



Manana Chyb
Czas przebudzeń
12 podróży do wolności

Corvalan – Drażek – Eichelberger – Łukawska – Okrzesik – Popowicz
Poraj – Prokopiuk – Rettinger – Antonina S. – Saramowicz – Temczuk

Czas przebudzeń

Manana Chyb

Czas przebudzeń

12 podróży do wolności



Wydawnictwo Barbelo
Warszawa 2015



www.barbelo.com.pl

Wydawnictwo Barbelo

ul. Bacha 34/812, 02-743 Warszawa

barbelo@barbelo.com.pl

Redakcja Paulina Domachowska-Gałkowska

Ilustracje Laura La Wasilewska

Projekt graficzny i skład Błażej Gałkowski

Druk i oprawa Drukarnia Stabil w Krakowie

Złożono krojem Chaparral Pro

Copyright © by Manana Chyb

Copyright © for the illustrations by Laura La Wasilewska

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Barbelo

Wszystkie prawa zastrzeżone

Wydanie pierwsze, Warszawa 2015

ISBN 978-83-64299-24-7

Dla Miłka



WPROWADZENIE

O czym są te rozmowy?

„Przebudzenie” to tylko jedno z wielu określeń dokonującego się w świadomości przesunięcia, wyraźnej zmiany zachodzącej w naszym postrzeganiu świata. Proponuję, byśmy to określenie traktowali umownie, jak wszystkie pozostałe, zrodzone przez umysł słowa, które przegrywają z kretesem w zetknięciu z Rzeczywistością pozapojęciową, niesymboliczną, doświadczaną jeszcze do niedawna tylko przez nielicznych z nas, a więc na razie zgłębianą tylko w niewielkim stopniu. Co więcej, w różnych tradycjach kulturowych rozpoznawaną i opisywaną na różne sposoby. Jak inaczej jednak dzielić się tym doświadczeniem z innymi, jeśli nie za pomocą nieporadnego, przeznaczanego do nazywania innego rodzaju obserwacji, języka?

Przebudzenie jest w powszechnym odczuciu metaforą ocknięcia się w realnym świecie. Śniliśmy, choć nie mieliśmy o tym najmniejszego pojęcia, i oto nagle, pod wpływem jakiegoś bodźca, pojawiajemy się na jawie, w prawdziwej rzeczywistości, która z całą mocą unaocznia nam, że przebywaliśmy dotychczas wśród sennych majaków. Tak, mniej więcej, można opisać doświadczenie odkrycia innego wymiaru świata w jego niedużości i wszechobejmującej jedności. Moment tego typu wglądu łączy się najczęściej z oszołomieniem i nieporównywalnym z niczym zachwytem, z dojmującym odczuciem świętości. Nic więc dziwnego, że stoi on u podstaw wszystkich religii i wierzeń. W niektórych systemach religijnych, zwłaszcza wschodnich, dopracowano się technik (medytacje, ćwiczenia oddechowe) ułatwiających dotarcie do miejsca, z którego przemawiali prorocy. Inne religie, jak chrześcijaństwo, traktowały tego typu narzędzia z dużą podejrzliwością.

Pokusie, by odszukać, uchwycić i zrozumieć to wspólne dla wszystkich dróg duchowych jądro, ulegało wielu, między innymi Aldous Huxley, autor *Filozofii wieczystej*, słynnej antologii fragmentów pism pochodzących z tradycji buddyzmu, hinduizmu, taoizmu, chrześcijańskiego mistycyzmu (tytuł pochodzi od terminu Leibniza *philosophia perennis*). „Pewną wersję tego «najwyższego wspólnego mianownika» wszelkich wcześniejszych i późniejszych teologii powierzono pismu ponad dwadzieścia pięć wieków temu, a od tamtego czasu tym niewyczerpywalnym tematem zajmowano się raz po raz z punktu widzenia każdej tradycji religijnej i we wszystkich głównych językach Azji i Europy” – pisał Huxley we wstępie do swojej książki w 1945 roku.

Od tego czasu minęło ponad pół wieku i wiele się zmieniło – również w obrębie naszej duchowości. Przyspieszony rozwój technologiczny, wraz z wieloma zagrożeniami przyniósł tak-

że, w ramach kulturowej globalizacji, dostęp, na niespotykaną dotąd skalę, do doświadczenia, zaznawanego wcześniej przez nielicznych wybrańców. Doświadczenie to, czego nie przewidywał Huxley, równocześnie wyewoluowało, uwalniając się od religijnych kontekstów, stając się autonomicznym, ponadwymiarowym ludzkim otwarciem się na całość i jednię. Nie oznacza to oczywiście, że przestało istnieć w swojej religijnej postaci. Jednak nie musi już być, jak wcześniej, przypisane do określonych nauczania, rytuałów i dogmatów. Ukazało się w całej swojej czystości i pełni fundamentalnego, uniwersalnego, ludzkiego doświadczenia.

Jesteśmy świadkami niezwykle doniosłych przemian. Tak mówił o tym na przełomie XX i XXI wieku Willigis Jäger w książce-wywiadzie *Fala jest morzem*: „W dziejach nie widać epoki, w której ludzkość jako całość wykształciłaby mistyczną świadomość świata i siebie. Ale istnieją powody pozwalające sądzić, że zmierzamy w tym kierunku”. I dopowiadał: „XXI wiek będzie stuleciem mistycznym”.

Choć nie jest to może wyraźnie widoczne z naszej polskiej perspektywy, na świecie mnożą się instytucje, organizacje, szkoły, ośrodki naukowe i badawcze zajmujące się rozwojem duchowym człowieka przed i po przebudzeniu. Aby wymienić tylko kilka z nich: Instytut Integralny Kena Wilbera, Center for the Study of Non-Symbolic Consciousness (jego dyrektor, Jeffery Martin zrobił na Harvardzie doktorat na podstawie badań nad niesymboliczną świadomością), The Institute on Religion in an Age of Science, coroczna konferencja *Science and Nonduality*, Rhidwan School – szkoła założona przez Hameeda Ali, twórcę duchowej psychoterapii Diamond Approach, kanał Conscious.tv, cykliczny program internetowy *Buddha at the Gas Pump* i wiele, wiele innych. Zmienia się stopniowo rola mistrzów i nauczycieli

duchowych. Wiedza do tej pory utajniona i ekskluzywna podlega demokratyzacji, rozprzestrzenia się za pośrednictwem internetu, nie wymagając już bezwarunkowo kontaktu mistrz-uczeń. Pojawiają się nowe metody ułatwiające dokonanie przeskoku w postrzeganiu rzeczywistości, jak *direct pointing* (bezpośrednie wskazywanie), współczesna wersja hinduistycznej *adwaity wedanty* – zgodnie z tą metodą „przewodnicy”, na zasadzie wolontariatu, prowadzą chętnych do otwarcia umysłu za pośrednictwem strony Liberation Unleashed. Arjuna Ardagh, autor głośnej książki o fali przebudzeń w Stanach Zjednoczonych *The Translucent Revolution*, również zajmuje się ostatnio pracą przebudzeniową na swojej stronie internetowej.

