić się, jaki heksagram wyszedłby jej podczas korzystania z I-Chingu, ćwiczenie wojownika w zdolności "widzenia" rzeczy, realizowanie postawy "bezzstronnego świadka" obecnej w buddyjskiej medytacji oraz poprzez rozwijanie płynności medytacji vipasyana.

### PROCESY SĄ CELAMI

Fascynującą cechą charakterystyczną dla celów stawianych medytacji jest fakt, że wpływ na nie mają nasze wyobrażenia na temat idealnej, w pełni rozwiniętej jednostki. Wyobrażenia te zmieniają się wraz z naszym własnym rozwojem. Czy jesteśmy w stanie odkryć taką metodę medytacyjną, która będzie w stanie realizować zarówno nasze cele obecne w danej chwili, jak i dopasowywać się do zmian naszych celów w czasie? Czy rozpoczynając medytację zorientowaną na proces będę mógł spełniać, na przykład ważne dla mnie teraz cele wynikające z filozofii Zeń, a kiedy indziej realizować swoją potrzebę zrozumienia snów lub problemów relacyjnych? I czy będę zdolny do rozwiązywania w różnych momentach problemów związanych z codziennym życiem oraz do transformowania choroby? Koncepcje zorientowane na proces powinny:

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

1. korzystać z innych technik medytacyjnych
2. umożliwiać jednostce podążanie za indywidualnym procesem zmieniających się wraz z rozwojem jednostki celów
3. potwierdzić swoją zdolność do odsłaniania znaczenia bólu i symptomów psychosomatycznych, a także do zmniejszania tych objawów
4. umożliwiać jednostce odkrywanie różnych własnych procedur medytacyjnych. Twórczy ruch i taniec, hatha yoga czy praca z relacjami, poszukiwanie objawienia, wizualizacje i prowadzenie dialogu wewnętrznego; wszystko to pojawia się w sposób naturalny w trakcie medytacji nawet jeżeli dana osoba uprzednio nie miała z tym kontaktu.
5. być gotowe do poddania się krytyce oraz szczegółowym badaniom.

### CZY BYCIE CZŁOWIEKIEM JEST CZYMŚ NIEWŁAŚCIWYM?

Jednym z fundamentalnych, choć czasami nieświadomych założeń, jakie odnajdujemy w wielu kierunkach psychologicznych i metodach medytacyjnych jest pogląd, że człowiek jest istotą niezdyscyplinowaną, nieświadomą, pozbawioną miłości, pełną zazdrości, chciwości i egoizmu, a ponadto niebezpieczną i w pewien sposób coś jest z nianie tak. U podstaw tych założeń leży ukryte przekonanie, że ludzie nie są w porządku będąc takimi, jacy są.

Większość z nas tak właśnie myśli. Sądzimy, że coś jest z nami nie tak, że w świecie panuje jeden wielki bałagan i że nie sposób tego zmienić. Prześladowają nas dziwne sny, wewnętrzne głosy, symptomy cielesne, problemy relacyjne, zatrucie środowiska, niezdrowa żywność i agresywni sąsiedzi. Ten system przekonań powoduje, że używając swojego intelektu próbujemy zrozumieć nasze sny, staramy się analizować głosy wewnętrzne, aby je od siebie odsunąć, stosujemy mantry do medytacji, rozwijamy nauki medyczne w celu pozbycia się symptomów fizycznych, zaczynamy programować nasze emocje tak, aby przejawiały się poprzez możliwe do zaakceptowania kanały komunikacyjne oraz tworzymy wojska, które mają nas chronić przed innymi. Nasze przekonania popychają nas w stronę wojny i czasami udaje nam się, chociaż na chwilę, wygrać bitwę prowadzoną z własną naturą. Wiara w to, że coś jest "nie w porządku" powoduje, że myślimy w sposób przyczynowy, dzielimy świat na problemy i rozwiązania. Ten stary paradygmat pomagał nam w przedłużeniu ludzkiego życia wydając psychologiczną i chemiczną wojnę symptomom fizycznym i tym wewnętrznym częściom, które zakłócają nasze życie.



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Jednak takie "wojujące" przekonanie, że coś w naszej naturze jest nie w porządku, nie zauważa potencjalnego celu ukrytego za zdarzeniami. Nie jestem chory po prostu dlatego, że nie przyjmowałem odpowiedniej ilości witamin, za mało medytowałem czy też z powodu swojego dziedzictwa genetycznego. Moje problemy mogą reprezentować tę część mnie samego, o której nic jeszcze do tej pory nie wiem.

Innym problemem, który niesie ze sobą myślenie przyczynowe jest to, że zaczynamy nie lubić świata, gdy nie spełnia on naszych oczekiwań. Jeżeli nie jesteśmy w stanie rozwiązać jakiegoś problemu zwracamy się przeciwko niemu. Agresywnie działające narody i szaleni despoty nie odpowiadają moim oczekiwaniom dotyczącym pokoju na świecie. Chciałbym to zmienić ale nie potrafię. Jeżeli nie będę wystarczająco uważny, mogę wypowiedzieć im "wojnę", próbować ich zdławić lub zamknąć w szpitalach psychiatrycznych. Musimy nauczyć się tego, jak radzić sobie z szaleństwem i agresją w sposób, który byłby dla nas bardziej użyteczny.

#### KAŻDE WYDARZENIE JEST POTENCJALNIE UŻYTECZNE

Do naszych przekonań dotyczących tego, co to znaczy być człowiekiem, musimy wprowadzić nowy wymiar. Brzmi on trochę jak starodawne podejścia, które stwierdzały, że świat jest doskonały takim, jaki jest. Chociaż nie czuję, aby świat był rzeczywiście doskonały takim, jaki jest, to jednak odkryłem, jak bardzo mogą wzbogacać nas pozornie niepomyślne wydarzenia. Ważnym i prawdopodobnie nowym wymiarem do wprowadzenia w medytację byłoby zaakceptowanie i pracowanie z procesami wszystkich możliwych zdarzeń włącznie z uczuciami gniewu, zazdrości i zachłanności, aby odsłonić ich potencjał i znaczenie dla ludzkiego życia. Zamiast próbować zmieniać naszą naturę tak aby pasowała do naszych z góry przyjętych poglądów na temat pokoju i harmonii, możemy starać się odnaleźć cel, do którego prowadzą nas wydarzenia. Może to właśnie one są ziarnem dokładnie tego, czego potrzebujemy. Oto pytania, które chciałbym postawić: W jaki sposób mogę używać całej swojej percepcji dla dobra swojego i całej reszty świata? Kim jest osoba obserwatora zdarzeń? Kto we mnie chce pozbyć się tego, co mi przeszkadza?

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## WSPÓŁCZUCIE

Zacznijmy obecnie rozważania dotyczące koncepcji procesu. Odrzucanie jakiegokolwiek części nas samych nigdy nie może zakończyć się prawdziwym sukcesem, gdyż tych części nie da się tak po prostu wymazać. Wewnętrzna postawa o większej dozie współczucia zakładałaby, że złe nastroje, bóle, negatywne myśli itp. mogą być przynajmniej potencjalnie użyteczne.

Współczucie jest podstawowym elementem pracy z procesem ponieważ oznacza ono akceptację i pełną miłości tolerancję dla potencjalnego rozwoju człowieka. "Napełniona miłością życzliwość" i inne rodzaje duchowych uczuć w stosunku do innych ludzi zmieniają się w pracy z procesem w akceptację i chęć do pracy ze wszystkimi zdarzeniami, które pojawiają się w naszej świadomości. Oznacza to postawę, która docenia, że wszystkie nasze części oraz interakcje z innymi ludźmi mogą służyć naszemu rozwojowi. Nie ma "złych" czy "dobrych" ludzi, każdy z nas jest częścią całości, która domaga się uświadomienia oraz tego, aby ją w jakiś sposób uwzględnić.

Dlatego też centralnym punktem pracy z procesem jest pełna współczucia świadomość naszej własnej percepcji. Każda interwencja w terapii czy medytacji opiera się na pewnej bazie filozoficznej; współczucie, na ile jestem tego świadomy, stanowi taki właśnie paradygmat pracy z procesem. Filozofia zakłada, że natura nie jest zła, jest taka, jaka jest. Ludzie nie są ani mili, ani też paskudni, ciało czuje się zdrowe albo chore, masz przyjemne albo okropne sny, w twoich uszach brzmią słowa pełne miłości bądź krytyki, robisz niezgrabne albo piękne ruchy, jesteś radosny bądź przygnębiony, a świat zachowuje się raz tak, jak gdyby leżał u twoich stóp, a innym razem zdaje się działać przeciwko tobie. Wszystko, co się dzieje, jest procesem świadomości, jest podstawowym materiałem do medytacji.

## ALCHEMIA I AMPLIFIKACJA

Jednak samo współczucie nie wystarcza, potrzebujemy również metody pracy i technik przemiany podstawowego materiału. Alchemicy powiedzieliby, że proces świadomości to prima materia, magiczne tworzywo do przemiany, substancja do transmutacji. Podstawowym materiałem jest proces: sygnały podlegające zmianie. Używając dalej porównania z alchemią: alchemik umieszcza proces (sygnały) w medytacyjnym tyglu (uwaga) i podgrzewa go (amplifikuje), aż dokona się przemiana. Alchemik przetwarza wszystko, cokolwiek się dzieje, cokolwiek postrzega bez względu na to, czy jest to miłe, nieprzyjemne,

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

dziwne czy budzące zakłopotanie. Alchemik wkłada również do tygla swoje odczucia i opinie na temat procesów i wszystko to razem poddaje działaniom mając nadzieję, że cała ta mikstura przemieni się w złoto.

## ZŁOTO ALCHEMIKÓW

Ale czym jest to złoto? Wyjściowe cele alchemików nie różnią się od tych, które ma każdy człowiek: uwolnienie się od kłopotów, nadzieja na osiągnięcie nirwany, oświecenia, miłości, nieśmiertelności czy spontaniczności. Jednak to, co faktycznie otrzymujesz, może być tak cenne i istotne, że zapomnisz o swoich początkowych celach. Może to być coś, czego braku nie byłeś nawet dotąd świadomy.

Złoto alchemików to głębszy kontakt z doświadczeniem własnej natury o-raz natury innych ludzi, a czasem nawet wgląd w nią. To złoto otrzymuje się dokładnie w takiej formie, w jakiej jest ono potrzebne jednostce. Można otrzymać miłość i elastyczność, więcej ciepła i miłości, wojowniczy nastrój lub wzrost poczucia nieustępliwości, uwolnienie od symptomów fizycznych lub po prostu przyływ energii. Bez względu na to, czym ostatecznie okaże się to złoto, będzie ono stanowił proces łączący jednostkę z istotą zdarzeń.

## PROCES I SYGNAŁY

Punktem wyjścia jest proces, podstawowe tworzywo, które ma podlegać przemianie. Weź proces, dodaj swoje uczucia jakie są z nim związane, włóż to wszystko do tygla i jesteś już gotowy, żeby zaczynać. To właśnie tego uczyły alchemia i taoizm przez tysiące lat. Prawdopodobnie jedną z trudności, w praktykowaniu alchemii, taoizmu, wschodnich rytuałów i wielu kierunków zachodniej psychologii jest fakt, że nie określiły one dokładnie, czym jest proces i czym są sygnały. Spróbujmy zatem zacząć od podania takich definicji.

Proces jest to informacja, którą otrzymujemy dzięki specyficznym drogom (kanałom), takim jak widzenie, słyszenie, poruszanie się, odczuwanie, relacje i świat.

W tym momencie, na przykład, siedzę sobie na wybrzeżu w stanie Oregon. Widzę siebie (kanał wizualny) jak siedzę w domku na plaży oraz słyszę i widzę morze naprzeciwko mnie. Tak więc mógłbym zająć się tymi wrażeniami poprzez wzmacnianie doznań wzrokowych i słuchowych. Proces powoduje zmianę sygnałów, które widzę i słyszę, i po chwili orientuję się, że patrzę na swoją maszynę do pisania i słyszę dźwięki morza osiemdziesiąt metrów przede mną, które przywodzą mi na myśl jakąś gigantyczną istotę.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Próbuję skupić się na słuchaniu tej istoty jednak na swoich plecach czuję ciepło (kanał propriocepcji - odczuwanie w ciele) ostatnich promieni letniego słońca, zachodzącego za morski horyzont. Zauważam ruchy, które wykonują moje ręce oraz spokój i bezruch reszty ciała. Nagle uświadamiam sobie uczucie otwartości i przestrzeni, które powstało we mnie po ostatniej rozmowie z Barbarą Croci na temat pisania. Teraz wyobrażam sobie, że piszę nie tylko dla wąskiej grupy ludzi, ale dla świata w ogóle. Czyżby w istocie to morski duch, owa istota, którą słyszałem, była pisarzem? Gdy zajmuję się nim dalej i wzmacniam go, uświadamiam sobie, że nie jest jeszcze czas, żeby zaprzestać pisania.

### TRZY OSOBOWOŚCI ISTNIEJĄCE W CZŁOWIEKU

Pozwólcie, że zadam wam jedno pytanie. Czy wiecie, co dzieje się z wami w chwilach, gdy nie medytujecie, gdy nie wyłapujecie swoich wrażeń zmysłowych? Co robicie przez większość swojego czasu?

Jeżeli nie jesteście w stanie na to odpowiedzieć, prawdopodobnie wskazuje to na fakt, że wszystko, co robicie przez większość czasu musi być nieświadome. Możecie odpowiedzieć, że w chwilach poza medytacją po prostu żyjecie, wstajecie rano z łóżka, odżywiacie się i śpicie, pracujecie, dbacie o siebie na różne sposoby, zaspokajacie potrzeby swojej rodziny oraz innych ludzi. Ale w takiej sytuacji musiałbym zapytać: "Kim jest ta osoba, która to wszystko robi? Czy jest ona pełnią i całością tego, kim jesteście?" Prawdopodobnie odpowiedzielibyście, że nie. Wiecie, że nie jest to pełnią i całością was, ponieważ od czasu do czasu pojawia się w was coś, co ma pewne refleksje na temat tego, co robicie.

Wy, lub też raczej coś w was, myśli o was, jest to myślenie z pozycji "meta", to znaczy jest to myślenie o swoim myśleniu. Ten rodzaj względności oznacza, że albo musicie być w dwóch miejscach na raz lub też, że w każdym z was muszą być równocześnie dwie, a raczej trzy osoby. Jest osoba, która coś robi, następnie ta, która reaguje w jakiś sposób na to, co jest robione, to znaczy jest z tego zadowolona bądź niezadowolona, a ponadto jest również obserwator śledzący interakcję pomiędzy tym, kto robi, i tym, kto na to reaguje.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## PROCES PIERWOTNY I PROCES WTÓRNY

W teorii procesu mówimy o procesie pierwotnym, z którym utożsamiamy się przez większość czasu. Proces pierwotny jest tą częścią, której każdy z nas nadaje nazwę "To jestem ja", jest to część, którą spostrzegamy jako twórcę naszego życia, część, która odgrywa pewne role, pracuje i wykonuje obowiązki.

Następnie mamy do czynienia z wtórnymi okolicznościami i przeszkodami, które zwykle nie idą w parze, to znaczy nie są spójne z tym, co robimy. Wtórny proces reaguje na to, co robimy, i odciąga od tego naszą uwagę, jest on źródłem problemów związanych z naszym ciałem oraz konfliktów powstających w relacjach. Proces wtórny jest zazwyczaj spostrzegany przez osoby medytujące jako przeszkoda, jako coś, co rozprasza uwagę. Proces wtórny może pojawić się w świecie jako przypadek udaremniający nasze zamierzenia lub jako sen zrywający nas na równe nogi w czasie nocy. To, kim jesteś w sposób wtórny, nie zawsze pozostaje w zgodzie z tym, kim jesteś pierwotnie.

## METAKOMUNIKATOR

I wreszcie istnieje rodzaj "bezstronnego świadka", metakomunikator, który, gdy człowiek jest świadomy, może obserwować zarówno procesy pierwotne jak i wtórne. Jest on w stanie patrzeć na nie z dystansu, jak gdyby ze szczytu góry, i z tej pozycji komunikować o swoich wrażeniach i wglądach.

## CZY MAMY WZMACNIAĆ EGO CZY TEŻ JE ELIMINOWAĆ?

Jak teoretycznie podchodzi się do procesów związanych z ego?

Wschodni i zachodni nauczyciele różnie definiują ego, gdyż podstawa ich obserwacji opiera się na różnych paradygmatach. Wielu zachodnich psychologów utrzymuje, że powinniśmy rozwijać nasze ego oraz bronić go. Jednak większość nauczycieli ze wschodu doradza, aby je eliminować. Mówią oni, że nie ma ego, że istnieje jedynie tak zwany "bezstronny świadek". Oba typy definicji ujmują ego jako statyczny stan, którym, rzecz jasna, jest ono niezwykle rzadko. Koncepcja psychologii zorientowanej na proces rozwiązuje ten problem poprzez definicję ujmującą ego jako jednego z naszych możliwych obserwatorów. Rozpoczynając definiowanie ego powiedziałbym na początku, że jest ono takim "ja", które utożsamia się z działaniami dokonywanymi w świecie.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Ego "urodziło się" jako bliźnię procesowi pierwotnemu. Stąd też początkowo jest ono równie jednostronne jak proces pierwotny, co tak drażni osoby praktykujące medytację na sposób wschodni. Dlatego też chcą oni wyeliminować ego, przerwać jego identyfikację ze sprawami dnia codziennego i oderwać je od nich sprawiając, by patrzyło na nie z dystansu zauważając również wtórnie dziejące się procesy. Osoba medytująca ma nadzieję, że przekształci ego z jednostronnego obserwatora patrzącego na proces pierwotny w bezstronnego świadka.

W trakcie medytacji to, co nazywamy „ja”, ego w rozumieniu zachodniej psychologii, wpada w tarapaty napotykać na wtórne procesy, które stoją w opozycji do procesów pierwotnych, z którymi „ja” utożsamiało się do tej pory. Powiedzmy, że ego identyfikuje się, na przykład, z byciem miłą i sympatyczną osobą. Gdy zaczyna ono odkrywać nieprzyjemne postaci istniejące w jej procesach wtórnych, to znaczy w snach, wizjach, projekcjach itp., sprawia to, że staje ono wobec pewnego konfliktu. Konflikt ten stwarza napięcia i powoduje, że „ja” nieustannie „przeskakuje” z pozycji na pozycję, w jednym momencie utożsamiając się z procesem pierwotnym, a w innej chwili z procesem wtórnym.

## ZMIANA POZYCJI I ZDYSTANSOWANIE SIĘ

Ku wielkiemu zmartwieniu otoczenia, które znało nas do tej pory jako miłe i postępujące w łatwy do przewidzenia sposób osoby, w chwilach zmiany i wewnętrznego rozwoju stajemy się nagle niesympatycznymi i nieprzyjemnymi postaciami. Dzięki procesom wynikającym z natury, pomocy psychoterapeuty lub nauczyciela medytacji, ego, które początkowo było tylko jednym procesem, a następnie „przeskakiwało” w drugi, dystansuje się wobec obu i staje się „bezstronnym świadkiem”, obserwatorem obu swoich części, metakomunikatorem, który patrzy na nie z neutralnej pozycji.

Kiedy „klasyczny” terapeuta dokonuje interpretacji na temat jakiejś części swojego klienta, mówi do metakomunikatora, choć go tak nie nazywa. Terapie prowadzone w sposób werbalny w istocie zależą od metakomunikatora klienta. Z tego powodu większość kierunków psychologicznych na zachodzie pragnie rozwijać i wzmacniać ego; musi ono osiągnąć taki poziom, z którego będzie w stanie obserwować zarówno siebie, jak i proces wtórny.

Wschodnie metody nauczania dążą do osiągnięcia tego samego celu w inny sposób. Poprzez medytację ego rozluźnia swoje więzy łączące je z procesem pierwotnym i ostatecznie przekształca się w metakomunikatora. Teoretyczne różnice pomiędzy tymi dwoma podejściami mają miejsce ze względu na fakt, że szkoły wschodnie podkreślają

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

przejściowość wszystkich rzeczy, podczas gdy zachodnie kierunki kładą nacisk na ważność tego świata.

Stąd też różnica dotyczy tego, czym jest lub czym powinno być ego. Oba podejścia używają tego terminu, jednak wiążą go z różnymi niezmiennymi stanami, albo z pierwotnym „ja” albo też ze stanem zdystansowania i odłączenia się zarówno od pierwotnych jak i wtórnych procesów. Model psychologii zorientowanej na proces stosuje jeszcze inny sposób widzenia i rozumienia ego. W terminach pracy z procesem jest ono tylko jednym ze stanów lub poziomów rozwoju metakomunikatora, bezstronnego świadka.

## PROCES PIERWOTNY

Z pewną przykrością musiałem wprowadzić tutaj nowe terminy w postaci „procesu pierwotnego i wtórnego”, jednak nie było innej możliwości. Używam określenia „proces pierwotny” zamiast pojęcia „świadomość”, które jest jego przybliżeniem, jako że proces pierwotny jest zazwyczaj pewnego rodzaju przymusem, podczas gdy „świadomość” zakłada zdawanie sobie sprawy z czegoś i możliwość wpływu oraz kontroli.

W trakcie medytacji możemy zaobserwować, że nasze normalne zachowanie jest kompulsywne, że myśli, które organizują nasze „normalne” życie i działania, pozostają poza naszą kontrolą! Wykonujemy określone działania w świecie tak, jak gdybyśmy byli bezwiednie zaprogramowani do ich wykonywania. Tego typu działania to maya<sup>1</sup> ! Osoba działająca jest tą postacią ze snu, z którą się zwykle utożsamiamy. Możemy pragnąć zmienić swoje zachowania, jednak w pewnym momencie łapiemy się na tym, że bezustannie postępujemy w ten sam sposób. Dlatego właśnie wschodnie techniki medytacyjne zmierzają do powstrzymania procesu pierwotnego czy też ego, które jest zazwyczaj z nim połączone. Pragną one zatrzymać świat i uwolnić jednostkę od bezustannej powtarzalności związanej z istnieniem sztywnego ego.

Użyjmy przykładu, żeby to zilustrować. Spędzam obecnie wakacje na wybrzeżu w stanie Oregon. Często wstaję wcześniej rano, jem śniadanie i rozmawiam z Barbarą, nawet wtedy, gdy nie jestem całkowicie i spójnie zaangażowany w robienie wszystkich tych czynności. Tak więc większa część tego, co jest związane zjedzeniem i rozmową należy do mojego procesu pierwotnego. Sprawia to, że mój świat toczy się naprzód. Mój proces wtórny może nie być wcale zainteresowany jedzeniem czy prowadzeniem rozmów. Mój

---

<sup>1</sup> Iluzja, złuda, miraż, nierealność. W hinduizmie pojęcie to oznacza świat materialny postrzegany zmysłami, ukrywający jedność absolutnego bytu (przyj. tłum.)

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

metakomunikator jest tą częścią, która obserwuje wszystkie te czynności i pisze o nich, jest tą częścią we mnie, która nie utożsamia się z żadnym z procesów lecz jedynie chichocze patrząc na nie i próbuje sprawić, aby proces pierwotny otworzył się na proces wtórny.

## O ZALECANIU MEDYTACJI

Nie zalecam medytacji tak długo, jak długo osoba<sup>2</sup> utożsamia się ze swoim procesem pierwotnym i jest z niego zadowolona. Dzieje się tak aż do momentu, gdy proces wtórny nie jest wystarczająco silny, aby wejść w konflikt z procesem pierwotnym. Osoby tego typu pozostają względnie spójne w tym, co robią i są z tego zadowolone. Są usatysfakcjonowane tym, kim są i nie pragną niczego więcej. Jednymi z najwspanialszych ludzi są ci, którzy przy pomocy zwierzęcej siły swoich procesów pierwotnych oraz własnej cudownej natury pokonują osobiste problemy, wrywają się z sytuacji bez wyjścia, stają się prawdziwymi indywidualnościami, ścierają się w walce o siebie samych z osądami i opiniami otoczenia i czynią to wszystko jakby bezwiednie, nie mając nawet pojęcia o istnieniu medytacji. Potrzeba medytacji ujawnia się, gdy nasza pierwotna tożsamość, zwykły sposób życia, przestaje dobrze funkcjonować. Medytacja pojawia się spontanicznie w chwili, gdy nasze życie wewnętrzne nie może już dłużej trwać w bezruchu, gdy zaczyna śnić, drżeć i huczeć, gdy podnosi bunt i próbuje nas poruszyć, abyśmy się przebudzili.

---

<sup>2</sup> Arnold Mindell często przy określeniach typu: "ktoś", "osoba", "jednostka", "człowiek" itp. używa później rodzaju żeńskiego, łamiąc w ten sposób tradycyjnie "męski" czy też raczej seksistowski pogląd na sprawę. W polskim tłumaczeniu nie było to możliwe do oddania, starałem się więc jedynie konsekwentnie używać określeń nie akcentujących rodzaju poza gramatyczną koniecznością



### III.

## KANAŁY I RYTUAŁY MEDYTACYJNE

Używając swoich kanałów zmysłowych możemy usystematyzować znane procedury medytacyjne bez odwoływania się do ich podstaw filozoficznych. Używanie kanałów zmysłowych jest poza tym wspaniałym narzędziem do radzenia sobie z trudnymi aspektami medytacji. Spróbujmy więc, jako pewnego rodzaju wprowadzenie, rozważyć następujące kanały zmysłowe i różne techniki medytacyjne, które są na nich oparte:

1. Odczuwanie cielesne (propriocepcja): hathajoga, liczenie oddechów, masaż, trening autogenny, techniki relaksacyjne, biologiczne sprzężenie zwrotne
2. Wizualizacja: obserwacja jednego określonego punktu, medytacja jantry, praca ze snem
3. Słuchanie: bębnienie, mantry, medytacyjna modlitwa, prowadzenie wewnętrznego dialogu
4. Ruch (kinestezja): Tai'chi, tańce sufickie, ruch autentyczny
5. Relacje: Tantra, alchemia taoistyczna, siddhajoga
6. Zjawiska występujące w świecie (kanał świata): poszukiwanie objawienia przez Indian amerykańskich.

W rozdziale czwartym spróbuję krótko objaśnić różne techniki związane z każdym z tych kanałów. Gruntowne przebadanie każdej z procedur medytacyjnych jest pracą służącą każdej z nich.

### WYPEŁNIENIE KANAŁU I ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI

Większość technik medytacyjnych pociąga nas i wpływa na nasze zachowania poprzez zmianę stanu naszej świadomości. Odmienny stan występuje, gdy skupiamy naszą uwagę na tym rodzaju percepcji zmysłowej, której nie używamy w sposób świadomy. Spróbuję wyjaśnić obecnie czym jest odmienny stan świadomości oraz jaki jest jego związek z kanałami zmysłowymi.

Każdy z nas bez przerwy używa wyżej wymienionych (i nie tylko tych) kanałów, jednakże tylko niektórymi z nich posługujemy się przy określaniu naszej tożsamości. Te,

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

których często i świadomie używamy są "zajęte", wypełnione przez naszą świadomość. Jeżeli nie używamy danego kanału w sposób intencjonalny, pozostaje on "nie zajęty" przez naszą świadomość.

Nasza nieświadoma percepcja może go wprawdzie używać, jednak my po normalnie używane kanały zmysłowe oraz wzmacniając propriocepcję przez dotykanie, rozciąganie i rozluźnianie mięśni.

## WIZUALIZACJA

Rytuały, które koncentrują wzrok na wzorach geometrycznych, takich jak jantry czy mandale, wywołują poczucie spokoju i ześrodkowania poprzez celowe skupienie na harmonijnej strukturze i nie pozwalanie, by wzrok koncentrował się na tym, co akurat znajduje się w polu widzenia (Khanna 1979). W tym przypadku odmienny stan świadomości zostaje wywołany nie poprzez przełączenie percepcji na inny kanał, lecz dzięki zablokowaniu głównego kanału i wypełnieniu go nowymi informacjami.

Wizualizacja może również powodować wystąpienie odmiennego stanu, jeżeli kanałem zajęty jest propriocepcja, to znaczy na przykład, gdy przedmiotem uwagi jest ból. Osoba bardzo cierpiąca z powodu nieznośnego bólu może odkryć, że koncentrowanie się na płomieniu świecy lub wizualne wyobrażenie sobie jasnego punktu jest niezwykle skuteczną metodą osłabiającą siłę dolegliwości. Oczywiście w ten sposób nie zmniejszają się symptomy, które są powodem wystąpienia bólu, jednak świadomość jednostki zostaje „przełączona” z propriocepcji na wizualizację. Czy zauważyliście może, że gdy siedzicie na fotelu dentystycznym, blokujecie odczuwanie bólu w ustach poprzez zaciskanie pięści, wbijanie palców w jakiś przedmiot lub wpatrywanie się w jeden punkt na suficie? Tak właśnie nieświadomie próbujemy zmienić kanał lub znaleźć inny obiekt dla własnej propriocepcji.

Popularność wielu rytuałów medytacyjnych ma swoje podłoże częściowo w ludzkich potrzebach związanych z oglądaniem telewizji, odwiedzaniem przyjaciół czy braniem środków odurzających.

Ludzie mają nieświadomą potrzebę zmiany kanałów, wyłamywania się z procesu pierwotnego i uwalniania się z bólu, mają też potrzebę przekształcania własnego życia. Metody pozwalające na zmianę kanałów, które przedstawiam w dalszej części tej książki, pomogą czytelnikom przy pracy z własnymi bólami fizycznymi w taki sposób, aby je przekształcać, a nie jedynie usuwać.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## RYTUAŁY SŁUCHOWE

Słuchanie bębnow, głośnej muzyki lub nawet reklam telewizyjnych może wypełnić kanał słuchowy, zablokować zwykle występujący dialog wewnętrzny i spowodować wystąpienie odmiennego stanu świadomości (Wosien 1972). Recytowanie mantr, powtarzanie określonej modlitwy, śpiewanie lub nucenie wywołuje podobne efekty (tamże). Sygnały słuchowe tworzą stany transowe na dwa sposoby. Jednym jest zagłuszanie zwykle występującego dialogu wewnętrznego, drugim przełączenie koncentracji uwagi na kanał propriocepcji, jako że muzykę i rytm nie tylko słyszymy, lecz również odczuwamy w sposób fizyczny. Wszyscy wiemy, że w trakcie śpiewania mamy również fizyczne odczucia związane z wibracjami w płucach, plecach, gardle i głowie.

Spotkałem ostatnio szamana, którego podstawową metodą uzdrawiania było lekkie gryzienie i uderzanie chorej osoby (uaktywniając w ten sposób jej propriocepcję) w celu odnalezienia przez nią swej własnej pieśni. W tym wypadku interakcja pomiędzy propriocepcją a muzyką zachodzi dzięki silniejszemu odczuwaniu bólu przez jednostkę i przełożeniu go na pieśń. Zmiana kanałów i odnalezienie pieśni pośród wielkiego zamętu bez wątplenia jest w stanie przekształcić stan zdrowia pacjenta.

## AKTYWNA WYOBRAŹNIA

Koncepcja aktywnej wyobraźni stworzona przez Junga jest silnie przemawiającym rytuałem wzrokowym i słuchowym. W trakcie tego typu działań jednostka tworzy obraz postaci występujących w jej snach lub fantazjach i wsłuchuje oraz wpatruje się w nich. W przeciwieństwie do większości technik medytacyjnych, w których doświadczanie przebiega w sposób bardziej bierny, Jung zalecał "aktywne" uczestnictwo, co oznaczało, że jednostka miała wchodzić w interakcje, a nawet przeciwstawiać się przedmiotom swojej percepcji. Owa "auseinandersetzung z nieświadomością", jak nazywał ją Jung, powodowała zmianę zarówno obserwatora jak i materiału, który był przedmiotem pracy. Mimo że aktywna wyobraźnia zwykle przybierała formę dialogu wewnętrznego, można było również malować doświadczenia ze snów. Medytacja zorientowana na proces rozszerza zakres działania aktywnej wyobraźni tak, aby można ją było stosować również wtedy, gdy kanał wizualny zmienia się na inny. Jeżeli wizualnie wyobrażamy sobie postać ze snu i w sposób nieświadomy zaczynamy się poruszać, może się wydawać, że nasze wyobrażenie znika. Jednak w istocie nasz proces jedynie zmienił kanał. Informacja, która poprzednio była obecna

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

w formie wizji, teraz przejawia się w ruchu, wydarza się i przekształca w tym właśnie kanale. Jungiści rozszerzają aktywną wyobraźnię na królestwo ruchu stosując technikę zwaną "autentycznym ruchem" (Whitehouse 1979).

## KINESTEZJA

Ruch (kinestezja) podobnie jak propriocepcja jest dla większości z nas kanałem, którego stosunkowo rzadko używamy. Jednak rytuały związane z ruchem i tańcem są ogromnie istotne w społecznościach, w których przemysł nie jest silnie rozwinięty (Wosien 1972). Wszyscy zdajemy sobie sprawę z odmiennych stanów świadomości, które występują, gdy poruszamy się w takt muzyki. Codzienne życie zdaje się odpływać, gdy poddajemy się sentymentalnej lub pełnej namiętności pieśni.

