Gerad Kite



CHIŃSKA DROGA DO ZDROWIA, SPOKOJU I WOLNOŚCI

Wszystko czego potrzebujesz, masz w sobie

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CHIŃSKA DROGA DO ZDROWIA, SPOKOJU I WOLNOŚCI

Gerad Kite



CHIŃSKA DROGA DO ZDROWIA, SPOKOJU I WOLNOŚCI

Wszystko czego potrzebujesz, masz w sobie

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Iga Figlewska
Projekt okładki: Iga Figlewska
Tłumaczenie: Anna Kłys

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-101-2

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

Copyright © Gerad Kite 2016

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

PRZEDMOWA

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

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

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

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

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

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

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

Andy Puddicombe
Los Angeles, 18 listopada 2015

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 9

POCZĄTEK PODRÓŻY
Wahadło 19

ŚWIAT UMYSŁU
Samoświadomość 33
Krok 1. | Kult „ja” 36
Krok 2. | Gry umysłu 47
Krok 3. | Zachowanie 61
Krok 4. | Relacje 70
Krok 5. | Być tu i teraz 76

ŚWIAT CIAŁA
Więź 85
Krok 6. | Prawa natury 88
Krok 7. | Miłość 126

ŚWIAT DOMU
Jasność 131
Krok 8. | Akt wiary 134
Krok 9. | Nic się nie liczy 147
Krok 10. | Dom 154

WPROWADZENIE

„Dom – tam chcę być,
Ale wygląda na to, że już w nim jestem".
TALKING HEADS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zamknięci w swoich głowach

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

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

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

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

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

Jestem, więc myślę.

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

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

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

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

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

Wezwanie z domu

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

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

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

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

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

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

CHRISTOPHER ISHERWOOD

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

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

Wszystko, czego potrzebujesz, masz w sobie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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