

CZĘŚĆ DRUGA:

SZCZĘŚCIE WEWNĘTRZNE

WYOBRAŻENIA I RZECZYWISTOŚĆ

Człowiek niedoświadczony sądzi pewnie, że jego osobista wyobraźnia nijak ma się do rzeczywistości. Ale to nieprawda, wyobraźnia człowieka bezpośrednio na nią oddziałuje, potrafi kształtować wydarzenia, które określają życie i los.

Nastrój może się zepsuć pod wpływem jakiejś myśli, fantazjowania. Wtedy przed oczami przesuwiają się obrazy poniżenia i niepowodzenia. Nie zważamy na to, że wszystko istnieje tylko w myślach, że sami to wszystko wymyśliliśmy – nasze samopoczucie pogarsza się naprawdę, zmienia się też ocena zdarzeń. Stajemy się drażliwi, na niewinne uwagi reagujemy niewspółmiernie ostro i nasz zły nastrój jak śnieżna kula obrasta w nowe, potężne przyczyny. Lawina negatywnych przeżyć spada na nas, jesteśmy pod nią pogrzebani i nie dostrzegamy niczego dobrego, widzimy tylko to, co złe. Odbieramy życie jako łańcuch rozczarowań i porażek. Oto współdziałanie wyobraźni i rzeczywistości. Jest to prosty wariant, który, jak się zdaje, przeżywali wszyscy. Jeśli natomiast posiadamy nawyk kierowania swoją wyobraźnią, możemy stworzyć realne sytuacje, w które wprowadzimy dziesiątki, a nawet setki ludzi. W tym przypadku często można usłyszeć o zbiegu okoliczności lub złej passie w życiu. Niewielu szuka przyczyn nie w intrygach zewnętrznych, tylko w wewnętrznych dramatach. Te roztacza przed człowiekiem jego wyobraźnia, on jest jej jedynym widzem. A przecież w większości przy-

padków korzeni wielu niepowodzeń i trudnych sytuacji szukać należy we własnej wyobraźni. Niestety, ludzka psychika jest tak skonstruowana, że negatywne myśli rodzą się łatwo, a pozytywne – radość, dobroć, szczęście – jeśli powstają, to tylko na chwilę, by zaraz przepaść stłamszone czarnymi myślami. Jesteśmy zawsze gotowi do tego, by wyobrażać sobie nieprzyjemności, nie mamy natomiast sił ani doświadczenia, by kształtować pozytywne emocje.

W pierwszym rozdziale Czytelnik mógł zapoznać się z metodami samooddziaływania, które pomogły odzyskać zdrowie, pozbyć się dolegliwości. Jednak są to dopiero pierwsze kroki na drodze do świata Tradycji i jej starosłowiańskich praktyk uzdrawiających. Dokładne zapoznanie się z wszystkimi pomoże otworzyć wewnętrzną moc, aktywizować siły, które będą kierować wydarzeniami i zmieniać je na lepsze. Główny warunek powodzenia – to stałe i systematyczne przyswajanie nowych horyzontów wiedzy. Autor proponuje podróż do świata pradawnej Tradycji. Jednym z podstawowych pojęć wiedzy jest wykorzystanie siły płynącej wody. O tym była mowa w pierwszym rozdziale książki, gdzie jednak tylko wspomnieliśmy o tym pojęciu. W tym i następnych problem będzie szczegółowo przedstawiony.

Studiując anatomie człowieka bada się ciało, którego można dotykać, kroić je, przeprowadzać analizy. Honorowane są badania odpowiadające kryteriom nauki akademickiej: obecność przedmiotu badań, powtarzalność eksperymentu itd. Jeśli zaś chodzi o energetyczną stronę organizmu, okazuje się, że wszystko jest bardziej złożone. Tej energii nie można dotknąć ani określić za pomocą przyrządów, gdyż przyrządów takich jeszcze nie wymyślono. Oficjalnie. Jednak mimo braku wzrokowego przedmiotu badań o energii organizmu człowieka słyszy się stale. Teraz nawet ortodoksyjna nauka uznaje obecność w ciele człowieka

kanałów i meridianów, którymi wewnątrz ciała płynie jakaś substancja nazwana „cieczą”, energią *chi*, „życiodajnym sokiem” czy „wewnętrzną wodą”.