To tylko nieliczne przykłady narastającego w skali globalnej zjawiska wielkiej przemiany świadomości, o której mówił Willigis Jäger. Choć trudno jest je oszacować za pomocą liczb – nad tworzeniem narzędzi naukowo-statystycznych trwają prace, choćby w ośrodku przytaczanego wyżej Jeffery Martina – to próby takie są podejmowane. I tak, według Pew Research Center, w 2009 roku 49% mieszkańców Stanów Zjednoczonych deklaroвало przeżycie religijnego lub mistycznego doświadczenia (wzrost o ponad połowę w porównaniu do podobnego badania Gallupa z 1962 roku). Liczba ta, rzecz jasna, nawet w przybliżeniu nie określa procentu osób o trwałej przemianie świadomości po przebudzeniu, ale silna tendencja wzrostowa w badaniach tego typu doznań jest wymowna.

Nie powinno dziwić, że to głównie Ameryka stała się sceną dla dokonujących się w kilku ostatnich dekadach procesów przemiany świadomości. To tam napływ nauczycieli z Indii, Tybetu czy Japonii – zapoczątkowany na szerszą skalę ruchami młodzieżowymi lat 60. – stworzył warunki do przenikania się różnych tradycji religijnych, sprzyjał otwarciu debaty na tematy

duchowe i rozkwitowi nowych, nieznanych wcześniej metod i narzędzi poznania duchowego.

Polska w owych czasach była... PRL-em. Mistrzowie zen raczej nie wysuwali się na czoło dóbr najbardziej przez władze pożądaných, a młodzi Polacy, nawet jeśli dostali już wymarzony paszport, to nie w kierunku indyjskich *aśramów* kierowali swe pierwsze kroki. Najpierw musieliśmy sobie wywalczyć wolność zewnętrzną: polityczną i społeczną. Powoli nadchodzi czas innego typu dążeń. Proces wydaje się postępować zgodnie ze schematem piramidy potrzeb Abrahama Masłowa.

W każdym razie w drugiej dekadzie XXI wieku nie było już problemem odnalezienie w Polsce dwunastu osób, które doznały duchowego wglądu (doświadczenia niedualności, przebudzenia, czy wreszcie nawrócenia, jak to określa język chrześcijański), całkowicie odmieniającego perspektywę patrzenia, postrzegania rzeczywistości. Jest ich, jak się łatwo domyślić, o wiele więcej. Są już tacy, jak np. prowadząca grupy przebudzeń Kama Korytowska, którzy swoją wiedzę i doświadczenie przekazują innym, posługując się własnymi metodami pracy nad świadomością.

Moim zadaniem było zgromadzenie świadectw. Ze względu na delikatną materię przedmiotu naszych rozmów, pytania nie mogły być polemiczne ani podchwytliwe. Staralam się jedynie towarzyszyć opowieści, najwyżej dopytywać się o to, co niezrozumiałe, pobudzać pamięć. Jak można polemizować z czyimś doświadczeniem, czy je podważać? Doświadczamy sobą, poprzez zmysły, skomplikowaną, u każdego inaczej ukształtowaną aparaturą psychicznego postrzegania. Dlatego każde doświadczenie trochę się różni. Dlatego to, co nazywa się Pierwszą czy Ostateczną Rzeczywistością, Bytem, Wyższą Świadomością, czy po prostu Życiem, albo tradycyjnie Bogiem, choć jedno, niepo-

dzielne i niestopniowalne, opisywane jest przez każdego doświadczającego nieco inaczej. Inne są też historie, które do tego kluczowego doświadczenia prowadzą. Rozwijają się za każdym razem w sposób nieprzewidywalny. Jak samo życie.

Czym właściwie jest to doświadczenie, które wraz z moimi rozmówcami próbujemy w pocie czoła opisać, używając przy tym tylu słów, określeń i porównań? Czego się wtedy doświadcza? Można powiedzieć: ani tego, ani tamtego (w sanskrycie *neti, neti*, przytaczając *Upaniszady*; po hiszpańsku *nada, nada*, cytując św. Jana od Krzyża).

Może należałoby po prostu, jak sugerują niektórzy, pomilczeć? Dzielić się tym cennym darem, wprowadzając w milczeniu w prawdziwą naturę umysłu, potrafią jednak tylko prawdziwi Mistrzowie. A i oni przecież czasem przemawiają i nauczają.

Posłużmy się więc słowami Mistrza z nieco innej, bliższej nam tradycji, samego Mistrza Eckharta: „A zatem podsunę wam jeszcze jedną myśl, jeszcze czystsza i jeszcze bardziej duchowa: w Królestwie Niebieskim wszystko jest we wszystkim, wszystko jest jednym i wszystko należy do nas”.

Jak zyskać dostęp do tego, co Eckhart zgodnie z tradycją chrześcijańską nazywa Królestwem Niebieskim, a co we współczesnych świadectwach określa się jako doświadczanie Tu i Teraz? Dotychczasowe drogi do rzeczywistości pozbawionej cierpienia obejmowały różnego typu praktyki, nierzadko wieloletnie i wymagające wyrzeczeń. O niektórych z nich opowiadają bohaterowie tej książki.

W ostatnich latach jednak pojawiła się nowa perspektywa spojrzenia na to doświadczenie. Coraz więcej na ten temat ma do powiedzenia nauka, wcześniej bardzo niechętna do wkraczania na obszary tradycyjnie kojarzone z religią czy duchowością. Wraz z poszerzaniem się badań nad mózgiem neuronaukowcy uściśla-

Wprowadzenie

ją wiedzę o jego pracy, o istocie myślenia. Niedawno okazało się, że stan, w jakim przebywa mózg, nie mając konkretnych zadań do rozwiązania, tzw. *Default Mode Network*, czyli sieć aktywności bazowej (w skrócie DMN) u osób po trwałym przebudzeniu... dezaktywuje się („Psychology Tomorrow Magazine”, numer 15)! Jednocześnie myślenie zadaniowe, operacyjne nie tylko nie zaznaje uszczerbku, ale usprawnia się, staje się klarowniejsze, precyzyjniejsze. Znika tylko myślowy „śmietnik”, coś, co zawsze było postrzegane jako nasza najgłębsza natura – ciągle odnośnienie się do siebie, do swoich pragnień, planów, wspomnień, rozpamiętywanie ran i upokorzeń. Jednym słowem – znika cierpienie. Jednocześnie zaciera się poczucie rozdzielności między „ja” a resztą świata: „wszystko jest we wszystkim, wszystko jest jednym i wszystko należy do nas”.

Czyżbyśmy doszli wreszcie do punktu, w którym zbiegają się różne ścieżki ludzkiego poznania? Może nadszedł czas, by zmienić system operacyjny służący człowiekowi myślącemu od wielu dziesiątków tysięcy lat. Zaszliśmy już za daleko, by ten stary, oparty na ochronie ego wzorzec zachowań, pomógł nam w przezwyciężeniu głębokich problemów, których to właśnie walka o interesy ego nam przysporzyła. Człowiek stał się zagrożeniem dla swojego otoczenia i dla siebie samego.

Pora się przebudzić! Lub zmienić oprogramowanie. Jak kto woli.

Manana Chyb



NIC JUŻ NIE JEST MNA ANI MOJE

Rozmowa z Antonią S.

To już kolejna historia przebudzenia zmobilizowanego przez desperacką chęć ucieczki od ciała bolesnego. Wywodzące się jak u wszystkich z dzieciństwa, ciało bolesne Tosi rozrosło się pod wpływem przejść w dorosłym już życiu, po założeniu własnej rodziny. Tosia szukała po omacku, od najmłodszych lat, nie mając żadnego wsparcia w otoczeniu. Dużo czytała, a książki prowadziły ją dalej: do odpowiednich nauczycieli, do najważniejszych praktyk. Nie rezygnowała, zawsze pojawiała się coś, co wskazywało dalszą drogę.