Niektóre z dobrze znanych form medytacji, takie jak medytacyjne chodzenie (koncentracja uwagi na ruchu stóp w vipasyanie) wydają się być kompensacją medytacyjnych metod związanych z długotrwałym siedzeniem. Tai'chi jest inną techniką, ruchy tancerzy są zorganizowane w taki sposób, aby odtworzyć specyficzny wzorzec, kosmiczne Tao. Celem kręcenia się i wirowania w tańcu derwisza jest zmiana stanu normalnej świadomości, co ma umożliwić jednostce doświadczenie boga.

## RELACJE

Relacja jest również kanałem dla naszej percepcji, ponieważ często doświadczamy siebie poprzez innych ludzi. Chociaż kontakt fizyczny, patrzenie i słuchanie bezsprzecznie odgrywają ważną rolę w relacjach, jednak nie można ich sprowadzać jedynie do zjawisk proprioceptywnych, wizualnych, ruchowych czy słuchowych, gdyż związki między ludźmi są bardziej złożone niż tylko suma składających się na nie elementów.

Relacje, podobnie jak propriocepcję i ruch, zwykle doświadczamy jako coś, co się nam przydarza, a niejako świadomy efekt naszych działań. Medytacje relacyjne, które znam, można podzielić na dwie kategorie: medytacje związane z kontaktem fizycznym oraz medytacje przeniesieniowe, w których obecny jest nauczyciel lub guru.

Koncepcja mówiąca, że odmiennie stany świadomości i doznania religijne występują w trakcie seksualnego kontaktu z drugą osobą, opiera się na rytuałach jogi tantrycznej, gdzie partnerzy doświadczają siebie jako Shakti lub Siwe (Rawson 1973). Ważność seksualnego kontaktu w tego typu rytuałach została najwyraźniej przeceniona przez osoby praktykujące na

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

zachodzie. Tym niemniej jednak tantryczna idea głosi, że uprawianie miłości i joga pozostają ze sobą w związku, i że celem nie jest osiągnięcie orgazmu, lecz doświadczenie pełni, totalności przez obojga partnerów. Jogi oraz jego lub jej partnerka / partner doznają odmiennych stanów świadomości dzięki zwiększonej propriocepcji oraz wzrostowi poczucia związku z drugą osobą.

Joga taoistyczna, zwana również taoistyczną alchemią, jest rytuałem, w trakcie którego partnerzy wzajemnie stymulują się seksualnie oraz próbują zintegrować czy też wydobyć z partnera esencję jang i jin, męskość i kobiecość (Yu 1972). Tego typu praktyki mają wiele wspólnego z tantrą. Oba rodzaje rytuałów są somatycznymi doświadczeniami relacyjnych doznań cech charakterystycznych dla płci przeciwnej oraz tego, co zachodnia psychologia określa jako ich integrację. Integracja każdej nowej treści czy procesu zmienia świadomość, gdyż włącza w nią nowy aspekt osobowości jednostki. Tantra, czy też taoistyczna alchemia wprowadza w jednostronny proces pierwotny brakujący, przeciwstawny element męskości bądź kobiecości.

Jogowie siddha, jak Muktananda, zalecają stosowanie szczególnego rodzaju relacyjnej medytacji, w trakcie której osoba świeżo wtajemniczana oddaje cześć nauczycielowi (Muktananda 1974). Ten typ relacyjnej medytacji stanowi również integrację, gdyż w jej trakcie uczeń rozszerza swoje doświadczenie życia asymilując te jakości, które uprzednio zostały przeniesione na postać nauczyciela. Zmiana w świadomości następuje poprzez zamianę tożsamości. Podczas gdy przed rozpoczęciem medytacji uczeń doświadcza siebie jako zwykłą osobę, w trakcie medytacji składa z siebie ofiarę, aby stać się bogiem, potężną wtórną postacią.

## KANAŁ ŚWIATA

Tak jak dla pewnych ludzi sny lub doświadczenia cielesne są kanałem dla przepływu informacji, dla Indian amerykańskich takim kanałem jest świat. Matka Ziemia jest dla nich źródłem mądrości i kanałem, w jaki się przejawia. Poszukiwanie objawienia jest główną ceremonią religijną Indian północnoamerykańskich, stanowi ono zwrócenie się o pomoc i przewodnictwo do wyższych mocy, do Ziemi. Świeżo wtajemniczany Indianin może pościć, siedzieć bez ruchu, medytować lub rozważać swoje problemy w rozmowie z plemiennym szamanem, jednak konieczne jest, aby jego medytacja zawierała poszukiwanie objawienia. W tym celu opuszcza on wioskę aby zetknąć się z naturą i odkryć mądrość, której brakuje w jego życiu. Wsluchuje się w drzewa, czeka na pojawienie się snów, halucynacji lub innych

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

niezwykłych doświadczeń, a następnie wraca do szamana i razem z nim interpretuje swoje doświadczenia .

## MEDYTACJA: PROCES I TECHNIKA

Oto niektóre techniki medytacyjne przedstawione przeze mnie do tej pory:

1. Liczenie: zamykanie oczu i liczenie oddechów
2. Chodzenie: medytacja nad doświadczeniem chodzenia
3. "Bańka": obserwowanie fantazji bez brania w nich udziału
4. Praktyka ascetyczna: powstrzymywanie się od jedzenia i snu
5. Określony punkt: koncentrowanie uwagi na jednym punkcie na przykład takim jak płomień świecy
6. Mantry: recytowanie mantry lub modlitwy
7. Joga: wykonywanie praktyki hatha jogi i odczuwanie ciała
8. Modlitwa: przyjmowanie filozoficznej postawy takiej jak: "Bądź tu i teraz", "Bądź osobą pełną miłości", "Patrz, czego starasz się unikać", "Przyjmij wszystko tak, jak uczyniłby to Budda"
9. Relacje: koncentrowanie się na osobie ukochanej, nauczycielu lub guru
10. Poszukiwanie objawienia: proszenie natury o pomoc

Blokowanie kanałów, zmiana kanałów, ignorowanie lub pomniejszanie ważności procesu pierwotnego oraz inne metody wywoływania odmiennych stanów świadomości, które "zatrzymują bieg świata", wszystko to wydarza się jednostce w sposób naturalny i nie musi stanowić programu dla świadomości. Nauczenie się, jak podążać za własnym procesem pozwoli ludziom na odkrywanie różnych metod pracy wewnętrznej, nawet jeżeli nigdy wcześniej o nich nie czytali.

W ostatnim rozdziale zdefiniowałem medytację jako wychwytywanie informacji pojawiających się w poszczególnych kanałach. Wielu ludziom dobrze robi medytacja oparta na określonym programie, gdyż są oni wyćwiczeni w pozostawaniu w specyficznych kanałach określonych przez daną technikę. Medytacja przebiega bez przeszkód tak długo, jak ich proces przebiega w danym kanale. Taka tendencja do rozwijania świadomości i ugruntowywania jej jedynie w pewnych kanałach przy równoczesnym ignorowaniu istnienia innych jest podstawą wielu medytacyjnych rytuałów. Pozostawanie tylko w jednym kanale

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

daje poczucie poruszania się po pewnym gruncie i posiadania niezawodnych narzędzi do pracy z tym, co może nas tam spotkać.

Jednak przebywanie tylko w jednym kanale ma też swoje ujemne strony. Powoduje ono powstawanie "dziur" w świadomości i tworzy kanały nie zajęte, te miejsca, w których człowiek może się zagubić w trakcie medytacji. Niebezpieczeństwo to zostałoby zażegnane gdybyśmy zrozumieli, że medytacja jest procesem, który obejmuje różne techniki pojawiające się w człowieku w różnych momentach.

## ZAKŁÓCENIA I ZMIANY KANAŁÓW

Gdy prowadzimy medytację w specyficznym kanale lub według określonego programu, doświadczamy przeszkód, które się wtedy pojawiają, jako zakłóceń spychających nas z obranej drogi. Jednak wkrótce zobaczymy, że większość pojawiających się trudności jest związana ze zmianą kanałów. Osobom, które są zirytowane występowaniem takich zakłóceń zalecam, aby spróbowały zwiększyć świadomość tego, co dzieje się w rzadko używanych kanałach. Relacyjną medytację można na przykład pogłębić nie tylko poprzez wizualizację, lecz także poruszając się, wydając dźwięki czy też starając się odczuwać tak, jak robi to nauczyciel. Adeptci hatha jogi będą mogli w sposób bardziej spójny dopełnić wykonywanie asan, jeżeli zachęci się ich do podążania za niektórymi ruchami ciała zamiast eliminowania ich w imię sztywnego programu.

Jeżeli w trakcie masażu możliwe będzie rozpoznanie momentu, w którym proces "przełącza się" w wizualizację czy przenosi się w kwestie relacyjne, spowoduje to wzbogacenie doświadczeń człowieka, nawet gdy terapeutka jedynie zapyta o te wizje czy sprawę danego związku. Terapia tańcem zyskałaby, gdyby uwzględniono w niej również pracę z ciałem i symptomami fizycznymi, a także pracę ze snem.

## IV

### PERCEPCJA W KANAŁACH

*Ten i następne rozdziały pisałem w Alpach Szwajcarskich i na wybrzeżu O-regon będąc w odmiennym stanie świadomości wywołanym długotrwałą medytacją. Obecnie jestem w bardziej zwyczajnym stanie świadomości i zdecydowałem, że to co napisałem wówczas pozostawię prawie bez zmian, zgodnie z tym, co się wtedy ze mną działo. Dzięki temu będę mógł pokazać medytację zorientowaną na proces, jak i postarać się ją wyjaśnić.*

*Przeczytałem właśnie to, co wtedy powstało i czuję, że budzi to mój wewnętrzny konflikt. Czuję się zawstydzony nieciągłą strukturą tego, co napisałem, a także otwartością i szczerością opisu związku z Barbarą, moją partnerką w tamtych latach. Sądzę jednak, że tylko pozostawiając tekst w tej formie mogę pokazać techniki medytacji zorientowanej na proces.*

Siedzę sobie teraz w górskiej chacie "Maiensass", w Alpach Szwajcarskich, 1 600 metrów nad poziomem morza, a 10 metrów poniżej linii śniegu. Siedzę i medytuję. Chata została zbudowana w 1779 roku i stoi na wprost lasu leżącego u stóp ogromnej hali wznoszącej się ku lodowcowi. Hala wygląda czasami jak mgła otulająca jego górne partie, odsłaniając na chwilę jego białą, postrzępioną obecność.

Słyszę dzwiczące dzwonki krów. Krowy na hali, to ich wakacje, ich czas na dzwonienie i jedzenie letniej trawy. Siedzę na ziemi w pozycji Zeń naprzeciwko starej budy stojącej przed moim domem. To pozycja, w której najbardziej lubię pisać. Pada leciusienka mżawka i owinałem się plastikową płachtą od deszczu. Czuję się ciężki, bardzo ciężki.

Jest wczesne popołudnie a moje pisanie stanowi część medytacji. Mgła przepływa nad szarym, nierównym dachem chaty. Myślę o swojej książce *Working with the Dreaming Body*<sup>3</sup>, której ostateczną wersję właśnie ukończyłem. Chcę być tak otwarty, jasny i bezpośredni, jakim byłem pisząc tamtą książkę.

Psychoterapia, jak ją spostrzegam, jest procedurą, w której klient używa wyszkolonego terapeuty, aby ten pomógł mu w jego życiu. Klient polega, w mniejszym lub większym stopniu, na świadomości terapeuty lub terapeutki, dotyczącej psychofizycznych procesów, których on sam może nie być świadomy. W trakcie psychoterapii klient pozwala, aby ktoś inny widział, słyszał i pomagał mu odczuwać siebie. Medytacja zorientowana na

---

<sup>3</sup> A. Mindell *Working with the Dreaming Body*, Penguin Arkana, 1985; wyd. pol. *O pracy ze śniącym ciałem*, Pusty Obłok, W-wa, 1991



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

proces pomaga człowiekowi w stawaniu się wyszkolonym obserwatorem, zdolnym do pomocy samemu sobie w sprawach związanych z uczuciami, ruchami oraz problemami cielesnymi.

Podstawowa idea wewnętrznej pracy ze śniącym ciałem opiera się na założeniu, że wszystko, czego jesteśmy w stanie doświadczyć, zawiera w sobie swój własny rozwój oraz swoje własne rozwiązanie trudności. To, czego doświadczamy w wizjach, głosach i fizycznym bólu nie jest iluzją, to nie maya, ale droga, którą błyskawicznie możemy dotrzeć do samych siebie.

Jestem obecnie wewnątrz domu i wolno jem banana. Nie mogę już dłużej pozwolić sobie najedzenie bez świadomości. Jak wiele bananów przeszło już przeze mnie pozostawiając efekty, których nie zauważyłem? Mój żołądek... słyszę ogień, który wydaje trzaskające dźwięki w ceramicznym piecu. Widzę oczami wyobraźni stary dom w Les Diablaret, w którym odbywaliśmy seminaria. Przypominam sobie czasy, kiedy zaczynałem uczyć się medytacji, pamiętam też jak obecnie zaczynam medytację.

## CIERPIENIE I ŚWIADOMOŚĆ

Buddyzm i chrześcijaństwo, dwie wielkie światowe religie sugerują, że świadomość tworzy się poprzez ból. W chrześcijaństwie mówi się, że nasze cierpienia biorą się z folgowania popędom. W buddyzmie, z kolei, twierdzi się, iż życie jest bólem i cierpieniem. Chociaż obecnie wielu ludzi rozpoczyna psychoterapię bez wyraźnego powodu, nie ma sposobu, aby ominąć problem istnienia bólu. Rozwój i wewnętrzny wgląd najczęściej biorą swój początek z niezadowolenia, braku satysfakcji i cierpienia. Można by sądzić, co było również moim udziałem, że ból może stanowić motywację wystarczającą do zmiany. Zazwyczaj zakładałem, że ludzie zmieniają się, jeżeli muszą to zrobić. Jednak w pewnym momencie, po wielu latach pracy terapeutycznej, dokonałem niepokojącego odkrycia, które wstrząsnęło moją wiarą w ludzi.

Odkryłem wtedy, że ból nie wystarcza, aby zmotywować ludzi do zmiany, jego wystąpienie lub brak nie jest czynnikiem, który decyduje o tym czy dokona się zmiana w człowieku. Istnieje natomiast coś innego, pewien dziwny i nieprzewidywalny element, który jest konieczny, aby ludzie mogli rozwiązać swoje problemy i zmienić swoje życie. Tym czynnikiem jest mieszanka miłości, dyscypliny i wewnętrznego oświecenia.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## PIERWIASTEK WOJOWNIKA

Dyscyplina podobna do tej, która jest udziałem wojownika, stanowi dużą pomoc w wewnętrznej pracy nad sobą i umożliwia radzenie sobie w trudnych momentach. Jest ona bardzo delikatnym czynnikiem, którego nie można rozwinąć w sobie jedynie poprzez zwykłe zainteresowanie daną kwestią. Stanowi ona raczej wewnętrzny impuls, który popycha cię w pewnym kierunku.

Dyscyplina wojownika ma związek z miłością i zadziwieniem. Bierze ona swój początek z ciekawości i zafascynowania. Jeżeli jesteś czymś zaintrygowany i jeżeli darzysz to miłością, odnajdziesz w sobie dyscyplinę niezbędną do zagłębienia się w sprawę oraz odkrycia jej istoty. Jeżeli natomiast natura ludzka nie pociąga cię, zawsze znajdziesz powód, aby unikać odkrywania siebie i innych.

Niektórym ludziom dyscyplina kojarzy się z ostrą, rodzicielską kontrolą. Wewnętrzna dyscyplina jest dla nich "czarną robotą", której woleliby raczej unikać; będą się tłumaczyć, że zmęczenie lub brak czasu uniemożliwia im zdyscyplinowanie siebie. Jednak narzucona karność i praca wbrew zmęczeniu nie jest tym rodzajem dyscypliny, o który mi tutaj chodzi.

Jeżeli jesteś zaintrygowany tym, co się w tobie dzieje, to zdasz sobie sprawę, że świadomość jest ciągła, uświadomisz sobie proces, który organizuje egzystencję. To sam proces porwie cię swoją mocą i ten rodzaj fascynacji wytworzy dyscyplinę.

Wielu z nas uczy się dyscypliny, ponieważ darzy miłością ten świat. Wielu dysponuje cudownym "umysłem nowicjusza", który pozwala im medytować nawet o tym nie wiedząc. Nasza uwaga koncentruje się na ludziach lub przedmiotach, które nas otaczają. Wiara i zadziwienie prowadzą nas spokojną drogą do czynienia tego, co zazwyczaj uważa się za domenę ludzi o wysoko rozwiniętej wewnętrznej dyscyplinie. Jeżeli zapytamy takich ludzi, jak to się dzieje, że ich posunięcia są tak wnikliwe, a działania tak skuteczne, pełne mocy i wglądu, odpowiedzą: "Nie wiem" albo też padnie stwierdzenie, które kiedyś sam usłyszałem: "Moje serce po prostu to wie."

Dyscyplina, zadziwienie, miłość i wewnętrzny wgląd to elementy sztuki wojownika w dziedzinie medytacji.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## SEN

W tej chwili czuję się dobrze. Jestem rozluźniony i zadowolony. Słyszę szum strumyka przepływającego nie opodal i samochody jadące odległą drogą. Przypominam sobie sen z ubiegłej nocy, w którym ktoś chciał osiągnąć pewien cel, lecz odkrył, że go już osiągnął. Moje dzisiejsze pisanie jest swojego rodzaju eksperymentem. Nie wiem, kim jest ten, kto chce mówić. Medytuję i czekam, efektem tego jest to, co czytacie w tej chwili.

Siedzę na piętach i piszę w papierowym bloku umieszczonym na drewnianym pniaku wysokim na 80 cm. Po swej prawej stronie dostrzegam, ku swemu zdziwieniu, kobietę z dwojgiem małych dzieci, którzy zbliżają się do mojej odizolowanej od świata chaty. Słyszę, jak dzieci wydają śmieszne dźwięki. Czuję jak napinam się wewnętrznie w obliczu spotkania z nimi, usztywniając szyję i ramiona. "Zawsze chcesz, aby świat dostosowywał się do ciebie, żadnych gości" słyszę wewnętrzny głos. Czy ten głos, ta informacja była uwięziona, zawarta w moich usztywnionych mięśniach? Uświadamiam sobie, że pisanie było celem, który sobie założyłem, i który starałem się wypełnić. Wszystko inne zaś traktowałem jako przeszkodę. To stary problem, moje mięśnie rozluźniają się.

Teraz zdaję sobie sprawę, że znowu mój wzrok zwraca się na prawo. Co się dzieje? Kobieta z dziećmi powinna już być blisko domu, ale nie ma ich, zniknęli. Uświadamiam sobie, że wstaję i porzucam pisanie. Moje ciało robi to wszystko jakby bez mojego udziału. Dlaczego tak się dzieje i co to wszystko ma wspólnego z moim snem? W odpowiedzi na tak postawione pytanie pojawia się reakcja "aha!". Mój cel na dzisiaj został już osiągnięty. Osoba z mojego snu, która miała przed sobą cel do spełnienia i która, jak się okazało, już go osiągnęła, to byłem ja sam. Gdy tylko jestem w stanie wychwytywać to, co się dzieje, jestem u celu, jestem końcem i spełnieniem. Czy rozumiecie co mam na myśli? Do zobaczenia jutro.

## PIERWSZY KROK

Dzisiaj biegałem po hali i zgubiłem drogę. Zapędziłem się za daleko, wbiegając po stoku góry na szczyt, a potem zbiegając w dół razem z wiatrem dmuchającym mi w plecy. Odkryłem górskie jezioro, jednak próbując wrócić, zgubiłem się. "Jak mógłbym odnaleźć drogę powrotną?" zastanawiałem się. W zmaganiach z wysokością i górskim zboczem przeszedłem nieco swój fizyczny próg, moje kinestetyczne granice. W tamtym momencie pojawił mi obraz. Zobaczyłem siebie zupełnie samego i niezdolnego do jakichkolwiek

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

działań. Jednak potem, w mojej wizji, nagle odnalazłem to, co don Juan nazywa "mocą osobistą", fizyczną siłę, która przekracza moją normalną energię. Zacząłem znowu biec i nieoczekiwanie odnalazłem drogę do domu.

Osobiście doświadczam medytacji jako wielokanałowego procesu, który wydarza się przez cały czas, kiedy już opanujesz w wystarczającym stopniu jego podstawowe zasady. Chciałbym opisać teraz pierwszy krok tej metody, jakim jest odkrywanie kanałów.

Zatrzymaj się, cokolwiek byś robił i zamknij oczy. Siedź spokojnie przez chwilę i zadaj sobie jedno, tylko jedno pytanie:

*W jakim jestem kanale?*

Czy odczuwasz proprioceptywnie jakieś doznania obecne w twoim ciele? Czy widzisz coś swoimi fizycznymi oczami bądź oczami wyobraźni? A może coś słyszysz!

Kwestia kanałów jest podstawą medytacji. Jeżeli wiesz w jakim kanale przebiega twoja percepcja, nie musisz programować swojej medytacji, lecz możesz odkryć program, który tego dnia pragnie się wydarzyć. Jesteś już u celu, który chcesz osiągnąć. Jeżeli wiesz, w jaki sposób coś postrzegasz, możesz pracować ze swoim procesem, możesz podążać za tym co rozwija i odsłania twoje ciało, umysł, relacje i sny. Jeżeli natomiast nie wiesz w jaki sposób doświadczasz, twoje percepcja przebiega automatycznie, dokładnie tak jak sny.

Stąd też, gdy pytasz samego siebie o kanały, powoduje to, że zaczynasz zdawać sobie sprawę ze swojej świadomości. Za każdym razem, gdy stawiasz sobie pytanie, w jakim jesteś kanale, zaczynasz medytować. Jeżeli czujesz się zagubiony w swojej pracy, po prostu zapytaj siebie: "W jakim kanale jestem w tej chwili?"

Obecnie uwaga mojej świadomości jest pochłonięta (wzrokowo) obserwowaniem Barbary, która przyszła i usiadła koło mnie. Miło jest na nią patrzeć. Zauważam (proprioceptywnie) jak moje ciało nieśmiało i powoli zaciska się... ono chce zająć się pisaniem. I słyszę (kanał słuchowy) głos, który mówi mojemu ciału: "Zacznij ją uwzględniać, wyobraź sobie, że to ona jest czytelniczką twoich książek. Porozmawiaj ze swoją czytelniczką. Nie odsuwaj jej od swojej pracy." Czuję, jak moje ciało rozluźnia się. Cóż to za przyjemność! Zauważyliście zapewne, że używam wielu różnych kanałów. Mówię o bieganiu, chodzeniu, jedzeniu, patrzeniu na zewnątrz, odczuwaniu swojego ciała, słyszeniu głosów i o relacjach. Wszystkie te kanały są różnymi aspektami tej samej informacji, która wyraża się na wiele różnych sposobów. Wszystkie one są częściami jednego procesu, który jest w konflikcie, a zarazem w harmonii z samym sobą.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Powodem, dla którego zalecam, abyście rozpoczęli swój ą medytację jedynie w trzech kanałach, to znaczy w kanale wzrokowym, słuchowym i odczuwania wewnętrznego jest fakt, że są one najczęściej używane i stanowią najlepiej znane introwertywne sposoby doświadczania. Ale poczekajcie... nie mogę w tym momencie rozwijać dalej tej myśli. Zaczekajcie chwilę. Właśnie usłyszałem, jak za domem po mojej prawej stronie upadł kawał drewna.

Spadł on ze starannie ułożonego sągu. Gdy to usłyszałem, przestraszyłem się. Zacząłem odczuwać swoje ciało i wyobraziłem sobie, że oto pojawił się duch drzewa. "Tak, jestem tutaj" powiedział do mnie "jestem gospodarzem przy pracy. Jestem moją pracą. Ona jest jasna i prosta. Uwierz w nią."

Chciałbym mocniej wierzyć w to, co robię. Zalecam również coś bardzo prostego: aby moi czytelnicy uwierzyli w swój wewnętrzny proces i podążali za nim. Nie musicie ufać ani mnie, ani też żadnemu innemu człowiekowi. Nie spotkałem, jak dotąd, takiego guru ani też tak mądrej, oświeconej, wykształconej, mediumistycznej czy szamańskiej postaci, która byłaby tak inteligentna jak jest proces odsłaniający w różnych kanałach własną percepcję człowieka.

## ALCHEMIA

Dzięki Bogu, że Jung odkrył na nowo alchemików. Sądzę, że bardzo podobałaby im się medytacja zorientowana na proces. W istocie jest ona dokładnie tym, co oni robili. Alchemicy pracowali z nieznanym nazywając swoją pracę scientia, co oznaczało wiedzę, naukę lub informację. Ich praca z ową scientia polegała na medytowaniu nad tym, czego nie wiedzieli. Owo nieznanie nazywali z kolei prima materia, podstawowa substancja, która po przetworzeniu zamieniała się w złoto. Byli otwarci na nieznanie, ale nie mieli wystarczająco dobrych "narzędzi" do pracy. Sądzieli, że prima materia była materią chemiczną, a nie procesem czy też informacją, która wydarzała się w ich własnych kanałach percepcyjnych. Ciekawe, co w przyszłości będzie się myślało o ograniczonych "narzędziach", które obecnie posiadamy.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## ZAMKNIJ OCZY I NIE RUSZAJ SIĘ

Spróbuj na początek zamknąć oczy i nie poruszać się w momencie, gdy będziesz zadawał sobie pytanie w jakim jesteś kanale. Zablokuj widzenie zewnętrzne oraz ruch. Używaj jedynie trzech kanałów: wewnętrznego widzenia, słuchania i odczuwania cielesnego. Postępuj tak przez kilka minut w dowolnej chwili swojego wolnego czasu.

Zalecam abyście nie używali swojego zewnętrznego wizualnego kanału, gdyż widzenie podobne jest do ruchu — wydarza się w sposób zbyt spontaniczny. Wasze oczy i różne części ciała poruszają się bez świadomości, brakuje w tym koncentracji uwagi. Przerzucają się z dużą szybkością z jednej rzeczy na inną, a wy nawet nie zdajecie sobie sprawy z tego, że na coś patrzycie. Wasze oczy wykonują "szybkie ruchy"<sup>4</sup> we dnie i w nocy, śniąc przez cały czas. Jesteście zafascynowani rzeczami i sprawami, którymi potrzebujecie się stać, wpatrujecie się w przedmioty i w ludzi, których nie lubicie, ponieważ potrzebujecie lepszego kontaktu z nimi wewnątrz siebie.

Wasze ciała podlegają stałym i nieświadomym ruchom, dzieje się tak po to, abyście nie czuli dyskomfortu. Jeżeli zamkniecie oczy i powstrzymacie ruchy, staniecie się świadomi waszych myśli, tego co widzicie i słyszycie. Będziecie wtedy zmuszeni zbadać źródło waszego dyskomfortu oraz przyjemności, istotę waszej propriocepcji. Wasze ruchy tak szybko reagują na ból, że jeżeli nie powstrzymacie ich, możecie nigdy nie mieć możliwości zdania sobie sprawy z tego, co jest w konflikcie z waszym biologicznym życiem. Straciecie również okazję, aby zintegrować wewnętrzny leczący czynnik, to znaczy tendencję ciała do unikania bólu.

Gdy otworzycie oczy po piętnastu minutach, wasze ruchy i widzenie będą zwolnione i będziecie wtedy w stanie zbadać je z większą dokładnością. W dalszych częściach tej książki będę pracował razem z wami w tych oraz innych kanałach, najpierw jednak chciałbym powiedzieć coś więcej o tym, jak można pracować z wizualizacjami, z tym, co słyszymy oraz z odczuciami płynącymi z naszego ciała.

---

<sup>4</sup> "Szybkie ruchy oczu" (Rapid Eye Movement) nawiązanie do fazy REM, w trakcie której występują marzenia senne.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## V.

### WZMACNIANIE (AMPLIFIKACJA)

Pomyślcie o alchemiku, który bierze prima materia, swój proces i zaczyna go przetwarzać. W terminach pracy z procesem zwiększanie ognia pod tygłem oznacza wzmocnienie (amplifikowanie) sygnału w tym kanale, w którym on występuje. Kiedy jesteście już świadomi kanału, w którym przebiegają wasze doznania, następnym krokiem jest wzmocnienie waszej percepcji. Amplifikując proces zachowujemy go i pozwalamy mu rozwijać się w jego własnym tempie. Podstawową zasadą jest pomaganie procesowi, aby się sam wyjaśnił, aby rozwinął się w sposób możliwie najpełniejszy, odsłaniając swój ukryty przekaz.

### PRACA Z WIZUALIZACJĄ

Tak więc jeżeli widzicie coś, spróbujcie zobaczyć to lepiej. Przyjrzyjcie się dokładnie waszej wewnętrznej wizji, zobaczcie ją wyraźniej, zaobserwujcie kolory, poszukajcie pewnych postaci, zbadajcie ich cechy charakterystyczne, zauważcie też wszystkie ruchy jakie mają miejsce w tej scenie. Potraktujcie swoją wizję tak, jak gdyby potrzebowała ona waszego wsparcia. Rozwijajcie ją do samego końca. Podtrzymujcie też siebie w trakcie wizualizacji. Mówcie do siebie: "Tak, śnij dalej, świetnie, zobacz co się teraz dzieje, spójrz teraz na to" itp.

Zaczynajcie swoją pracę z zamkniętymi oczami. Gdy je otworzycie, zwróćcie dokładnie uwagę na to, co się wtedy dzieje. Jak otwierają się oczy? Czy widzicie ludzi, rośliny, góry? Czy znajdujecie się w pokoju? Rozejrzyjcie się dookoła. Zauważcie, na co patrzycie. Używajcie teraz swojego zewnętrznego widzenia. Większość ludzi jest "ślepa" w tym znaczeniu, że nie zwraca uwagi na to, co widzi. Zapytajcie siebie samych, dlaczego wasz wzrok utkwiał akurat w danej osobie czy przedmiocie.

Zauważcie, co dzieje się, gdy nie możecie czegoś zobaczyć. Zamiast zmieniać obiekt waszej koncentracji, przysuwajcie się bliżej lub oddalajcie od przedmiotu, pozostając krótko lub dalekowiedzami. Co ten zamazany obraz wywołuje w tobie, co dla ciebie oznacza ta sytuacja? Jeżeli będziesz zajmował się tym zjawiskiem wystarczająco długo, możesz odkryć, że twoja niemożność ostrego widzenia jest związana z potrzebą pofantazjowania na temat tego, czego nie widzisz, z potrzebą wypełnienia brakującej informacji własnymi wewnętrznymi

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

wyobrażeniami i intuicjami. Może jesteś prawdziwym medium, które nigdy dotąd nie rozwinęło swoich intuicyjnych umiejętności? Teraz twoje oczy pomagają ci w tym. Kim jest ten, kto patrzy? Kto używa twoich oczu? Kto za nimi stoi? Czy jesteś nim ty, czy też może orzeł?

## WZMACNIANIE TEGO, CO SŁYSZYSZ

Zauważ, kiedy coś słyszysz. Czy słyszysz wewnętrzne czy zewnętrzne dźwięki? Czy może jest to dialog wewnętrzny? Posłuchaj tego uważnie. Kto to mówi? Czy jest to głos mężczyzny, czy kobiety, stary czy młody, czy brzmi ostro, czy łagodnie, groźnie czy przepraszająco? Wzmocnij te dźwięki na swój własny, indywidualny sposób. I słuchaj tego, co się dzieje.

Rozważ możliwość, że słyszysz tylko to, czego w sobie nie znasz lub nie akceptujesz. Czy słyszysz coś, z czym się nie zgadzasz, czy zapominasz to, czego nie musisz wiedzieć? Jeżeli masz kłopoty ze słuchem lub z pamięcią, musisz mieć istotne powody, aby tak właśnie było. Spróbuj mieć te kłopoty świadomie i ciesz się nimi.

Gdy coś widzisz lub słyszysz, jest to dokładnie tym, co jest dla ciebie właściwe, co przyniesie ci jakąś nową informację. Jeżeli posiadasz już tę wiedzę lub odczytasz tę informację, może się zdarzyć, że już jej więcej nie usłyszysz.

Zajmuj się tym materiałem słuchowym, który jest obecny, tak długo, aż będzie można go uchwycić, a potem wzmocnij go, uczynić głośniejszym, wyrazistszym, piękniejszym lub jeszcze bardziej okropnym, melodyjnym, staccato, rytmicznym lub pozbawionym rytmu. Z którego ucha zdają się dochodzić dźwięki? A może, jak niektórzy ludzie, słyszysz je z tyłu głowy? Załóżę się, że w tym, co słyszysz jest więcej zawłości niż mógłbyś sobie wyobrazić.

Później, gdy będziesz już bardziej wyszkolony w medytacji, zauważysz, że dźwięki, które słyszysz wewnątrz siebie, zmieniasz a kanały, i że możesz zacząć się ruszać, tańczyć lub śpiewać. Jest to coś wspaniałego. Zmiany kanałów będę bardziej szczegółowo omawiał w dalszych partiach tej książki.