Ezoterycy, nieograniczeni ramami oficjalnej naukowej doktryny, twierdzą, że człowiek to przede wszystkim duchowa (lub psychiczna) energia, która posiada swą materialną powłokę. Można by bez końca toczyć spory na temat słuszności poglądów materialistów czy ezoteryków-idealistów, jednak dyskusje takie byłyby bezsensowne, gdyż ani jedni, ani drudzy nie są w stanie udowodnić oponentom prawdziwości swoich poglądów.

Organiczne wzajemne oddziaływanie w człowieku energetycznych strumieni i cielesnych struktur zapewnia jego wewnętrzną równowagę. Sąd ten autor opiera na znajomości pradawnej Tradycji i dwudziestoletnim doświadczeniu w zajęciach psychoenergetycznej samoregulacji. Można zgadzać się lub nie z punktem widzenia ezoteryków na energetyczną anatomię człowieka, jednak gdy zaczniemy przyswajać sobie środki i metody samowyzdrowienia, nie obejdzie się bez wykorzystania odrębnych węzłów lub struktur wewnętrznej energetyki.

Uczestnicy pierwszego kursu o systemie psychoenergetycznej samoregulacji nabędą podstawowe nawyki kierowania energią, zapoznają się z tym, jak gromadzić tę delikatną siłę i najlepiej ją wykorzystać w celu podtrzymania wysokiej życiowej formy.

Uczestnicząc w następnych kursach, będziemy mogli zapoznać się z bardziej złożonymi poziomami energetyki wewnętrznej. Będą one dostępne tylko wtedy, gdy przyswoimy sobie pierwotne umiejętności i nawyki pracy z polem energetycznym. Zajęcia pierwszego stopnia zapoznają z energetycznymi kanałami rąk i nóg, ze strukturą „lecniczego centrum” oraz z „dyskiem psychologicznej odporności”. Jednym z ważnych elementów pra-

cy w programie kursu pierwszego stopnia jest wypracowanie nawyków stworzenia pozytywnie wyobrażanej rzeczywistości. Głęboki relaks, poskromienie zewnętrznych zakłóceń, stworzenie wyraźnych wizualizacji oraz towarzyszących im przeżyć wewnętrznych staną się potężnym środkiem samorozwoju, kierowania sobą, pomogą w podróży na szczyt osobistego doskonalenia się.

OD PROSTEGO DO ZŁOŻONEGO

W celu wypracowania praktycznego doświadczenia należy odkryć w sobie i aktywizować wewnętrzne psychoenergetyczne struktury. Nawyki tej pracy spowodują, że będziemy umieli formować pozytywne wizualizacje i stwarzać takie stany wewnętrzne, z których pomocą można realnie zmieniać świat na lepsze.

Była już o tym mowa, że doświadczenie wielu obciążeń mentalnych pomaga uwolnić psychikę i odkryć drżące w nas możliwości ponadmysłowe. Jednak podstawowa zasada samoregulacji psychoenergetycznej polega na tym, żeby znaleźć swoją szczególną i niepowtarzalną ścieżkę w przestrzeniach wewnętrznego świata. Dlatego też zrozumienie praktyki i metod samoregulacji według zasady: „Od prostego do złożonego” jest usprawiedliwione. Zaczynając od „a”, każdy może rozwinąć w sobie możliwości ponadmysłowe oraz przeniknąć praktyki wyższych stopni.

Treningi należy zaczynać od przyswojenia metod rozwoju wyobraźni. Właśnie to jest podstawą przyszłych nawyków kierowania sobą. Na początku nauczmy się wyobrażać proste przedmioty, np. jabłko czy pudełko zapalek na dłoni. Takie doświadczenie pomoże stwarzać bardziej złożone obrazy, przeżywać

nowe stany i odczucia, które będą dobrze działać na psychikę i fizjologię.

Gdy człowiek wyobraża sobie jabłko na dłoni, ten obraz nie doda mu ani zdrowia, ani pewności siebie. Jednak obraz można przekształcać w mentalny instrument. Wyobraźmy sobie, że trzymamy w dłoni jabłko, a potem przypomnijmy sobie, co czujemy dotykając tego owocu. To ćwiczenie łączy wewnętrzne „spojrzenie” i wrażenie dotykowe.