Poprosiła o anonimowość, bo cierpienia z przeszłości są za bardzo związane z jej najbliższymi, co w środowisku powin-

cjonalnego miasta mogłoby ich narazić na plotki i wytykanie palcami. O siebie samą już bać się nie musi. Doznane wglądy i mocne doświadczenie przebudzenia pozbawiły ją lęków, przede wszystkim pozwoliły oddzielić się od tożsamości nieszczęśliwej, skrzywdzonej Tosi. Porównuje to do wyjścia z więzienia, które sama sobie wcześniej zbudowała. Jak mówi, od momentu tamtego doświadczenia przez cały czas TO w niej jest. Choć zdarzają się chwile, kiedy wpada w nawykowe koleiny, to zawsze może znaleźć się TU i TERAZ. Czyli w przestrzeni nieskończonej wolności.

~

Czy w mieście M. mieszkasz od urodzenia?

Tutaj się urodziłam, tu skończyłam wszystkie szkoły, poznałam męża. Tu urodziły się moje dzieci. Mam mamę fryzjerkę, ojca budowlańca. Mój dom, choć katolicki – jak większość domów w naszym mieście, nie do końca wyróżniał się pobożnością. Wiem z przekazów mamy, bo sama tego nie pamiętam, że już w dzieciństwie inaczej postrzegałam rzeczywistość, widziałam rzeczy dla innych niewidoczne, rozmawiałam z jakimiś osobami, które traktowałam jak coś realnego i oczywistego, choć nikt inny ich nie dostrzegał.

Z dzieciństwa pamiętam natomiast dokładnie ważny dla mnie sen. Zamieniłam się w postać z bajki. Wszystko było bajką, a ja stałam się bajkowym pieskiem. Moja świadomość wyraźnie się przekształciła, była to świadomość psa, a nie Tosi. To było tak jakbym zamieszkała w innym ciele, z innymi doznaniem, ale ciągle było tam to poczucie „ja”. Podobny sen z wyraźną zamianą tożsamości miał do mnie przyjść dużo później, jako zwiastun przebudzenia.

W czasach szkolnych nadeszła ogromna fascynacja Kościołem. Należałam do Dzieci Maryi, do Oazy, do wszystkich grup i organizacji kościelnych, jakie wówczas były dostępne. Zawsze w drodze do szkoły i w powrotnej drodze do domu wstępowałam do pobliskiego kościoła.

Żeby się pomodlić?

Raczej po prostu tam pobyc. Lubiłam ciszę, spokój tego miejsca. Dobrze się tam czułam. Trwało to przez parę lat, aż do momentu, kiedy na jakimś wyjeździe przydarzyło mi się nieprzyjemne doświadczenie z księdzem, miałam wtedy trzynaście, może czternaście lat. Moje związki z Kościołem wtedy się posypały...

Ksiądz się do ciebie dobierał?

Tak. Na szczęście wybroniłam się, ale przeżyłam szok. Poszłam sobie popłakać gdzieś do lasu, dlatego spóźniłam się na ciszę nocną i zostałam za to ukarana. Jak wróciłam, to na miejscu był już ksiądz, który zdecydował, że zostanę wykluczona z wycieczki rekolekcyjnej. Nie pamiętam dokładnie reakcji naszych opiekunek, tak zwanych animatorek, dziewczyn starszych od nas o zaledwie kilka lat. Pamiętam tylko, że pakowałam się, płacząc i sama chciałam już wracać do domu.

A rodzice? Co oni na to?

Usiłowałam im wszystko wytłumaczyć, ale źle to zostało przyjęte. Ojciec obwiniał mnie o tę sytuację, choć nie znał szczegółów, bo nie chciał mnie słuchać, ale wychodził z założenia, że nie mogę mieć racji. Widocznie to ja źle się zachowałam. Mama się nie odzywała, stała z boku. W moim życiu powtarzał się taki motyw wykorzystywania. Analizując to z dzisiejszej perspekty-

wy, widzę, że musiało być w moim zachowaniu coś takiego, co przyciągało oprawców, że miałam w sobie cechy ofiary, a takie osoby łatwiej jest napastować.

Po tamtym zdarzeniu zerwałam na dobre z Kościołem, przebywanie w tym miejscu przestało mi się kojarzyć z poczuciem bezpieczeństwa. Mniej więcej w tym okresie trafiłam na książki Castanedy, zaczęłam odnajdywać u niego własne intuicje, tylko inaczej nazywane – za pomocą pojęć wywodzących się z innej kultury. Znalazłam potwierdzenie, że rzeczywistość można odbierać zupełnie inaczej, że to, co widzimy, to tylko wierzchnia warstwa. Rdzenne ludy Ameryki stosowały różne praktyki w celu rozbicia tej powierzchni. Castaneda, niezależnie od tego, na ile jego twórczość była mistyfikacją, opisał to w sposób bardzo przekonujący. Od niego zaczęła się moja wielka fascynacja śnieniem.

Zatrzymajmy się na chwilę przy tych snach.

U Castanedy znalazłam ćwiczenie z patrzeniem na ręce i zaczęłam je powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia. Patrząc na swoje ręce mówisz do siebie: „Widzę swoje ręce we śnie, wiem że śnię”. I którejś nocy faktycznie widząc we śnie swoje ręce, przypomniałam sobie ten tekst. Uderzyła mnie myśl: „O matko, ja teraz śnię. To jest sen”. Przez długi czas wpadałam w panikę, bo nie wiedziałam, co mam z tym zrobić i budziłam się. W późniejszych latach trafiłam na buddyjskie teksty o śnieniu, gdzie lepiej opisano cały mechanizm, wręcz z instrukcją postępowania. Później, w chwilach kiedy orientowałam się, że śnię, podejmowałam już praktykę świadomego śnienia. Można wtedy zmieniać przedmioty, otoczenie, samego siebie. Na przykład pokój zamieniam w ocean, bo chcę popływać z delfinami. Zaczynam kreować rzeczywistość. Przecież we śnie czuję się dokładnie tak, jakby to była

jawa. Doświadczam emocji, coś mi się przydarza. Ja jestem tą rzeczywistością, wszystkim co jest śnione – pokojem, dzieckiem, morzem w którym pływam, delfinami, które widzę.

Teraz, po wglądzie, dużo więcej snów pamiętam i mam wrażenie ich większej przejrzystości, jasności. Moje życie stało się jaśniejsze, pewnie dlatego sny również. Choć czasami mam wrażenie, że bawię się rzeczami, które mogą być niebezpieczne. Wiem, że powinno się to robić pod kierunkiem jakiegoś mistrza, jeśli ma to być poważną praktyką.

Wróćmy do Twojej historii na jawie.