## WEWNĘTRZNY KRYTYCYZM

Dialog wewnętrzny niejednokrotnie przypomina przebywanie w pomieszczeniu z kimś, kto ciągle gada. Takie mówienie non-stop często ma miejsce dlatego, że ten, kto mówi, nie jest słyszany. Kwestia braku wysłuchania tego co się dzieje jest pewnym aspektem



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

dialogu wewnętrznego, stanowi problem i jest szczególnego rodzaju uzasadnieniem jego występowania. Wielu ludzi nienawidzi samodzielnej pracy nad sobą, gdyż nie może znieść swoich wewnętrznych głosów. Wiedzą oni, że zanurzenie się w siebie spowoduje nieuchronne zetknięcie się z jakąś formą samokrytycyzmu i nienawiści wobec samego siebie. Kiedy w trakcie pracy nad sobą odkryjesz taki niemiły i dokuczliwy głos, posłuchaj go uważnie zanim zmieni się kanał. W dalszej części książki opowiem o różnych sposobach radzenia sobie z takimi głosami.

## ODCZUCIE CIELESNE

Jeżeli mówimy o propriocepcji, to trzeba przede wszystkim powiedzieć, że ciało każdego z nas bardzo różni się od siebie. Tolerancja na ból, na przykład, zależy od tego, jak wiele jednostka odczuwa. Pewni ludzie, którzy zdają sobie sprawę, iż niewiele odczuwają, zwykle nie obawiają się fizycznego bólu, zazwyczaj też nie są nań zbyt wrażliwi.

Początkowo nasza świadomość propriocepcji składa się z trudnych do rozróżnienia, mglistych informacji, takich jak uczucie bycia zdrowym lub chorym, ociążalym, smutnym itp. Pierwszym krokiem w pracy z propriocepcją jest próba odczucia ciała tak, jak się ono przejawia. Jest ono wrażliwe na wiele sposobów i tylko sama jednostka może to odczuć. Spróbuj doświadczyć wszelkich doznań płynących z twojego ciała. Pomocne może być rozpoczynanie od dolnych partii. Poczuj swoje stopy, dolne i górne części nóg. Skoncentruj się na wszystkich doznaniach, które absorbują twoją uwagę. Odczuj miednicę, pośladki, obszar genitalny. Czy zauważasz miejsca, które są zimne, ciepłe, napięte lub takie, w których występują jakieś uciski? Co dzieje się w dolnej części pleców i w żołądku? Postaraj się nieco poruszyć żołądek i zauważ, jakie uczucia to wywołuje. Czy jesteś świadomy, jak serce bije ci w klatce piersiowej i czy zauważasz jakieś napięcia w ramionach? Czy może coś cię swędzi? Jakie obszary ciała są ciepłe, a jakie zimne? A jak się czuje twoja głowa? Twoje ciało jest zbudowane bardzo indywidualnie, może chorować w taki sposób lub doznawać czegoś, o czym inni ludzie mogą nie mieć najmniejszego pojęcia. Może ono również doświadczać ruchów, odczuć lub archetypowych pozycji, które są wszystkim dobrze znane. Jednak chociaż ma ono wiele wspólnego z ciałami innych ludzi, może mieć więcej indywidualnych cech charakterystycznych niż mógłbyś to sobie wyobrazić.

Jeżeli będziesz rozwijał wrażliwość ciała w trakcie medytacji, zaczniesz reagować na czynniki, których zwykle nie zauważasz, takie jak niewielkie zmiany temperatury w pomieszczeniu, gdzie przebywasz, ucisk ubrania lub ciśnienie związane z wysokością.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Staniesz się wrażliwy i otwarty na doznania, których nigdy wcześniej nie odczuwałeś. Zbliżysz się do procesu śnienia i dokładnie zaobserwujesz, w jaki sposób tworzysz niezadowolenie i przygnębienie w swoim ciele fizycznym.

Kiedy już zaczniesz poprzez ciało zauważać temperaturę, ciepło, zimno, napięcia, pełny żołądek oraz ból głowy, możesz zająć się swoimi odczuciami. Najbardziej skuteczną metodą odczuwania ciała jest pozostawanie w bezruchu, gdyż ruchy odsuwają uczucia zanim będą miały one szansę dotarcia do naszej świadomości. Siedź więc bez ruchu i odczuwaj swoje ciało.

## SYMPTOMY

Jeżeli masz jakiś symptom, cóż za radość, bo będziesz mógł go wzmocnić. Spróbuj odczuć go w najdrobniejszych szczegółach, zwróć uwagę jak ból promieniuje w ciele i w jakim kierunku się rozprzestrzenia. Poczuj towarzyszącą mu temperaturę, ciepło i zimno, drżenia, uciski, zawroty głowy i nudności. Zbadaj gdzie owe nudności biorą swój początek. Wzmocnij siłę swojej koncentracji tak, abyś mógł, gdybyś musiał, dokładnie opisać drugiej osobie wszystkie szczegóły związane z twoimi doświadczeniami cielesnymi, i żebyś mógł tak wiernie to przedstawić, aby ta osoba mogła odczuć twój symptom w sobie samej. Jeżeli nie jesteś w stanie odtworzyć każdego detalu, wtedy twoje doświadczenia proprioceptywne mogą pozostać niepełne.

## WEWNĘTRZNI LEKARZE

Jeżeli dobrze ci idzie medytacja w kanale proprioceptywnym, to jesteś w stanie pracować z wieloma, a może nawet ze wszystkimi symptomami bez pomocy terapeuty. Możesz być również w stanie odkryć swojego wewnętrznego lekarza. U pewnej kobiety w trakcie niedawno prowadzonego przeze mnie seminarium wystąpiła gorączka i objawy przeziębienia podczas medytacji. Wzmocniła ona doznania płynące z ciała i poczuła, jak gdyby ktoś dźgał ją nożem w gardło. Pracowała dalej z tym doświadczeniem i w wyniku tego poczuła się lepiej. W noc po tym seminarium śniła, że spotkała wewnętrznego lekarza, który przepisał jej magiczne lekarstwo.

Ostatnio udałem się w teren w poszukiwaniu znaczącej wizji. Poszedłem w szczególne miejsce u podnóża lodowca i tam medytowałem, aby w swoich wizjach, w tym co słyszę, czuję oraz w swoim ruchu odnaleźć informację, która była mi potrzebna. W swojej wizji

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

ujrzałem ponadczasowego człowieka z lodowca przemawiającego do mnie. Wsłuchałem się w niego uważnie, a on powiedział mi, że sensem każdego ludzkiego życia, nie tylko mojego, jest stać się kanałem dla kosmicznego procesu. Tak jak nasze oczy i uszy służą jako kanały dla naszej świadomości, tak my sami jesteśmy uszami i oczami świata. Powiedział mi, że takie jest znaczenie ludzkiego życia - stać się doskonałym kanałem dla ewolucji naszego wszechświata. Skąły, drzewa i zwierzęta, podobnie jak góry czy rzeki są również szczególnego rodzaju kanałami. Czy ludzie są jedynymi kanałami, które mogą świadomie wzmacniać dziejące się zmiany i podążać za nimi? Zdawanie sobie sprawy oraz poszerzanie świadomości może równie dobrze stać się naszym "etatowym" zatrudnieniem.

Człowiek z lodowca powiedział mi, i ciągle mi się to potwierdza, że poprzez nasze ciała przejawia się w bardzo szczególny sposób uniwersalny duch, i po to właśnie je mamy. Każdy człowiek ma własną indywidualną naturę ze względu na swój jednostkowy cel w tym życiu. Poprzez każdego z nas coś ma się przejawiać. Największy ból w życiu bierze się z niezajomości tego celu oraz z braku przyzwolenia i akceptacji, aby szczególne ciało jednostki wypełniło własne cele i zadania związane ze swoją naturą.

Czy te stwierdzenia były ważne tylko dla mnie w tamtym momencie, czy też miały one wartość uniwersalną? Myślę, że każdy człowiek powinien tworzyć swoje własne wizje i systemy przekonań.

## TYPY FIZYCZNEGO CIAŁA

Podczas jednego z prowadzonych przeze mnie seminariów medytacyjnych pracowałem z pewnym mężczyzną, który bezskutecznie próbował walczyć ze swoją nadwagą. W trakcie pracy, wzmacniając ruch swojego ciała zaczął się wolno poruszać. Jego ciało wykonało asanę "świeca" (położył się na plecach i podniósł nogi, ścisnął biodra rękami, a łokcie ułożył płasko na podłodze aż nogi ustawiły się zupełnie pionowo). Następnie przeszedł do wykonywania asany "pług". Żołądek przeszkadzał mu, gdy próbował przerzucić nogi za siebie na podłogę, jednak jego ciało domagało się przyjęcia takiej pozycji! Ciężar ciała powodował, że prawie nie był w stanie oddychać. Pozostał jednak w pozycji "pług" wzmacniając w ten sposób proprioceptywne doświadczenie aż do chwili, gdy nie mógł dłużej tak wytrzymać. W tamtym momencie pojawiła mu się wizja. Zmiana kanałów następuje automatycznie, gdy wzmacniamy nasze doznania tak bardzo, jak to jest tylko możliwe, w tym wypadku propriocepcja przeszła w wizualizację. Mężczyzna ujrzął w swojej wizji reklamę Michelin'a - potężnego mężczyznę stojącego pod oponą. Powiedział, że opona jest miękka od

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

zewnątrz ale w środku posiada żelazną strukturę.

Waga ciała była mu wyraźnie potrzebna, aby pomóc mu w uświadomieniu sobie, że to on sam jest taką właśnie oponą Michelin'a, miękką na zewnątrz, lecz twardą w środku. Był zadziwiony swoją wizją, gdyż wydawało mu się, że jest słaby. Wyobrażam sobie, że ten mężczyzna był zdolny do przejawienia poprzez siebie tej szczególnej części świata, tego jego aspektu, który przemawia w sposób delikatny, lecz wewnątrz siebie ma żelazną strukturę mądrości.

Ciało tego mężczyzny niesie w sobie dokładnie to, czego on sam potrzebuje. Dieta czy zaplanowane ćwiczenia fizyczne tu nie wystarczą, bowiem potrzebuje on świadomości swej wewnętrznej siły.

Podczas innego seminarium medytacyjnego bardzo wysoki mężczyzna pracował ze swoją tendencją do poruszania się w trakcie medytacji. Wzmocnił swoje ruchy i szybko odkrył, że prowadzą go one do wyobrażenia siebie jako giganta. Kiedy zaczął podnosić się z pozycji siedzącej miał wizję, w której zobaczył siebie stojącego wysoko ponad światem, wznoszącego się ponad swoją matką. Matka, jak opowiadał dalej, nie pozwalała mu rozwijać się i powstrzymywała jego doświadczenia związane z miłością. Ten mężczyzna potrzebował wysokiego wzrostu, żeby przewyższyć swoją matkę oraz inne moce wewnętrzne i zewnętrzne wobec niego, które nie chciały dopuścić do tego, aby mógł kochać. Kiedy tak dalej poruszał się, nagle w naturalny i spontaniczny sposób przyjął pozycję ciała, która w jodze nosi nazwę "góra". Ciało każdego z nas jest czymś bardzo szczególnym, jak widzimy to na podstawie omawianych przykładów, a wzięcie swego ciała w pełne posiadanie, stawanie się tym, co w nim odczuwamy jest zadaniem, które mamy do spełnienia na tym świecie.

## RUCH

Zalecam, abyście po trwającej pół godziny medytacji bez ruchu i z zamkniętymi oczami zbadali następnie swoją kinestezję, kanał ruchowy. Ruch może być związany z doznaniem występującym w innych kanałach lub też można go doświadczać w sposób całkowicie samoistny. Niektórzy tancerze, osoby najbardziej uzdolnione ruchowo, często nic nie czują, nic nie widzą ani nie słyszą lecz jedynie podążają za swoim zmysłem ruchu.

Aby dowiedzieć się czegoś o ruchu zacznijcie od medytacji nad swoimi uczuciami, nad tym, co widzicie i słyszycie, tak jak to czyniliście do tej pory, a potem wzmocnijcie te doznania. Spróbujcie następnie wychwycić i podążyć za drobnymi tendencjami do wykonania jakiegoś ruchu. Zacznijcie ruszać się powoli. Jeżeli siedzicie w pozycji lotosu, możecie

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

odkryć, że kiwacie się do przodu i do tyłu. Zauważcie swoją potrzebę do pochylania i odchylania się, co jest związane ze zmniejszeniem napięcia mięśni pleców. Zwróćcie uwagę na to, co dzieje się w waszej szyi, szczękach oraz wewnątrz ust. Zaobserwujcie jakie ruchy mają miejsce w waszym gardle, gdy kołyszecie się na boki. Jeżeli zorientujecie się, że macie ochotę wstać, zróbcie to, ale w taki sposób, aby stało się to najbardziej fascynującą rzeczą jaką kiedykolwiek w życiu robiliście. Zbadajcie i prześledźcie każdy swój ruch. Zauważcie jak skrzypią wam stawy, odkryjcie ich istnienie! Zbadajcie mechanikę ruchów, ścięgna, mięśnie wewnętrzne, a nawet doświadczenia w środku jamy brzusznej, które pomagają w wykonaniu ruchu. Jeżeli będziecie poruszać się naprawdę wolno, zajmie wam to mnóstwo czasu i pracy, nawet gdy będzie to ruch o centymetr w jakimkolwiek kierunku. Ten typ poruszania się należy całkowicie do obszaru odmiennych stanów świadomości. Cieszcie się nim. Jeżeli wstajecie, obserwujcie, co się wtedy dzieje. Wstańcie i wyprostujcie się. Spróbujcie stanąć najpierw na jednej, potem na drugiej nodze. Która z nich jest bardziej obciążona ciężarem ciała, gdy stoicie na obu nogach? Czy może wolno przestępujecie z nogi na nogę? Czy zaczynacie chodzić? Jeżeli tak właśnie się przydarza, to zauważcie, co dzieje się w waszych stopach, obserwujcie ich mięśnie i kości.

## JOGA I RUCH

Ten rodzaj medytacji związanej z wolnym ruchem poszerza jogę, jest początkiem hatha jogi. Pozycje ciała, od których rozpoczynacie swój ruch, do których ten ruch zmierza lub w których zamiera, są prawie zawsze klasycznymi asanami. Zarówno Barbarze jak i mnie wydaje się bardzo prawdopodobne, że hatha joga rozwinęła się z medytacji związanej z wolnym ruchem. Jogowie zaczęli poruszać się i odkryli, że ich ciała potrzebowały, z jakichś powodów, przyjmować określone pozycje. Nazwy asan jogi: "kot", "kobra", "łuk" itp. wskazują w jaki sposób te pozycje ciała odpowiadają określonym uczuciom i wyobrażeniom.

Wzmacnianie ruchów i odczuć cielesnych, kinestezji i propriocepcji, wytwarza pewnego rodzaju u archaiczną czy też pierwotną formę jogi, jogę zorientowaną na proces. Moglibyśmy ją również nazwać introwertywną pracą z ciałem albo też pracą z procesem. Polega ona na przyzwoleniu, aby nasze ciała "śniły". Wzmacniaj swoje ruchy i podążaj za nimi tak daleko, jak pragną cię poprowadzić, a także patrz, co dzieje się w tobie, gdy to robisz.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## ZMIANY KANAŁÓW

Na granicy, do której doprowadzą cię twoje ruchy, na fizycznym progu możliwości twojego ciała, dzieją się procesy wtórne i twoje sny, tam też spotkasz swoje śniące ciało. Spróbuj doprowadzić swoje ruchy do ich krańca i zbadaj swoje progi (bardziej szczegółowo będę je omawiał w następnym rozdziale), ograniczenia własnego ciała. Postępuj jednak w sposób bardzo delikatny zbliżając się do swoich granic fizycznych możliwości, ponieważ możliwe jest, że naciągniesz mięśnie, z czego zdasz sobie sprawę dopiero później. Celem tej pracy nie jest dokonanie fizycznego wyczynu, lecz odkrycie tego, kim jesteś. Medytuj, ale nie popychaj się zbyt szybko w stronę progu. Ostrożnie zbliżaj się do granicy swoich fizycznych możliwości, a następnie staraj się utrzymać ciało w tej pozycji.

W takim momencie zmiana kanału wydarzającego się doświadczenia da ci pełniejszą informację o procesie, w którym jesteś kinestetycznie pogrążony. Spróbuj wykonać następujący eksperyment. Zapytaj siebie, jaki obraz jest związany z doznaniem, które odczuwasz. Wizja, która w wyniku tego powstanie, jest twoim biologicznym snem, pozycją wyrażającą twój ą moc w danej chwili.

Ruch niesie w sobie wiele procesów i informacji. Nie rób z niego niewłaściwego użytku programując go lub pozwalając, aby się jedynie wydarzał. Próbuje wychwytywać te ruchy, które przydarzają ci się spontanicznie, wzmacniaj je, doprowadzaj aż do końca, a następnie zmieniaj kanały, aby poszerzyć świadomość tego, co robi twoje ciało.

## MOJE CIAŁO

Nie jestem bardzo elastyczny w fizycznym znaczeniu tego słowa. Ostatnio, gdy razem z Barbarą praktykowaliśmy jogę odkryłem, że nienawidzę pozycji "łuk", to znaczy odginania się do tyłu i chwytania się za kostki stóp w trakcie leżenia na brzuchu. Jak ja nie cierpię tej pozycji! Przytrzymałem się za kostki stóp tak długo, jak mogłem, walcząc ze sobą wszelkimi siłami, i nagle, buch, zmienił mi się kanał na wizualny i zobaczyłem obraz. I co to było? Żelazny Jan, postać z baśni! Ujrzałem zaniedbany aspekt, cień zachodniej cywilizacji, dzikiego człowieka z lasu o prostej, szorstkiej i nieokrzesej osobowości, archetyp pierwotnego człowieka odrzucony przez nowoczesną cywilizację. Na granicy mojego fizycznego ruchu pojawiła się wizja nieucywilizowanego faceta, żelaznego mężczyzny, który nie podda się, nie ulegnie, lecz zawzięcie będzie walczył, aby zachować siebie. Taka właśnie informacja zawarta była w moich naciągniętych ścięgnach, takie było znaczenie mojego

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!  
braku elastyczności.

## WTÓRNE I MIOKLONICZNE RUCHY

Wiele ruchów wydarza się tak szybko, że mamy trudności nawet w ich zauważeniu. Są to ruchy miokloniczne, to znaczy przypominają one skurcze, drgnięcia i nagłe, urywane ruchy, które wy stępują przed zaśnięciem. Możecie śnić na przykład, że spadacie ze schodów, a ciało reaguje skurczem w momencie "upadku", i wtedy, buch, budzicie się.

W podobny sposób podczas medytacji lub zbliżania się do hipnagogicznego<sup>5</sup> poziomu doświadczenia, na którym występują wizje i głosy, wasze ciało znajduje się pod wpływem sił związanych z procesem śnienia, i zaczyna się poruszać w ten sam spontaniczny sposób, jak dzieje się to podczas snu lub w sytuacjach, gdy słyszycie głosy. Musicie więc szybko reagować! Bądźcie uważni i wychwytyjcie te niedokończone ruchy, wzmacniajcie je, i kiedy tylko jest to możliwe podążajcie za nimi aż do chwili, w której się dopełnią.

Im bardziej będziecie świadomi swoich ruchów tym lepiej będziecie w stanie odróżnić ruch związany z procesem pierwotnym, który jest tworzony intencjonalnie i kończy się również w sposób zamierzony, od ruchu związanego z procesem wtórnym, który ma charakter miokloniczny. Jeżeli jesteście w stanie wychwycić wtórny proces w kanale ruchowym, to prawie zawsze można go odnaleźć w waszych snach z ostatniej nocy.

Taka umiejętność różnicowania ruchów jest niezwykle istotna, ponieważ bez niej każda próba wejścia w "autentyczny ruch" czy też staranie się aby, wykorzystując twórcze i spontaniczne zdolności, wykonać taniec z nadzieją, że będzie on oryginalny, prawdopodobnie zakończy się niepowodzeniem. Bezpośrednią drogą do twórczego, autentycznego i niemożliwego do przewidzenia tańca wynikającego z naszego śniącego ciała są wtórne, niedokończone oraz niemożliwe do objęcia umysłem ruchy. To właśnie w takich ruchach, które wydarzają się poza naszymi zamierzeniami można odnaleźć informację zawartą również w naszych snach.

Ostatnio pracowałem z pewnym mężczyzną nad jego procesem chodzenia. Chodzenie było ruchem związanym z jego procesem pierwotnym, jednak gdy się poruszał, zdał sobie sprawę, że czyni to tak, jak gdyby był robotem. Stwierdził, że ten sposób chodzenia jest konieczny, gdyż umożliwia mu utrzymywanie nad sobą kontroli. Jego procesem pierwotnym, tym, z czym się utożsamiał, była kontrola, procesem wtórnym było uwolnienie się od niej. Poprosiłem go aby nadal się kontrolował, gdyż uważałem, że musi mieć po temu istotne

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

powody. Kiedy dalej pracowaliśmy z jego sposobem chodzenia, nagle wyznał mi, że cierpi na padaczkę i ma napady typu grand mal.

W tym momencie pojawia się pytanie: co było pierwsze - kura czy jajko? Czy jego kontrola była obroną przed atakami grand mal czy też owe napady były kompensacyjną odpowiedzią na jego kontrolę wobec siebie? W pracy z procesem rozważamy pytania dotyczące przyczyn danego zjawiska, wolimy jednak stawiać hipotezy w oparciu o proces, który się dzieje. Wobec tego zapytałem go, czy chciałby abyśmy razem poeksperymentowali z procesem, bycia poza kontrolą, który miał miejsce w związku z atakami padaczki. Zgodził się i w trakcie pracy wyłonił się z tego najpierw twórczy ruch a potem, nagle, pojawiła się złość związana z doświadczeniami ze wczesnego dzieciństwa. Wzmacnialiśmy jego gniewne ruchy, które przerodziły się w taniec, piękny i pełen wdzięku taniec sztuki walki. W jego epileptycznych, wtórnych ruchach, uwieczniona była jego obrona, wściekłość, uraza i siła.

Gdy ten mężczyzna chodził, razem z nim "spacerowało" kilka procesów. Jeden z nich dotyczył kontrolowania emocji, inny był gniewny i przeciwstawiał się kontroli. W trakcie pracy z procesem pojawił się także inny, taki, który przekształca obie te formy łącząc je ze sobą w pełen płynności i zmienności taniec życia splatając kontrolę z brakiem pohamowania. Zakrzepnięte w czasie dwa stany: kontrola i brak pohamowania stały się, jak określiłby to Don Juan, sztuką wojownika, "kontrolowanym brakiem pohamowania". Zorientowana na proces medytacja z ruchem daje nam szansę na szybkie dojście zarówno do nieznanych stanów świadomości, jak i ich twórczej integracji.

## RUCH SAM W SOBIE I DLA SIEBIE

W trakcie medytacji będą zdarzać się chwile, gdy odkryjecie, że poruszacie się w taki sposób, iż nic innego poza ruchem nie wydarza się. Nie występują wtedy żadne zmiany kanałów. Możecie na przykład jedynie kołysać się w przód czy w tył lub odchyłać się do tyłu. W tego typu ruchach i pozycjach cielesnych interesujące jest, że nie towarzyszą im żadne informacje płynące z jakiegokolwiek kanału. Są to ruchy same w sobie i same dla siebie. Wydaje się, że jedynym celem ich występowania jest funkcja lecząca. Jeżeli będziecie wykonywać je świadomie, zobaczycie, że leczący element tych ruchów polega na masowaniu napiętych i pełnych lęku miejsc w naszym ciele.

Praca w kanale ruchowym jest jedną ze szczególnych cech charakterystycznych dla medytacji zorientowanej na proces. Stała gotowość do podjęcia ruchu wyróżnia pracę tego

---

<sup>5</sup> Hipnagogiczny - przedsenny, występujący w stanach przed zaśnięciem.



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

typu spośród pewnych wschodnich rytuałów, które integrują potrzebę ruchu poprzez zalecanie, na przykład, aby nowicjusze wstawali od czasu do czasu z miejsc i chodzili w ściśle określony sposób.

## POGRAŻENIE SIĘ W PROCESIE

Kiedy już zaznajomicie się w wystarczający sposób z waszym procesem, przerywanie medytacji na okresowe chodzenie nie będzie konieczne, gdyż świadomość ruchu spowoduje iż możliwe będzie pozostawanie w jednym miejscu na macie do uprawiania jogi przez kilka godzin bez potrzeby wstawania i rozprostowywania kości. W czasie tych godzin medytacji możecie pozwalać, aby wasz proces zmieniał kanały, możecie najpierw słuchać głosów, potem przypatrywać się postaciom ze snów, doświadczać wglądów, zapisywać je na kartce, wracać ponownie do siedzenia, a następnie kołysać się, wstawać, trząść się, kłaść się na podłodze, a nawet zasypiać. Jeżeli wszystko to będzie się działo przez kilka dni, spowoduje, iż coraz bardziej i coraz głębiej zanurzycie się w wasz proces, aż stanie się on częścią waszego życia. Tego typu samoistne pogrążenie się w procesie wydaje się być celem, do którego przede wszystkim dąży nasze ciało, my jednak nie jesteśmy tego świadomi. Cokolwiek wydarza się podczas zrytualizowanego czasu medytacji, wszystko jedno czy trwa ona pięć minut czy też pięć godzin, jest jedynie mignięciem tego, w jak zdumiewający i cudowny sposób można byłoby przeżywać życie!

W tej właśnie chwili motyl usiadł na moim długopisie. Nie przerywam pisania, robię to tylko wolniej, a on nadal nie odlatuje. Rytmiczne ruchy, które wykonuje skrzydłami sprawiają, że z trudnością widzę to, co piszę. Czy to ja jestem motylem? Zaczynam nad nim medytować i zwraca moją uwagę fakt, że jest on lżejszy ode mnie. To zadanie pisze do was bezstronny świadek, który uświadamia sobie, że ten "ja" z poprzedniego zdania, który pisał i medytował, jest moim procesem pierwotnym, podczas gdy motyl utrudniający mi pisanie jest moim procesem wtórnym. Czas przerwać pisanie i dowiedzieć się czegoś więcej o motyłu!

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## VI.

### PROGI (GRANICE)

Różne przeszkody i zakłócenia, niepokój i zniecierpliwienie, a także trudności w koncentracji uwagi są od wieków głównymi problemami związanymi z medytacją. Nie kończące się obroty koła karmy, poruszenia umysłu, głosy, które pojawiają się i znikają, ruchy, wizje, bóle i napięcia, owładnięcie przez sprawy związane z materią czy też przez kwestie relacyjne uważa się za największych wrogów osoby uprawiającej medytację. Praca z procesem ocenia wszystkie te zmiany i zakłócenia w sposób odmienny. Owe trudne do poskromienia przeszkody występują w związku z dwoma czynnikami, o których będzie mowa w tym rozdziale. Mam na myśli zmianę kanałów oraz progi (granice).

### NIEZMIENNOŚĆ PRZEKAZU

Dochodzimy do progu, gdy proces ujawnia informację, która jest dla nas trudna do zaakceptowania. Kanał zmienia się na inny, kiedy doszliśmy do progu lub gdy jest odpowiedni czas na to, aby rozszerzyć świadomość o inny obszar. Informacja pozostaje ta sama, przekaz jest niezmienny, zmienia się jedynie kanał. W obu wypadkach zadziwiające jest, że wcale nie powoduje to odejścia od tematu. Możecie próbować skupiać się na jednym procesie, jeżeli czujecie, że musicie, co jest przez wiele systemów medytacyjnych uważane za wzór, jednak w istocie nie jest to konieczne, gdyż ta sama informacja powtarza się w różnych kanałach za każdym razem, gdy zmienicie przedmiot waszej uwagi.

### ZASADA ZACHOWANIA PROCESU

Wiele lat temu praca ze snem nauczyła mnie, że chociaż sceny we śnie zmieniają się, to jednak każda z nich niesie w sobie zasadniczo tę samą informację. "Procesu nie można stworzyć ani też zniszczyć, on trwa zawsze", tak naukowiec wyraziłby ten fakt. Proces znika z pola świadomej koncentracji uwagi, aby pojawić się ponownie w kanale nie zajęтым przez świadome zdawanie sobie sprawy. Przekaz zaczyna się odrobinę zmieniać, gdy tylko go wychwycisz. Sny mogą mówić ci, abyś podjął jakieś ryzykowne działanie, ruchy mogą prowadzić cię do potykania się i nieomal upadku, ciało może przerażać cię poważnymi symptomami, które się w nim dzieją, a twoje relacje mogą prowokować cię do podjęcia

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

szeregu wyzwania i ryzykownych posunięć. Jednak gdy tylko podejmiesz ryzyko, informacja, która do tej pory była obecna we wszystkich możliwych kanałach, zmienia się.

Powstaje pytanie, co w takim razie powoduje, że zmieniają się nasze wizje, doświadczenia cielesne oraz ruchy. Sądzę, że być może jest to impuls do stania się całością i pełnią, do poznania siebie i poszerzenia świadomości we wszystkich możliwych kanałach.

Tajemniczy punkt, który nazywam progiem, jest blokadą drogi w danym kanale. W tym miejscu twój proces zmienia kanał, co powoduje, że świadomość "zawiesza się". Masz, na przykład, sen o kimś, kogo nie lubisz, może o kobiecie, na którą nie możesz patrzeć, gdyż zawiera w sobie wszystkie negatywne cechy, jakich najbardziej nie cierpisz. Można by powiedzieć, że masz próg na tę kobietę, stąd też podczas pracy z tym snem będziesz miał tendencję do szukania innych, bardziej atrakcyjnych i sympatycznych części tego snu. Jednak później możesz, robiąc zakupy w pobliskim sklepie, znowu napotkać osobę o podobnych, negatywnych cechach jak kobieta z twojego snu. Teraz ta postać znajduje się w kanale świata, jednak przekaz jest cały czas ten sam: Zwróć uwagę na swoje negatywne cechy i doświadczaj ich.

Jeżeli próg ma miejsce w kanale wizualnym, to wystąpi odejście od percepcji wzrokowej. Normalnie pomyślelibyśmy, że coś oderwało naszą uwagę, jednak jeżeli nie przerwiemy medytacji zauważymy, iż inny kanał - kanał świata - zaczyna "pracować" przekazując nam tę samą informację. Ten sam proces rozpoczyna się od nowa w innym kanale.

## KRAŻENIE PROCESU

Może się nawet zdarzyć, że będzie powtarzał się ten sam wizualny proces. Jeszcze raz doszedłeś do tego samego progu związanego z nie znośnością 1 negatywnych cech i zaczynasz się kręcić i krążyć, jak gdyby w tym samym kręgu karmy. Bez ustanku powielasz te same zachowania, uparczywie nie chcesz nic zmienić i powtarzasz ciągle ten sam motyw, obracasz się stale wokół pewnego tajemniczego miejsca nie zdając sobie sprawy, że za tym krążeniem stoi twój próg na przyjęcie pewnej informacji. Jeżeli chcesz wyrwać się z tego kręgu, musisz przestać unikać progu i przekroczyć go. Jednak nie jest to takie proste, gdyż kiedy dochodzisz do progu proces przełącza się, zmieniają się kanały, medytacja staje się migotliwa, a świadomość zaczyna spowijać mgłą. W takiej chwili samotnie pracujesz w medytacyjnych ciemnościach. Wychwytuj swoje progi, trzymaj się ich i staraj się je

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!  
poznawać.

## WYCHWYTYWANIE PROGÓW

Istnieje wiele sposobów na dowiedzenie się czegoś więcej o owych tajemniczych i niewidzialnych progach, które organizują twoją medytację. Osobiście znam kilka metod, które mogą być w tym pomocne. Jednym ze sposobów jest wzmacnianie procesów w tych kanałach, w których występują, oraz wychwytywanie tych momentów, w których zmieniają kanały lub swoją treść. Można wtedy spróbować cofnąć się, aby zbadać kiedy i gdzie wystąpiła zmiana.

Ten moment zmiany jest niezwykle istotny, to właśnie w takiej chwili stykasz się z kręgiem karmy, z wielką tajemnicą zamieszania i merkuralności. Musisz być bardzo szybki, aby wychwycić ten moment. Przełączanie procesu wydarza się tak gwałtownie i w sposób tak bardzo nieświadomy, że wychwycenie progę, który strukturalizuje zmianę wymaga, abyś był prawdziwym mistrzem. Progi są bardzo delikatne i bardzo trudne do uchwycenia. Sądzę, że najprostszą i najbardziej bezpośrednią metodą, aby złapać te wymykające się progi jest najzwyczajniejsza ciekawość i zainteresowanie nimi. Użytecznym sposobem badania zjawiska progę jest medytacja nad następującymi pytaniami. Zapisujcie sobie na nie odpowiedzi, uczynicie z nich również przedmiot medytacji, a zrozumiecie strukturę wielu waszych autonomicznych procesów.