Z początku może nam się to wydać dziwne – jakżeż, poczuć to, co sobie wyobrażamy? Wystarczy popróbować raz, drugi – i wszystko się uda. Najpierw, oczywiście, trzeba rozstać się z aksjomatem: „myśli nie można odczuć”. Myśli powodują różne stany emocjonalne, a one z kolei rodzą odczucia i realne fizyczne reakcje. Żeby poczuć jabłko na dłoni, potrzymajmy prawdziwy owoc i zapamiętajmy wrażenie. Potem wyobraźmy sobie, że trzymamy je w rękach i przypomnijmy sobie odczucia, gdy w dłoni trzymaliśmy prawdziwe jabłko. Na początku odczucia dotykowe będą słabe, ale wraz ze wzrostem doświadczenia staną się wyraźniejsze. Należy zacząć od prostego treningu, żeby potem przejść do złożonego. Niech ten przykład będzie ilustracją słów. Poczujmy w dłoniach wyobrażeniowe jabłko. Potem wyobraźmy sobie, że w wyobraźni dotykamy ręką różnych przedmiotów i zapamiętujemy powstałe przy tym wrażenia. Potem można stwarzać także niematerialne odczucia, np. ciepło słonecznego światła na dłoniach, podmuchy orzeźwiającego wiatru, jego chłodek na skórze itp. Stworzenie odczuć towarzyszących wizualizacji wymaga doświadczenia. Może to być dostępne dla każdego, kto chce nauczyć się przeżywać swe obrazy myślowe jak realne.

Gdybyśmy tylko sobie powiedzieli, że chcemy odczuwać swe wyobrażenia, to efektu nie będzie. Potrzebne są specjalne nawy-

ki. Wypracowuje się je na zajęciach pierwszego poziomu praktyk Tradycji. Podstawowym narzędziem tworzenia nawyków psychoenergetycznej pracy jest mentalne zatopienie się.

Na pierwszym poziomie trzeba nauczyć się tworzyć wyobrażane stany. Dostępność treningów uwarunkowana jest tym, że nowe odczucia stanowią kombinację przeżytych realnie. Większość ludzi ma zgromadzone pewne doświadczenie. A kombinacja wrażeń w konsekwencji pomoże wyczuć delikatnie zmienioną świadomość.

Przypomnijmy sobie dziecięce przeżycia, gdy na bosaka biegaliśmy po trawie lub ciepłej ziemi. Każdemu dziecku udaje się uciec przed uważnym wzrokiem rodziców czy niani i doświadczać na bosaka radości samodzielnego badania świata. Ktoś ma większe w tym doświadczenie – będzie pamiętał więcej, kto inny będzie mógł przypomnieć sobie jedynie krótkie, choć wyraźne przeblyski tego przeżycia. Najważniejsze, że są!

Wyobraźmy sobie, że bosymi nogami stąpamy po trawie, która jest sprężysta pod naszymi stopami. Potem trawa się kończy i zaczynamy stąpać po ciepłej, nagrzanej słońcem ziemi.

Teraz popracujmy z wodą. Samo wrażenie przy zetknięciu się z wodą zna każdy. Rano myjemy się i możemy dostatecznie wyrażnie to sobie wyobrazić. Można wykorzystać doświadczenie mycia w celu stworzenia bardziej złożonych odczuć, np.: włożenie rąk pod strumień wody płynącej z kranu, twarz znajomego ochlapana wodą. A teraz wyobraźmy sobie, że stoimy na brzegu ciepłego jeziora. Lekka, przezroczysta fala pod pływa pod bosc stopy nóg i łaskocze je. To odczuwalne przeżycie jest bardziej złożone niż proste fragmenty opisywane wcześniej. Zachodzi połączenie wyobrażanych odczuć. Stoimy bosymi stopami na mokrym piasku. Ciepła woda pod pływa pod nogi, gładzi skórę. Jej dotyku nie pomylisz z niczym innym. Oczywiście zwizualizow-

wać sobie ten obrazek nie będzie trudno, ale przeżyć go – odczuć, a tym bardziej czuć przez jakiś czas – to zadanie niełatwe. Dlatego na pierwszym poziomie treningu należy nauczyć się odczuwać to, co sobie wyobrażamy. Nie są przy tym wymagane specjalne środki, opisane powyżej wystarczą, by nauczyć się czuć swoje wizualizacje. Po kilku powtórkach większość ćwiczących już to potrafi. Ważna jest koncentracja uwagi i czas – niezbędny dla treningów.