Kiedy wyszłam za mąż i urodziła się nasza córeczka, nadeszły najtrudniejsze chwile z moim mężem. A już wydawało mi się, że wszystko się dobrze układa, że znalazłam w tym świecie domowym bezpieczeństwo, normalność... Ale mój mąż zaczął mnie zdradzać. Strasznie się z tym borykałam, zmagalam się ze sobą, czy powinnam z nim być, czy odejść. Było mi strasznie trudno, doświadczałam rozdarcia. Prawdę mówiąc, przez większość życia pozostawałam w takim rozdarciu. Przypominało mi to sytuację z dzieciństwa, kiedy do czwartego roku życia wychowywała mnie opiekunka, bo rodzice pracowali i odwiedzali mnie tylko raz w tygodniu. Właściwie nigdy wcześniej nie zaznałam stabilności uczuć: raz było bardzo dobrze, raz bardzo źle. Pewnie to właśnie ta zasada rozdarcia połączyła mnie z mężem, według tego klucza niejako się dobraliśmy.

Zawsze byłam trochę depresyjną istotą, ale w pewnym momencie doszłam jakby do punktu granicznego. Pomyślałam sobie, że jeśli tak ma wyglądać życie, jak to, którego doświadczam od tylu lat, to ja się na to nie zgadzam. Czyj to w ogóle jest pomysł, że tak się wszystko układa? Obserwowałam świat zewnętrzny, moich znajomych, przyjaciół i nie znalazłam niko-

go, z kim mogłabym się zamienić, choćby tylko na niby. Czyli nie dość, że było mi bardzo źle w moim życiu, to nie znajdowałam też wokół siebie żadnego innego modelu, który dawałby nadzieję na polepszenie losu. Wiedziałam już, że „tutaj” nie ma nic, co mogłoby mnie uratować.

Wróciłam do książek Castanedy, zaczęłam też szukać innych lektur. Wtedy wpadła mi w ręce książka *Fala jest morzem* Willigisa Jägera. Przeczytałam ją jednym tchem. Wpisałam w internecie jego nazwisko z nadzieją, że może znajdę jeszcze inne jego książki i okazało się, że Jäger osobiście przyjeżdża za dwa dni do Katowic na wykład. Oczywiście bez chwili wahania zdecydowałam, że jadę. Objawieniem były dla mnie jego słowa, że życie jest jak sen albo film, który oglądamy w kinie. Siedzimy w różnych salach kinowych, ja na dramacie, koleżanka na komedii romantycznej, kolega na westernie i nie chodzi o to, żeby przesiadać się z jednej sali kinowej do innej, tylko żeby spróbować się z tego seansu wybudzić.

Po prostu wyjść z kina.

Właśnie. Jak to usłyszałam, to już wiedziałam: przestaję szukać gdziekolwiek indziej, teraz już wiem, że muszę wyjść z kina, bo nie znajdę w tej rzeczywistości filmu, który byłby dla mnie interesujący. Od razu podeszłam do Jägera i jego współpracownika, następcy i tłumacza, mistrza zen Alexandra Poraja, i zapytałam, kiedy mogę przyjechać na medytacje, bo koniecznie muszę się obudzić ze snu. Dowiedziałam się, że już za tydzień jest siedzenie w medytacji zen, czyli *sesshin*. Od tego wszystko się zaczęło.

Potem już była tylko praca, praca, praca, czyli siedzenie, wizualizacje, obserwowanie wszystkiego dookoła siebie i w sobie. Pierwszy ważny moment nadszedł, kiedy zauważyłam obecność

świadka. To był pierwszy ratunek, bo nie musiałam już przywiązywać się tak bardzo do tego, co czuję, co myślę. Oddzieliłam się od tego, co wcześniej brałam za siebie samą. Po jakimś czasie nastął ciężki okres: byłam w bardzo kiepskim stanie, nie wiedziałam, gdzie jestem, czego się trzymać, czułam rozchwianie, jakby coś się rozpadało, a nic nowego na to miejsce jeszcze nie powstało. Zwróciłam się wtedy do Alexandra Poraja, powiedziałam mu o starych strachach, które ciągle mnie dręczyły. Poradził mi, żebym w czasie medytacji zagłębiała się w te stany: „Siedź z tym, nie odpychaj od siebie, bądź z tymi myślami”. I to był strzał w dziesiątkę. Podczas wielogodzinnej medytacji zobaczyłam obrazki z życia połączone z moimi myślami i nic więcej... Uświadomiłam sobie, że nie jestem moimi myślami. Mogę je obserwować, nie będąc nimi. Nic już nie jest mną, ani moje. Zadziwiające doświadczenie pełne lekkości i wolności. To trochę tak jakby wyjść z więzienia, które człowiek sam sobie zbudował.

Piękny był moment, gdy zdałam sobie sprawę, że nie jestem swoimi lękami. W życiu głównie czułam lęk i to on kierował moimi działaniami, a teraz lęk stał się tylko kolejnym stanem do obserwacji. Wtedy właśnie okazało się, że nie ma już potrzeby i przymusu rozwiązywania problemów, pracy nad zmianą przekonań, zmiany tożsamości na zdrowszą. Można to wszystko obserwować i w sumie nie ma wielkiej różnicy, czy obserwuję myśl smutną czy wzniosłą, zdrowe czy niezdrowe przekonanie – to wszystko przemija. Nic osobistego. W moim życiu pojawił się promyk uważności, który powoli rozświetla mój świat (jeśli można powiedzieć „mój!”). To był drugi, mocniejszy wgląd. Śmiałam się z godzinę, takie to było uwalniające! O co mi chodziło przez tyle lat! Co mnie tak bardzo wiązało z tymi myślami, dlaczego wyobrażałam sobie, że są rzeczywiste. W zasadzie cały świat mi się rozpadł na dwie części: na świat myśli i na to, co jest poza nimi,

na to co jest teraz, co jest realne, coś, czego doświadczam i czego nie da się zamknąć w myśl. Od tamtego momentu przez cały czas TO we mnie jest. Na naszą tożsamość składają się wyryte w ciągu całego życia ścieżki, czasami jeszcze w nie wpadam, ale za każdym razem wiem, że to tylko nawykowa koleina. Że za chwilę mogę już być Tu i Teraz. Jak się jest uważnym, to świat znika. Nie ma w tej chwili Tośki, nie ma Manany, jest tylko to Doświadczenie. To jest wolność.

Kiedy to się stało?

Około dwóch lat temu. Jakiś czas przed tym wglądem miałam bardzo ważny sen.

Wtedy jeszcze dużo myślałam o śmierci. W najtrudniejszych momentach cieszyłam się, że idę spać, że na chwilę zapomnę. Wykorzystywałam każdą okazję, aby we śnie znaleźć choć niewielkie pocieszenie. Kładłam się z nadzieją, że dostanę jakąś wypowiedź.

W tym śnie byłam Murzynką, z pamięcią jej przeszłości, ze świadomością toczącej się historii jej życia. Jechałam autobusem, trzymając dziecko przy piersi. Umęczona, wracałam do domu, gdzie czekała na mnie jeszcze dwójka dzieci, a przed telewizorem siedział bezrobotny mąż, który w niczym mi nie pomagał. Czułam nieznośny ciężar życia. Nagle, w przeblysku pojawiło się widzenie tego, co może się za chwilę wydarzyć: jeśli wysiądę na następnym przystanku, to bezpiecznie wrócę do domu, jeśli nie wysiądę, to zginę w wypadku, bo autobus zderzy się z dużym czerwonym tirem. Musiałam szybko podjąć decyzję, co zrobić. I postanowiłam zostać. Po chwili nadjechał czerwony tir, nastąpiło zderzenie. Nie poczułam żadnego bólu, w tej samej chwili świat rozpadł się na miliony lusterek, które odbijały w sobie życia wszystkich istot. Nieprawdopodobne. Ktoś szepnął mi do

ucha zdanie, które bardzo długo pomagało mi potem przetrwać: „To nie ma żadnego znaczenia”. We śnie wiedziałam, że chodzi o moją decyzję: to nie ma znaczenia, czy wysiądę z tego autobusu, czy w nim zostanę. Obudziłam się, był wieczór, bo zasnęłam przy usypianiu dzieci. Zeszłam na dół, gdzie siedział mąż i poczułam ulgę. To nie ma żadnego znaczenia! Czy go porzucę, czy zostanę, czy popełnię samobójstwo... Ulga!