1. Na jakie obrazy, postacie, przedmioty lub sceny prawie nie jesteś w stanie patrzeć?
2. Czego nie lubisz słuchać/słyszeć? Jakich głosów lub tonów głosu nie cierpisz?
3. Na jakich emocjach, odczuciach, doznaniach fizycznych lub częściach ciała nie znosisz się koncentrować?
4. Jaki ruch wydaje się być dla ciebie zabroniony?
5. Jakich spraw relacyjnych wolałbyś uniknąć, a także jakich ludzi nienawidzisz?
6. Jakich sytuacji w świecie unikasz lub nie tolerujesz, a także jakie sytuacje są dla ciebie nie do ogarnięcia i zrozumienia?

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## ŚNIENIE NA PROGU

Jeżeli zapisaliście sobie odpowiedzi na te pytania, to będziecie w stanie odkryć, a nawet przewidzieć, jakie będą wasze sny, jako że wydarzają się one i krążą wokół progów, wokół interakcji pomiędzy pierwotnym i wtórnym procesem. Jeżeli znacie swoje progi w różnych kanałach, to możecie domyślić się jakie będą wasze przypadkowe i twórcze ruchy, jakie synchroniczności i problemy relacyjne napotkacie w waszym życiu oraz jakich psychosomatycznych doznań cielesnych będziecie doświadczać. Zapisujcie swoje progi, a medytując nad nimi i pozostając z nimi w kontakcie pracujecie nad centralnymi problemami, które organizują wasz proces, wasz mit osobisty.

Znajomość swoich progów umożliwia również wykonanie następującego eksperymentu wróżebnego. Kiedy już zapisaliście swoje progi spróbujcie określić i napisać jaki jest wasz proces pierwotny, to znaczy zachowanie, któremu te progi przeszkadzają. Jeżeli nie znosicie jakiejś osoby, jaka wasza część jej nie lubi? Jaka część waszego zachowania nie może tolerować takiej osoby? Odpowiedź na to jest waszym procesem pierwotnym.

Następnym krokiem jest postawienie sobie I-Chingu, jednak zanim to zrobicie, spróbujcie domyślić się, jaki otrzymacie heksagram. Zróbcie to przy pomocy odpowiedzi, jakie daliście na pytania dotyczące swoich progów. Jedna z czytelniczek opisała ten eksperyment w następujący sposób:

*«Wykonałam ćwiczenie i spróbowałam przewidzieć, jaki otrzymam heksagram. Sądziłam, że mógłby on być związany z agresją. W I-Chingu wyszedł mi szósty heksagram "Konflikt". W odpowiedzi na pytanie o progi wizualne zapisałam: "zawody narciarskie w zjeździe ze stromej góry, boks, wojna i zabijanie." Następnej nocy śnili mi się ludzie strzelający w stronę domu, w którym byłam trzymając w rękach karabin maszynowy. Miałam też sen o dwóch mężczyznach zjeżdżających w dół po urwistym zboczu.»*

Nasuwa się tu interesująca obserwacja, że progi wizualne tej kobiety zawierały również jej progi ruchowe (jazda na nartach), progi w kanale świata (wojna) oraz progi relacyjne (boks). Ćwiczenie to pokazuje, że progi w różnych kanałach pozostają ze sobą w związku oraz strukturalizują sny i wydarzenia synchronistyczne takie jak heksagramy I-Chingu. Jeżeli znamy swoje progi, możemy przewidzieć wiele z tego, co wydarzy się w naszym życiu!

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## DEFINICJA PROGU

Teraz, gdy weszliście już nieco w kontakt poprzez doświadczenie z własnymi progami, chciałbym podać ich definicję, gdyż są one niezwykle istotne. Próg jest nazwą nadaną doświadczeniom związanym z ograniczeniem, z granicą świadomości, z krańcem naszej tożsamości. Na granicach procesu pierwotnego odnajdujemy większość powszechnie występujących progów. Określenie przez człowieka swojej tożsamości poprzez stwierdzenie typu: "Nie jestem... (tym i tym)" wskazuje na istnienie progu. Stąd też przechodzenie progu staje się zawsze ogromnym doświadczeniem, człowiek czuje wtedy, że zmienia się jego identyfikacja, towarzyszy temu poczucie bezładu, zamieszania, zagubienia lub wyzwania.

Granica może być również wyznaczana przez procesy wtórne. Jeżeli jesteś miłą i "słodką" osobą, to twoim procesem wtórnym, na który masz próg, jest bycie nieustępliwym i mniej wrażliwym człowiekiem. Może się również okazać, że kiedy myślisz o sobie to wcale nie chcesz być miłą, co w rzeczywistości oznacza, że i na to masz próg! Zarówno pierwotne jak i wtórne procesy są organiczne przez progi, które je od siebie oddzielają. Jeżeli pracujesz ze swoimi granicami, stajesz się, przynajmniej na krótki czas, płynną i zmienną osobą.

## WYZWOLENIE

Terminy "oświecenie" oraz "wolność" zakładają postawę pełną elastyczności i otwarcia. "Wyzwolenie" w języku pracy z procesem oznacza bycie świadomym swoich progów oraz zdolność do poruszania się wraz z nimi lub też wokół nich. Wyzwolenie zakłada uwalnianie się spod władzy progów, zarówno na swoje wtórne procesy (co oznacza, na przykład, bycie nieustępliwym, jeżeli tego chcesz), jak i na swoje procesy pierwotne (to znaczy stawanie się miłym, kiedy jest to konieczne). Wyzwolenie jest oddzieleniem się od progów, od bezustannie krążących procesów, które przynoszą nam powtarzające się, nużące i pozbawione nadziei doświadczenia życiowe.

W pojęciach pracy z procesem pojmujemy wyzwolenie jako element modelu zmiany, a nie jako cel do osiągnięcia czy utrzymania, jest ono jedynie pewnym chwilowym stanem w wiecznie zmieniającym się kalejdoskopie. Istnieje wiele sposobów służących osiągnięciu tego stanu. Można analizować swoje sny i rozpoznawać w nich wtórne procesy, które są nam potrzebne. Można ćwiczyć hatha jogę, pracować ze swoimi progami w kanale ruchowym, a następnie je przekraczać. W poprzednim rozdziale dałem przykład "Żelaznego Jana", postaci, która pojawiła się, gdy doszedłem do jednego ze swoich progów w kanale ruchowym. Praca z

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

tą postacią pozwoliła mi na odkrycie nowych sposobów przekraczania swoich progów. Można też pracować z relacją, odkrywać progi, które sprawiają, że oddzielamy się od innych ludzi, a następnie przekraczać je i przeżywać nowe doświadczenia wolności w przyjaźni i miłości. Można wreszcie pracować ze światem, odnajdywać ograniczające nas progi i wkraczać na drogę oswobodzenia się w życiu na tej ziemi.

## PRACA Z PROGIEM

Zwykła zachęta i nadzieja mogą nie wystarczyć do tego, by można było przekroczyć swoje progi. Jedną z medytacyjnych metod, która może być pomocna w przechodzeniu progów jest wyobrażenie sobie postaci ze snu, która mogłaby przekroczyć tę granicę, przez którą ty nie możesz przejść. Można również przypomnieć sobie, jak w przeszłości pokonywaliśmy takie progi. Innym sposobem jest pozostanie na progu i czekanie, patrząc jak twój proces próbuje dać sobie radę z zaistniałą sytuacją. Potrzebie wyzwolenia się z mocy progu zawsze towarzyszą określone wzorce wewnętrzne (takie jak zachęta, pojawienie się jakiejś postaci ze snu lub pamięć o innych podobnych sytuacjach) określające sposób przekraczania granic i otwierania nowych, nieznanych terytoriów.

Kiedy jesteś na progu możesz, zamiast dopuszczać aby powodowało tobą zamieszanie związane ze zmianą kanałów oraz treści procesu, sam rozmyślnie kierować tym, co się dzieje, sam zmieniać kanały i używać raz zajętych a raz nie zajętych kanałów. Jeżeli twój umysł zaczyna błędzić, świadomie zmień kanał. Jeśli zaś utknąłeś na dobre w jednym z nich, na przykład w kanale słuchowym, zmień go, i na podstawie tego, co słyszałeś stwórz obraz lub wyprowadź z tego taniec.

## PROGI I SYMPTOMY

Jeżeli pozostaniesz wytrwały i nie będziesz uciekał od zjawisk, które dzieją się na progu, przeżyjesz zmysłowe doświadczenie tego, w jaki sposób powstają twoje fizyczne dolegliwości, problemy w relacjach, powtarzające się trudności w twoim życiu oraz mit twojej osobowej egzystencji. Spotkasz się wtedy z tą częścią siebie, która jest jak gdyby zahipnotyzowana; progi powstają wskutek istnienia przekonań, które nie odpowiadają obiektywnej rzeczywistości. Pozwólcie, że dam wam przykład. Pewien mężczyzna cierpiący na chroniczne dolegliwości związane z prostatą i pęcherzem moczowym zdecydował się na medytacyjną pracę nad swoimi symptomami. Potem zdał mi z tego następującą relację:

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

*«Siedziałem i medytowałem przez długi czas. Chwilę potem zacząłem czuć swój pęcherz; lekarze orzekli, że wynika to z problemów, które mam z prostatą. Tym razem zdecydowałem się odkryć, dlaczego nie mogę zająć się tym problemem i pracować ze swoimi progami. Zauważyłem, że bez przerwy przeszkadza mi hałas. Żona z córką wtargnęły do pokoju, w którym medytowałem, żartując na temat mojego tak poważnego podejścia do siedzenia. Następnie wyszły. Medytowałem nad swoją rodziną jako przeszkodą, jako wyrazem procesu wtórnego, który nie idzie w parze z moim procesem pierwotnym - zawsze zalecałeś, aby tak właśnie postępować. Sądziłem, że musi być jakiś proces wtórny, ale wtedy nie byłem jeszcze w stanie zrozumieć czym on mógłby być. Czy rodzina była po to, aby zakłócać moją powagę? W jaki sposób mieliby oni wskazywać mi drogę postępowania?»*

*Medytowałem dalej. Zdecydowałem, że nie wstanę, aby oddać mocz, lecz pozwolę, by doświadczenie cielesne doprowadziło mnie do progu. Siedziałem i siedziałem, a proprioceptywne doświadczenie ciśnienia w pęcherzu rosło coraz bardziej. Czulem, że za chwilę wybuchnę. Rósł we mnie strach, że mnie rozerwie i umrę, zdecydowałem jednak, iż nie przestanę. Nagle wypełniło mnie bezgraniczne uczucie czerwieni i stałem się balonem zrywającym się z uwięzi, wlatującym ponad wszystkie moje zahamowania i ponad sam świat.*

*Wolność, ogarnęło mnie uczucie przeogromnej wolności i szczęścia! Odetchnąłem bardzo głęboko. Wstałem i zacząłem tańczyć płacząc ze szczęścia i wirując wokół jak szalony. Wiedziałem wtedy, że lęki przed śmiercią, które prześladowały mnie przez całe życie, wszystkie moje starania i próby ograniczania się w celu stworzenia dla siebie bezpiecznego miejsca na ziemi były bezużyteczne. Wiedziałem, że moją wolnością jest wolność od tych właśnie popędów ku bezpieczeństwu. Wbiegłem do kuchni, gdzie właśnie siedziała moja rodzina i jednym tchem powiedziałem im, żebyśmy wszyscy razem pojechali na wakacje. Początkowo sądzili, że zwariowałem, ale potem zgodzili się z radością!*

*Trudno mi było się do tego przyznać, ale zdecydowałem się powiedzieć im, że potrzebowałem ich żartów na swój temat, że mieli ogromną rację dowcipkując sobie z mojej powagi nie tylko dotyczącej medytacji, ale też i wielu innych spraw. Ku memu zdziwieniu, zamiast śmiać się ze mnie, co tak wiele razy miało miejsce w przeszłości, moja żona rozplakała się i wszyscy zaczęliśmy płakać razem z nią. Operacja prostaty, którą planowałem, została na razie odłożona, gdyż znikły napięcia i skurcze w tym rejonie mojego ciała.»*

Opowiadanie tego mężczyzny pokazuje, że jego pierwszy próg dotyczył zbadania bólu i napięcia w pęcherzu. Prawdopodobnie sądził, że wybuchnie lub umrze, jeżeli wejdzie w



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

kontakt z tymi emocjami. Drugim progiem, który przekroczył, było przekonanie, że jest on człowiekiem odpowiedzialnym za to, aby życie "szło do przodu". Sądził, że umrze, jeżeli przestanie działać w kierunku wzmacniania swojego poczucia bezpieczeństwa. W trakcie medytacji to, co nazywał skurczem prostaty czy napięciem w pęcherzu, zostało doświadczane jako napór i presja na wyzwolenie się spod owego popędu ku bezpieczeństwu.

## ZMIANY KANAŁÓW I ROZWÓJ CZŁOWIEKA

Procesy zmieniają drogi swojego przebiegu i sprawiają, że tracimy orientację nie tylko dlatego, iż zmiatają one w stronę progów, lecz również ze względu na to, że są organizowane przez popęd do rozszerzania świadomości w tych kanałach, które uprzednio nie były używane.

Rozważmy następujący przykład. W trakcie medytacji pewna kobieta zaczęła przysypiać i nagle pojawiła się jej wizja ognistego pioruna. Obraz błyskawicy zszokował ją i poczuła, że zaczyna się budzić. Gdy próbowała następnie skupić się i wzmacniać swoją wizję, niespodziewanie usłyszała głos, który mówił jej: "Odetnij się od przeszłości... jak błysk pioruna." Jednak owa kobieta była ciągle zbyt zmęczona, aby posłuchać się tego zalecenia; tu był jej próg. Dalej więc próbowała tego słuchać, powtarzać te słowa samej sobie i wzmacniać ton owego głosu. Ponownie pojawiło się zmęczenie i tym razem kobieta zorientowała się, że skupia się na swoim ciele. Zaczęła je odczuwać i wkrótce okazało się, że zaczyna wykonywać pewną asanę jogi, która nosi nazwę "Ryba" (zob. ryc. 10). Wykonała tę pozycję wzmacniając ją poprzez jeszcze silniejsze otwarcie miednicy i nagle zdała sobie sprawę, że ma wysypkę w pachwinie. Och... aha! Kobieta dokonała odkrycia. Teraz "błyskawica" była obecna w jej pachwinie pod postacią ognistej wysypki. W ten sposób ta sama informacja pojawiła się w jej wizji, głosie, który słyszała, oraz w formie wysypki; kobieta doszła do swojego progu w jednym kanale i stąd też przekaz wystąpił ponownie w innym. W tym momencie kobieta zerwała się na równe nogi i była już gotowa rozważyć zmiany, których potrzebowała dokonać w swoim życiu.

Jej medytacja rozpoczęła się od uczucia zmęczenia, to znaczy od doświadczenia w kanale propriocepcji. Wzmocniła ten proces i wtedy przeszedł on w obraz. Na progu tej wizji ognistego pioruna nastąpiła zmiana kanału i kobieta usłyszała głos, który mówił, że ma się zmienić. Ten sam przekaz, który był zawarty w głosie, pojawił się następnie w cielesnym odczuciu wysypki, i na koniec w jej ruchu poderwania się na nogi oraz w gotowości do przeprowadzenia istotnych zmian w życiu.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Rozpatrując ten przykład z przyczynowego punktu widzenia powiedzielibyśmy, że zmiana kanałów wystąpiła, gdyż owa kobieta czuła się niezdolna do dokonania zmiany pewnych swoich wcześniejszych wzorców myślenia i zachowania. Jednak ten sposób patrzenia na sprawę jest zbyt ograniczony. Jeżeli spojrzymy retrospektywnie na całą sytuację zobaczymy, że ze zmian kanałów wynikała pewna korzyść, a mianowicie zmuszały ją one, aby stała się bardziej świadoma siebie, aby rozszerzała swoją świadomość siebie na inne obszary. Wysypka "wywierała presję", aby bardziej zdawała sobie sprawę z tego, co dzieje się w jej ciele, błysk pioruna - aby wizualizowała, a głos, który się pojawił, aby posłuchała samej siebie. Nie jest wykluczone, że gdyby owa kobieta po prostu szybciej podjęła decyzję o dokonaniu zmian, wysypka nie wystąpiłaby. Jednak uzdrawianie i zmiany zachowania nie są jedynymi celami naszych procesów. Świadomość procesu, który się dzieje, oraz zdolność do percepcji siebie i świata na wiele różnych sposobów to tylko niektóre z celów zmiany kanałów oraz istnienia progów.

Tak więc zacznijcie ponownie od medytacji. Zadajcie sobie pytanie: "W jakim jestem kanale?". Odkryjcie go i wzmocnijcie to, co się w nim wydarza. Jeżeli zauważycie, że gwałtownie zmienia się treść lub następuje zmiana kanału sprawdźcie, czy nie przeoczyliście progów. Czy pragnęliście może czegoś uniknąć lub też to, co się działo było zbyt wspaniałe, abyście mogli w to uwierzyć? Jeżeli rozpoznawanie obecności progów nie przychodzi wam łatwo, próbujcie podążać za zmianami kanałów poszerzając swoją świadomość oraz wiedzę o bezkresnych możliwościach poznawania świata poprzez różne sposoby percepcji.

## VII. ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI

Dokładnie ten sam proces, który sprawia, że wasz umysł zaczyna błędzić, może być również ratunkiem, gdy utkniecie na dobre podczas długoterminowej medytacji lub w chwilach, gdy dojdziecie do kwestii, które wydają się być nie do rozwiązania. Błądzenie umysłu jest nieświadomą próbą dokonania zmiany danego stanu. W tym rozdziale przedstawię metody zmieniania stanów świadomości, które są użytecznym sposobem pracy z wszelkiego typu problemami występującymi tak w trakcie medytacji, jak i poza nią.

W momentach kiedy dzieje się coś przeciwnego do błędzenia umysłu, kiedy twój proces ześrodkowuje się i koncentruje na przerażających i niesamowitych zagadnieniach, znajdujesz się w sytuacji bez wyjścia. Używając terminów psychologii analitycznej można by powiedzieć, że zostajesz owładnięty przez kompleks: bez końca powtarzają się sytuacje, w których słyszysz ten sam głos, widzisz tę samą twarz czy też odczuwasz ten sam smutek. Zdolność do przekształcania tego trudnego i kłopotliwego położenia jest niezależna od treści kompleksu. Jeżeli potrafisz w kategoriach procesu określić strukturę tego, co się dzieje, możesz zaczynać pracę nad sobą.

Przez większość czasu utykasz na dobre w jednym konkretnym kanale. A jeżeli utknąłeś w takim, który jest używany przez ciebie bardzo rzadko, twoja sytuacja przypomina położenie człowieka, który znalazł się w obcym kraju i nie zna języka, w jakim można się tam porozumieć. Cecha charakterystyczna dla danego kanału - jego język - zalewa cię. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z kłopotliwego położenia w jakim się znajduje i po prostu zaczyna się wtedy czuć tak, jak gdyby miała się rozchorować, zwariować lub nieomal umrzeć. Albo też, w sytuacjach o mniej dramatycznym przebiegu, ludzie mogą czuć się przygnębieni lub niezdolni do dalszej pracy nad własną medytacją. Zalecam wam, abyście poznawali wasze progi, odkrywali, w jaki sposób strukturalizują one wasz proces, analizowali je i poddawali próbom oraz przekraczali je, ale nade wszystko, abyście uczyli się sposobów zmiany kanałów. Pozwólcie, że wyjaśnię wam, jak można to robić.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## “WARIACTWO” DZIEJE SIĘ W NIE ZAJĘTYM KANAŁE

Osoby, które są typami wizualnymi zazwyczaj są zagubione w swojej chaotycznej, nieznannej i nie zajętej propriocepcji. Obawiają się one tego, że się uduszą, że ich serca przestaną bić lub że zostaną sparaliżowane. Z drugiej strony osoby o typie proprioceptywnym boją się, że zwariują albo też mają lęki przed potwornymi wizjami lub dźwiękami nie do zniesienia. Ludzie, którzy są szczególnie uzdolnieni ruchowo obawiają się przekroczenia własnych granic przez innych lub niemożliwych do zaakceptowania stwierdzeń wypowiedzianych przez wewnętrzne głosy. Wreszcie osoby, które dobrze dają sobie radę w relacjach z innymi ludźmi często lękają się owładnięcia przez wewnętrzne obrazy i głosy.

## ZMIANY KANAŁÓW

W opisanych powyżej sytuacjach zmiany kanałów mogą okazać się bardzo użyteczną techniką. Jeżeli trudności te mają miejsce w trakcie medytacji, to wiecie w jakim kanale utknęliście na dobre i możecie go wtedy zmienić. Najprostszą i najbardziej skuteczną metodą zmiany kanałów jest “przetłumaczenie” doznań doświadczanych w kanale nie zajęтым na Język” kanału zajętego. Jeżeli na przykład muzykowi pojawia się jakaś przerażająca wizja, może on spróbować jej posłuchać zamieniając ją na symfonię i kontynuując proces w kanale słuchowym.

Osoba, która jest typem wizualnym, może stworzyć obraz ruchu, który w innym przypadku będzie ją przerażał. Człowiek uzdolniony ruchowo lub wprawny w odczuwaniu własnego ciała może przetworzyć okropny dialog wewnętrzny na wyodrębnione doświadczenie cielesne, na przykład przedstawić go w formie walki prowadzonej przez dłonie, może też skupić się na fizycznym doświadczeniu jakiejś trudnej sprawy relacyjnej i dalej pracować ze swoim ciałem tam właśnie szukając rozwiązania dla danej relacji. Osoba szczególnie nastawiona na doświadczanie poprzez wzrok czy słuch może najpierw odczuwać straszne symptomy fizyczne, by potem przełożyć je na obraz lub pieśń.

Pewną kobietą, z którą kiedyś pracowałem, owładnął lęk i uczucie paniki związane z niekontrolowanym drżeniem w ciele. Była ona wzrokowym typem osoby, tak więc pomogłem jej zalecając, by zmieniła kanał i użyła swojej zdolności do wizualizacji. Zrobiła to i wyobraziła sobie przerażającą, trzęsącą się osobę; stworzyła też opowieść na jej temat. Ta interwencja umożliwiła procesowi przejście z nie zajętego kanału propriocepcji w wizualizację i pozwoliła owej kobiecie pracować dalej z poczuciem kontroli nad tym, co się z

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

nią działa.

Inny mężczyzna, który był raczej słuchowym typem człowieka, zaczął w trakcie medytacji obawiać się, że może umrzeć z powodu procesu dziejącego się w nie zajęтым kanale propriocepcji, który dusił go pod postacią ataku alergii. Nalegałem, aby posłuchał swojego oddechu i opowiedział mi jak on brzmi. Mężczyzna usłyszał wtedy dźwięk silnika, który próbuje zapalić w zimny dzień. Fantazja ta przywiodła mu na myśl kłopoty, jakie miał kiedyś wchodząc w bardzo oziębłą relację. W trakcie, gdy mi o tym opowiadał przeszedł mu atak alergii. Jego proces jak gdyby "starał się" spowodować, żeby zaczął poruszać się w kanale, który był dla niego obcy.

Pewna kobieta miała z kolei w trakcie medytacji atak astmy, co wywołało u niej lęk przed śmiercią. Atak osłabł, gdy za moją zachętą opowiedziała mi o sprawie, która była dla niej kwestią życia lub śmierci. Nagle bowiem odkryła, jak bardzo zależy jej na tym, aby przed śmiercią napisać coś intelektualnie ważnego. W trakcie pracy zmieniła kanał z odczuwania cielesnego na słuchowy (opowiadanie) i dlatego mogła z pożytkiem dla siebie przekształcić życiowo ważną kwestię.

Inny mężczyzna, typ ruchowy, zagubił się z kolei w kanale słuchowym - sądził, że wewnętrzne głosy doprowadzą go do szaleństwa. Wyzwolił się z omamów słuchowych poprzez "odtańczenie głosu" i stworzenie całej osoby z nim związanej. Dla wielu osób dużą trudność stanowi to, aby docenić dziejący się proces i podążać za jego przekazem, a równocześnie zapewnić obserwatorowi - ego - wystarczające poczucie bezpieczeństwa, aby mógł ów proces dopełnić. Dokonanie zmiany kanału z nie zajętego na zajęty jest bezsprzecznie użytecznym sposobem dającym takie bezpieczeństwo bez konieczności wypierania informacji płynących ze śniącego ciała.

Co w istocie dzieje się, gdy dokonuje się zmiana kanału? Powoduje ona transformację, przełożenie oraz przemianę trudnej do przyjęcia wiadomości lub też niezwykłego Języka" na informację, którą można zaakceptować. Ważne jest również, że dzieje się to bez zmiany treści, a jedynie poprzez przetworzenie jej na język zrozumiały dla danej jednostki.

Wynika z tego zaskakująca konstatacja. Otóż czasami przerażająca i nie do zniesienia natura nieświadomości bierze się z nieumiejętności jednostki do prowadzenia pracy wewnętrznej w warunkach obcego dla niej kanału, a prawie nigdy nie wynika z tego, że sama nieświadomość jest nie do zniesienia!

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## KUNDALINI

Przypomina mi to sen pewnej kobiety, której przyśnił się przerażający wąż podpełzający ku niej. Kobieta obudziła się w szoku.

Swoją medytację rozpoczęła od odczuwania węża w swoim ciele - był obecny w postaci niekontrolowanego drżenia. Owo poczucie wystąpiło tak automatycznie i poza jakąkolwiek kontrolą, że było dla niej absolutnie nie do zniesienia i wpadła w panikę. Jednak nadal, tak długo jak mogła, doświadczała trzęsącego się węża, a potem zmieniła kanał na ruchowy - z zawodu była tancerką. Jej kanałem zajęty był ruch, stała się więc choreografem dla drżeń w swoim ciele. W trakcie dalszej pracy znajdowała się na przemian to w ruchu, to znowu w proprioceptywnych wibracjach. Trwało to około pół godziny, a następnie wibracje objęły całe jej ciało i kobieta wpadła w jeden, z najbardziej cudownych tańców jakie kiedykolwiek widziałem. Wąż był jej autentycznym tańcem, mocami pochodzącymi z jej snów i próbującymi przebić się do życia, Jaźnią, która jaśniała wewnątrz niej. Kobieta przeżyła doświadczenie Kundalini, to znaczy doświadczenie, jak porusza nią wewnętrzny duch.

## SPRZYMIERZENIEC WOJOWNICZKI

Don Juan Matus, szaman opisywany przez Castanedę, stosuje ciekawą i użyteczną metaforę dla opisanego wielkich kompleksów i przeszkód występujących w życiu. Mówi on o "sprzymierzeńcach" oraz "zbrojnych tarczach". Dla większości ludzi jest rzeczą niezwykłą spotkać swoich sprzymierzeńców podczas medytacji, jednak czasem tak się zdarza, jak w przypadku opisanego uprzednio snu o straszliwym wężu. Sprzymierzeniec to, według Don Juana, szczególnie moc, mądrość nieświadomości człowieka, która może mu służyć pomocą i wprowadzić go w życie na drogę, na którą nie mogłaby go wprowadzić żadna ludzka istota. W czasie medytacji sprzymierzeniec pojawia się najczęściej w postaci budzącego grozę ataku takiego jak wystąpienie symptomów fizycznych, głosów, halucynacji, ruchu lub wizjonerskich postaci oraz w formie synchroniczności.

Mityczna wojowniczką ujarzmi sprzymierzeńca, odkrywa tajemnicę zakłóceń i przeszkód, które on tworzy, i czyni z niego swojego sojusznika wchodząc z nim w walkę. Zgodnie z szamańską tradycją wojowniczką musi przygotować się do takiej walki poprzez rozwinięcie zdolności do konfrontacji z nieznanym oraz tworząc sobie tarcze. Przerzucenie procesu do głównego kanału byłoby jedną z owych "tarcz wojowniczkich", których używa ona

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

w chwilach gdy czuje, że ulega. Używając pojęć pracy z procesem powiedzielibyśmy, że szamański akt spotkania sprzymierzeńca wyraża się poprzez natrafienie na silny sygnał przerażającego doświadczenia, które wydarza się w nie zajętych kanałach. Nie chodzi o to, aby jedynie wejść w doświadczenie i zintegrować je, ale żeby również dobrze poznać sam nie zajęty kanał, poczuć się w nim jak u siebie w domu. Ścieżką wojownika byłoby natomiast naprzemienne zmienianie zajętych i nie zajętych kanałów.

## ĆWICZENIE

Tarcza wojownika może się przydać, ale nie dostaje się jej już gotowej do użytku. Jest ona raczej czymś, co musimy stworzyć zanim spotkamy sprzymierzeńca! Techniki zmiany kanałów można rozwijać w dokładnie taki sam sposób, jak można ćwiczyć jogę aby wzmocnić kondycję fizyczną.

Przełączanie propriocepcji na wizualizację można praktykować w następujący sposób. Najpierw poczuj różne doznania wewnątrz swojego ciała, a następnie uczyni obraz na ich podstawie. Jeżeli na przykład czujesz się zmęczony spróbuj wyobrazić sobie jak wygląda osoba zmęczona jakąś sytuacją-otrzymasz w ten sposób symboliczny wyraz swojego zmęczenia. Zajmij się tymi odczuciami z ciała, których doświadczasz w tym momencie, i znajdź dźwięk lub ruch, który jest do nich adekwatny. Jeżeli jesteś dręczony przez jakiś dźwięk czy głos, to czy możesz odczuć go w swoim ciele? A jeśli tak, to w jakim miejscu? Wpraw w ruch owo doświadczenie wewnętrznego głosu. Czy możesz uczynić obraz na jego podstawie?

W ten sam sposób można postępować z wizjami. Pomyśl o obrazie lub scenie, która jest dla ciebie trudna. Posłuchaj jakie dźwięki towarzyszą temu wyobrażeniu, ale wtedy nie patrz tylko słuchaj. Albo też spróbuj odnaleźć taką część swojego ciała, która jest adekwatna do tego obrazu i przekształcaj go w oparciu o fizyczne doznania. Dokładnie przy użyciu tych samych metod można pracować ze swoimi snami. Zajmij się postacią ze snu lub jakąś jego sceną, znajdź odpowiednik tego w ciele i fizycznie wejdź z tym w interakcję. \* Bardziej szczegółowo zajmę się tym tematem w następnym rozdziale.

## TRUDNOŚCI I KŁOPOTY

Większość trudności wydarza się w nie zajętych kanałach. Wyobraźmy sobie, że jesteś w trakcie wykonywania ćwiczeń jogi i przeżywasz raj na ziemi, rodzaj samadhi. Ale nagle

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

pies, który znalazł się w pomieszczeniu medytacyjnym, zaczyna szczeleać. Jesteś tak bardzo przywiązany do swego proprioceptywnego doświadczenia samadhi, że nie znosisz tego, co robi pies. Jednak coś nowego chce się dla ciebie wydarzyć. Trudności i przeszkody są wtórnymi procesami, od których prawdopodobnie nie będziesz w stanie uciec. Posłuchaj więc szczelekania psa i zmień kanały, pocuj go w swoim ciebie, spróbuj wykonać adekwatne do tego ruchy, a możesz wtedy nagle odkryć, że znajdujesz się w stanie, który od bardzo dawna był ci potrzebny.

## ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI

W rozdziale drugim wspomniałem krótko o odmiennych stanach świadomości. Mówiłem wtedy, że każdy z nas ma dwa procesy: pierwotny i wtórny. Proces pierwotny to ten, z którym się utożsamiamy, wtórny natomiast zdaje się nam przydarzać, tak jak pies, który zaczyna szczeleać lub niespodziewany głos pojawiający się w naszej głowie albo też nagły ból żołądka. Wtórny proces często przebiega w kanałach, które nie podlegają naszej kontroli, z którymi się nie utożsamiamy albo też nie używamy zbyt często.

Jeżeli jesteś na przykład osobą, która odnosi sukcesy w biznesie i jadąc rano do pracy zostajesz zatrzymana przez wypadek na drodze, twoim pierwotnym procesem jest punktualna osoba robiąca zawodową karierę, zaś twoim procesem wtórnym jest rozluźnienie, zwolnienie tempa swoich działań. Proces wtórny "wydarza" ci się, przeszkadza ci, budzi zdziwienie oraz irytację. Powinniście o tym pamiętać w trakcie medytacji, jeżeli coś wam się przydarza, to jeśli jesteście wystarczająco elastyczni, możecie zmienić stan waszej świadomości wychwytyjąc dziejący się proces wtórny. Świadomość w konwencjonalnym znaczeniu tego słowa odnosi się do procesu pierwotnego, do tego, z czym się utożsamiamy i co nie chce, aby mu w czymkolwiek przeszkadzano.

Kiedy medytujecie, to zazwyczaj wasz proces pierwotny ma zamiar medytować. Może on wykonywać w ten sposób dobrą robotę, osiągać oświecenie, zadowalać nauczyciela medytacji, dążyć do bycia lepszym od innych adeptem medytacji, przeżywać znaczące doświadczenia, rozluźniać się lub starać się być kimś bardzo mądrym. Czymkolwiek jest wasz proces pierwotny rozpoznacie go poprzez opozycję do tego, co wam przeszkadza. Być może wtórnym procesem, który sprawia trudności jest potrzeba by zasnąć, podczas gdy wasz proces pierwotny zamierza medytować. Kim jest ta osoba w was, która chce pójść spać? Jeżeli zmęczenie jest przez was odbierane w kanale proprioceptywnym, uczynicie obraz tego odczucia i zobaczcie, kim jest ta osoba. Może się zdarzyć, że to co się okaże zaskoczy was i



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

natychmiast poczujecie się przebudzeni.