Teraz – mentalne rozluźnienie. W opisach kursu wprowadzającego autor proponował kolejność działań prowadzących do fizycznego odprężenia. Mentalny relaks różni się od fizycznego odprężenia tym, że zdejmuje napięcie nie tylko z ciała, ale rozluźnia także psychoemocjonalne zaciski. Są one wynikiem jakichś przeżyć, stresów, kompleksów zepchniętych w podświadomość. Jeśli ich nie dotykamy, zaciski przedrą się na poziom fizjologii i spowodują choroby lub napięcia mięśni. Praktyka psychoterapii zorientowanej na ciało zajmuje się podobnymi fizycznymi przejawami psychicznych problemów. W ogólnym zarysie wygląda to tak: specjalista określa na ciele pacjenta strefy, w których stresy i psychologiczne zaciski spowodowały pojawienie się węzłów niemijającego, stałego już napięcia i za pomocą masażu usuwa je, niszczy tzw. „pancerz mięśniowy” i pomaga uniknąć fizycznych przejawów wewnętrznych kompleksów. Według reguły odwrotnego związku uwolnienie się od wewnętrznych objawów zmniejsza także problemy psychologiczne. Złożoność tej metody polega na tym, że człowiek nie może pomóc sobie samodzielnie, musi zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Gdy przyswoimy sobie praktykę mentalnego rozluźnienia, pojawi się możliwość pomocy samemu sobie. Najpierw należy rozluźnić ciało, na ile to jest możliwe. Metody takie podane są

w programie kursu wprowadzającego. Gdy ciało będzie już rozluźnione, można przejść do medytacyjnej relaksacji. Wyobraźmy sobie, że wewnątrz, od czubka głowy do krocza, jest mocno naciągnięta struna napięcia. To struna jak w gitarze – może być bardziej lub mniej napięta. Jeśli tę podciągamy, kręcąc kołkami, to strunę wewnętrznego napięcia można napinać lub osłabiać siłą myśli. Wyobraźmy ją sobie wewnątrz – stopień jej napięcia będzie odpowiadał naszemu realnemu napięciu psychicznemu. Jeśli wyobraźmy sobie, że struna powoli się poluzowuje, poczujemy, że wszystkie wewnętrzne struktury też się rozluźniają. Najpierw pojawi się odczucie, że napięcie lub rozluźnienie struny towarzyszy rozluźnieniu lub napięciu wewnętrznych narządów. Jest to silne wrażenie, gdyż wszystkie wewnętrzne narządy mogą generować określone emocje, a te z kolei powodują napięcie narządów wewnętrznych (związek emocji z narządami wewnętrznymi opisany został w pierwszej książce cyklu). Pierwsze doświadczenie poluzowania struny wewnętrznego napięcia spowoduje wrażenie relaksu organów wewnętrznych. Po kilku powtórzeniach uda się w pełni rozluźnić narządy wewnętrzne i poczujemy, że zaczyna się relaks głębokich struktur, nad którymi nigdy nie zastanawialiśmy się. Świadczy to o tym, że psychiczne węzły i zaciski puszczają.

Można ćwiczyć tylko ze struną wewnętrznego napięcia – to bardzo efektywny sposób. Jednak nie wszyscy mają na tyle cierpliwości, by stale pracować wyłącznie z obrazem struny. Pierwsze oznaki osłabienia uwagi widoczne są już po paru powtórkach ćwiczeń, dlatego uzupełnieniem obrazu „struny napięcia” mogą być inne sposoby medytacyjnego rozluźnienia.

Szybkiemu i skutecznemu relaksowi sprzyja odwrotne liczenie połączone z wyobrażaniem sobie obrazów. Liczymy od **dziesięciu do zera** i wyobrażamy sobie, że z każdą następną cyfrą

schodzimy jeden stopień po schodach w głębie rozluźnienia. Jeśli połączymy odwrotne liczenie z osłabieniem struny napięcia, efekt relaksacji wzrośnie wielokrotnie. Teraz czas na **ćwiczenia**.