Te miliony lusterek do złudzenia przypominają sieć Indry, jedną z buddyjskich wizji świata! Czy po wglądzie nadal dużo medytujesz?

Tak, bardzo często. Chociaż oprócz siedzenia w medytacji mam poczucie, że bardzo ważne jest, aby być uważnym w codziennych czynnościach, wiedzieć, co się myśli, mówi i robi. Czasami dla urozmaicenia, jak już nie mam siły siedzieć, a czuję, że chciałabym pobyć w tym stanie, który mi bardzo służy, słucham i czytam różnych nauczycieli duchowych. Lubię na przykład posłuchać Mooji'ego. Wypowiadane przez niego zdania w rodzaju: „Myślący myśli też jest myślą”, są bardzo bliskie moim doznaniom. Ale coraz częściej mam wrażenie, że już to wszystko znam, że nie potrzebuję potwierdzenia przez innych ludzi rzeczywistości, którą odnalazłam.

Podobnie było w przypadku terapii. Brałam udział w ustawieniach grupowych według podejścia hellingerowskiego prowadzonych przez terapeutę z Polskiego Instytutu Psychoterapii Integratywnej, potem w najtrudniejszym okresie małżeńskim miałam terapię indywidualną. To był ważny dla mnie etap – dobrze, że przy wszystkich moich problemach mogłam sobie w ten sposób pomóc. Ale któregoś dnia, kiedy siedziałam przed terapeutką, z całą siłą odezwało się we mnie takie pytanie: dlaczego właściwie zakładamy, że mają nam coś do przekazania inni

ludzie – wyposażeni we własny zestaw przekonań, opartych na tym, czego się sami nauczyli i przez co sami przeszli. Nie mówię tego z braku pokory, bo naprawdę jestem wielu ludziom bardzo wdzięczna, ale dotarło do mnie wtedy, że niczego więcej na terapii nie dostanę. Sama muszę szukać dalej. Zmiana tożsamości na bardziej szczęśliwą nie była już tak atrakcyjna.

Prawdziwi mistrzowie tak właśnie mówią: niczego nie mogę cię nauczyć, wszystkie odpowiedzi znajdziesz w sobie. A nam się wydaje, że stosują w ten sposób uniki...

Dokładnie. Ale samo przebywanie z nimi może wiele dać, o wiele więcej niż jakiegokolwiek słowa. Przekazywanie energii, spokoju... Zetknęłam się niedawno z tybetańskim mistrzem dzogczen, Namkhai Norbu. Dzogczen – Wielka Doskonałość – to nasz naturalny stan. Chodzi o to, aby go odkryć i utrzymywać ciąglą obecność prawdziwego stanu, bez rozproszenia. Na tym spotkaniu podeszłam do niego z przygotowanymi paroma zdaniem, ale niczego nie zdołałam powiedzieć, zapomniałam nawet jak się nazywam. Po prostu przy nim siedziałam, nie wiem nawet jak długo, aż w końcu ktoś powiedział, że już czas wstać. W tej tradycji istnieje metoda wprowadzania w naturę umysłu. Myślę, że właśnie z tym miałam wtedy do czynienia. Słowa w mojej głowie zniknęły kompletnie. Patrzył na mnie oczami przepełnionymi miłością i współczuciem, jakby sprowadzając mnie na ziemię. Miałam wrażenie, jakbym skądś wracała, z bardzo daleka, jakby tu był tylko on. Nie da się tego opisać. Byłam w stanie czystego umysłu, tam, gdzie już nie ma nic, tylko nieskończona wolność.

Miałam też wglądy przy Wojtku Eichelbergerze, w trakcie wykonywania konkretnych ćwiczeń na jego warsztatach. To było jeszcze przed przebudzeniem. Wojtek nalał wodę do szklanki i poprosił nas, byśmy sobie wyobrazili, że jesteśmy na innej pla-

necie i dostaliśmy coś, o czym nic nie wiemy. Nie mamy pojęcia, co to takiego, jaki jest tego skład, jakie to ma właściwości, do czego służy, co z tym robić. Mieliśmy tylko obserwować. Zaczęłam przyglądać się zawartości szklanki. Pamiętam, że nieopodal krzyknęło głośno jakieś dziecko i woda zaczęła się marszczyć. „Matko Boska, ona słyszy!” – pomyślałam. Potem zobaczyłam na jej powierzchni swoje odbicie: „Ona widzi”. Jest to istota o wiele ode mnie potężniejsza, a raczej – wszechogarniająca, nie tak ograniczona jak my, ma w posiadaniu wszystkie dostępne nam zmysły, i jeszcze wiele więcej. Zresztą w tradycjach ludowych mówi się przecież o świętej wodzie... Potem natrafiłam na informacje o kryształach wody, które wyraźnie zmieniają strukturę w zależności od tego, z jakimi emocjami zwraca się do nich obserwator. Tu nawet nie ma kwestii wiary, bo ja tego dotknęłam, tej wielkiej, skrywającej się tam, wykraczającej poza mój umysł tajemnicy. Miałam wrażenie znacznie wyższej ode mnie, żywej istoty.

Jak rozwija się Twoja droga po doświadczeniu przebudzenia?

Poszarpana jest ta moja droga: dzieje się coś bardzo mocnego, czuję tę Rzeczywistość całą sobą, a za chwilę znów się od niej oddalam. Najbardziej namacalnym przejawem jej działania jest to, że zaczęłam cieszyć się życiem, zauważyli to wszyscy, którzy mnie znają. Wcześniej budziłam się o trzeciej lub czwartej nad ranem ze strasznym spięciem. Nie zdarza mi się to już od dwóch lat. Już się nie budzę z zaciśniętym żołądkiem, z rozedrganiem. Nie mam już lęków. Na przykład kiedyś strasznie się bałam latać samolotami. Niedawno leciałam i przeżyłam to całkiem normalnie, choć nadal nie jest to przyjemne. Poza tym pokochałam pracę z ciałem. Wcześniej w ogóle nie lubiłam się ruszać. Byłam sztywna, napięta, dlatego między innymi łatwo przyswoiłam

sobie siedzenie w zazen. Okazało się teraz, że odnajduję wielką przyjemność w ruchu. Chodzę na taniec „5 rytmów”, na zajęcia według metody Feldenkraisa, na kontakt improwizację.

Jak to wygląda?

Kontakt improwizacja to forma ruchu zawierająca elementy tańca współczesnego, medytacji itp. Podstawę stanowi kontakt fizyczny i zabawa z grawitacją. Na zajęciach doświadczam unoszenia, opadania, wytracania równowagi, ale przede wszystkim dotyku. Nie ma tu granic, ruch jest czasem spokojny, czasem dynamiczny, wszystko wydarza się z chwili na chwilę. Uwielbiam kontakt improwizację – wspaniale rozwija świadomość ciała i uczy zaufania do siebie i innych.