## ZABAWNA MEDYTACJA

Procesy pierwotne i wtórne jako takie zmieniają się w czasie i może się to zdarzyć nawet w ciągu pięciu minut. Jeżeli w trakcie medytacji odkryjesz, że kurczowo trzymasz się swojego procesu pierwotnego, rób tak dalej, ale zwróć uwagę na to, jak to robisz. Trzymaj się go świadomie i nie pozwalaj, aby cokolwiek uległo zmianie. Spróbuj zauważyć, jak pracują twoje mięśnie, aby tak się działo i stwórz obraz na podstawie tego doświadczenia.

Stwarzaj swój proces pierwotny w sposób rozważny i przemyślany. Zwróć uwagę, których kanałów do tego używasz, a które pomijasz. Możesz mieć z tym całkiem niezłą zabawę. A teraz, kiedy znasz już swój proces pierwotny, użyj kanału nie zajętego aby zmienić swój stan świadomości. Możesz to robić w dowolnym momencie, kiedy siedzisz ze znajomymi, prowadzisz samochód lub gdy samotnie medytujesz. Dla osoby medytującej wszystko jest medytacją.

Co w istocie dzieje się, gdy zmieniasz stan świadomości? Zmienia się twoja świadomość, przedmiot twój koncentracji, oświetlając proces wtórny, na który do tej pory nie zwracałeś uwagi. Nic się nie zmieniło, oprócz tego, że twoja uwaga skupia się na czym innym. Podczas medytacji pracujesz nad świadomością przedmiotu swojej koncentracji, nad rozszerzaniem jej oraz sprawianiem, aby była bardziej tolerancyjna i lepiej umiała sobie radzić z życiem i jego trudnościami.

Teraz, na przykład, utożsamiam się z "rozmową" z wami. Słyszę siebie jak mówię, podczas gdy piszę do was. I jednocześnie zauważam, że temu procesowi pierwotnemu przeszkadza proces wtórny: do domu weszła Barbara, gdyż chce pracować wewnątrz. Jeżeli chodzi o mnie, to moje ciało chce przebiec się po plaży. Sądzę, że jest to czas aby zmienić swoją świadomość, zmienić kanały, poruszać się - a więc do zobaczenia wkrótce. Zamierzam teraz zmienić kanały oraz swoją tożsamość. Cześć.

## CIERPIENIE

Wszystkie rodzaje cierpienia mają przynajmniej jedną wspólną cechę charakterystyczną. Człowiek cierpiący jest ofiara rzeczy lub osoby, która jest prześladowcą i to cierpienie tworzy. Każdy radzi sobie z cierpieniem na swój własny indywidualny sposób. Ludzie umierający walczą ze swoim losem, przynajmniej na początku. Później mogą mieć

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

sny i doświadczenia cielesne, które sprawiają, że się z nim godzą i przestają walczyć ze swoim cierpieniem.

Czymś bardzo niezwykłym jest, aby człowiek chciał świadomie solidaryzować się czy też utożsamiać z tą częścią siebie, która tworzy jego cierpienie. Wszyscy staramy się raczej pozostawać w swoim pierwotnym procesie, który nienawidzi prześladowcy. Jednak każdy z nas, oczywiście nieświadomie, staje się takim prześladowcą, a następnie cierpi nie wiedząc nawet, dlaczego tak się dzieje.

## O NIEZDOLNOŚCI DO MEDYTACJI

Tak długo, jak nieświadomie utożsamiasz się z ofiarą i nie zdajesz sobie sprawy z tego, kto jest twórcą bólu, masz poczucie niemożności ruszenia dalej. To właśnie ten czynnik, a także niezdolność do pełnego doświadczenia cierpienia są przyczynami tego, że cierpienie trwa dalej. Jeżeli nie jesteś w stanie medytować, oznacza to, że utożsamiełeś się jedynie z jedną częścią dramatu: prześladowca - ofiara, i utraciełeś nader ważną pozycję metakomunikatora, który może pracować z całościowym procesem.

Wiele osób, które bardzo cierpi, mówi, że nie jest w stanie medytować. Ich problem polega na tym, że utożsamiają się one z rolą ofiary twórcy bólu, i starają się radzić sobie z prześladowcą poprzez unikanie go. Dlaczego dzieje się tak, że prosta zmiana kanałów i zwykle opowiedzenie historii o osobie cierpiącej jest tym ludziom tak bardzo pomocne? Z punktu widzenia pracy z procesem przyczyna jest bardzo prosta - tacy ludzie czują się lepiej, gdyż zmienili swoją tożsamość. Nie identyfikują się już z ofiarą, lecz stają się bezstronnymi obserwatorami, twórcami, osobami opowiadającymi historię. Uprzednie cierpienie wynikało z ich nieświadomości.

Jung często mówił, że metodą na zmniejszenie cierpienia jest odnalezienie znaczenia trudnych zdarzeń. Takie odnalezienie znaczenia osłabia cierpienie ponieważ odkrywa cel, dla którego one występują. Jest to również prawdziwe jeżeli chodzi o odnalezienie metakomunikatora, czy też obiektywnego obserwatora, który stoi na zewnątrz dramatu dziejącego się pomiędzy prześladowcą a ofiarą. Jeżeli utożsamiasz się tylko zjedną częścią siebie, nie masz wtedy metakomunikatora, nie ma wtedy nikogo, kto byłby zdolny do pracy z tą częścią ciebie. Nie możesz zdecydować czy dalej ją badać, wzmacniać ją, czy nawet amplifikować ból, ponieważ jesteś nim. Jedną z przyczyn, dla których pracujemy nad sobą jest nawiązywanie kontaktów z różnymi aspektami siebie, stwarzanie sobie możliwości do stawania się nimi oraz pozwalanie im, aby wychodziły na światło dzienne.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Im więcej pracujesz nad sobą, tym mniej utożsamiasz się tylko z jedną swoją częścią i coraz więcej zaczynasz metakomunikować. Dlatego też nawet gdy czujesz się pogrążony przez jakiś bolesny i trudny element losu pamiętaj, że istnieje możliwość zmiany kanałów oraz tożsamości, która pozwala na pogłębienie przekazu i szersze zrozumienie historii twojego cierpienia. Możesz się czuć na przykład nieszczęśliwy, ale nie odbiera ci to możliwości uczynienia obrazu tego, kto cierpi i opowiedzenia historii o tej osobie. Sądzę, że największym darem, który ofiarowuje nam medytacja, jest fakt, iż działa ona w sposób automatyczny i z nie słabnącą siłą we wszystkich możliwych stanach - czuwania, snu a nawet śpiączki.

### PRZYKŁAD CHOROBY

Kiedy ktoś jest chory może śnić, że się dobrze czuje lub w trakcie medytacji doświadczać momentów zdrowia. Taka sytuacja jest możliwa, gdyż ból fizyczny, tak jak każdy inny proces, wydarza się tylko jednej części osobowości człowieka. Kiedy osoba cierpiąca medytuje, twórca bólu jawi się jako część ciała, postać ze snu lub jako duch. Ta część, "twórca choroby", nie czuje bólu. Jeżeli zamienisz role i zaczniesz pracować z twórcą bólu zamiast jedynie zajmować się procesem pierwotnym, to znaczy ofiarą, umożliwi to pracę z własną chorobą poprzez wzmacnianie jej symptomów oraz badanie treści w nich zawartych. Często dzieje się tak, że symptomy znikają, gdy tylko nabiorą znaczenia.

Przypomina mi to pewną kobietę, która podczas jednego z moich seminariów odczuwała silny ból z powodu chorego gardła. Początkowo jedynie pokładała się cierpiąc z gorączki i wyczerpania. Nagle jednak przypomniała sobie, że może przecież medytować i zdecydowała się bardzo dokładnie zbadać swój ból. Kiedy zaczęła to robić odczuła swoje chore gardło jak gdyby było ono lodowatym, ostrym kawałkiem metalu. W ten sposób zmieniła kanał z propriocepcji na wizualizację. Poczula, że taki ostry "przyrząd" tworzy ów ból w gardle i nie mogła pójść dalej za tym procesem. Zdecydowała się więc zmienić swój ą tożsamość i stać się tą metaliczną bronią. Przesłanie, które od niej dostała brzmiało: "Jesteś zbyt miła i za bardzo miękka! Wstawaj i przestań wreszcie być taka przerażona, gdy masz wygłosić swoją opinię na jakiś temat!" Ku memu zdziwieniu zintegrowała tę informację wchodząc w konflikt z samym głosem, który jej to mówił. Stała się twarda i "metaliczna" sprzecząc się z nim i zdecydowała, że będzie zapisywać swoje opinie nie wygłaszając ich na zewnątrz. Ból gardła natychmiast jej przeszedł.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## CIERPIENIE W RELACJACH

Jeżeli chodzi o trudności występujące w relacjach międzyludzkich, to jednym z głównych doznań jest poczucie bycia ofiarą działania drugiej osoby, która jest wobec nas paskudna zdradza nas, oziębłe traktuje lub opuszcza. Ta druga osoba staje się naszym procesem wtórnym. Gdy masz duże trudności w relacjach musisz wtedy przez cały czas myśleć o drugiej osobie, nienawidzić jej, kochać, tęsknić lub unikać, zarówno w swoich fantazjach jak i poza nimi. Wewnętrzna praca w trakcie medytacji nad tymi problemami może przynieść dużą ulgę. Jedną z metod jest czucie się nadal ofiarą, podczas gdy druga osoba jest twoim prześladowcą. W ten sposób postępujemy przez cały czas, jednak tym razem chodzi o to, aby czynić to rozmyślnie i ze świadomością. Alternatywną drogą jest zamiana tożsamości i próba stania się swoim procesem wtórnym zmuszającym cię do znoszenia głębokich cierpień.

Utożsamienie się z przeciwną stroną relacyjnego problemu powoduje, że stajesz się mieszanką swojego pierwotnego i wtórnego procesu. Bardzo zalecam podjęcie tego rodzaju próby, albowiem jeżeli tego nie zrobisz, będziesz stawał się tą "złą" częścią w sposób nieświadomy zarówno wobec siebie jak i innych ludzi, a takie rozwiązanie jest mniej konstruktywne niż czynienie tego w sposób świadomy.

Pozwólcie że opowiem wam zabawną historię. Tego lata moje sprawy ułożyły się w taki sposób, że musiałem spotykać się z wieloma osobami. Spowodowało to, że zacząłem się czuć jak ofiara prześladowana przez ludzi. W końcu udało mi się znaleźć nieco spokoju i samotności, gdy uciekłem do swojego domu na plaży. Odetchnąłem z ulgą i wtedy nagle, tamtego ranka, usłyszałem jak ktoś dobija się do moich drzwi. "Do diabła" - pomyślałem - "nie mam tu telefonu ani skrzynki pocztowej, jak ktokolwiek mógł mnie tu odnaleźć?" Okazało się, że była to moja dawno nie widziana przyjaciółka.

Byłem absolutnie wściekły. Jednak dlaczego w takim razie uśmiechałem się, gdy w końcu, kilka godzin później, poprosiłem ją, aby sobie poszła?

Później medytowałem nad tą kwestią i odkryłem, że, pełen psotnych uczuć zacząłem skupiać się na Barbarze, która również medytowała. Czuję się jak figlarz i zdecydowałem, że zacznę jej przeszkadzać. Teraz ona stała się moją ofiarą, a ja byłem "złym" prześladowcą. Barbara zdenerwowała się i powiedziała, żebym siedział cicho. Zacząłem znowu medytować, ale figlarz pojawił się ponownie mówiąc: "Ty głuptasie, nie powinienes nikogo za mnie przeproszać ale mnie zintegrować. To właśnie ja uśmiechałem się w tobie gdy dawno nie widziana przyjaciółka wyszła, gdyż cieszyłem się z jej odwiedzin. Ona podobnie jak ja jest kimś, kto przeszkadza ci w osiągnięciu spokoju! Wiesz jak fajnie jest sprawiać kłopoty?"

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!  
Spróbuj tylko a zobaczysz!"

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## VII.

### SAMODZIELNA PRACA ZE SNEM I Z CIAŁEM

Ostatniej nocy śniło mi się, że pewna kobieta dała mi piękną, starożytną, chińską latarnię. Był to nieduży przedmiot wielkości mniej więcej ludzkiej dłoni, długi i kwadratowy z maleńkimi ornamentalnymi malowidłami. A przeznaczeniem tej małej latarni było, wyobrazić sobie, wisieć nad moim telefonem i czajniczkiem do herbaty w moim gabinecie. Często używam tego czajniczka podczas pracy. Uwielbiam pić herbatę, tak w samotności, jak i z moimi klientami.

Hej, przebudź się teraz, myślę, że to był piękny sen, ale o co w tym wszystkim chodzi? Jakie mam skojarzenia z telefonem? Nie znoszę go! Stale dzwoni i nie mogę sobie dać z tym rady. Zamiast zatrudnić kobietę na pełny etat założyłem sobie automatyczną sekretarkę. A mój czajniczek? Naprawdę go uwielbiam. Och, był on źródłem wielu inspirujących kontaktów z różnymi ludźmi. Picie herbaty z drugim człowiekiem jest wspaniałym rytuałem, rozluźniającym i dającym ogromną satysfakcję. Czasami miałem nawet fantazje o mistrzu picia herbaty na sposób Zeń, który potrafi uczynić z tego prawdziwą sztukę.

Ale co ten sen ma wspólnego ze mną? Właśnie ulotniłem się na tydzień w góry, żeby uciec od telefonów i jestem tu zupełnie sam. Czy ten sen oznacza, że powinienem wprowadzić więcej erosa do swoich relacji i pracy? Intelktualne przypuszczenia, które mi się pojawiają, brzmią prawdziwie, ale mnie nie satysfakcjonują.

Ponieważ jestem w medytacyjnym nastroju, dam sobie spokój z komputerem i pójdę na spacer. Chcę uwolnić się od tego, co robię i zbadać swój proces śnienia. Teoretycznie rzecz biorąc sądzę, że aby móc w pełni zrozumieć sen trzeba poczuć swój własny proces śnienia. Zaczynam więc to robić i orientuję się, że patrzę na zewnątrz i cieszę się słońcem, które wysyła promienie po niebieskim niebie oświetlając pokryte śniegiem szczyty gór. Siedzę i samo patrzenie sprawia mi ogromną radość. Uwielbiam tu być. - Buch! Teraz znaczenie snu staje się dla mnie jasne poprzez malowniczą reprezentację procesu, którą doświadczam. Sen oznaczało, co obrazuje: chińską latarnię, oświetlenie chińskiej drogi, Tao, reguł rządzących telefonami do mnie i moją komunikacją z ludźmi. W tej chwili sen ma związek z moim pisaniem, wyraża mój kontakt z tobą, czytelniku.

W trakcie pisania tej książki często czuję się zmęczony. Powinienem pójść na spacer, nacieszyć się górami a potem wrócić i trochę z tobą porozmawiać. Ale nie mogę tego zrobić,

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

mam na to próg. Występuje u mnie raczej tendencja do pozostawiania przy telefonie zbyt długo, współczując z osobą, która potrzebuje pomocy, i zachowując się tak, jak gdybym miał dość energii, aby móc tę pomoc jej ofiarować. Ostatecznie kończy się to poczuciem, że jestem cierpiącą ofiarą wykorzystywaną przez ludzi! Moim pierwotnym procesem jest niesienie pomocy, moim wtórnym - bycie taoistą i podążanie za swoim zmęczeniem.

## MODELE PRACY ZE SNEM I Z CIAŁEM

Paradygmatem ukrytym za opisaną powyżej pracą ze snem, który wyznacza sposób mojej pracy ze snami i z problemami cielesnymi jest niewiedza dotycząca tego, co oznaczają słowa "sen" i "ciało". Dlatego też gdy ktoś opowiada mi sen, myślę sobie, że słowo "sen" jest ogólnym terminem oznaczającym nic więcej jak tylko doświadczenie, które wydarza się osobie śpiącej. Tak więc słucham, patrzę i czuję, aby dowiedzieć się co człowiek, z którym rozmawiam, rozumie przez słowo "sen".

Ograniczam swoje teorie do minimum. Nie myślę, że sny są kompensacjami, chociaż w większości wypadków tak właśnie jest, ani też, że są one procesami, które próbują się wydarzyć, choć również i to jest prawdą dla większości ludzi. Nie rozpatrzę snów pod kątem wypierania spraw związanych z seksualnością, choć wiele z nich tym właśnie jest, ani też, że są one czymś, co chce się wydarzyć tu i teraz, chociaż w wielu wypadkach taki właśnie jest ich sens. Nie sądzę, aby sny były "królewską drogą" do nieświadomości, ponieważ ciało jest też taką samą drogą, ani też, że należy wypytywać klienta o skojarzenia z nim związane, choć wielu ludzi ma potrzebę, aby to robić. Nie uważam, żeby sny trzeba było odgrywać, choć u wielu osób pojawia się to w sposób spontaniczny, ani też, że są one przekazem pochodzącym z innego świata, chociaż wiele snów okazuje się nieść w sobie takie informacje.

W istocie nie zajmuję się snami - zajmuję się procesem śnienia. Dlatego też utrzymuję, że nie mam żadnej teorii snów. Metodą, która w codziennej pracy ze snami okazała się najbardziej podniecająca, użyteczna i praktyczna, jest podążanie za tym, co nieznanne. Najbardziej pozytywny oddźwięk ze strony moich klientów otrzymywałem, gdy udawało mi się zapomnieć o słowach "sen", "ciało", "ból", "sprawa" i o innych terminach, których znaczenia nie rozumiałem w pełni, a zamiast tego starałem się odszukać ten właśnie proces, który wydarzał się przede mną. Dlatego też pracuję używając paradygmatu związanego z procesem, a nie przy pomocy określonej teorii snów, gdyż taka teoria zazwyczaj pomija ciało, które jest żywą nieświadomością w danym momencie.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Koncepcja procesu pojawiła mi się kilka lat temu po napisaniu książki p.t. *Dreambody*<sup>6</sup>. Znalazłem się wtedy w martwym punkcie. Napisałem *Dreambody* w oparciu o paradygmat psychologii analitycznej, jednak nie byłem już dłużej w stanie dopasować wyników mojej pracy do formuły analitycznego myślenia. Czułem się tak, jak gdybym żeglował po otwartym morzu w dziurawej łódce. Próbowałem ją łątać tak długo, aż doszedłem do punktu zwrotnego. Gdybym skonstruował inną łódkę, mógłbym wejść w konflikt z pewnymi ludźmi, którzy ją przed laty zaprojektowali. Jednak zdałem sobie wtedy sprawę, że czas i energię, którą wkładam aby naprawić starą łódkę, można byłoby poświęcić budowie nowej. Mając nową łódkę mógłbym wyjść w morze i dopłynąć nawet dalej niż udawało mi się to do tej pory. Tak więc z pewnego rodzaju smutkiem, obawą i podnieceniem zabrałem się za budowę nowej łódki, tej, na której teraz razem płynie. Jej konstrukcja opiera się na modelu poprzedniej, chociaż może wydawać się, że płynie jak gdyby nie miała przeszłości. Dlatego też zawsze z miłością odnoszę się do Junga, gdyż to naprawdę od niego zaczerpnąłem pomysł, że sny są swoimi własnymi rozwiązaniami. Procesy wyjaśniają się same przez siebie.

## O PRACY ZE SNEM

Jeżeli podążasz za procesem ludzi, którzy mają sny, zauważysz, że pewne osoby automatycznie zaczynają tworzyć asocjacje już w trakcie opowiadania snu. Z tego rodzaju ludźmi powinno się pracować używając tych skojarzeń. Inni z kolei natychmiast wchodzi w dialog z postacią ze swojego snu, stąd też techniki stosowane w terapii Gestalt lub metody aktywnej wyobraźni są tymi sposobami, którymi dysponują oni do pracy ze swoimi snami. Są też osoby, które zaraz po opowiedzeniu snu zapominają o nim i poruszają inny temat. Pewni ludzie zaczynają gwałtownie gestykulować, kiedy dochodzą do określonej partii snu - dla tych odpowiednia będzie praca z ruchem. Każdy klient czy klientka ma swój własny sposób pracy ze snem. Sny są procesami, które próbują się wydarzyć.

Osoba, która pracuje z procesem nie musi dobrze znać różnych technik stosowanych w pracy ze snem. Teoretycznie rzecz biorąc powinieneś umieć odnaleźć właściwą formę pracy w osobie, która dany sen śniła. Jednak aby móc to zrobić musisz być bardzo świadomy. Musisz pracować ze snem, a następnie obserwować oddźwięk klienta.

Model procesu jednoczy w sobie różnorodne kierunki psychologiczne i sprawia, że

---

<sup>6</sup> A. Mindell *Dreambody*, Los Angeles, Sigo Press, 1982. Wyd. pol. *Śniące Ciało. Rola ciała w odkrywaniu Jaźni*. Wyd. Rebirthjng, Opole 1993.



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

praca ze snem i praca z ciałem, medytacja oraz uzdrawianie, poszukiwanie objawienia i medycyna, są ze sobą powiązane bardziej niż kiedykolwiek przedtem. W ramach tego modelu różne doświadczenia człowieka, takie jak problemy cielesne, trudności występujące w relacjach międzyludzkich, sny i fantazje, pozostają ze sobą w związku.

## PRZYKŁAD PRACY ZE SNEM

Pewien mężczyzna przez całe swoje życie pracował jako dozorca. Zapisał się do mnie na terapię z powodu swoich problemów z sercem. Jednak kiedy przyszedł, w ogóle nie pamiętał o bólach serca i opowiedział mi następujący sen. "Śniłem, że ludzie wtargnęli do mojego domu. Byli pijani i zupełnie się ze mną nie liczyli. Opanowali cały dom a potem po prostu rozsiedli się, spokojni i rozluźnieni." Opowiadając ten sen położył dłoń na piersi w chwili kiedy mówił "wtargnęli". Zapytałem go w jakiej części ciała znajduje się jego "dom". Po chwili, widocznie pamiętając o tym, co zrobił, odpowiedział: "W sercu".

Zapytałem go wtedy w jakiej części swojego ciała umiejscawia pijanych ludzi. "W rękach" - odparł. Spontanicznie zaczął mówić, że ostatnio podczas pracy poczuł się zupełnie wyczerpany i stracił całą energię w rękach. Miał serdecznie dosyć służenia ludziom i całego swojego zawodu. Ciągłe wpadał w konflikty ze swoim szefem. Chciał zmiany, nowego życia. "Ale przecież" - powiedział - "muszę wrócić do pracy." Kiedy to mówił, ponownie położył dłoń na piersi. Zapytałem go, co czuje. "Właśnie powrócił ból serca" - odparł. "Wpuść pijanych" - zaproponowałem. Jego dolegliwości sercowe zwiększają się, gdy nie liczy się z sobą i zmusza do pracy pomimo, że wcale tego nie chce. "Wpuszczenie pijanych" oznacza pozwolenie na to, aby czasowo poddał się woli tej swojej części, która chce aby usiadł spokojnie, rozluźnił się i nie pracował tak ciężko dla innych. Jednak ten jego aspekt nie jest dopuszczany do udziału w decyzjach, stanowi "mniejszość".

Pijani z jego snu wtargnęli do jego serca, tak jak we śnie opanowali pokoje w jego domu. Wyczerpanie związane z wykonywanym w życiu zawodem przejawiało się poprzez jego ręce. Próby nie dopuszczenia "pijanych" spowodowały wystąpienie kłopotów z sercem. Mężczyzna natychmiast pojął znaczenie snu, gdyż doświadczył swoich dolegliwości sercowych w powiązaniu z uczuciami, które miał wobec pracy. Praca ze snem poruszyła jego ciało i spowodowała, że poczuł się lepiej.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## WPLYW WYZNAWANEGO PARADYGMATU NA SPOSÓB PRACY

Gdybyśmy spojrzeli na sen tego mężczyzny z punktu widzenia teorii kompensacji zrozumielibyśmy pewien aspekt jego psychiki. Jednakże ponieważ wyznawany paradygmat organizuje to, na co patrzymy i co widzimy możliwe jest, że nie zauważylibyśmy jak kładzie dłoń na sercu. Gdybyśmy uważali, że sen przedstawia wyparte i nie przepracowane problemy z dzieciństwa, umożliwiłoby to nam rozpatrywanie jego trudności w pracy w kontekście nierozwiązanych problemów z rodzicami, ale w ten sposób moglibyśmy nie uwzględnić jego obaw przed bezpośrednim zagrożeniem życia. Gdybyśmy poprosili go, aby odegrał różne postacie ze snu, a on odpowiedziałby, że nie jest w stanie tego zrobić, zaczęlibyśmy starać się ujawnić jego problemy w relacji z ojcem. Poszczególne paradygmaty czy też przekonanie pasuje do konkretnej sytuacji, stąd też każdy jest konieczny i właściwy, jednak nie musi być odpowiedni dla danego klienta.

## SAMODZIELNA PRACA

### PIERWSZY KROK: PARADYGMAT

Opisuję tak szczegółowo różne modele pracy, ponieważ mają one ogromny wpływ na sposób, w jaki próbujemy sobie radzić w sytuacji, kiedy jesteśmy sami. Jeżeli nie jesteś w stanie pracować nad swoimi snami, możesz spróbować pomyśleć "Jak" pracujesz nad sobą zamiast czuć się winny, że nic ci się nie udaje. Jakie są twoje aktualne przekonania na temat tego, jak należy ze sobą pracować? Jaki paradygmat stoi za twoim sposobem myślenia? Na czym polega twoja metoda pracy? Zapisz to wszystko. Jeżeli masz swój własny sposób, który uwzględnia różne podejścia, zastanów się czy opiera się on na skojarzeniach, odgrywaniu, używaniu aktywnej wyobraźni, interpretowaniu wypartego materiału czy też na wizualizacji.

### DRUGI KROK: SAMODZIELNIE CZY Z DRUGĄ OSOBĄ

Drugim etapem jest podjęcie decyzji czy chcesz pracować samodzielnie nad sobą. Praca z drugą osobą może być pomocna, gdy dotykasz problemów, co do których oszukujesz siebie samego. Wnosi ona jednak dodatkowo sprawę relacji, a poza tym, z takich czy innych powodów może być trudne znalezienie kogoś, kto będzie w stanie podążać za twoim indywidualnym, wewnętrznym procesem. W takich przypadkach prawdopodobnie zdecydujesz się na samodzielną pracę.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

### TRZECI KROK: ZAPISYWANIE

Zapisz swoje progi, dziwaczne sny, które miewasz, problemy cielesne, które cię interesują, trudności relacyjne i synchroniczności, które ci się przydarzają, opisz swoją sytuację zawodową itp. Następnie określ, na czym koncentruje się twoja uwaga i co chciałbyś osiągnąć. Czy szukasz rozwiązania jakiegoś problemu? Czy też chciałbyś dowiedzieć się czegoś więcej o sobie? A może potrzebujesz więcej energii?

### CZWARTY KROK: PODĄŻAJ ZA PROCESEM

Medytuj. Podążaj za swoim procesem, gdy krąży po różnych kanałach i zapisuj rezultaty swojej medytacji. Staraj się być świadomy tego, co się z tobą dzieje, a także porównuj wyniki z tym, co myślałeś rozpoczynając medytację. Zauważysz wtedy, że medytacja odzwierciedla i dopełnia niedokończone sceny z twojego snu.

**PIĄTY KROK: PROGI, KANAŁY I ZMIANA TOŻSAMOŚCI** Po wykonaniu tej pracy możesz czuć, że wszystko zostało dopełnione i zakończone. Jeżeli jednak wynik jest taki, że wprawdzie rozumiesz swoje sny i problemy cielesne, lecz mimo wszystko nie jesteś w pełni usatysfakcjonowany, spróbuj rozważyć następujące kwestie, które często są przyczyną problemów występujących w trakcie medytacji.

**PROGI.** Zbadaj swoje progi. Zapisz je i odkryj sposób w jaki organizują one twoje sny i problemy cielesne. W przedstawionym powyżej przykładzie dozorca miał próg na zwykłe rozluźnienie się i nie dbanie o ludzi.

**ZMIENIAJ KANAŁY.** Zmieniaj kanały, w których pracujesz. Jeżeli pracowałeś wizualnie, spróbuj ruchu; poruszaj się wraz z doznaniem, które widziałeś. Jeżeli natomiast pracowałeś w ruchu, usiądź i napisz dialog prowadzony z samym sobą.

Jeżeli pracowałeś z problemem fizycznym i nie jesteś zadowolony z procesu, który się ujawnił, sugeruję abyś spróbował go namalować. Poczuj swoje ciało a następnie zrób jego obrys na dużym kartonie. Następnie bez zastanowienia wypełnij tak narysowaną sylwetkę tym, co jak sądzisz jest w różnych miejscach. Dalej podążaj za artystycznym procesem. Jeżeli jakaś zamalowana część z jakichkolwiek powodów ściąga twoją uwagę, wzmocnij to powiększając ją na kolejnym rysunku lub namaluj z większą dokładnością i szczegółami. Jeżeli użyłeś tego samego koloru malując różne części swojego ciała, jest to wskazówką, że części te są związane z tym samym procesem. Postaraj się użyć tego koloru bez

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

zastanowienia, nie wpływając na to, co się przez niego ma przejawiać, i odkryj, co próbuje się w ten sposób wyrazić.

UTOŻSAMIANIE SIĘ Z ROLĄ OFIARY. Sprawdź, czy nie znajdujesz się we władzy jednej tylko tożsamości. Jeżeli identyfikujesz się z ofiarą i odłączasz od siebie prześladowcę, uważaj na to, "kto" pracuje z twoim snem. Jeżeli będzie nim prześladowca, praca wewnętrzna będzie dla ciebie raniąca; w takiej sytuacji to nie ty pracujesz nad swoimi częściami, lecz jedna z nich pracuje nad tobą. Może się zdarzyć, że właśnie takie odkrycie jest procesem zawartym w twoim śnie.

### KANAŁ CIAŁA W PRACY ZE SNEM

Sny możemy zrozumieć jeszcze dokładniej, jeżeli przeniesiemy je do kanału cielesnego. Kiedy to piszę przypomina mi się znowu mój sen o chińskiej latarni. Teraz interesuje mnie, w jaki sposób ten sen odnosi się do mojego ciała. Tak więc zapytuję siebie, gdzie w ciele czuję ową chińską latarnię. Po kilku minutach zaczynam odczuwać ją w głowie, w miejscu pomiędzy uszami. Teraz, w połowie medytacji, pytam siebie gdzie w moim ciele znajduje się telefon.. . Odpowiedź brzmi: w gardle. A gdzie jest czajniczek? W moim sercu.

Obecnie rozumiem swój sen w sposób fizyczny. Miałem w gardle uczucie suchości, lecz sądziłem, że jest to wynik zimnego, górskiego powietrza i wysokości. Odczuwałem również dużo siły oraz mocny ucisk w klatce piersiowej, co sprawiało, że głęboko oddychałem. Moja głowa czuła się dobrze, żadnych bólów, przeziębień, panowało tam duże ożywienie. Tak więc moja praca z ciałem składa się z tego, co dzieje się dokładnie w tym momencie. Zawieszenie latarni nad telefonem i czajniczkiem oznacza pozwolenie aby zwawość i ożywienie włądało moim gardłem: muszę przestać mówić zanim "wyschnę", zaniemówię. Czas pójść na narty. Spróbujcie teraz popracować z własnym snem.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## IX.

### PRACA NAD RELACJĄ

Relacja nie jest zazwyczaj przedmiotem medytacji. Dlatego też wiele medytacyjnych procedur uzupełnia specjalna przysięga, taka jak słynny ślub Bodhisattwy, który gwarantuje, że osoba medytująca po osiągnięciu oświecenia pozostanie na poziomie człowieka dla dobra innych ludzi (zob. Trungpa 1984). Zgodnie z tradycją buddyjską nowicjusz ślubuje, że nie wejdzie w samadhi, lecz pozostanie tutaj dla innych, aby pomagać im aż do momentu, kiedy będą w stanie razem z nim podążać ku wolności.

Istnieje piękna opowieść ilustrująca ten rodzaj ślubowania<sup>1</sup>. Pewien mądry i oświecony król Indii miał sen, że jego poddani zostaną zatruci przez złe deszcze i w wyniku tego oszaleją. Ostrzegł więc swój lud o nadchodzącej katastrofie, ale jego wysiłki były daremne. Kiedy nadeszły deszcze, ludzie pili wodę i popadali w szaleństwo tak, jak przewidywał to sen króla. A cóż on sam zrobił w tej sytuacji? Również napił się wody i oszalał, aby pozostać ze swoimi poddanymi.

Opowieść o odważnym królu jest metaforą skierowaną do tych, którzy chcą opuścić ten świat i zmęczeniu lub przygnębieniu jego szaleństwem nie mogą znaleźć celu dla dalszego życia. Istnieje jednakże bardziej subtelny przekaz tej historii. Ów król nie był po prostu odważnym człowiekiem, był on również jednostronny. Mógł być oświecony tak długo, jak długo pozostawał królem, a nie zwykłym człowiekiem. Musiał więc powrócić do zwykłego, codziennego życia, aby i tam osiągnąć oświecenie.