Dziesięć... Zejdźmy w myśli o jeden stopień niżej. Wydaje się ono miękkie i ciepłe, otacza ze wszystkich stron, mamę, nęci. Struna napięcia trochę osłabła, oczy i powieki wypełnia miękki, przyjemny ciężar...

Dziwięć... Struna jest jeszcze mało poluzowana, a przyjemna ciężkość sący się od głowy po kręgosłupie w dół, do kości ogonowej, a stąd – po nogach. Najpierw rozluźniają się mięśnie nóg, potem znikają wewnętrzne zaciski. W nogach czujemy przepływające ciepło i przyjemny ciężar...

Osiem... Dolną część ciała wypełnia ciepło, czujemy przyjemny ciężar. Te odczucia rozlewają się na brzuch, plecy i ramiona... Także ręce wypełniają się ciepłem i miękkim przyjemnym ciężarem...

Siedem... Nasze ciało jest ciężkie, wypełnione ciepłem. Nie ma już pustych miejsc, gdzie mogłyby pozostać napięcia. Rozluźniają się: szyja, kark, czoło, twarz... Całe wnętrze ciała wypełnia miękki, przyjemny ciężar i ciepło...

Sześć... W falach wewnętrznego ciepła i ciężkości stopniowo rozpuszczają się nogi i ręce. Topnieją, robią się miękkie, jak kawałek cukru w szklance wody... Rozpuszcza się tułów... znikają mięśnie, topnieją kości, pozostaje tylko słabe wrażenie konturów ciała...

Pięć... Skoncentrujmy uwagę na nasadzie nosa. Większość ludzi ma ją mimowolnie naprężoną. Osłabmy w myśli skórę nasady nosa, potem tkankę kostną... Rozluźnijmy przewody nosowe i poczućmy, jak od nasady nosa do karku wewnątrz głowy znajduje się mocno naciągnięta pozioma „nitka napięcia”. Gładź-

my ją mentalnymi rękami, a wyobrażany przez nas dotyk rozpuści ją w końcu. Pojawi się odczucie głębokiego rozluźnienia wewnątrz głowy...

Cztery... Ciało rozpuściło się jak cukier w wodzie. Rozluźniła się głowa. Najpierw topnieją skóra i mięśnie, potem kości czaszki, wewnętrzne struktury. Gdy rozpuści się mózg, w tym miejscu powstanie uczucie lekkości i pustki. Poczujemy, jak nasza uwaga przechodzi z głowy na ramiona, na piersi... jest tam więcej miejsca, większy komfort niż w ciasnej przestrzeni czaszki. Odchodzi natrętne myśli o codziennych palących sprawach, problemach, rozpuszczają się razem z odczuciami głowy...

Trzy... Jesteśmy w pełni zrelaksowani. Wewnątrz nas – cisza i spokój. Ciało rozpuściło się na tyle, że wszystkie odczucia zniknęły...

Dwa... Przejdźmy po swoim organizmie promieniem wewnętrznej uwagi. W różnych częściach pozostają jeszcze niewielkie ogniska napięć... Zlikwidujemy je wysiłkiem woli. Gdy pocujemy ognisko napięcia, gładźmy je mentalnymi dłońmi i pocujemy, że pojawia się błogie ciepło i przyjemne uczucie ciężkości...

Jeden... Żeby zdjąć ostatki napięć, należy uwolnić się od wewnętrznej „drzazgi”, która u różnych ludzi może znajdować się w różnych miejscach. Ktoś ma ją tam, gdzie znajduje się „nitka napięcia” w nasadzie nosa. Ktoś inny odnajdzie ją w okolicy nerek czy krzyża. Wariantów jest mnóstwo. Jednak wrażenia, niezależnie od położenia „drzazgi”, są podobne. „Wysłuchajmy się” w nie. Tam, gdzie tkwi „drzazga”, pozostało też napięcie. „Drzazga” jest stałym zaciskiem psychologicznym, powodującym miejscowe napięcie psychiczne i fizyczne. Wyobraźmy sobie korzeń w głębi napiętego odcinka. Mentalnymi rękami chwycmy go i wyrwijmy. Można powoli wyciągać „drzazgę” z ciała. Istotne

jest, by zlikwidować odczucie psychoenergetycznego bloku... Gdy pozbędziemy się „drzazgi”, napięte miejsce rozluźni się, a potem głębokie odprężenie wypełni przestrzeń od wewnątrz i zewnątrz. Zamiast ciała – tylko obłok spokoju, wewnętrznej ciszy i rozluźnienia...