Metoda Feldenkraisa jest w większym stopniu prowadzona. Nauczyciel mówi na przykład: teraz biodrem przetaczasz kulczkę z góry do dołu. Ciekawe jest to, że nie instruuje dokładnie, jak wykonywać polecenia, trzeba próbować samemu, ciało samo szuka swoich sposobów. Polubiłam tę metodę, bo dawała mi bardzo ciekawe doświadczenia cielesne. Miałam na przykład wrażenie, że czuję w sobie owada. Przestałam się w pewnym momencie dzielić tymi wrażeniami, bo inni po tym samym ćwiczeniu czuli, powiedzmy, tylko ulgę po prawej stronie kręgosłupa. Zauważyłam, że dla mnie połączenie pracy umysłu, uważności, z ruchem ciała daje wspaniałe rezultaty. Bo miałam przedtem takie „przytrzymane ciało”, jakby unieruchomione.

Teraz zachowuje się, jakby było wygłodniałe.

W ogóle jestem wygłodniała życia, jak już wydostałam się z tej skorupy nieszczęśliwej istoty. Ale jestem wdzięczna za tę skorupę, bo gdyby nie ona, to pewnie nie powstałby we mnie imperatyw poszukiwania. Bez zazdrości patrzę na moje przyja-

ciółki, których kompletnie nie interesuje to, czym się zajmuję, bo one mają swoje korporacje, swoje sprawy...

Dobrze im się układa, lub przynajmniej pozornie dobrze.

Mi nie układało się dobrze i dzięki temu mogę teraz doświadczać czystego piękna, prawdziwej radości życia.

Może jednak nasze cierpienie czemuś służy...?

Tak, u mnie na pewno tak było. Z dziećmi też jest teraz o wiele mniej problemów. Myślę, że mogło im być ciężko z taką mamą – i nieobecną, i wiecznie cierpiącą.

Jakiś czas temu wyjechali beze mnie na wakacje i przez kilka dni mieli oboje zatwardzenie. Wiedziałam, że ewidentnie wynikało to z problemów emocjonalnych. Ponieważ byłam daleko, zastosowałam metodę *ho'oponopono*.

Stara hawajska praktyka oczyszczania i uzdrawiania. Jak rozumiesz jej działanie?

Powtarzając modlitwę: „Przepraszam. Wybacz mi, proszę. Dziękuję. Kocham cię”, zakładamy, że otaczający nas świat jest częścią nas. Możemy więc naprawiać jego elementy poprzez uzdrawianie siebie. Tym bardziej ten mechanizm sprawdza się w relacjach z dziećmi: wiadomo, że często biorą na siebie problemy rodziców. Wystarczyło uświadomić sobie, że zakleszczył się w nich jakiś mój kłopot – wiem, jak wiele rzeczy mam jeszcze w sobie pospinanych. Nawet nie próbowałam wnikać, jaki to problem. Poczułam wdzięczność za to, że w ten sposób, będąc ode mnie daleko, pokazują więź z mamą. Wiem, że to dziwnie zabrzmiało, ale obydwójce tego samego wieczoru poszli do ubikacji i uwolnili się od tego balastu. Jak tylko widzę, że coś jest z nimi nie tak, to czuję do nich wdzięczność, że robią to dla mnie,

z miłości do mamy, i wszystko się rozpuszcza. Chodzi tu tylko o sposób patrzenia na rzeczywistość: w każdym problemie na zewnątrz trzeba zobaczyć siebie, swój problem.

Postanowiłam spróbować tej metody z moim mężem. Miałam się z nim skonfrontować i wypowiedzieć w myślach w jego kierunku: „Przepraszam, że mnie zdradzasz, że ja tak cierpię”. Zobaczyć, że to ja sobie robię, że nie ma oddzielnego Borysa, tylko jest mój wszechświat, bo wszystko co widzę, to jestem ja. Dwa dni się z tym zmagalam, takie to było trudne. W końcu byłam gotowa. Siedziałam przy nim i myślałam: „Przepraszam, wybacz, proszę. Dziękuję. Kocham cię”. Borys zauważył, że coś się dzieje. „Co ty robisz?”, zapytał. „Nic nie robię”. „Przecież widzisz, że inaczej się na mnie patrzysz. Jakaś jesteś inna. Co tam znowu sobie wymyśliłaś? A może jesteś znowu zła i chciałybyś mi coś powiedzieć?”. On to poczuł! Zdziwiło go, że przestałam mieć w oczach wściekłość, pretensję, żal.

W ten sposób zawsze możemy sobie ten nasz wszechświat świadomie przebudowywać i uzdrawiać. Tylko potrzeba do tego uważności w każdej sekundzie. Jak siedzisz, musisz wiedzieć, że siedzisz, jak stoisz, musisz wiedzieć, że stoisz. I towarzyszy temu stała obserwacja myśli. Jak naprawdę wie się, co się robi, to faktycznie przestaje się to robić. Po prostu samo się to wydarza, samo się dzieje. Ciągłe coś widzimy, słyszymy, smakujemy, w każdej sekundzie dzieje się nieprawdopodobne, kosmiczne wydarzenie. Czy teraz jestem Tosią, która ma dzieci i męża? Nie, to jest tylko moja historia, do której już tak bardzo nie jestem przywiązana.

Nie zastanawiasz się już nad tym, czy mąż cię zdradza?

Hm... Czasami się zastanawiam, ale wtedy mocno praktykuję. I nie jest tak jak wcześniej, że siedzę dwie godziny zalana ła-

mi, tylko bardzo szybko wraca spokój i jest OK. Zresztą nasza małżeńska codzienność bardzo się przemieniła, bo przepracowałam w sobie też wiele innych rzeczy. Wiem, że coś zostało pogrzebane w moim dzieciństwie, ale w tej chwili już tego na nowo nie przeżywam. Mój mąż już też nie jest taki sam. Jest raczej czymś, co się wydarza. My się wydarzamy, z chwili na chwilę. Nadal się kłócimy, ale teraz, zanim kłótnia osiągnie punkt kulminacyjny, zaczynam się śmiać. „Boże, popatrz, co my robimy. Znowu ta sama koleina: ty mówisz to co zawsze, ja ci odpowiadam tak jak zawsze”.

Jeździecie razem na medytacje?

Tak, mąż wszędzie mi towarzyszy. Największą satysfakcję przynosi mu co prawda ściganie się na motorze, ale chce też uczestniczyć w moich zajęciach. Zauważa zresztą, jak te zajęcia mnie zmieniły, tym bardziej jest ich ciekaw.

Miewałam powroty do starych historii, które mocno zaburzały nasz związek. Czasami było cudownie, kiedy nic nie było ważne, istniała tylko obecna chwila, a za moment wracał koszmar przeszłości.

Obserwowałam, jak umysł robi, co chce, ale bez długoletniego treningu nie jest łatwo zachowywać przytomność przez cały czas. Zwróciłam się o pomoc do jednego z wykładowców na moich studiach, głównego przedstawiciela terapii ericksonowskiej, ciepłego, spokojnego człowieka, z którym miałam bardzo dobrą relację. Stwierdził, że miałam syndrom stresu pourazowego. W rozmowach z nami stosował metodę bliską hipnozie, mówił spokojnym, powolnym głosem i niepostrzeżenie zadziałał tak, że nie mam już tych męczących nawrotów. Zdziwiający, jak to szybko poszło. Po czwartym spotkaniu właściwie objawy ustąpiły prawie całkowicie.