Rezygnacja ze stanu oświecenia oznaczała dla króla świadome doświadczenie, jak szalonym może stać się w zetknięciu z codziennymi problemami takimi, jak zarabianie pieniędzy, opiekowanie się dziećmi, dokonywanie zakupów w zatłoczonym sklepie oraz pozostawanie w pełnych radości, ale i napięcia związkach.

Decyzja króla o wypiciu trucizny jest podjęciem przez niego postanowienia o wejściu w samsarę, w wiry i odmęty życia. Ważne, a jednocześnie przerażające jest abyśmy zdali sobie sprawę, że oświecenie króla nie uwalnia go od szaleństw tego świata. Prawdziwe oświecenie oznacza wejście w świat i stanie się tak szalonym jak reszta ludzi! Wielu duchowych przywódców nie jest w stanie udzielić nam pomocy w trudnościach życiowych, gdyż nie doświadczyli oni w wystarczającym stopniu swojego własnego szaleństwa związanego z tym światem. Brawo dla naszego króla Indii!

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Możesz albo dobrowolnie złożyć ślub Bodhisattwy i pozostać tutaj, aby pomagać innym ludziom, albo też zostaniesz zmuszony wbrew sobie, aby stać się Bodhisattwą. Świat może wywoływać w tobie przygnębienie, możesz chcieć opuścić swoje ciało i tę planetę, możesz też odmawiać udziału w szaleństwach dziejących się na tej ziemi, jednak dla większości z nas nie ma wyboru - musimy w tym wszystkim uczestniczyć. Wszyscy musimy oddychać oraz pić kwaśne deszcze. Wszyscy też musimy żyć w napięciach związanych z potencjalnymi i toczącymi się wojnami.

Don Juan powiedziałby, że dla duchowego wojownika, którego interesuje stawanie się sobą, świat jest miejscem doskonałym. Realistyczne oświecenie oznacza dzisiaj aktywność polityczną, wymaga związków zarówno z najbliższym, jak i dalszym otoczeniem. W tym rozdziale będę zajmował się procesami relacyjnymi z najbliższym otoczeniem, w następnym skoncentruję się na procesach globalnych.

### NAJBLIŻSZE OTOCZENIE: KANAŁ RELACJI

Kiedy stale fantazjujesz o drugiej osobie i nie możesz zintegrować jej lub jego zachowań ani też odnaleźć ich w sobie, znajdujesz się w kanale relacji. Pozostajesz w nim, kiedy nie jesteś w stanie uciec od myślenia o drugim człowieku, od darzenia go miłością lub nienawiścią albo też utożsamiania się z nim. Zawsze jesteś w relacji do czegoś. Doświadczenia, których doznajesz w trakcie samotnej medytacji można rozumieć jako część twojego oddźwięku na świat lub kosmos. Kiedy przebywasz z drugim człowiekiem twoje reakcje można rozpatrywać jako część twojego związku z daną osobą.

### PRACA WEWNĘTRZNA

Jeżeli nie istnieje możliwość, aby pracować nad problemem relacyjnym razem z drugą osobą, która jest weń zaangażowana, ponieważ nie ma jej w pobliżu, jest nieosiągalna lub też nie chce rozwiązywać z tobą trudności występujących w waszym związku, musisz wtedy radzić sobie z tym sam. W takim przypadku masz wiele możliwości; niektóre z nich przedstawiłem w poprzednich rozdziałach.

Introwertywną metodą radzenia sobie z trudnościami jest spostrzeganie i rozumienie problemów relacyjnych jako części samego siebie. Oznacza to, że druga osoba lub też inni ludzie są pojmowani jako wtórne procesy, które sprawiają ci kłopoty. Medytacyjna praca nad relacją może rozwijać się poprzez zwykłe zauważanie tego, co twój proces stara się

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

spowodować. Sposobem na to jest uważne podążanie za doświadczeniami, które mają miejsce w różnych kanałach oraz pozwalanie, aby sam proces odnalazł własne rozwiązanie tego problemu.

Bardziej bezpośrednią i szybszą metodą uwolnienia się od cierpienia jest przyjrzenie się, posłuchanie oraz poczucie drugiej osoby, a następnie postawienie sobie medytacyjnego pytania, w jaki sposób przypominasz tę osobę. Można też wyobrazić sobie trudności, jakie występują w relacji z tym człowiekiem i obserwować własne zachowania w tych sytuacjach. Postaw sobie pytanie, na jakie swoje progi natrafiasz będąc w kontakcie z daną osobą. A także, w jaki sposób nie jesteś wolny w tym związku i co powstrzymuje cię od zachowań zgodnych z impulsami i popędami, które odczuwasz.

Inną użyteczną metodą introwertywnej pracy z relacją jest wizualne wyobrażenie sobie osoby lub ludzi, z którymi masz problemy. Spróbuj poczuć ich w swoim ciele, przypomnij sobie ruchy, jakie wykonują, a następnie zrób odważny krok i stań się nimi. Postaraj się wyglądać tak jak oni, mów i poruszaj się jak oni i spróbuj odkryć, w jaki sposób jakości w tym zawarte mogłyby być ci potrzebne. Wgląd, który będzie wynikiem tej pracy, zadziwi cię.

## PRACA ZEWNĘTRZNA

Jeżeli możliwa jest praca nad problemem relacyjnym razem z drugą osobą, która jest weń zaangażowana, doradzałbym abyś zrobiła to, a równocześnie w trakcie pracy przypatrywała się sobie. Używaj swoich oczu i uszu do doświadczania drugiej osoby, ale także staraj się zaobserwować sygnały, które dzieją się w tobie. Wiele problemów w relacji można bardzo szybko rozwiązać poprzez wychwycenie i odsłonięcie procesu stojącego za świadomymi i nieświadomymi przekazami wysyłanymi przez drugą osobę, to znaczy za jej podwójnymi sygnałami. Bardziej szczegółowo zajmuję się tą kwestią w innym miejscu (patrz str. 106-107). Czytelników zainteresowanych bardziej wyczerpującym przedstawieniem poglądów na pracę z relacjami odsyłam do swojej książki *The Dreambody in Relationships*<sup>7</sup>.

Chciałbym obecnie zalecić pewien sposób postępowania przy pracy z drugą osobą nad problemami występującymi w związku. Opiera się on zarówno na teorii relacji, jak i na praktyce medytacyjnej. Filozofia tej metody zawiera się w przekonaniu, że żadne z partnerów nie może wygrać ani przegrać konfliktu, który dzieje się w związku; obie strony albo

---

<sup>7</sup> A. Mindell *The Dreambody in Relationships*, London, Routledge and Kegan Paul, 1987; wyd. pol. *Śniące ciało w związkach*, Warszawa, 1992.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

wygrywają albo przegrywają. Natomiast najlepszą drogą do odniesienia zwycięstwa w konflikcie relacyjnym jest dokonanie odkryć na swój własny temat. Proponowany przeze mnie typ pracy relacyjnej może być stosowany w każdej sytuacji, jest on natomiast szczególnie użyteczny w wypadku osób, które nie są nastawione na kontakt werbalny, lub które miały wątpliwości przystając na pracę relacyjną. Metoda ta jest również skuteczna w pracy z małymi dziećmi, z osobami silnie zaburzonymi oraz w sytuacjach, gdy ktoś czuje się zablokowany w relacji z drugim człowiekiem.

### NIE REAGUJ OD RAZU

Usiądź z człowiekiem lub z ludźmi, z którymi chcesz pracować nad relacją i określ swoje podejście do problemu, a następnie poproś, aby druga strona przedstawiła swoje. Kiedy już usłyszysz ich punkt widzenia, nie reaguj od razu, lecz daj sobie czas i zacznij medytować nad tym, co dzieje się w tobie w odpowiedzi na ich stwierdzenia. Zamiast tak, jak zwykle po prostu zareagować słownie, bezpośrednio i w sposób nieświadomy, zatrzymaj się i daj sobie dość czasu, aby określić, co się w tobie dzieje. Nie popędzaj się. Powiedz partnerowi, że przerwa, którą robisz, nie ma na celu odizolowania się, lecz służy zbadaniu samego siebie. Takie działanie już samo w sobie rozładuje w znacznym stopniu większość problemów relacyjnych.

### PATRZ I ODCZUWAJ

Weź pod uwagę sytuację, kiedy ktoś cię złości. Nie reaguj od razu i poczuj, co się w tobie dzieje, użyj do tego swojej propriocepcji. Nie mów o tym, lecz najpierw postaraj się poczuć to w sobie. Zrób przerwę, odczuj to, a potem wzmocnij swoje odczucia. Czy serce bije ci szybko? Czy ciśnienie krwi wzrasta? Czy chciałbyś uciec? A może raczej chciałbyś kogoś zabić?

Spróbuj następnie zmienić kanały, zachowując jednak proces. Poczuć w swoim ciele wszystko, cokolwiek by to było, a potem stwórz obraz na bazie tych odczuć. Upewnij się, że wizja, która powstała, odwzorowuje twoje uczucia, a nie jest jedynie próbą ucieczki przed emocjami. Nie unikaj emocjonalnego szaleństwa tej planety! Jeżeli czujesz wściekłość, a potem pojawia ci się obraz ptaka szybującego po niebie, to zmieniłeś nie tylko kanały, lecz również procesy! Wyparłeś swój gniew i zastąpiłeś go czymś innym, gdyż ptak nie zawiera w sobie tej samej intensywności emocjonalnej, co uczucie wściekłości. Bądź więc ostrożny i nie



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

dopuszcz, aby twoja złość została zablokowana. Bardziej przekonującym przejawem zmiany kanałów w takiej sytuacji byłaby może wizja niedźwiedzia grizzly, który próbuje kogoś pożreć, taki bowiem obraz zachowuje ten sam proces.

## UJAWNIJ SWOJĄ WŚCIEKŁOŚĆ I WEJDŹ Z NIĄ W INTERAKCJĘ

Następnym krokiem, który masz do zrobienia jest wejście w interakcję z wyobrażeniem tego, co dzieje się w twojej propriocepcji. Usilnie zalecam, abyś robił to na głos tak, aby twój partner mógł widzieć i słyszeć, że tak postępujesz. Czyniąc to powodujesz bowiem, że część relacji, która dotąd była doświadczana przez was w sposób niejawnym, uzewnętrznia się i staje częścią systemu komunikacji między wami. Jeżeli nie wprowadzisz tej postaci i nie będziesz świadomie z nią pracował, spowoduje to, że utożsamisz się z nią w sposób nieświadomy.

Nieświadoma identyfikacja z jakąś swoją częścią oznacza, że zaczynasz zachowywać się wobec swojego partnera tak, jak gdyby działo się to we śnie. Taka sytuacja powoduje wpadnięcie w błędne koło, a niemożność wyrwania się z niego tworzy cierpienie, które byłoby do uniknięcia.

Pewien mężczyzna brał kiedyś udział w jednym z moich seminariów. Wyszedł wtedy właśnie z więzienia, gdzie został osadzony z powodu niekontrolowanych ataków wściekłości. Gdy tylko mnie zobaczył natychmiast wpadł w coś, co wydawało mi się paranoidalną złością. Zaczął mnie oskarżać o rzeczy, których w żaden sposób nie mogłem zrobić. Przez pewien czas próbowałem rozwiązać konflikt w sposób bezpośredni, jednak moje wysiłki były bezskuteczne. Zauważyłem jednak, że w duchu poniżałem go uważając, że jest psychotykiem. Zdecydowałem, że dam sobie trochę czasu na pracę wewnętrzną, aby poczuć i zobaczyć, co się we mnie dzieje. Poczulem, że serce bije mi bardzo szybko, a moje ciało obficie się poci. Przez dłuższą chwilę pozostałem z tymi doznaniem proprioceptywnymi, a kiedy poczułem, że wzmocniłem je w wystarczającym stopniu, zmieniłem kanały i na podstawie swoich doświadczeń cielesnych stworzyłem obraz. Ku swemu zmartwieniu zobaczyłem czerwonogłową kobietę miotającą się z wściekłości, walącą w ściany pokoju i wykrzykującą, że wyrządzono jej krzywdę. Przemówiłem do niej na głos stojąc naprzeciwko owego mężczyzny.

"Moja droga czerwonogłową diablico" - powiedziałem do niej - "straciłaś kontrolę nad sobą, ale twierdzisz, że to inni oszaleli. Nie rozumiem dlaczego tak szybko wpadasz w złość. Czy jesteś rozwścieczona, gdyż wpadłaś w rozpacz i boisz się, że ten mężczyzna nigdy

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

się nie zmieni? Może tak się stanie, a może nie. Czasami uważa się, że bogowie dokonują tego, czego nikt inny nie jest w stanie spowodować. Daj szansę temu mężczyźnie!"

Zanim jeszcze miałem okazję sprawdzić, jaki skutek wywarł ów dialog na tę wewnętrzną postać, mężczyzna załamał się i wybuchnął płaczem. Powiedział, że nikt nigdy nie dał mu szansy ani też nie wierzył w niego. Obydwaj spłakaliśmy się i łzy rozpuściły bloki istniejące w naszej komunikacji. Mogliśmy już usiąść razem i natychmiast porozmawiać o naszych problemach. Obydwaj wygraliśmy bitwę - on poczuł się zrozumiany, a ja odkryłem swoją czerwonogłową diablicę.

## TWORZENIE POSTACI ZE SNU

Możesz zaobserwować, jak tworzą się takie wewnętrzne postacie, jeżeli będziesz introwertywnie pracował ze swoimi relacjami. Gdy w trakcie medytacji ktoś odzywa się do ciebie, zaczyna ci to przeszkadzać i wpadasz w złość. Jeżeli nie podchwycisz tego, co ci przeszkadza, odłączasz to od siebie i powróci to do ciebie w snach. Pamiętam na przykład pewien okres w swoim życiu, kiedy często medytowałem i starałem się być bardzo opanowany. Któregoś dnia podeszła do mnie moja córka chcąc się ze mną pobawić. Zachowałem się miło wobec niej, jednak gdy zamknąłem oczy zobaczyłem reakcję, którą od siebie odsunąłem, bo nie chciałem jej mieć; ujrzałem postać paskudnego i nieprzyjemnie zachowującego się mężczyzny. Ujawniłem go i zacząłem zachowywać się jak on, bawiąc się z moją córką postacią, która pojawiła się w mojej wizji. Medytacja i praca wewnętrzna, którą dokonuje się w świecie rzeczywistym wymaga tego typu świadomości.

## PODWÓJNE SYGNAŁY

To właśnie te postacie ze snu, które od siebie odłączasz są tymi twoimi częściami, które potrzebujesz lepiej poznać oraz wprowadzić w życie. Pojawiają się one regularnie w twoich snach oraz w twojej komunikacji z otoczeniem. To właśnie owe "podwójne sygnały" są częścią budzących zamieszanie przekazów, które wysyłamy. Podwójny sygnał jest nieświadomą reakcją, ruchem ciała wyrażającym wewnętrzną postać ze snu, z którą się nie utożsamiasz. Dla przykładu, przeszkoda, która zaistniała w kontakcie z moją córką, musiała znaleźć swój wyraz w postaci moich zaczerwienionych policzków czy też jako przyspieszenie rytmu oddychania. Gdybym wzmacniał te doznania proprioceptywne, odkryłbym tę samą informację, którą niosła w sobie wizja nieprzyjemnie zachowującego się mężczyzny.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Jeżeli pracujesz wewnętrznie nad sobą, potrzebujesz jedynie niewielkiej pomocy, aby móc odkryć nieświadome ruchy swojego ciała oraz proprioceptywne odczucia, z których biorą one swój początek. Medytacja zorientowana na proces sprawia, że łatwiej można wejść w kontakt ze swoim śniącym ciałem przejawiającym się w relacjach z innymi ludźmi.

Mechanizm występowania podwójnych sygnałów podczas komunikacji z drugą osobą jest następujący. Śniące ciało wyraża się równocześnie w wielu kanałach. Wizualna postać ze snu może pojawić się w twojej propriocepcji albo też w ruchach ciała. W wyniku tego wykonujesz pewne gesty, jak gniewne zmarszczenie brwi lub szybkie i gwałtowne ruchy ręką, które można odnaleźć w twoich snach i symptomach fizycznych. Tego typu gesty, podobnie jak związane z nimi postacie ze snu, są archetypowe, a efekt jest taki, że ludzie błędnie sądzą, iż je rozumieją. Każde z nas nieświadomie wychwytuje te gwałtownie występujące ruchy i zazwyczaj je dezinterpretuje. Tak więc podwójne sygnały są twoimi postaciami ze snu, są wtórnymi procesami, które ludzie wokół ciebie odbierają poprzez ruchy twojego ciała.

Twój partner czy partnerka reaguje bezwiednie na te sygnały. Może ona wpaść w złość na ciebie nie wiedząc nawet, dlaczego tak się dzieje. Jeżeli twoja partnerka nic o tym nie wiedząc zaczyna się złościć, jest szansa, że ty też wpadniesz w gniew, choć oboje możecie temu zaprzeczać. Rezultatem może być sytuacja, w której oboje zaczynacie na siebie wrzeszczeć, że wcale się nie złoście! To właśnie nazywam relacyjną "zupą"!

Morał tej historii jest taki, że powinieneś stać się bardziej świadomy podwójnych sygnałów, które wysyłasz oraz wnieść je do komunikacji z partnerką w sposób bardziej świadomy i konstruktywny. Jedną z metod, aby móc to zrobić jest wykonanie następującego ćwiczenia. Pomimo, że jest ono wyrwane z kontekstu, przedstawia jednak pewną koncepcję, jak można poradzić sobie z podwójnymi sygnałami w sytuacjach, kiedy się pojawiają.

## EKSPERYMENT RELACYJNY

Poproś przyjaciela, aby powiedział ci coś, co zwykle zatrzymuje dla siebie, coś, co mu się w tobie podoba lub nie podoba. Następnie zamiast zareagować, tak jak to normalnie czynisz, spróbuj pomedytować nad tym, co się w tobie dzieje i wejdź z tym w interakcję w obecności swojego partnera.

Przychodzi mi do głowy zabawny przykład tego ćwiczenia, które obserwowałem kiedyś w trakcie prowadzonego przeze mnie seminarium. Pewien mężczyzna powiedział jednej z uczestniczek, że naprawdę bardzo ją lubi, a kobieta zamiast zareagować od razu tak,

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

jak to zwykle czyniła, zagłębiła się w sobie, aby poczuć swoje doznania w ciele. Była w stanie odczuwać jedynie swoje serce, które "stawało się coraz większe". Uczyniła więc obraz tego wielkiego serca i nagle zobaczyła kartkę, jaką wysyła się w dniu Świętego Walentego, na której było napisane: "Dziękuję, że mnie kochasz. Teraz stajesz się częścią mojego serca." Kobieta powiedziała więc swojemu adoratorowi: "Jest to bardzo sentymentalne, ale dziękuję ci za to, że mnie kochasz. Stałeś się częścią mojego serca." Miała ona próg na przyznanie tego, jak uwielbia być kochaną.

Kiedy myślę o medytacyjnej pracy z problemami relacyjnymi, to spostrzegam ją jako robienie zbiorowych porządków. Zaczynasz wtedy uprzątać niektóre z zanieczyszczeń powodujących kłopoty w twoim mieście, świadomie przekształcasz to, co dzieje się w tobie i w innych ludziach, zamiast po prostu przerzucać to na zbiorowość, w której żyjesz.

## MEDYTACJA W FIZYCZNYM KONTAKCIE Z DRUGĄ OSOBĄ

Do tego typu medytacyjnej pracy, którą opisywałem, potrzebna jest słowna interakcja z drugą osobą oraz jej wizualna percepcja, a także proprioceptywny kontakt z samym sobą. Ten rodzaj pracy medytacyjnej dobrze pasuje do większości interakcji charakterystycznych dla naszej kultury, jednak pomija on fizyczny kontakt w relacji. Medytacja w fizycznym kontakcie z drugą osobą może być nową formą tworzenia związków z ludźmi, z którymi nie jesteś w bliskich relacjach, może też stanowić ważną drogę wiodącą do zrozumienia twoich obecnych intymnych stosunków.

Dotknij ręki lub pleców partnera i rozpocznij medytację. Dotykanie się rękami jest zazwyczaj akceptowane przez większość ludzi, można jednak używać dowolnej części ciała. Istotne jest, aby dotykanie się było wzajemne, aby czyniły to obie osoby będące w danym związku. Dotyk jest początkiem proprioceptywnej medytacji nad relacją. Odkryj cielesne sygnały obecne w twoich plecach, stopach, żołądku, głowie, rękach i klatce piersiowej. Odczuwaj wszystko to, co się dzieje.

Jeżeli będziesz opisywać słowami swoje doświadczenia, może spowodować to ich zatrzymanie, dlatego też zanim zaczniesz mówić poczekaj, aż twoje doznania zakończą się w naturalny sposób. Pozwól, aby mogły się rozwinąć, a jeżeli jest to możliwe zrób to, co się wydarza, również w kanale ruchowym, wizualnym, słuchowym i proprioceptywnym. Może się zdarzyć, że spontanicznie zaczniesz wolno masować partnera lub oderwiesz się od kontaktu z nim, aby stworzyć autentyczny taniec. Może też pojawić się improwizacja w ruchu; jeżeli tak się zdarzy, nie zaprzestawaj medytować w trakcie poruszania się.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Wykonujcie ruchy powoli i czyńcie to razem z partnerem. Powinieneś spróbować zrobić to zarówno z osobą, którą lubisz, jak i z tą, której nie znosisz.

Efekty, które wynikną z ciszy i medytacyjnego dotyku prawdopodobnie cię zadziwią. Wielu ludzi odkrywa w takiej sytuacji głębokie i nieznanne odczucia, z których nigdy wcześniej nie zdawało sobie sprawy. Pewne osoby, z kolei, czują wtedy odrazę wobec tych, o których sądzili, że ich lubią, inni odkrywają subtelną mieszaninę tańca, seksualnych emocji, poczucia związku, miłości oraz nienawiści.

## DWOJE LUDZI, JEDNO CIAŁO

Często po zakończeniu tego typu medytacji różni ludzie odkrywają, że w jej trakcie przeżywali takie same fantazje. Proprioceptywna medytacja nad relacją jest eksperymentem ze zbiorową nieświadomością. Kiedy pewna kobieta dotknęła palcem pleców swojego partnera i zastygła w ciszy, nagle pojawiła się jej wizja łechtaczki. Jednocześnie mężczyzna też ujrzał łechtaczkę. Nie było między nimi żadnej formy słownego porozumiewania się. Ta para odkryła wspólny sen, boginię Shakti, joni.

Skąd biorą się te równocześnie występujące fantazje? Czy są one przypadkowym zbiegiem okoliczności? W tańcu można zobaczyć, w jaki sposób dwoje ludzi tworzy sen, jednak w sytuacji związanej z dotykiem przy braku ruchu mamy do czynienia z procesem, który jest niewidzialny. Ponieważ te wspólne wizje biorą się z doświadczeń cielesnych, to znaczy z dotyku oraz ruchu, możemy podejrzewać, że każdy człowiek dzieli z innymi jedno i to samo ciało!

## POLA I SNY

Jeżeli doświadczenia osób przeżywane w trakcie medytacji różnią się nieco od siebie, mamy do czynienia z jednym śniącym ciałem, które ma kilka części. Takie "ciało relacji" lub też globalne śniące ciało, jest jak nasze zwykłe ciało pełne różnych części i niespójności. Opisywany eksperyment pokazuje, że będąc w relacji jesteś częścią pola emocji, które jest strukturalizowane przez podobne do snów symbole. Tak w praktyce przejawia się jungowską nieświadomość zbiorową. Jeżeli cała grupa ludzi siedzi razem w kręgu złączona dotykiem, to opisem pola tej grupy będzie zbiór indywidualnych doświadczeń powstałych w wyniku takiej sytuacji.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Taoiści i tantryści jogowie praktykują proprioceptywne doświadczenia relacyjne. Poruszają się oni i odczuwają, kochają i wchodzą w interakcje z drugim człowiekiem na sposób medytacyjny odsłaniając tajemnice związku, które trudno jest wyrazić słowami. Takie jednostki mają okazję do zrozumienia globalnego śniącego ciała poprzez bezpośrednie doświadczenie, które zmienia nieco z szaleństw tego świata w pełne znaczenia związku pomiędzy ludźmi.

## PRACA Z ZIEMIĄ

Kiedy ludzie prowadzą rozważania na temat całego świata mają zazwyczaj na myśli jedynie jego mieszkańców, jednak Ziemia mieści w sobie nie tylko ludzi lecz również drzewa, góry, kamienie, rzeki, niebo i gwiazdy. Ziemia, jako taka, jest w istocie pewną ideą obecną w wielu mitologiach i towarzyszącą człowiekowi przez całe jego dzieje. Sądzono niegdyś, że Ziemia jest wielką i nieograniczoną siłą, która może uzdrawiać lub siać zniszczenie, mocą, która jest w stanie zadbać o wszystko. Wielu ludzi żyjących w krajach Trzeciego Świata czy też w społecznościach niezbyt uprzemysłowionych nadal postrzega Ziemię jako boga, od którego można czerpać informacje jak żyć w sposób właściwy.

Ludzie żyjący na Zachodzie spostrzegają dzisiejszą Ziemię jako byt, który cierpi z powodu trucizn i nadmiaru odpadków, z ledwością próbuje pomieścić obszary o zbyt dużej populacji, jest pełen napięć sprawiających, że w każdej chwili może dojść do wybuchu. Jedną z ostatnio powstałych koncepcji dotyczących Ziemi rozpatruje ją jako system nerwowych połączeń "Gai", żyjącego antropos (zob. Mindell, *The Year I*, 1985). Według niektórych tradycji naszym zadaniem jest stać się uniwersalnym duchem tej planety.

## EKSPERYMENTY Z ZIEMIĄ

Powtórne odkrycie Ziemi oznacza odniesienie się do niej przy użyciu naszych zmysłów, a nie tylko naszych dawnych koncepcji na jej temat. Następujący eksperyment przyniesie wam osobiste informacje dotyczące Ziemi. Teraz, kiedy już rozwinęliście swoje umiejętności związane z propriocepcją, połóżcie dłonie na Ziemi. Usiądźcie sobie na dworze i dotknijcie rękami kawałka Ziemi. W tej pozycji rozpocznijcie medytację i starajcie się zauważyć, co się z wami dzieje.

Może was zadziwić odkrycie, że doświadczenie Ziemi w tej eksperymentalnej sytuacji bardzo się różni od informacji, które otrzymujecie czytając na przykład gazety. Medytacja

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

związana z ziemią daje poczucie jej niewyczerpanej obfitości i szczodropliwości, a także jej naprawdę nieskończonej cierpliwości. Stara ziemia jest nadal twoja i pełna mocy; mówi nam o takich sprawach, których nie wie żaden człowiek.

Jeżeli mieszkasz w takiej części świata, gdzie pozostało coś jeszcze z ziemi oprócz miast, otwórz oczy i popatrz na nią. Zwróć uwagę, co dzieje się z tobą, kiedy to czynisz. Czy spoglądasz jedynie na rzeczy, które są piękne? Jeżeli jesteś w górach, to czy wpatrujesz się z zachwytem jedynie w górskie szczyty, zarośla, urwiste skały? Zbadaj to wszystko z miłością. Obserwuj sposób, w jaki na to patrzysz, zwróć uwagę, co się z tobą dzieje, a także wzmacniaj swoje zewnętrzne widzenie. Po chwili doświadczysz tego, do czego dążą osoby medytujące nad jantrą czy rmandalaj to znaczy staniesz się mandalą, górą i rzeką. Stanowi to początek doświadczenia siebie jako ziemi.

### EKSPERYMENT Z ZIEMIĄ, KTÓREJ NIE CIERPISZ

Nie dotyczy to jednak całej ziemi. Co na przykład z tymi jej częściami, których nie bardzo lubisz, z brzydkimi kamieniami i dzikimi obszarami budzącymi twój niepokój? Jak będziesz do nich podchodził? Jeżeli będziesz ignorował i lekcewał te części ziemi, których nie lubisz, twoje działanie będzie postępowaniem wbrew jej ekologii. Trzeba również odkryć proces związany z tymi częściami, których nie cierpisz, inaczej duch ziemi zostanie obciążony przez niewykorzystane informacje, będzie jak gdyby przez nie ; "zawalony". Chciałbym zalecić wam ważny eksperyment medytacyjny, który pomoże w transformowaniu relacji pomiędzy tymi częściami ziemi, które kochacie oraz tymi, których nie znosicie.

Wyjdź na dwór i niespiesznie rozejrzyj się za dwoma przedmiotami wielkości mniej więcej ludzkiej dłoni, jednym, który ci się podoba, i drugim, do którego czujesz niechęć. Następnie rozpocznij medytację trzymając w ręku najpierw jeden, a potem drugi przedmiot. Zapisuj efekty tej medytacji w swoim dzienniku, pomoże ci to w ich zintegrowaniu, a także pozwoli na przerwanie cyklicznej natury samej medytacji. Obiekt, który ci się podoba zwykle okazuje się dokładnie taki sam jak osoba, którą kochasz w rzeczywistości lub w swoich fantazjach. Ten przedmiot jest postacią Jaźni, całkowitej i pełnej osobowości, do której twój proces stara się ciebie doprowadzić.

Jedna z kobiet wykonując ten eksperyment podniosła z ziemi okrągły, delikatny kamień. Powiedziała, że jest taki jak jej ukochany: silny i pełen mocy, a zarazem gładki, bezpośredni i delikatny. Trzymając ten przedmiot w ręku zwróciła uwagę na to, jaki efekt wywołuje on w jej ciele. Kobieta ta chciała również być taka, jak ten kamień i podążała

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

drogą, aby stać się właśnie taką. Nie lubiany przez ciebie obiekt jest zazwyczaj tą częścią ciebie, której potrzebujesz, a jednocześnie od siebie odrzucasz. Pewien ksiądz, który uczestniczył w jednym z moich seminariów, wybrał jako przedmiot budzący jego niechęć zardzewiały, metalowy pierścień z jakiegoś motoru. Przedstawiał on wszystko to, czego nie znosił, a co potrzebował lepiej poznać. Rozpoczął medytację nad tym pierścieniem trzymając go w ręku. Nie znosił go, budził on jego odrazę i ów ksiądz chciał się go po prostu pozbyć. W pewnej chwili pomyślał nawet, że zwymiotuje, jednak nadal nie zaprzestawał medytować. Założył sobie pierścień na jedno ramię, potem na drugie, a następnie położył go sobie na głowie. Nagle ku swemu wielkiemu zdziwieniu sam stał się takim zardzewiałym pierścieniem. Stał się wszystkimi takimi starymi, zardzewiałymi i zaniedbanymi przedmiotami, których nie cierpiał, sprawami, o których nie chciał, aby ktokolwiek o nich wiedział. Gdy tylko utożsamiał się z nimi, poczuł się wspaniale. Pozbył się swojej porządnej i właściwej, wyraziście określonej maski i stał się zaniedbanym, brudnym, niechlujnym i rozczochranym, lecz absolutnie szczęśliwym człowiekiem. Po skończonej medytacji, kiedy opowiadał mi o swoich doświadczeniach, nawet wyglądał jak gdyby był nieco pijany. Powiedział, że poczuł się jak włóczęga, i z podnieceniem przypomniał sobie, że poprzedniej nocy śnił o włóczędze zamkniętym w więzieniu. Wiedział obecnie, że dzięki swojej świadomości może go uwolnić!

## ZAŚMIECANA ZIEMIA

Praca z ukochanymi i zniechęconymi przedmiotami daje ci szansę zajęcia się swoimi pierwotnymi i wtórnymi procesami. Nikt nie lubi wtórnych procesów ziemi, wszyscy próbujemy je tłumić, jednak ich stłumienie oznacza psychiczne zubożenie i jedynie przysparza ziemi kłopotów. Im więcej odpadów wyrzucamy tym bardziej zaśmiecamy ziemię. Powtórne wykorzystanie odpadków, zamiast pozbywania się ich, jest aktem psychicznym, który w medytacji bierze swój początek. Fakt, że ich nie przekształcamy, jest objawem tego, że nie przekształcamy swoich doświadczeń związanych z ziemią. Korzystaj ze swoich śmieci, nie pozbywaj się ich ot tak, po prostu!

## POLITYKA PROWADZONA NA SPOSÓB WEWNĘTRZNY

Mistycy doświadczali siebie jako części ziemi. Wierzyli, że zaprowadzając w sobie porządek sprawiają, że ziemia osiąga taki sam stan. Mieli własny, introwertywny sposób prowadzenia polityki i działań ekologicznych. Takie właśnie podejście zawarte jest w



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

opowieści o taoistycznym zaklinaczu deszczu, medytującym człowieku, który czyni cuda poprzez doprowadzanie samego siebie do wewnętrznego ładu. Historię tę opisuje Richard Wilhelm, tłumacz I-Chingu, w prywatnym liście do C. G. Junga .