Zero... Mentalnie rozprzestrzeńmy rozluźnienie we wszystkie strony. Zniknęły wrażenia fizycznej otoczki, zostają spokój, cisza oraz poczucie wolności... Uwolniliśmy się od napięć zewnętrznych i wewnętrznych... Jesteśmy wolni!

Czy rzeczywiście? Przecież oprócz codziennych życiowych realiów istnieją takie stany, które większość ludzi zna tylko ze słyszenia... Mowa o wewnętrznej harmonii. Gdy człowiek pokona przyczyny dyskomfortu, osiągnie równowagę i spokój, wychodzi poza ramy stereotypów i praw. Tacy ludzie żyją zgodnie z regułami celowości, bycia w odpowiednim miejscu i porze, nie krzywdzą nikogo. Dla większości nas współczesnych osiągnięcie podobnych wewnętrznych szczytów jest zadaniem efemerycznym, trudnym do zrozumienia i dlatego praktycznie niemożliwym do wykonania. Jednak każdy może przybliżyć się do dalekiego, kuszącego celu. Jedną z efektywnych dróg doskonalenia jest jednoczenie się ze światem przyrody. Autor nie proponuje, by odgradzić się od prawdziwego życia barierą sztucznych zakazów i samoograniczeń, aby stworzyć swój wymyślony świat. Przyroda jest asocjalna i wszystko w niej rozwija się według wyższych, nie zawsze dla nas zrozumiałych praw, w myśl których i dla silnego, i dla słabszego jest miejsce, ale nie ma go na głupie zuchwalstwo i urąganie komuś, chępliwość, cwaniactwo i zarozumiałość...

Niestety, w dużych współczesnych miastach daleko jest do przyrody. Parki – to właściwie nie przyroda, lecz środowisko stworzone rękami człowieka. Mieszkańcy wsi przyrody mają pod

dostatkiem, ale czasu już nie – muszą pracować. Autor widzi wyjście z tej sytuacji – twórczość mentalną... Właśnie podczas medytacji możemy wyobrazić sobie dowolne zakątki przyrody, poczuć je i zjednoczyć się z nimi. Tak, to będzie iluzja, jednak poprawi nasze samopoczucie, pomoże stworzyć pozytywne życiowe nastawienie. W czasie medytacji możemy poczuć się uwolnieni i swobodni, a po wyjściu z niej – inaczej spojrzeć na świat i dojrzeć swoje miejsce w układzie więzi społecznych.

Efekt mentalnych ćwiczeń stopniowo kumuluje się, pojawia się wewnętrzna swoboda, która uwolni nas od ciężaru życiowych problemów, stworzy potencjał rzeźkości, optymizmu, zdrowia. Jednak zanim przejdziemy do ćwiczeń praktycznych, przezytajmy

OSTRZEŻENIA

P o początkowych zajęciach mogą pojawić się negatywne odczucia: ospałość, ogólne rozbicie, zbytne rozdrażnienie, większe zmęczenie. U kobiet możliwe są jednorazowe naruszenia cyklu menstruacyjnego. Nie należy się obawiać, jeśli podobne stany związane są z początkiem aktywnych zajęć. Miną one bez śladu.

Autor wyjaśnia na kursach, że czasowe pogorszenie samopoczucia jest nieuniknione, po prostu trzeba to przeżyć. Trwa to przecież tylko kilka dni – nie więcej! Przypomnijmy sobie maksymę: „Zdrowie odchodzi rzeką, a powraca kroplami”. Wyobraźmy sobie, że po długiej i bez ruchu pracy przy stole, gdy nic cięższego od długopisu w rękach nie trzymaliśmy, musimy jechać na wieś, ładować ziemniaki – najpierw do samochodu, potem – do kosza i do piwnicy. Następnego dnia mięśnie będą boleć, poczujemy się rozbici i ospali. Będzie to wynikiem przeciążenia mię-

śni. Tak samo dzieje się z wewnętrznym układem energetycznym organizmu. Na początku zajęć pracował on autonomicznie, w określonym rytmie. Medytacyjne i psychofizyczne ćwiczenia aktywizują jego pracę i powodują negatywną reakcję... Kanały i meridiany zaczynają funkcjonować w bardziej intensywnym trybie, dlatego właśnie powstaje wrażenie wewnętrznego dyskomfortu.