Wspomniałaś o studiach, co studiujesz?

Psychosomatykę i somatopsychologię, w ramach rocznego kursu podyplomowego na poznańskim SWPS. Studiowałam kiedyś zarządzanie, ale nie był to dla mnie kierunek przyszłościowy. Uczę się teraz, jak ciało działa na psychikę, a psychika na ciało. Jest to jeden z nielicznych kierunków, na którym otwarcie mówi się o sprawach nie do końca uznawanych przez naukę. Usłyszałam na przykład o ciężko chorym pacjencie, który wyzdrowiał, kiedy uwierzył, że nowy lek mu pomoże, a jak się dowiedział o wycofaniu leku ze sprzedaży, to znów zachorował. Mamy bardzo świadomych wykładowców nauczających szerszego spojrzenia na choroby, poszukiwania ich przyczyn w emocjach, w umyśle. Poznaliśmy między innymi terapię behawioralno-poznawczą, która polega na zmianie przekonań. Prostą metodą, zadawaniem szeregu pytań, niezdrowe przekonanie zmienia się na zdrowe, potem się je utrwała. Okazuje się, że bez problemu odrzucamy coś, w co całe życie wierzyliśmy i zaczynamy żyć według nowoprzyjętej reguły. Miałam początkowo wątpliwości, czy jest sens zamieniać jedną iluzję na drugą, ale teraz powoli zdaję sobie sprawę, że nawet po wglądzie szkoldliwe przekonania wracają, nie uwalniamy się od wszystkich na stałe. W praktyce jest to więc pożyteczny sposób na pozbycie się ich, choćby kosztem nabycia innych, ale za to zdrowszych.

Studiujesz psychosomatykę, praktykujesz ho'oponopono, masz za sobą ustawienia hellingerowskie. Wszystko są to metody leczenia chorób lub uzdrawiania relacji. Czy wiążesz z uzdrawianiem swoją przyszłość?

Na razie zajmuję się uzdrawianiem siebie i najbliższego otoczenia. Tyle nowych rzeczy się dzieje, że znajdzie się za chwilę jakaś droga dla mnie. Wybieram się jeszcze na następne studia

podyplomowe obejmujące pracę z ciałem. Jak ta energia zaczęła we mnie płynąć, to już nie mogę się zatrzymać!

Zarówno *ho'oponopono*, jak ustawienia hellingerowskie mają uruchomić przepływ miłości między ofiarą a katem, w zaburzonych miejscach systemu. Jeśli ktoś, kto stoi w ustawieniu zamiast żalu, gniewu, nienawiści poczuje ten przepływ, to uruchamia się leczenie. Jeśli się pracuje na poziomie tożsamości, to trzeba brać pod uwagę, że tworzą ją głównie relacje z rodzicami, którzy z kolei byli ukształtowani przez swoich rodziców. W ten sposób powstaje łańcuch pokoleniowy odpowiedzialny za pewne rodzinne modele zachowań. To na pewno działa. Jesteśmy jednym, należymy wszyscy do Tego Samego. W pewnym momencie można wykroczyć poza system i to jest najbardziej uwalniające doświadczenie. Moim największym konikiem jest badanie samej siebie, testowanie własnych granic. Ćwiczę na różne sposoby. Jakby to było, gdybym nie miała rąk, nóg, oczu? Co by „ze mnie” zostało? Co bym czuła? To jest dla mnie fascynujące. Dzięki takim praktykom przychodzą chwile, kiedy nie ma ani świata, ani mnie.

Nazwałabyś to Pustką?

Tak. Ale z drugiej strony przecież pracujemy nad sobą, rozwijamy się, chcemy otwierać serce, a nie zamykać. A więc ta konkretna forma życia o imieniu Antonina, ma coś na tym świecie do zrobienia. Z pewnością znajduję się w jakimś procesie. Z jednej strony czuję, że mnie nie ma, a z drugiej strony wiem, jak ważne, żeby tu być: z mężem, z dziećmi. I radzić sobie z tymi relacjami jak najlepiej, bo im są bliższe, tym jest trudniej. Już nie mówię o rodzicach. Przy nich raczej nie wdaję się w dyskusje. Po prostu oddycham. Bo stare emocje biorą górę, wyciągają gdzieś tam z dołu mnie, taką malutką, bezradną wobec otoczenia. Próbu-

ję perswazji: „Ja to widzę inaczej, tato. Pomyśl, jak to jest, że ludzie mogą różnie patrzeć na tę samą rzecz. Czy to nie ciekawe?”. Wtedy on wstaje i wychodzi. Największy zawód, jaki mu sprawiłam, a sprawiłam mu same zawody, to że do tej „sekty” trafiłam. „Tato, a jak porównasz, jaka jestem teraz, i jaka byłam dziesięć lat temu, to nie widzisz, że masz zdrowsze, szczęśliwsze dziecko?”. To są za trudne dla niego pytania. Najchętniej nie odpowiada. Ostatnio ciągle słyszę: „Koniecznie pošlij Leosia do Komunii”. „Jakbym słuchała twoich rad i postępowała według nich, to pewnie miałabym życie podobne do twojego. Nie chcę się z tobą teraz kłócić, zastanów się nad tym”. Ale mam nadzieję, że jakieś ziarenka w nim zasiewam, może zaczną kiełkować.

Odczuwam wobec rodziców bardzo dużo miłości i chciałabym, żeby było im lżej. Widzę, jak zmagają się z tyłoma rzeczami. Chciałabym podzielić się z nimi moimi przeżyciami, ale z nimi akurat podzielić się najtrudniej. Mam nadzieję, że tacie uda się kiedyś zobaczyć, że jest mi lepiej i że zaakceptuje moją drogę.

A jak z innymi ludźmi? Nie masz problemów z przekazywaniem, jak rozumiesz świat?

Czasami mam. Bo już wiem, że poruszamy się w siatce ustalonych, wspólnych założeń. Weźmy choćby mój wrodzony astygmatyzm. Noszę z tego powodu szkła kontaktowe, ale zaczęłam się zastanawiać, jaki sens ma naprawianie takiego sposobu widzenia. Co to za pomysł, że wszyscy mamy widzieć jednakowo? Pamiętam, że widziałam aury, różne odcienie dookoła... Przecież to, jak my widzimy świat wynika z biologii naszego, ludzkiego oka. Dla tego pajęczka, który tu idzie, świat na pewno wygląda zupełnie inaczej. Czy dla ptaka. A więc wszechświat na sto procent nie jest taki, jakim my go widzimy. Zdarzało mi się, mimo dużej wady wzroku, podczas medytacji spojrzeć na zegar i zobaczyć, która jest godzina, choć normalnie nie widziałam

nawet cyferblatu, tylko jasną plamę na ścianie. To dowodzi, jak umowną rzeczą są nasze zmysły, ten aparat do postrzegania rzeczywistości.

Sama świadomość takich prostych, oczywistych rzeczy prowadzi nas do podważania wszystkiego, w co się wierzy, o czym jest się przekonanym. Dlatego czasami trudno mi rozmawiać, być z ludźmi w tym „starym” świecie. Bo wszyscy wygłaszają jakieś opinie, a ja nigdy nie wiem, jak jest naprawdę. Może jest tak, a może inaczej. Trudno to wytłumaczyć innym.