Następnym razem, kiedy będziesz załamany sytuacją panującą w świecie i będziesz miał poczucie, że w swych działaniach zewnętrznych uczyniłeś już wszystko, co było możliwe, aby to zmienić, spróbuj pomedytować nad dwiema stronami tego konfliktu, który jest przedmiotem twoich zmartwień. Nigdy nie zapomnę wojny sześciodniowej pomiędzy Izraelem i Arabami w czerwcu 1967-go roku. Byłem wtedy bardzo zaniepokojony i odnalazłem w sobie postacie Arabów i Izraelitów jako strony gwałtownie przebiegającego konfliktu wewnętrznego. W tamtym okresie reprezentowali oni moje dwie przeciwstawne postawy wobec świata. Medytacja, którą wtedy przeprowadziłem, zakończyła się "traktatem pokojowym" między nimi. Kiedy przestałem medytować włączyłem radio i usłyszałem, że również na Bliskim Wschodzie osiągnięto porozumienie. Można podejrzewać, że wiele politycznej pracy da się wykonać na twojej medytacyjnej macie.

Jednak bądźcie ostrożni, gdyż jeśli unikacie wychodzenia do świata i ze względu na swoje progi związane z relacjami i działaniami zewnętrznymi próbujecie sobie radzić z jego problemami jedynie w sposób wewnętrzny, wtedy tego typu postępowanie będzie jedynie ucieczką od waszego całościowego procesu. W takiej sytuacji powinniście nauczyć się, jak przewyżczać własne obawy dotyczące zajmowania stanowiska wobec problemów związanych ze światem. Jeżeli nie pracujecie nad swoimi programami związanymi z działaniami zewnętrznymi, wasza praca wewnętrzna będzie podlegać nieustannym zakłóceniom i pozostanie nieskuteczna.

## ODNAJDYWANIE SWOJEGO MIEJSCA

Praca wewnętrzna polegająca na dotykaniu ziemi stanowi doskonale przygotowanie do innego, bardziej złożonego zadania związanego z pracą z ziemią. Mam tu na myśli poszukiwanie znaczącej wizji, objawienia. Wprowadzeniem do tego działania jest odnalezienie takiego miejsca na ograniczonym obszarze ziemi, które jest dla ciebie korzystne i dobroczynne.

Pamiętam bardzo szczególną sytuację odnajdywania takiego miejsca, która działa się w starym domu w Aawangen w Szwajcarii. Uczestnicy seminarium, które prowadziłem, poszukiwali swojego miejsca na terenie niewielkiego podwórza koło domu. Wszyscy chodziliśmy wkoło przez półtorej godziny próbując odszukać magiczne miejsce, w którym

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

czulibyśmy się dobrze. Odnalazłem swoje miejsce wzrokiem, ale na nieszczęście ktoś inny również je wybrał i dotarł tam pierwszy! Co za szok! Cóż mogłem zrobić w takiej sytuacji? Zacząłem medytacyjnie pracować nad chodzeniem, patrzeniem i odczuwaniem. Mniej więcej po upływie pół godziny moje ciało usadowiło się w przedziwnym i nieprawdopodobnym miejscu w rogu ogrodu o tak stromym nachyleniu, że nie można było tam wygodnie usiąść. Zacząłem więc pracować z pozycji swojego ciała używając do tego propriocepcji oraz ruchu w powiązaniu z ziemią. Po chwili okazało się, że leżę na ziemi z głową zwróconą w dół stoku, nogami wzniesionymi w górę, a kolanami przerzuconymi ponad ciałem. Leżałem tak i wpadłem w odmienny stan świadomości, gdyż krew gwałtownie napłynęła mi do głowy. Wkrótce pojawił się we mnie ekstatyczny stan pustki. Cóż to było za miejsce!

## ZAJMOWANIE MIEJSCA

Zdarzenie, które opisałem, jest istotne, gdyż silnie zakorzeniło w moim ciele następujące doświadczenie i naukę. Miejsce, które zajmujesz na tej ziemi zależy nie tylko od twojej indywidualnej psychiki, lecz również od tego, jakie miejsca zostały już wcześniej zajęte. Gdyby ktoś inny napisał już tę książkę, ja nie mógłbym tego uczynić. Gdyby jakaś roślina rosła na moim miejscu, musiałbym dla siebie znaleźć inne. W opisanym historii musiałem poszukać sobie innego miejsca, gdyż to, które chciałem zająć wypełnił już ktoś inny. Znalazłem je pracując wewnętrznie nad sobą i udało mi się do niego dopasować. W istocie to nowe miejsce przyniosło mi o wiele więcej niż mogłem oczekiwać.

Używając tej analogii można by powiedzieć, że fizyczne i psychiczne "miejsca", które narzuca ci świat, mogą być dla ciebie odpowiednie, gdyż zmuszając cię, abyś nauczył się nowych sposobów życia i pracy nad sobą, mogą dać ci bardzo wiele. Możesz nie lubić pewnych części ziemi, określonych sytuacji relacyjnych czy też konkretnych ról, które musisz wypełniać, gdy jednak zaczniesz radzić sobie z nimi w sposób ekologiczny, to znaczy spróbujesz ich w pełni używać, wtedy najgorsze miejsce może zmienić się w najlepsze.

## KANAŁ ŚWIATA

Poszukiwanie znaczącej wizji stanowi medytację w kanale świata i jest doświadczeniem ziemi jako mądrego guru, który przekazuje nam informacje za pomocą swoich miast, rzek, kamieni, gwiazd i politycznych konfliktów.

Wewnętrzna praca z odczuwaniem, widzeniem, poruszaniem się, słuchaniem,

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

odnoszeniem się do innych ludzi oraz dotykaniem ziemi, którą uprzednio wykonywaliście, była dla was przygotowaniem do bycia w świecie i potraktowania go jako miejsce do poszukiwania znaczącej wizji. Twój proces przebiega w kanale świata, kiedy jesteś zmuszony skupiać swoją uwagę na świecie, kiedy wysyła ci on przekazy, w których można się pogubić, gdy cię akceptuje lub odrzuca, wspiera lub niszczy twoją egzystencję. Jeżeli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej na temat tych przekazów albo też gdy interesuje cię naturalne środowisko i jesteś gotowy użyć go do poszukiwania wizji i informacji, a także w celu stania się w pełni sobą - wtedy jesteś w kanale świata.

## POSZUKIWANIE OBJAWIENIA

Poszukiwanie objawienia opisywałem krótko w trzecim rozdziale. Chciałbym teraz jedynie przypomnieć czytelnikom, że jest ono centralnym doświadczeniem religijnym Indian amerykańskich i pokazuje charakterystyczny sposób, w jaki odnoszą się oni do świata. Religia ich jest związana z bezpośrednim komunikowaniem się z ziemią i stawianiem jej pytań dotyczących tego, co dana jednostka czy grupa ma czynić. Ziemia jest dla nich kanałem, poprzez który otrzymują informacje oraz mądrość konieczną do życia. Świeżo wtajemniczana w poszukiwanie objawienia kobieta rozmawia najpierw z szamanem o swoich problemach, a następnie udaje się na odludzie i tam oczekuje na sen, wizję lub doznanie cielesne. Potem wraca ze swoimi doświadczeniami do szamana, który pomaga jej w ich interpretacji.

Chciałbym wam zalecić, abyście najpierw pomedytowali nad głównymi problemami i sprawami życia, które zwracają waszą uwagę, a następnie zapiszcie je rozpoczynając w ten sposób poszukiwanie swojej znaczącej wizji, objawienia. Następnym krokiem jest obcowanie z naturą w sposób medytacyjny oraz wychwytywanie, przytrzymywanie i podążanie za procesem zdarzeń, które będą się wam wydarzać.

W książce H. Storm'a *Seven Arrows* odnajdujemy pouczającą i wspaniałą historię związaną z poszukiwaniem objawienia. Pewien młody człowiek pragnął dowiedzieć się, co powinien zrobić ze swoim życiem i wyruszył na poszukiwanie objawienia. Kiedy wrócił po kilku dniach powiedział szamanowi, że nic znaczącego mu się nie przydarzyło. Jednak mądry szaman tak długo wypytywał chłopca, aż ten w końcu przyznał, że w jakimś momencie poszukiwań zapragnął zdrzemnąć się na szczycie urwiska wznoszącego się ponad plażą (oznacza to, że odnalazł swoje miejsce!). Wtedy to spostrzegł w dole młodą kobietę. Była ona tak piękna, że młody człowiek zaczął się onanizować, tworząc jej obraz w wyobraźni. Mądry

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

szaman prawidłowo połączył to zdarzenie z pierwotnym pytaniem postawionym sobie przez chłopca i orzekł, że celem jego życia jest nauczanie innych miłości.

Przykład ten pokazuje, że głównym problemem związanym z poszukiwaniem objawienia jest właściwa ocena doświadczeń, które ci się przydarzają. Opisywany młody mężczyzna postępował jak osoba w niewielkim jeszcze stopniu wprowadzona w medytację w tym sensie, że wybrał się na poszukiwania oczekując wielkich i wspaniałych wizji, w których duchy odkryłyby przed nim magiczne sfery. Ten właśnie zamiar, samo poszukiwanie, stanowiło jego proces pierwotny, jednak to, co mu się przydarzyło, było ważną lekcją w postaci nieoczekiwanego pojawienia się procesu wtórnego. Magiczną wizją jest proces, którego nie sposób przewidzieć, i który nie jest zgodny z twoimi zamiarami. Jeżeli nie zwrócisz uwagi na jedną z tych niewielkich wizji, powrócą one powtarzając się w innym kanale lub w innym momencie.

Pracowałem z wieloma ludźmi poszukującymi swojej znaczącej wizji. Pamiętam pewną kobietę, która wybrała się w tym celu na zbocze góry o zachodzie słońca. W trakcie drogi cienie, które zaczęły się pojawiać, przstraszyły ją i wdrapała się na drzewo. Miała przerażające wizje, w których mężczyźni gonili ją, a ona bez końca uciekała. Spędziła w ten sposób całą noc na zboczu góry, przeżywając wiele takich doświadczeń.

Jej trudności brały się z dwóch problemów. Po pierwsze nie określiła wystarczająco dokładnie pytania, na które szukała odpowiedzi. I po drugie nie była w stanie wychwycić i przytrzymać wtórnych procesów, które się jej przydarzyły. Dlatego też doświadczenie pojawiających się cieni oraz wizja związana z mężczyznami zostały zmarnowane, gdyż kobieta nie zdawała sobie sprawy z tego, że owe doznania są istotne.

Podaję, że jednym z powodów, dla których poszukiwanie objawienia dokonywane przez Indian bywa często bardzo niebezpieczne, a nawet fatalne w skutkach, jest fakt, że osoby wtajemniczone nie są wystarczająco dobrze wyćwiczone w technikach medytacyjnych. Nie są one w stanie przytrzymać ani też wzmacniać swoich doświadczeń, które w związku z tym konsekwentnie i bez końca wzmacniają się same, przemieniając się w koszmary, choroby lub wypadki.

## MOJA ZNACZĄCA WIZJA

Ostatnio wybrałem się na poszukiwanie znaczącej wizji. Pragnąłem dowiedzieć się, co dalej powinienem robić ze swoim życiem. Poszedłem więc pewnego wieczoru o zachodzie słońca na Skałki Colorado. Długo wlokłem się zmęczony w okolicach Przełęczy Loveland.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Gdy słońce zaszło poczułem, że mam więcej energii i zacząłem biec wyludnioną górską drogą. Wraz z zapadającymi cieniami nocy piąłem się coraz wyżej i wyżej. Kiedy ogarnęła mnie bezkسیężycowa ciemność zacząłem się coraz bardziej lękać. Pomyślałem sobie, że jestem psychologiem analitycznym i mogę się obawiać jedynie czegoś, co jest bardzo obce dla mojej tożsamości. Dlatego też powinienem być uważny na ciemność i otworzyć się na nią tak bardzo, jak jest to możliwe. Ta myśl, która pomagała mi w podobnych sytuacjach w przeszłości, gdy się bałem, tej nocy okazała się bezużyteczna.

Kiedy wbiegałem drogą w górę zdało mi się, że coś biegnie razem ze mną! Sądziłem, że to pewnie cień jakiegoś drzewa, ale, mój Boże, cień zaczął posuwać się w odwrotnym kierunku - w dół po drugiej stronie drogi. Powodowany pierwszym impulsem zacząłem racjonalnie analizować całą sytuację: To na pewno cień drzewa albo też słupa służącego do oznaczania drogi. Ale natychmiast zdałem sobie sprawę, że nie ma żadnych słupów na tak odludnych górskich ścieżkach. Może to był prawdziwy duch! W tym momencie wzdrygnąłem się na myśl, że być może spotkałem cień góry. Byłem śmiertelnie przerażony, jednak pamiętałem, że integrując daną sprawę osłabiamy jej moc. Zebrałem się więc na odwagę, która mnie wcześniej opuściła, i zdecydowałem się zmienić kanały. Zamiast skupiać się wizualnie na tym, co mnie przerażało, postanowiłem użyć ruchu. Pomyślałem, że jeżeli nie zmienię swojej tożsamości, owo "coś" oładnie mną. Wysiłkiem całej swojej woli wolno przeszedłem na drugą stronę drogi i pocąc się obficie ze zwykłego przerażenia wskoczyłem w to miejsce, gdzie był cień. Zmusiłem się, aby poruszać się tak jak on i zbiegłem w dół do miejsca, gdzie widziałem go po raz ostatni. Gdy zacząłem się ruszać, mój bieg przekształcił się w taniec. Zmieniły się też moje uczucia - z lęku w radość.

Przyszła mi do głowy nowa myśl: powinienem bardziej zaufać mądrości swojego ciała oraz intuicji, gdyż to one chcą stać się twórcami mojego pisania. Następnie zupełnie bezwiednie zbiegłem za jednym zamachem długą drogą do podnóża góry. Moje poszukiwanie znaczącej wizji zostało zakończone i musiało mi ono trafić w samo sedno sprawy, gdyż od tamtej pory każdą wolną chwilę poświęcam na konfrontowanie się z owym przerażającym cieniem. Nawet teraz, wiele tygodni po tamtym wydarzeniu, odkrywam, że z wielkim napięciem i zaangażowaniem piszę na temat medytacji. Chociaż utożsamiam się z psychologiem analitycznym, nauczycielem, badaczem, wykładowcą, kochankiem, ojcem, mężczyzną itp., mój wtórny proces jest w tych dniach związany z badaniem medytacji i pisaniem o niej. Kusi mnie, aby nazwać autora tej książki "Cień Czarnej Góry".

Jest we mnie wiele wdzięczności za dary, które otrzymałem we wszystkich kanałach, jednak muszę przyznać, że obecnie to właśnie ziemia jest pośród nich dla mnie najważniejsza

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!  
i najbardziej tajemnicza.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## XI.

### KTO JEST PODMIOTEM PERCEPCJI?

Po tym, jak poświęciliście dużo czasu i wysiłku na samodzielną pracę nad sobą, możecie zacząć odkrywać szerszy, całościowy proces medytacji. Jeżeli przez dłuższy czas podążacie za swoim procesem, zdacie sobie sprawę z istnienia dwóch rodzajów świadomości: krótko i długoterminowej.

#### KRÓTKO I DŁUGOTERMINOWA ŚWIADOMOŚĆ

Krótkoterminowa świadomość jest świadomością związaną z kanałami. Jest ona zdawaniem sobie sprawy z czasowych zmian sygnałów oraz zmian stanów świadomości. Natomiast długoterminowa świadomość jest wglądem w sam proces świadomości, który oznacza uprzytomnienie sobie kim jest osoba medytująca. Jeżeli w trakcie medytacji zadasz sobie pytanie: "Kto medytuje?", odpowiedź, którą otrzymasz, pokaże ci, że nie jesteś jedyną osobą używającą twojej świadomości.

Dzisiaj, na przykład, przebywam w górach i chcę pomajstrować trochę w swoim domu. Jest wczesny poranek i budząc się zauważam, jak słońce bawi się moim wzrokiem. Mam tylko jedno oko otwarte i na drewnianym suficie dostrzegam formy zaczerpnięte jakby ze snu. Moje wizje sprawiają wrażenie jak gdybym nadal śnił. Zdaję sobie sprawę, że mój proces jest wizualny, jednak zastanawiam się, dla kogo przeznaczone są owe przypominające sen wizje. Przekręcę się w łóżku na bok, zastanawiam się czy może dalej spać i zauważam, że złości mnie to, iż wczoraj przed snem wypilem tak dużo soku pomarańczowego. Kim jest to zirytowane „ja”? Mógłbym poczuć swoją złość i pozwolić, aby z propriocepcji rozwinęła się wizja albo też mogę po prostu medytować nad koanem<sup>8</sup>: "Kto się irytuje? ".

Chcę spać. Ale kto chce rozluźniać się i spać? Kto chce zachowywać się jak inni ludzie? Brzmi to jak proces pierwotny, ponieważ wiem, że ja, obserwator, mam tendencję do utożsamiania się z normalnym człowiekiem, który woli spać. Jednak jest on w konflikcie z inną częścią mnie, która pragnie wstać z łóżka i zacząć pisać. A więc konflikt. Mój proces pierwotny chce się grzebać, dłużyć i relaksować, może zrobić jakiś mebel, jednak inna moja

---

<sup>8</sup> Koan - opowiastka o dawnym mistrzu, rozmowa między mistrzem a mnichami, albo też stwierdzenie lub pytanie zadane przez nauczyciela. W buddyźmie Zen koanów używa się w celu otwarcia umysłu na przyjęcie prawdy Zenu.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

część chce pisać. Skupiam swoją uwagę na tym, kto chce pisać i nagle zaczynam coś czuć. Jeżeli nie zacznę pisać, wtedy impuls nakłaniający mnie do tego pomiesza mi to, co chcę robić, i oderwie mnie od mojego procesu pierwotnego związanego z zachowywaniem się jak normalny człowiek, który chce spać i relaksować się.

Dlaczego tyle czasu spędzam w nieświadomości? Przez te kilka ostatnich dni w górach nieświadomie utożsamiałem się ze swoim procesem pierwotnym, którym był relaks, budowa domu, martwienie się o ludzi, pieniądze itp. Czy pamiętacie pytanie, które zadałem wam na początku tej książki? Co robicie, kiedy nie medytujecie, gdy jesteście nieświadomi? Odpowiedź brzmi: utożsamiacie się wtedy ze swoim pierwotnym procesem. Istnienie procesu wtórnego, tej części mnie, z którą się nie identyfikuję, tworzy świadomość i zmusza mnie, abym rozwijał ją w formie metakomunikatora.

Świadomość jest terminem empirycznym, jest czymś, co możesz odkryć i stworzyć w trakcie medytacji. Oznacza to sytuację, w której zdajesz sobie sprawę, że jesteś świadomy, zdajesz sobie sprawę, że śnisz, i że znasz znaczenie tego, o czym będziesz śnił, zanim jeszcze dany sen ci się przydarzy.

## CECHY CHARAKTERYSTYCZNE ŚWIADOMOŚCI

Pojęcie "świadomość" odnosi się do zdawania sobie sprawy ze swoich zdolności do percepcji. Wiesz, kto jest podmiotem percepcji, a kto nim nie jest. Bycie świadomym oznacza, że wiesz z kim się utożsamiasz, a od kogo odgradzasz, oraz że rozpoznajesz dostępne ci pierwotne i wtórne procesy.

Jedną z cech charakterystycznych świadomości jest to, iż czyni cię ona zdolnym do pracy ze swoim życiowym procesem. Wiesz wtedy, że możesz go podjąć, a nie, że jesteś przez niego traktowany. Czujesz się człowiekiem o wielu wymiarach. Jeżeli będziesz pracował z konfliktem pomiędzy procesami i w sposób spójny, krok po kroku, będziesz podążał za nimi, odkryjesz inny aspekt świadomości, którym jest doświadczenie wolności. Spróbuj wyobrazić sobie, że twój proces jest jak rydwan ciągnięty przez lwa: nie osiągniesz wolności, jeżeli zostaniesz przejechany przez rydwan ani też, gdy zje cię lew. To ty masz prowadzić rydwan i kierować lwem.

Bycie świadomym i przebudzonym jest z pewnością jednym z najszczęśliwszych i szczytowych doświadczeń związanych z życiem. Jest ono też łatwe do osiągnięcia. Jeżeli poświęcasz dużo czasu na pracę nad sobą uwzględniając kanały, w których przebiegają twoje doznania oraz zauważasz medytujących w tobie obserwatorów, to możesz odnieść wrażenie,



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

że proces stara się przebudzić cię tak szybko, jak to jest możliwe. Wzrost świadomości dokonuje się w maksymalnie dostępnym tempie.

Oprócz tego rozwój świadomości powoduje bardzo niewiele wstrząsów, gdyż te nie przynoszą jej trwałego wzrostu, a jedynie powodują twoje chwilowe przerażenie. Świadomości nie uzyskuje się pod groźbą śmierci. Stwierdzenie: "Stań się świadomy albo umieraj" jest szantażem i sprawia, że możesz jedynie znienawidzić medytację. Świadomość nie zrobi ci również prezentu w postaci natychmiastowej satysfakcji, która uczyniłaby cię tylko leniwym i zadowolonym z siebie.

## TWÓJ MIT OSOBISTY

Sądzę, że świadomość wpływa na nas w taki sposób, że stale i cierpliwie rzeźbi blok naszego życia, aby wydobyć z niego jego pierwotną formę, która jest widoczna w naszych snach z dzieciństwa, w naszym micie osobistym. Wiele lat temu Jung odkrył, że to, co nazywamy snami z wczesnego dzieciństwa oraz przypadkowe zdarzenia z tamtego okresu niosą w sobie wzorce, które rządzą naszym trwającym przez całe życie procesem. Jeżeli jako dziecko śniłeś, że gonią cię gangsterzy, możesz często czuć się porządną osobą, która nieustannie styka się z "gangsterskim" wtórnym procesem. Wszystko, co ci się przydarza, czyni cię świadomym ograniczeń, jakie niosą twoje porządne i łagodne zachowania oraz tego, w jaki sposób nie pozwalają one ujawnić się twoim własnym "gangsterskim" popędem.

Bycie świadomym oznacza więc nie tylko zdawanie sobie sprawy z krótkoterminowych zjawisk dziejących się w naszym życiu, lecz również z naszego mitu osobistego, snów i wspomnień z okresu dzieciństwa, a także obecnych w nas obserwatorów, którzy używają naszej świadomości.

## KTO MEDYTUJE?

Zróbcie sobie w trakcie medytacji eksperyment polegający na odkryciu, w jakim jesteście kanale oraz kto w was postrzega wizje, dźwięki, ruchy, sprawy relacyjne oraz procesy światowe dziejące się w was i dookoła was. Kim jest odbiorca przekształcający te sygnały?

Kto medytuje? Aby się tego dowiedzieć możecie zadać sobie pytanie: "Dla kogo wszystkie te obserwacje są konieczne?" Często mamy do czynienia z takimi obserwatorami w nas, którzy są przekonani o absolutnej prawdziwości swoich obserwacji

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

oraz swojego sposobu percepcji. Wszystkie sygnały, które postrzegasz i wszystkie rzeczy, które obserwujesz, stają się w ten sposób względne i są przeznaczone jedynie dla obserwatora rządzącego medytacją. Jeżeli jesteś w stanie to uchwycić, możesz oddzielić się zarówno od obserwatora jak i od przedmiotu obserwacji, być zadziwiony obydwoma procesami i śmiać się z nich.

## ZASADA ŚWIADOMOŚCI

Twój proces nie tylko przynosi ci zdystansowanie się i oświecenie, ale też czyni to tak szybko, jak to jest tylko możliwe. Sądzę, że istnieje coś w rodzaju zasady czy też prawa świadomości, które mówi: Proces, który postrzegasz, to na czym koncentrujesz swoją uwagę, zmiany kanałów, progi, problemy oraz choroby są zorganizowane w taki sposób, aby tak szybko, jak to jest tylko możliwe uczynić cię świadomym tego, jak twoje wtórne procesy ścierają się i pozostają w sprzeczności z procesami pierwotnymi.

Jeżeli na przykład w codziennej rzeczywistości utożsamiasz się z osobą wiecznie zajęta, zawsze zagoniona, zaangażowana w pracę i zaniedbującą swój komfort fizyczny, możesz mieć proces wtórny związany z rozluźnieniem się, relaksem, zadbaniem o siebie i zwracaniem uwagi na występujące w danej chwili potrzeby fizyczne. Zasada świadomości stwierdza, że wtórny proces zostanie wniesiony do świadomości na wiele różnych sposobów; w ciągu dnia będziesz zauważał istnienie wielu nie bardzo dużych przeszkód, a wszystkie będą niosły w sobie ten sam przekaz związany z procesem wtórnym. Bycie w potrzebie będzie ci cały czas przeszkadzało i możesz odkryć, że masz nadzieję, że inni ludzie zadbają o ciebie. Nagle w środku dnia poczujesz nieoczekiwane zmęczenie i będziesz chciał się zdrzemnąć, a przyśnić ci się może mruczący i przeciągający się kot.

Mówiąc innymi słowami zasada świadomości zapewnia, że wydarzają ci się tylko takie wizualne, słuchowe, ruchowe, proprioceptywne, relacyjne i światowe procesy, które zmuszają cię, abyś tak szybko, jak to jest tylko możliwe, stał się świadomy swoich procesów wtórnych.

Czy rzeczywiście mamy do czynienia z tak niesłychanym popędem dążącym ku świadomości? Jeżeli zasada świadomości rzeczywiście istnieje, to dlaczego w takim razie nasze sny ubrane są w symbole i dlaczego nasze ciała po prostu nie sprawiają, abyśmy szli we "właściwym" kierunku? Odpowiedź jest taka, że większość ludzi nie reaguje na swoje sny i szybko o nich zapomina. Na innych z kolei nie oddziałuje choroba, nawet gdy jej przekaz jest bardzo jasny. Tacy ludzie albo nie chcą się zmienić, albo są przerażeni i starają się pozbyć

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

swoich fizycznych dolegliwości. Inaczej mówiąc, intensywność wizji i snów, doświadczeń cielesnych, relacyjnych oraz sytuacji występujących w świecie jest odwrotnie proporcjonalna do tego, na ile za nimi podążamy.

Aby informacja mogła dotrzeć do kogoś, kto nie wierzy w sny, wizje i problemy cielesne, musi być odsłaniana stopniowo. Jeżeli przekaz jest zbyt bolesny lub jego siła zbyt duża, człowiek będzie się po prostu opierał przed jej przyjęciem. Z drugiej strony, jeżeli będzie on zbyt łagodny, jednostka może go zwyczajnie zignorować. Dla niektórych ludzi przebudzenie ma miejsce gdy wpadają w kłopoty relacyjne. Inni reagują dopiero, gdy informacja zostanie im przekazana przez wielkiego nauczyciela. A ci, których nie interesują relacje ani nauczyciele, zmieniają się tylko w sytuacjach, gdy wyzwanie przychodzi do nich poprzez chorobę.

## WZGLĘDNOŚĆ ŚWIADOMOŚCI

Zasada świadomości nie stwierdza, że uzyskujesz maksimum świadomości, lecz że otrzymujesz tyle świadomości, ile twoja osobowość w danym momencie i w danym miejscu jest w stanie wchłonąć. Maksymalna świadomość jest pojęciem względnym i zależy od sytuacji, w której się znajdujesz. Możesz mieć całkiem wysoki poziom świadomości rozważając to w kategoriach miejsca, w którym aktualnie żyjesz, jednak w odniesieniu do innych okoliczności, rodzin i kultur twoja świadomość może nie wyglądać na szczególnie rozwiniętą. Kiedy pracujesz wewnątrz nad sobą, możesz być bardzo oświecony, jednak praca z innymi ludźmi może ukazać ci, jak bardzo jesteś nieświadomy. Jeżeli żyjesz w mieście, to proces twojej świadomości będzie się różnił od tego, który jest udziałem rolnika żyjącego w górach.

Dlatego też należy rozwijać różne rodzaje świadomości. Jak daleko można w tym zajść i czy istnieje jakiś punkt końcowy w tym rozwoju to pytania, które czekają nadal na odpowiedź. Wiemy jedynie, że droga wiodąca ku świadomości jest pełna zakrętów i zwrotów, powtórzeń i paradoksów, prowadzi raz w górę, a kiedy indziej w dół. Istnieje w nas potencjał, dzięki któremu możemy być świadomi w każdym momencie, musielibyśmy jedynie dostroić się do niego. Informacje na temat naszych wielu tożsamości są ciągle wokół nas i czekają, abyśmy je w końcu odebrali.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## ŚWIADOMOŚĆ ŚNIĄCEGO CIAŁA W DZIEJACH

Proces uzyskiwania świadomości swojej całkowitej jaźni alchemicy opisywali bardzo szczegółowo jako przetwarzanie prima materia aż do momentu, gdy zamieni się ona w złoto. Twórcy Kabały nazywali ten proces boskim wglądem, chrześcijańscy mistycy przedstawiali go jako światło, a buddyści określali mianem atmana, nirwany i wglądu (zob. Wilbur 1982). Chińscy taoiści rozwijali świadomość w celu stworzenia "diamentowych ciał", które byłyby wolne od ich ciał fizycznych. Dla wielu Indian amerykańskich świadomość oznacza stawanie się jasnowidzem. Jung nazywał proces uzyskiwania świadomości procesem indywiduacji, którego celem było osiągnięcie pełni i całości. Ken Wilbur (1982) łączy tradycje mistyki Wschodu z zachodnią psychologią aby ukazać sposób, w jaki człowiek zmierza do osiągania coraz bardziej kompletnych stanów pełni i oświecenia.

## DOSTĘPNOŚĆ ŚWIADOMOŚCI

Podejścia te przedstawiają świadomość jako szczytowe czy też religijne doświadczenia, jako najdoskonalszy stan umysłu, do którego należy zmierzać i który można osiągnąć. Jednak najwięksi nauczyciele twierdzą, że owe szczytowe doświadczenia nie określają tego, co będzie miało miejsce w przyszłości, lecz to, z czym mamy do czynienia jedynie w danej chwili. Możesz wychwycić je w danym momencie lub aż do śmierci czekać na ich nadejście. Świadomość jest obecna i dostępna dla każdego w każdej chwili. Nigdy nie jest za wcześnie ani za późno, aby zacząć podążać tą drogą. Widziałem ludzi, którzy uzyskiwali pełną świadomość w ostatnich momentach swojego życia. Śpiączka sama w sobie może być bramą wiodącą do przebudzenia świadomości. W ostatnich chwilach życia ludzie często zadają sobie pytania: "Kim jestem?", "Kto myśli?", "Czym jest życie?", "Kto je przeżywa?". Inni stawiają czoła tym kwestiom nie czekając aż do końca swoich dni. Jednak szczytowe doświadczenie świadomości jest zawsze potencjalnie obecne tam, gdzie zaczynasz zadawać sobie pytania, aby odkryć w jakim jesteś kanale, kto medytuje oraz kim jest ta osoba, dla której przeznaczone są sygnały płynące od życia.

Poprzedni paragraf miał zakończyć tę książkę. Kiedy go napisałem, położyłem się na swojej czarnej kanapie, zdrzemnąłem się i przeżyłem doświadczenie przeznaczone, jak się wydaje, dla obserwatora we mnie, który pragnie dowiedzieć się, o co chodzi w życiu. W swoim doświadczeniu widziałem zwykłego siebie, swojego sobowtóra oraz jeden z celów mojego życia.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

W trakcie snu przeżyłem najbardziej intensywną wizję, jakiej kiedykolwiek doznałem. Mogłem w niej odróżnić swoje śniące ciało od ciała leżącego na kanapie. Zobaczyłem swoją żonę, Amy, wiszącą nade mną w powietrzu i powiedziałem do niej: "To jest paranormalne doświadczenie i chcę, żebyś o tym wiedziała." Amy nic na to nie odrzekła. (Zadzwoiłem do niej w dwie minuty po zakończeniu się moich przeżyć i dowiedziałem się, że właśnie starała się medytować.)

Następnie zobaczyłem kilku wieśniaków jadących traktorem drogą koło mojego domu. Chociaż drzwi i okna były zamknięte, widziałem jak przygotowują się do sezonu zimowego wjeżdżając z nowymi urządzeniami wyciągiem narciarskim położonym na końcu doliny. (Kilka miesięcy później dowiedziałem się, że zaplanowano tam budowę nowego wyciągu, który sprawił, iż górskie szczyty stały się bardziej dostępne dla ludzi.)

Ważna była dla mnie świadomość tego, że podczas trwania wizji wiedziałem, że śnię. Byłem tak bardzo świadomy, że widziałem siebie leżącego na kanapie i jednocześnie siebie połączonego z wiecznością. Całkowicie świadomy medytowałem będąc w odmiennym stanie wywołanym przez swoją wizję. Śniłem w bardzo czysty i klarowny sposób, że moje życie i śmierć są jedynie częściami mnie samego. Świadomość, którą przyniosła ta wizja, dała mi szczególnie rodzaj spokoju, zbyt piękny, abym mógł go opisać.