Przy systematycznej i regularnej wewnętrznej pracy, gdy nastawiamy się na trwanie zajęć, negatywne stany będą mijać. W miejsce ospałości i zahamowania pojawią się rześkość i siła.

Jedną z charakterystycznych oznak pozytywnych zmian energetycznych w organizmie jest stałe pragnienie. Chce się pić, ale jeśli za jednym zamachem wlejemy w siebie litr wody, powstanie tylko ciężar w brzuchu, a pragnienie pozostanie. Należy pić dużo, ale małymi porcjami. W czasie zwiększonego pragnienia dobową porcja wody powinna wynosić około 10–12 szklanek ogólnego zapotrzebowania na płyny (herbata, zupa itp.). Pić należy małymi łyżkami – jedną szklankę nawet 15 minut. Najlepiej stale trzymać obok siebie szklankę wody i regularnie popijać małymi łykami.

Taki wariant picia przynosi także ozdrowieńczy efekt. Już trzeciego dnia skóra zaczyna wygładzać się, podwyższa się jej ogólne napięcie, ściany naczyń krwionośnych stają się bardziej elastyczne itd.

Na początku treningów przyjdzie nam zmuszać się do medytacji i ćwiczeń. Jednak po upływie kilku tygodni pojawi się niecierpliwe oczekiwanie na zajęcia. Nieco później powstanie potrzeba wykonywania ćwiczeń i energetycznego doładowania organizmu. Ktoś może uznać taką potrzebę za szczególną zależność i brak wolności. A jest ona uwarunkowana tym, że orga-

nizm intensywnie odbudowuje dawny poziom siły i energii, więc odczuwanie fizycznej potrzeby brania udziału w zajęciach świadczy o tym, że gimnastyka, energetyczne nasycenie i oddech są istotne w szybkiej odbudowie nadszarpniętego zdrowia.

I jeszcze jedna przestroga: już na początkowych zajęciach może powstać „wrażenie zdrowia”: euforia, cielesne szczęście. Człowiek szybko przywyka do dobrego. Być zdrowym – to norma, wydaje nam się, że zawsze byliśmy zdrowi, a choroby i spadek sił przysniły się jak w złym śnie. Aby lepiej porównać swe stany sprzed treningów i po nich, opiszmy je przed zajęciami. Nie leńmy się, zróbmy to. Opiszmy swoje samopoczucie tak, jak potrafimy. Porównanie wszystkiego po kilku miesiącach będzie bardzo ciekawe. Przypuszczalnie zmiany na lepsze staną się zauważalne.

Nadejdzie dzień, gdy pojawi się równowaga duchowa, uczucie harmonii i zdrowia. Przyjdzie pokusa, żeby rzucić treningi, gdyż wszystko się pięknie ułożyło, samopoczucie jest wspaniałe. Nie warto rezygnować z zajęć, ponieważ zacznie się powolne cofanie. Pojawiają się nowe dolegliwości, które zmuszą nas do przypomnienia sobie wszystkich wiadomości i pracy. Dlatego lepiej nie przerywać zajęć całkowicie, tym bardziej że z czasem staną się one sposobem życia. Rozpoczynając treningi, każdy daje poważny sygnał, że chce zmienić swoje życie. Każde odstępstwo od tego oznacza krok w tył. Czy warto wracać do tego, od czego zaczęliśmy?

Zapoznaliśmy się już z kursem wprowadzającym, z zasadami relaksacji i metodą mentalnego zanurzenia. Pierwsza książka cyklu stanowi kurs przygotowawczy. Mowa w niej o relaksie ciała i energetycznym rozluźnieniu – będąc w takim stanie można łatwo wejść w kontakt ze swoim wewnętrznym światem i przeniknąć do uśpionych psychoenergetycznych możliwości,

aktywizować je i stosować w realnym życiu. Dalsze badanie praktyk Tradycji zaczniemy od przyswojenia sobie metod głębokiej relaksacji mentalnej ...