Trzeba się wtedy przestawić na poziom świata dualnego.

Tak, ale po to, żeby rozmawiać z ludźmi w sposób dla nich zrozumiały, muszę wrócić do tego, czym byłam. Czyli do czegoś, czego nie ma. To po prostu jakaś abstrakcja! Może coś się jeszcze zmieni, coś nowego się wydarzy...

Na pewno się wydarzy...

Ale z drugiej strony czuję taką ulgę, jest mi tak dobrze, że nawet jakby się nic nie wydarzyło, to byłabym szczęśliwa. Jest tak ciekawie! Zachwyca mnie tajemnica, o której już wiem, że jej nie pojmem. Tych punktów widzenia jest nieskończona liczba, nie można się za czymś opowiedzieć, nie ma już rozróżniania. Nie można teraz powiedzieć: ja to lubię, a tamtego nie znoszę. Nie jest tak, że „mi” się coś podoba, bo nic już nie jest „moje”. Jak mogłabym teraz powiedzieć, że to jest taki „mój” kolor?!

Musiła byś nadal wierzyć w iluzję ego. Ja lubię to, ty lubisz tamto – tworzy się w ten sposób osobowość i silne poczucie własnej odrębności.

Wszystko to całkowicie znika. Jakie to ma znaczenie, czy ubiorę czerwoną sweterek, czy niebieską sukienkę. Dużo o tym pisał

Castaneda. Zalecał ćwiczenie czegoś, co nazywał „kontrolowanym kaprysem”. Trzeba spróbować zachowywać się inaczej niż zazwyczaj i zauważyć, że to na to samo wychodzi. Jeśli do tej pory czułeś się nikim, to spróbuj przez tydzień powtarzać sobie, że jesteś super gość i wszystko możesz. Prędzej czy później dojdiesz do wniosku, że to nie ma żadnego znaczenia. Że to jest to samo. Tylko taki, czy inny nawyk.

Przewijał się w naszej rozmowie motyw samobójstwa. Czy masz teraz inny stosunek do śmierci?

Śmierć zawsze mnie fascynowała, trochę się jej bałam, trochę na nią czekałam, a niedawno zobaczyłam, że ona jest TERAZ. Bo jest tylko TERAZ. Więc nie jest tak, że ona przyjdzie. Jest tylko w tym momencie, przeżywam ją teraz. To był bardzo mocny wgląd. Poczułam jej bliskość. Zawsze na ogół na coś czekamy. A przecież nie ma na co czekać! Zawsze będzie to, co JEST! To samo jest ze śmiercią, będę jej doświadczeniem. Jestem bardzo ciekawa. Mam dla niej duży respekt. Nie ma we mnie lęku przed nią.

Podobnym doświadczeniem bliskim śmierci był poród. Tak bardzo weszłam w ten ból przy porodzie, że umysł przekroczył to doświadczenie i stało się ono wręcz przyjemnością.

To niezwykle, przecież było to na kilka lat przed wglądem... Sama potrafiłaś siebie prowadzić, bez przewodników duchowych, bez nauczycieli wskazujących odpowiednie lektury i praktyki.

Myślę, że wszyscy czasami doświadczamy świata i siebie w świeżym, nowym, innym niż zazwyczaj sposobie. To takie małe przebudzenia ze snu rutyny i przyzwyczajzeń. Ciągłe szukałam. Pytałam na przykład mamę, co to jest telepatia. Nie bardzo potrafiła mi odpowiedzieć. Ale ja zawsze wiedziałam, że jest coś więcej.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

O czym są te rozmowy — 7

POWRÓT Z KRAINY CZARÓW

Rozmowa z Dominikiem Rettingerem — 15

W MEDYTACJI SPOTYKAMY BOGA JAKO ŹRÓDŁO

Rozmowa z Malwiną Okrzesik — 33

I SERCE, I MĘDRCA SZKIEŁKO I OKO

Rozmowa z Anną Temczuk — 55

CZCIJMY BOGA, NIE RELIGIĘ

Rozmowa z Andrzejem Saramowiczem — 73

TO NIE JEST COŚ, CO MOŻNA OPISAĆ SŁOWAMI

Rozmowa z Małgorzatą Corvalan — 93

ZE ŚWIETLISTO-RADOSNEGO ROZBŁYSKU ZRODZIŁA SIĘ MOJA BIBLIA

Rozmowa z Jerzym Prokopiukiem — 107

TANIEC DWÓCH ENERGII

Rozmowa z Moniką Anną Popowicz — 131

**OTWORZYĆ W SOBIE PRZESTRZEŃ
DLA BOŻEGO DZIAŁANIA**

Rozmowa z ojcem Wojciechem Drążkiem — 157

NIC JUŻ NIE JEST MNĄ ANI MOJE

Rozmowa z Antoniną S. — 183

**NIEUSTANNIE SZLIFOWAĆ
ODNALEZIONY DIAMENT**

Rozmowa z Wojciechem Eichelbergerem — 205

PYTANIE O SENS ŻYCIA PO PROSTU ZANIKA

Rozmowa z Krystyną Łukawską — 229

ŚWIADOMOŚĆ SAMA W SOBIE JEST MIŁOŚCIĄ

Rozmowa z Aleksandrem Porajem — 253

POST SCRIPTUM — 279

PROPONOWANE LEKTURY — 281

Z serii „Rozmowy” polecamy także
książkę Artura Cieślara

KOBIETA METAMUZYCZNA



zapraszamy do naszej księgarni na stronie
www.barbelo.com.pl

Do Jedności prowadzi wiele dróg!

12 rozmów z osobami, które doświadczyły przemiany świadomości



Nawet w czasach rosnącej popularności najróżniejszych duchowych praktyk **przebudzenie, oświecenie, iluminacja, przełom w świadomości** najczęściej postrzegane są jako doświadczenia zarezerwowane dla wybrańców.

A tymczasem coraz więcej osób na całym świecie **zaczyna doświadczać rzeczywistości w całkiem nowy sposób.**

Nawet nauka coraz poważniej podchodzi do zjawiska **demokratyzacji przebudzenia** – rosnącej powszechności duchowej przemiany.

Autorka zebrała 12 świadectw takich przeżyć. Wśród jej rozmówców są zarówno osoby przez wiele lat intensywnie zajmujące się duchową praktyką (w tym medytacją zen, sufizmem, gnozą, modlitwą chrześcijańską), jak i takie, którym dotknięcie „innej rzeczywistości” przydarzyło się spontanicznie, niekiedy w ogniu trudnych życiowych doświadczeń.

Rozmówcy dzielą się z czytelnikiem świadectwem swojej drogi do wewnętrznej wolności i odkrywają przed nami rozległy krajobraz głębi wewnętrznych doświadczeń.



MANANA CHYB – dziennikarka, redaktorka. Pracowała m.in. w redakcjach pism „Kino”, „Film” (jako wicenaczelną), „Przekrój” (szefowa działu kultury). Była redaktorem naczelną magazynu „Zwierciadło”, współtworzyła miesięcznik „SENS”. Od wielu lat praktykuje jogę i medytację, pamiętając, że spacer z psem po lesie może być również dobrą praktyką.

Cena detal. 35,90 zł.

ISBN 978-83-64299-24-7



9 788364 299247 >



www.barbelo.com.pl