Ciężko było powrócić do fizycznego ciała. Każda próba, aby się przebudzić sprawiała ból, tak więc w pełni świadomy kontynuowałem dalsze badanie świata. Trwało to kilka godzin. Potem zapragnąłem wyjść z tego odmiennego stanu, ale nie wiedziałem jak mam to uczynić. Zdałem sobie wtedy sprawę, że niektóre z waszych pytań dotyczących medytacji z dużą siłą wciągały mojego ducha z powrotem w moje ciało. Dziękuję wam.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

## **XII.**

### **PYTANIA**

Proces jest swoim własnym rozwiązaniem. Jeżeli w trakcie medytacji popadniesz w kłopoty, możesz je rozwiązać w oparciu o swoje własne doświadczenie, które się w czasie medytacji wydarza. Chciałbym zachęcić was, abyście powrócili do samych siebie. Po prostu rozpoczynajcie, zadając sobie pytanie, w jakim jesteście kanale i podążajcie za jego zmianami tak, jak się będą wydarzać.

Przedstawię teraz najczęściej pojawiające się pytania dotyczące trudności występujących w trakcie medytacji, z którymi zwykle stykam się prowadząc seminaria. Jeżeli macie pytania, które się tu nie pojawiają, prześlijcie je do mnie, postaram się na nie odpowiedzieć w następnych wydaniach tej książki. Jeżeli natomiast nie będę w stanie udzielić na nie odpowiedzi, uczynię z nich projekt badawczy. Mam nadzieję, że w ten sposób możemy połączyć nasze wysiłki w studiach dotyczących medytacji.

#### **PYTANIE**

Kiedy medytuję, przychodzą mi do głowy jedynie rzeczy banalne. W istocie banalność dręczy mnie przez cały czas, również w snach. Czy można to traktować jako medytację?

#### **ODPOWIEDŹ**

Medytacja składa się nie tylko ze stawiania się świadomym "banalnych" przeszkód, które wyraźnie są twoim procesem wtórnym, lecz również ze zrozumienia swojego procesu pierwotnego, wobec którego banalność stoi w opozycji. Kto medytuje? Powinieneś dowiedzieć się, kto w tobie chce wyjść poza banalność.

#### **PYTANIE**

Nie mogę się na niczym skoncentrować. Wszystko wydarza się dla mnie zbyt szybko, abym mógł skupić na tym swoją uwagę. Co powinienem zrobić?

#### **ODPOWIEDŹ**

Twoje pytanie sugeruje mi, że masz za mało dyscypliny w trakcie pracy. Jakie "rzeczy" wydarzają się zbyt szybko i w jakim kanale występują? Dlaczego nie zacząć od samego początku? Odkryj kanał, w którym przebiega twój proces, zwracaj uwagę na swoje progi i podążaj za tym, co się dzieje. Druga możliwość odpowiedzi na twoje pytanie jest taka, że celem tej twojej części, która medytuje, jest sprawienie, aby sprawy toczyły się powoli.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

Szybkość może być istotna dla twojej wolnej części.

### **PYTANIE**

Mam wrażenie, że podczas medytacji nie wydarza mi się nic ciekawego. Muszę być w tym po prostu kiepski.

### **ODPOWIEDŹ**

Jeżeli surowo oceniasz to, co dzieje się z tobą w trakcie medytacji, to prawdopodobnie tak samo traktujesz siebie przez cały czas. Wygląda na to, że utożsamiasz się z tą częścią siebie, która cię bardzo nie lubi. To nie ty medytujesz, czyni to krytyk. Jeżeli medytuje jedynie jakaś część ciebie, to brakuje wtedy metakomunikatora, który jest świadomy istnienia innych części. Dlatego też padasz ofiarą krytyka. Spróbuj zmiany kanałów. Co powiedziałbyś na odczucie swojego dylematu, a następnie uczynienie obrazu na podstawie tego doznania? Byłoby również użyteczne, gdybyś stworzył wyobrażenie krytyka dręczącego ofiarę, a potem popracował nad swoją reakcją w odpowiedzi na taki obraz.

### **PYTANIE**

Chociaż nazywasz trudności i przeszkody wtórnymi procesami, ciągle nie znoszę hałasu w trakcie medytacji i chciałbym nie mieć z nim wtedy do czynienia.

### **ODPOWIEDŹ**

Ja również. Nie znoszę trudności i przeszkód, które występują, gdy medytuję. Postaraj się uwzględnić swoją potrzebę spokoju i nie analizuj jej. Zaleciłbym, abyś potraktował poważnie swój proces pierwotny i powiedział ludziom wkoło, żeby byli cicho i uszanowali twoją chęć do pracy. Spróbuj zmniejszyć poziom hałasu wokół siebie. Jeżeli mimo to będziesz nadal niezadowolony, możesz spróbować rozpatrywać swoją irytację w kategoriach progu na własne głośniejsze zachowania.

### **PYTANIE**

Często podczas medytacji obawiam się, że zwariuję, dzieje się tak szczególnie mocno, gdy popracuję z tym przez chwilę.

### **ODPOWIEDŹ**

Mam na to kilka możliwych odpowiedzi. Po pierwsze mógłbyś spróbować dokonać eksperymentu i świadomie stracić rozum, to znaczy stracić swój proces pierwotny. Obawa przed zwariowaniem, którą odczuwasz, może być wskazówką, że jakiś proces wtórny próbuje się ujawnić, ty natomiast jesteś zbyt zasklepiony w swojej normalnej tożsamości. Inną propozycją jest, abyś spróbował zaprzestać samotnej medytacji i ze swoją świadomością wszedł w zwyczajne życie. Czyż trzeba spędzać tyle czasu samotnie? Jeszcze inną możliwością jest, że być może musisz więcej nauczyć się na temat zmiany kanałów. Wróć do

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

tej książki i przestuduj fragmenty dotyczące progów i odmiennych stanów świadomości. Istnieje jeszcze jedna odpowiedź na twoje pytanie - wielkie obawy i lęki występują w sytuacjach, gdy dochodzimy do centralnych kwestii naszego życia. Być może dotarłeś do swoich mitycznych korzeni. Zajmowanie się tak podstawowymi wzorcami wymaga wielkiej dozy cierpliwości oraz wiedzy i umiejętności zaczerpniętych tak z książek, jak i od nauczycieli medytacji i psychologii.

Przychodzi mi do głowy historia Muktanandy. Kiedy złożył on śluby czystości, myślał że zwariuje, gdyż w jego wizjach nieustannie zaczęła się pojawiać piękna kobieta. Centralnym mitem jego życia, na ile go rozumiem, było uczenie ludzi miłości. Guru Muktanandy pomógł mu przekonując go, że w wizjach pojawiała mu się bogini Shakti. Guru uczynił właściwie przekształcając problem w taki sposób, że przestał on być przeszkodą, stając się drogą wiodącą ku indywidualności. Ty również możesz rozważyć możliwość, że to, co wprawia cię w szaleństwo jest początkiem nieprzekształconego popędu, który może ci przynieść równowagę i wiele mądrości.

#### **PYTANIE**

Podczas medytacji moje problemy bezustannie powracają i nie mogę ich powstrzymać. Co powinienem robić?

#### **ODPOWIEDŹ**

Problemy krążą i powracają, gdyż ich treść nie jest w wystarczającym stopniu przedmiotem naszej uwagi; nie dajemy jej także wystarczająco dużo szacunku i zrozumienia. Zbadaj dokładnie to, co powraca, i zadaj sobie pytanie przed jakimi stoisz progami. Jeżeli je przekroczysz, to zapewniam cię, że problemy przestaną krążyć i nie powrócą więcej. Ostatnio zakupiłem pewną nieruchomość, zapłaciłem pierwszą ratę i spędziłem kilka bezsennych nocy zastanawiając się, jak zapłacić resztę pieniędzy. Miałem próg na poproszenie o pomoc w tej sprawie i gdy ostatecznie zwróciłem się do przyjaciela z prośbą o finansowe wsparcie, sprawa przestała do mnie wracać.

#### **PYTANIE**

Jakie są, na podstawie twoich doświadczeń, główne obszary, w których ludzie grzęzną na dobre w trakcie pracy nad sobą?

#### **ODPOWIEDŹ**

Jednym z takich głównych miejsc są kanały nie zajęte. Tutaj każdy utyka na dobre. Rozwiązaniem dla tego typu sytuacji jest użycie jako pomocy głównego, zajętego kanału. Inny podstawowy problem polega na tym, że ludzie dochodzą do progu i tracą wtedy świadomość. Jeżeli, na przykład w trakcie pracy nad sobą zaczynasz się poruszać, lecz



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

zatrzymujesz się nie kończąc danego ruchu, oznacza to, że doszedłeś do progu. Masz próg na wykonanie tego szczególnego ruchu, jest on zbyt gwałtowny, za bardzo mistyczny lub jest w nim zbyt wiele miłości z punktu widzenia twojego procesu pierwotnego. Jeżeli nie wychwycisz progu, to zablokujesz się i stracisz świadomość procesu. Czasami próg przejawia się w formie nadmiaru wizji. Jeżeli nie wierzysz w nie lub nie jesteś w stanie wyłowić ukrytych w nich informacji, obrazy będą zmieniać się bardzo gwałtownie.

Ludzie potrzebują również pomocy w dopełnianiu przeżywanych doświadczeń. Często dzieje się tak, że czują oni lub uważają, że dana kwestia jest istotna, a potem po prostu ją porzucają. Dopełnienie procesu oznacza nie tylko obserwowanie czy odczuwanie go, ale doświadczenie w tak wielu kanałach i w sposób tak pełny, jak to jest tylko możliwe. Doświadczenie procesu w kanałach, które zwykle nie są zajęte, powoduje zwiększenie jego ważności i znaczenia. Użyj dokładnie tych samych zmian kanałów, które zazwyczaj sprawiają ci kłopoty, jako środka służącego dopełnieniu twojej pracy.

#### **PYTANIE**

Kiedy rozpoczynam tygodniową medytację, poświęcam kilka pierwszych dni na pracę nad kompleksami emocjonalnymi. W dalszej części tygodnia dochodzę do transpersonalnych poziomów doświadczenia. W jaki sposób te poziomy są ze sobą połączone?

#### **ODPOWIEDŹ**

Przyjmijmy, że określenie "transpersonalny" odnosi się do stanów nie związanych z twoim procesem pierwotnym, który dotyczy przeżywania twojej codziennej rzeczywistości. Dlatego też, jeżeli po prostu siedzisz spokojnie lub na tydzień odrywasz się od tego, co zwykle robisz, automatycznie zmieniasz swój proces pierwotny, który odnosi się do codziennej rzeczywistości, na podejście medytacyjne. Ta nowa postawa jest "transpersonalna" w tym sensie, że zajmuje się niezwykłymi, niecodziennymi sprawami. W takim momencie staje przed nami nowe zadanie, które polegałoby na powrocie do naszego zwykłego życia z owym transpersonalnym podejściem.

#### **PYTANIE**

Czym jest dla ciebie oświecenie?

#### **ODPOWIEDŹ**

"Oświecenie" jest słowem, którego staram się nie używać zbyt często, gdyż określa ono pewien stan. Wolę raczej mówić o "budzeniu się". "Przebudzenie" jest dla mnie pojęciem względnym. Osoba przebudzona ma szybki dostęp do odmiennych stanów świadomości w różnych kanałach oraz zdolność do pracy z nimi. Może ona odczuwać swoje ciało, słyszeć, widzieć, czuć, odnosić się do innych ludzi i do ziemi, a także wie, kim jest ta osoba, która

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

medytuje.

Człowiek przebudzony jest zdolny do wchodzenia w odmienne stany świadomości przy zachowaniu metakomunikatora. Dlatego też może on podążać za procesem związanym z silnymi afektami, takimi jak gniew, w wielu różnych kanałach. Jest w stanie używać zajętych kanałów jako narzędzia do pracy z odmiennymi stanami świadomości, a także pracować w kanałach nie zajętych. Głębokie przebudzenie oznacza, że będąc w stanie wewnętrznego spokoju jesteś zdolny przywołać trudności, które przed tobą stój ą i pracować nad nimi, nawet jeżeli w danym momencie są one słabo obecne. Oznacza, że będąc pijany masz dojście do stanu trzeźwości. Możesz być głęboko pogrążony w pracę z ciałem, a jednocześnie w pełni zachowywać swoje zdolności intelektualne.

Jeżeli jesteś przebudzony, zmieniasz się w reakcji na świat wewnątrz i na zewnątrz siebie. Oznacza to, że możesz różnicować swoje zachowanie i percepcję świata stosownie do sygnałów, które on do ciebie wysyła, zmieniasz się zgodnie z oddźwiękiem, który otrzymujesz.

Oświecona jednostka będzie miała dużo serca i współczucia wobec innych ludzi, ale także będzie zdystansowana, twarda i nieustępliwa w chwilach, kiedy jest to potrzebne. Uważam, że głęboko przebudzony człowiek jest zdolny do wnoszenia swoich reakcji wobec innych ludzi w taki sposób, że wszyscy odnoszą z tego korzyści.

#### **PYTANIE**

Muktananda twierdził, że poświęcenie się guru wznieca w człowieku iskrę potrzebną do przebudzenia. Co o tym sądzisz?

#### **ODPOWIEDŹ**

Kochałem Muktanandę i płakałem, kiedy umarł. Zgadzam się z nim, że oświecenie wydarza się dzięki shaktipat<sup>9</sup>, iskrze pochodzącej od dobrego nauczyciela. Pamiętam opowieść o tym, jak pewien wybitny fachowiec doznał shaktipat sprzątając łazienkę Muktanandy. Muktananda wrócił do domu pewnego wieczoru i znalazł tam owego mężczyznę pogrążonego w głębokim medytacyjnym transie.

Samo pomieszczenie, w którym przebywał guru, wytrąciło tego wybitnego fachowca z jego racjonalnego procesu pierwotnego. Uważam jednak, że taka iskra stanowi jedynie początek głębokich przemian. Rozpoczyna ona prawdziwie najważniejsze dzieło transformowania całego życia jednostki.

---

<sup>9</sup> Shaktipat - "zapalenie świec" (zstąpienie Shakti), określenie używane przez uczniów siddha jogi w rozważaniach dotyczących obudzenia merkuralności, Kundalini, czy mocy ciała. Zob. A. Mindell *Śniące ciało. Rola ciała w odkrywaniu Jaźni*, rozdział 3.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

W trakcie swoich warsztatów brałem udział w wielu sytuacjach gwałtownie występującego oświecenia, obserwowałem shaktipat, sam ich doświadczałem i słyszałem wiele opowieści o tym, jak taka iskra może wysadzić w powietrze cały świat danej jednostki. I choć odnoszę się z czcią do tego typu momentów, to są one tylko jedną z wielu rzeczy, które interesują mnie w medytacji. Takie przełomowe chwile są najbardziej dramatycznymi doświadczeniami dziejącymi się w trakcie medytacji i najdłużej sięje pamięta, jednak są one jedynie początkiem drogi. Wydarzają się częściowo z powodu tego, że ludzie wstrzymują się zbyt długo przed dokonaniem zmiany, jednak bez umiejętności ich integracji mogą spowodować jedynie czasowe rozbitcie koncepcji rzeczywistości wyznawanej przez daną jednostkę.

### **PYTANIE**

Czy sądzisz, że świadomość na świecie wzrasta? Jeżeli zasada świadomości stwierdza, że życie organizuje się w taki sposób, by tak szybko, jak to jest tylko możliwe uczynić nas świadomymi, to czyż w takiej sytuacji cały świat nie starałby się dążyć do osiągnięcia takiego stanu?

### **ODPOWIEDŹ**

Mam nadzieję, że tak. Ekologiczne i militarne zagrożenia spowodowały, że świat przebudził się i zrozumiał, że istnieje jako całość. Inżynieria genetyczna pozwala nam na sprawowanie kontroli nad życiem, a bomba atomowa daje możliwość zniszczenia całej egzystencji. Wszystko co teraz czynimy musi być dokonywane z wielką świadomością, inaczej wszyscy przepadniemy. Istniejące zagrożenia są, lub mogą być, potężną siłą motywującą do rozwoju świadomości. Czy obecnie świat rozwine zdolności do przekształcania swojej świadomości? Sądzę, że nie ma innego wyboru.

### **PYTANIE**

W Indiach doświadczenie religijne jest oceniane w odniesieniu do trzech lub więcej czynników. Musi być ono zatwierdzone przez guru, trzeba je odnaleźć w świętych księgach oraz musi być doznane przez osobę medytującą. Czy nie sądzisz, że takie podejście jest autorytarne?

### **ODPOWIEDŹ**

Niezupełnie. Musisz pamiętać, że hinduski system musi mieć takie reguły, ponieważ w ich medytacji brakuje kanału relacyjnego. Ich modelem jest zdystansowana, ześrodkowana i pełna miłości jednostka. Bez świadomości nie zgadzania się z innymi ludźmi lub zainteresowania nimi łatwo można utożsamić się z jakąś szczególną częścią swój ego procesu i uważać się za Jezusa lub Hitlera. Dlatego też wiele osób medytujących ma "odjazdy" i prze-

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

żywa podniecające, "odlotowe", a nawet psychotyczne epizody. W tego typu przypadkach nauczyciel i święte księgi są wtórnym procesem ucznia, który powstrzymuje go przed bujaniem w obłokach.

Jeżeli jednak medytujesz w oparciu o paradygmat, który traktuje relacje jako przedmiot badań, wtedy nie potrzebujesz tych starodawnych rytuałów. Jeżeli utożsamisz się z jakąś religijną postacią, spowoduje to mnóstwo kłopotów w twoich relacjach. Twoje związki są w tym względzie pewnym zabezpieczeniem, będą zmuszały cię do składania wyjaśnień i brania odpowiedzialności za swoje religijne stany. Dlatego też twoim nauczycielem mogą być święte księgi, sąsiad zza ściany albo też twój partner czy partnerka.

#### **PYTANIE**

Osoby medytujące zawsze przypisywały sobie ponadnaturalne zdolności, takie jak na przykład telepatia. Czy w swojej pracy miałeś do czynienia z takimi mocami?

#### **ODPOWIEDŹ**

Tak, i to zarówno w ramach medytacji jak i poza nią. Zdarzenia "paranormalne" oraz synchroniczności są rozumiane w modelu pracy z procesem jako wyraz nieznannej informacji, która wydarza się w kanale świata. Kanał ten często wypełniają tajemnicze i znaczące wydarzenia, kiedy jednostka jest bliska rozpoczęcia działań w świecie i potrzebuje większego kontaktu z duchowymi i "paranormalnymi" siłami.

#### **PYTANIE**

Czy uważasz za istotne aby terapeuta pomagał klientowi medytować?

#### **ODPOWIEDŹ**

Tak. Jeżeli bierzesz na siebie rolę osoby pomagającej i uzdrawiającej, to dla wielu klientów przydatne będzie odkrycie, w jaki sposób mogą sobie pomóc sami. Większość klientów potrzebuje pomocy, obecności oraz wsparcia w docenieniu mądrości swoich własnych procesów. Możesz spróbować towarzyszyć swoim klientom podczas pracy wewnętrznej zwracając ich uwagę na progi, zajęte i nie zajęte kanały, a także pomagając im w odkrywaniu, kto medytuje.

#### **PYTANIE**

Kiedy przestaję medytować, świat powraca do mnie i powoduje, że wpadam w przygnębienie. Ponowne wejście w świat po zakończeniu medytacji jest często trudnym i bolesnym pomysłem, który osobiście mogę realizować jedynie dzięki swojej miłości do ludzi.

#### **ODPOWIEDŹ**

Porusza mnie twoja miłość do innych ludzi. Jeżeli twoje uczucia wobec nich nadają życiu wartość, to mogą one zmotywować cię, abyś w trakcie medytacji skoncentrował się na

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

sprawach relacyjnych. Rozpatrując taką sytuację z punktu widzenia pracy z procesem jesteś nadal w tym samym medytacyjnym centrum co poprzednio, nadal samodzielnie pracujesz nad sobą, czy to z innymi ludźmi, czy też bez nich.

W istocie nigdy nie możesz zakończyć medytacji zorientowanej na proces, bo gdy zaprzestasz pracy wewnętrznej to rozpoczynasz inną medytację - swoje codzienne życie. Pogląd, że "ponownie wchodzisz w świat" jest iluzją, gdyż, co brzmi paradoksalnie, w istocie nigdy nie jesteś w stanie z niego wyjść. Z punktu widzenia przebudzonej osoby medytującej wszystkie oddzielone od siebie światy, zewnętrzne czy wewnętrzne, fizyczne czy psychiczne, związane ze śmiercią czy z życiem, wszystkie one są aspektami tego samego tajemniczego uniwersum, różnymi kanałami wypełnionymi jasnymi sygnałami i znaczącymi informacjami, które czekają, abyś je uchwycił, odkrył i zrozumiał.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

# SŁOWNIK

## Podstawowe pojęcia psychologii zorientowanej na proces

(Słowa wyróżnione są tłumaczone w innym miejscu)

**AFEKT**: nieprzepracowana emocja związana z **procesem wtórnym**, która częściowo lub całkowicie podporządkowuje sobie **proces pierwotny**.

**AMPLIFIKACJA**: termin zaczerpnięty z psychologii Junga. Oznacza wzmocnienie sygnału w celu doprowadzenia go do świadomości po to, aby mógł się rozwinąć w cały **proces**, którego jest fragmentem. W psychologii zorientowanej na proces amplifikuje się sygnał płynący z **procesu wtórnego w kanale**, w którym on występuje.

**ARCHETYPY**: ukryta struktura i organizacja **procesów**, którą możemy dostrzec w snach, problemach cielesnych, relacjach, synchronicnościach i halucynacjach.

**CHOROBA**: subiektywne doświadczenie zakłóceń u danej osoby powodowanych przez **proces wtórny**. Choroba jest doświadczana w różnych **kanalach**, najczęściej jednak jako **sympptom** fizyczny, który stanowi wyraz procesu wtórnego.

**CIAŁO FIZYCZNE**: nasza pierwotna identyfikacja ciała. Jest to doświadczenie bycia ofiarą czegoś, bycia obiektem bólu lub też bycia biernym odbiorcą tego, co robi z nami świat zewnętrzny.

**DEPRESJA**: stan wielkiego przygnębienia, w którym szybkość mówienia i ruchów ulega zwolnieniu. Może przejść w **psychozę**, jeżeli u danej osoby wystąpi zamiana **procesów pierwotnych i wtórnych**. W depresji, z wyjątkiem przypadków psychotycznych, obecny jest **metakomunikator** zdolny do komunikacji z innymi.

**EKSTREMALNE STANY**: stany, które zazwyczaj wzbudzają wrogość lub są uznawane za niezwykle przez daną społeczność np. epizod **psychotyczny** czy **odmienne stany świadomości**.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

**GLOBALNE ŚNIAĆCE CIAŁO** (global dreambody): dwie lub więcej osób wraz ze swoim otoczeniem rozpatrywane w swoim funkcjonowaniu jako jedno ciało. **Procesy** tych osób, ruchy ich ciał i zewnętrzne **synchroniczności** odzwierciedlają ich sny.

**KANAŁ**: specyficzny sposób, w jaki osoba odbiera i wysyła informacje. Wyróżnia się cztery kanały zmysłowe i dwa złożone.

**kanały zmysłowe:**

- wizualny (widzenie i bycie widzianym)
- słuchowy (słyszenie i wydawanie dźwięków)
- prioproceptywny (odczuwanie doznań cielesnych takich jak ból, ucisk, napięcie itp.)
- kinestetyczny (ekspresja przez ruch).

**kanały złożone:**

- relacji (ekspresja danej osoby poprzez inną osobę)
- świata (ekspresja danej osoby poprzez znaczące zbiegi okoliczności).

**zajęty / nie zajęty kanał**

Mówimy, że kanał jest zajęty, gdy osoba identyfikuje się z informacją w nim przebiegającą, natomiast nie zajęty, gdy się z nią nie identyfikuje. Jest to chwilowy opis tego, co się dzieje. Na przykład wizualizacja jest nie zajęta, gdy mówimy, że inni patrzą na nas, a nie jesteśmy świadomi własnego aktywnego patrzenia.

**zmiana kanałów**

Sytuacja, która ma miejsce, gdy informacja przepływająca w jakimś kanale gwałtownie przeskakuje do innego sygnału zachowując jednak tę samą zawartość treściową. Można to porównać do mówienia o tym samym w innym języku. Zmiany kanałów często odbywają się automatycznie w reakcji na ujawniający się proces i nasze progi, by uzupełnić go o nowe aspekty.

**KONGRUENCJA**: zgodność sygnałów występujących we wszystkich **kanalach**.

**METAKOMUNIKACJA**: zdolność do komunikowania o treści i procesie komunikacji.

**METAKOMUNIKATOR**: jest to pewna pozycja lub rola wewnątrz nas zdolna do obserwowania innych naszych części i wypowiedzania się na ich temat oraz na temat procesu komunikacji. Metakomunikator nie jest związany z żadną naszą częścią, co pozwala mu na

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

dystansowanie się bądź utożsamianie z każdą z nich.

**MIT OSOBISTY:** uogólniony proces zawarty w snach z dzieciństwa lub w bardzo wczesnych wspomnieniach, który staje się czynnikiem organizującym i tworzącym styl życia osoby, jej problemy i chroniczne **symptomy**. Może on również organizować ostatnie chwile życia.

**NAŁÓG:** konflikt pomiędzy **procesem pierwotnym i wtórnym**, w którym jednostka używa coraz więcej środków (substancji) by wejść w **odmienne stany świadomości**, które są inaczej nieosiągalne dla procesu pierwotnego danej jednostki.

**NERWICA:** każde dłużej trwające doświadczenie, w którym **metakomunikator** doświadcza zagrożenia lub opanowania procesu pierwotnego przez proces wtórny.

**NIEŚWIADOMOŚĆ:** wszystkie **procesy pierwotne i wtórne**, które są niedostępne dla świadomości tego, kto obserwuje lub doświadcza. Jest to stan, w którym osoba identyfikuje się wyłącznie ze swoją percepcją, to znaczy, na przykład nie zdaje sobie sprawy, że postrzega.

**ODDŹWIĘK (feedback):** odpowiedź, która ma miejsce jako reakcja na dany bodziec.

**ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI:** czasowe odwrócenie uwagi od **procesu pierwotnego** i skupienie jej na **procesie wtórnym**. Może to być związane z aktem woli lub też dziać się spontanicznie poprzez zmiany kanałów. Na przykład, jeżeli nasza zwykła świadomość na jawie jest naszym pierwotnym stanem, to odmienne stany będą zawierały nocne sny, stany hipnotyczne, narkotyczne, alkoholowe, stany związane z silnymi emocjami jak wściekłość, panika, depresja, uniesienie oraz stany wywołane przez medytację.

**OSOBOWA NIEŚWIADOMOŚĆ:** pojęcie wprowadzone przez Junga. **Pierwotny proces** osoby odzwierciedlający powszechną opinię na temat rzeczywistości. Proces ten zwykle symbolizowany jest w snach przez postacie z przeszłości, które dana osoba znała.

**PODWÓJNY SYGNAŁ:** podwójny sygnał występuje w sytuacji, gdy mamy do czynienia z dwoma sygnałami zawierającymi przeciwstawne informacje. Mogą to być



Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

sygnały związane na przykład z mową (ton, tempo) lub ruchami ciała, z którymi osoba nie utożsamia się jako nadawca komunikatu. Są to sygnały lub komunikaty związane z **procesem wtórnym**.

**POLE**: poczucie przyczynowego lub pozaprzyczynowego wewnętrznego związku między różnymi miejscami lub ludźmi. Każdy z nas jest szczególnie intensywnym, skondensowanym punktem w polu snów.

**POSTAĆ ZE SNU**: jest to personifikacja określonego wzorca zachowania lub pewnej cechy. Postacie ze snu mają własną osobowość i psychikę, mają nastroje, opinie, mogą się zmieniać i rozwijać. Mogą być związane zarówno z **pierwotnym** jak i z **wtórnym procesem**. Postacie ze snów pojawiają się nie tylko w snach ale również w naszych zachowaniach, w zachowaniach innych ludzi i w fizycznym świecie.

**PRÓG, KRAWĘDŹ, GRANICA (edge)**: granica tego, co jak sądzimy jest dla nas możliwe. Poczucie, że jest się niezdolnym do zrobienia czegoś, ograniczonym lub powstrzymany w myśleniu, komunikowaniu, robieniu lub odczuwaniu czegoś. Strukturalnie próg oddziela **proces pierwotny** od **wtórnego**. Progi związane są z systemem przekonań, przyzwyczajeniem, kulturą lub brakiem wzorca innego zachowania niż to, z którym człowiek normalnie się identyfikuje.

**PROCES**: przepływ sygnałów i informacji określanych przez tego, kto je odbiera. Proces zawiera w sobie informacje pierwotne i wtórne, które są bliżej lub dalej świadomości nadawcy.

**PROCES INDYWIDUACJI**: pojęcie wprowadzone przez Junga i odnoszące się do trwającego przez całe życie rozwoju jednostki zdolnej do integrowania różnych części swojej osobowości w codziennym życiu. W psychologii zorientowanej na proces indywiduacja ma również związek ze zdolnością dochodzenia do każdego **odmiennego stanu** zawartego w postaciach ze snów, problemach cielesnych czy projekcjach w relacjach oraz zdolnością do przeżycia i pójścia za procesem tych stanów w chwili, gdy są obecne, bez utraty kontaktu ze zwykłą tożsamością jednostki.

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

**PROCES PIERWOTNY:** ruchy ciała, zachowania i myśli, z którymi dana osoba identyfikuje się lub o których można sądzić, że identyfikowałaby się, gdyby ją o to zapytać. W wypowiedziach przejawia się to poprzez użycie słowa "ja".

**PROCES WTÓRNY:** wszystkie werbalne i niewerbalne sygnały wyrażane przez jednostkę lub społeczność, z którymi jednostka ta lub społeczność nie identyfikuje się. Informacja płynąca z procesów wtórnych jest zwykle projektowana lub negowana. Można ją odnaleźć w ciele bądź na zewnątrz nadawcy (**synchroniczność**). Proces wtórny jest spostrzegany przez osobę jako coś zakłócającego jej proces pierwotny.

**PSYCHOZA:** w psychologii zorientowanej na proces psychoza jest rozumiana jako proces, w którym początkowy **proces pierwotny** staje się **procesem wtórnym**, a początkowy **proces wtórny** staje się **pierwotnym**. Ten psychotyczny proces dzieje się bez **metakomunikatora** i trwa wiele tygodni.

**STAN:** statyczna forma procesu. **Proces pierwotny** jest stanem, jeżeli pozostaje niezmienny mimo dużych zmian w świecie zewnętrznym i uderzających od wewnątrz sygnałów procesów wtórnych. **Proces wtórny** ukryty w kompleksie lub **chorobie** może być również stanem. Schizofrenia, zaburzenia dwupolowe i inne choroby psychiczne są stanami.

**SYMPTOM FIZYCZNY:** samoistnie amplifikujący się przejaw naszego **procesu wtórnego**, który próbuje przebić się do naszej świadomości.

**SYNCHRONICZNOŚĆ:** pojęcie wprowadzone przez Junga, w psychologii zorientowanej na proces oznacza proces wtórny dziejący się w **kanale świata**.

**ŚNIENIE (dreaming up):** wyrażenie to odnosi się do zjawiska, które dzieje się, kiedy **podwójny sygnał** wywołuje reakcję drugiej osoby. Pojęcie powstało z empirycznych obserwacji, że reakcja drugiej osoby zawsze odbija się w snach osoby wysyłającej podwójny sygnał.

**ŚNIĄCE CIAŁO (dreambody):** fenomen, który ujawnia się, gdy doświadczenia cielesne będące **procesem wtórnym** zawartym również w snach jednostki ulegają wzmocnieniu, tworząc **odmienny stan świadomości**. Śniące ciało jest zwykle doświadczane

Książka wypożyczona z prywatnej wirtualnej biblioteki [www.czary.waw.pl](http://www.czary.waw.pl). Przypominamy o konieczności jej skasowania po 2 tygodniach od daty pobrania. Przechowywanie książki dłużej jest łamaniem praw autorskich! Zachęcamy do zakupu oryginału!

jako coś, co przeszkadza ciału fizycznemu i przebija się do świadomości poprzez **symptomy**.

**ŚWIADOMOŚĆ**: pojęcie mające związek z posiadaniem obserwatora, który jest zdolny do **metakomunikacji** i który jest świadomy sposobu i kanału, w którym odbywa się percepcja.

**ZBIOROWA NIEŚWIADOMOŚĆ**: pojęcie stworzone przez Junga odnoszące się do doświadczeń, które można znaleźć u ludzi na całym świecie. Doświadczenia te są symbolizowane w snach przez postacie królów, królowych, czarodziejów, drzewa, zwierzęta itp., ale nie wiążą się bezpośrednio z konkretnymi osobami z przeszłości. Zbiorowa nieświadomość często występuje w **procesach wtórnych**.

**ZBIOROWY PROCES PIERWOTNY**: jest to powszechna zgoda co do pewnej rzeczywistości, **proces pierwotny** podzielany przez większość jednostek w danej rodzinie bądź społeczności. Proces ten pozoruje świat i otoczenie. Osoba **psychotyczna** nie podziela tego obrazu świata. Proces ten jest podobny do procesu pierwotnego jednostki, jednak zamiast "ja", którego używa jednostka odnosząc się do swojej roli w danym społeczeństwie, używa ona "my", przez co odnosi się do procesu, który dzieli z innymi.

The End