KROKI W STRONĘ RELAKSU

Położmy się wygodnie. Koniecznie powierćmy się, by dobrze się ułożyć. Rękami pogładźmy ciało od czubka głowy w dół. Można sięść, aby pogłaskać nogi. Postarajmy się zapamiętać wrażenia powstałe podczas głaskania. A teraz wyobraźmy sobie, że mentalnymi rękami głaszczemy ciało od czubka głowy po pięty i przypomnijmy sobie odczucia, które powstały podczas realnego głaskania.

Wyobraźmy sobie, jak mentalne dłonie ślizgają się po ciele, zeszkrobują z niego nagromadzony w ciągu dnia brud negatywnych emocji i agresji psychologicznej. Mentalne głaskanie wykonajmy kilka razy i poczućmy, jak oddech się uspokaja, staje się powierzchniowy i prawie niezauważalny, znikają mimowolne napięcia, cichną emocjonalne wybuchy. Wsłuchajmy się w swój nowy stan. Odczucia zmieniły się: nasze ciało stało się posłuszne i lekkie, bóle i niedomagania znikły prawie zupełnie.

Aby pogłębić koncentrację uwagi, jednocześnie z wdechem powtarzajmy w myśli: „Ja wdycham...”, a z wydechem: „Ja wydycham...”. Powtarzajmy w myśli te formuły i zapamiętajmy wrażenia: z wdechem powietrze łatwo, swobodnie wlewa się do płuc, wydech także łatwo wypływa z ciała. Stopniowo koncentrujemy swą uwagę na prostych formułach: „Ja wdycham...”, „Ja wydycham...”. Wielokrotne powtarzanie tych zwrotów wprowadzi nas w stan podobny do lekkiego zapomnienia, gdy wszystkie zewnętrzne, zakłócające czynniki znikły, a świadomość balansuje na cieniutkiej granicy jawy i snu. Wewnętrzne napięcie ginie.

Przenieśmy teraz uwagę na stopy i kilka razy w myśli wydajmy sobie rozkazy; „Moje stopy są w pełni rozluźnione...”, „Mięśnie stóp rozluźniają się, znikają napięcia...”. Wydajmy sobie rozkaz: „Rozluźnione są łydki...”. Posłuchajmy, jak z nóg wychodzi napięcie.

„Biodra są w pełni rozluźnione... Rozluźniają się pośladki i mięśnie miednicy... Rozluźniły się krzyż i talia... Rozluźnione są mięśnie brzucha... Pleców... Rozluźnione mięśnie klatki piersiowej... Ramiona... Rozluźniają się mięśnie od ramion do łokci... Rozluźniają przedramiona i nadgarstki... Rozluźnione są palce... Rozluźnia się szyja... Mięśnie karku i głowy... Rozluźnia się czoło i twarz... Wargi, język...”.

Teraz skoncentrujmy się na nasadzie nosa i poczućmy wewnątrz głowy „nitkę napięcia” zwiążującą nasadę nosa z karkiem. Poglądźmy ją mentalnymi dłońmi. Z każdym dotykem niteczka staje się coraz cieńsza, aż w końcu znika... Nie pęka, a właśnie znika, rozpuszcza się... Znika też napięcie w tkance kostnej nasady nosa.

Gdy rozluźnienie będzie głębokie, może zdarzyć się, że zasniemy. Niech nas to nie zmartwi, znaczy to po prostu, że sen jest teraz najważniejszy dla naszego organizmu...

Może powstać jeszcze jeden stan – poczućmy się jak na huśtawce; wpadamy w niebyt, w zapomnienie, by znów wrócić do realnego świata. To produktywny stan – przebywając w nim, można owocnie pracować...

Rozluźnienie nie jest celem samym w sobie. To potężny środek wspomagający pracę, która jest przed nami. Nie martwmy się, jeśli osiągniemy wyłącznie rozluźnienie. Relaks pomoże uchylić drzwi do świata wewnętrznego. Następnym razem z pewnością doświadczymy takich stanów, które pomogą nam do niego przeniknąć.