

Rozdział I

ODKRYJ SAMEGO SIEBIE

Należymy do niezwykłego gatunku ukształtowanego w trwającej 15 miliardów lat ewolucji wszechświata, który tworząc coraz bardziej złożone struktury: atomy, cząsteczki, gwiazdy, planety, żywe organizmy, dopiero na końcu długiego kreacyjnego łańcucha powołał do życia człowieka. W krótkim czasie, bo w skali wieczności 100 000 lat to mgnienie oka, *homo sapiens* skolonizował Ziemię i rozpoczął serię niezwykłych odkryć prowadzących nieuchronnie ku cywilizacji. Z coraz większym impetem odsłaniał kolejne kulturowe rubieże: rodzinę, społeczeństwo, sacrum, sztukę, władzę, miłość, ale także przemoc i barbarzyństwo wojny. Wreszcie nadszedł czas, gdy Ziemia stała się dla człowieka za ciasna i rozpoczął podbój kosmosu. Tysiąca wieków potrzebowaliśmy, aby osiągnąć ten etap. Czy był to czas wystar-

czająco długi dla poznania siebie i towarzyszących nam ludzi? Niestety, na tym polu mamy dużo do zrobienia, bo oprócz prawd uniwersalnych każdy człowiek ma do odkrycia cząstkę wiedzy przeznaczonej wyłącznie dla niego. Szukamy tej mądrości przez całe życie, szukamy dróg otwierających nasze wnętrza, sposobów wygaszania egzystencjalnych niepokojów. Kiedy wstępujemy na właściwą ścieżkę, życie przestaje sprawiać kłopoty, staje się frapującą przygodą, nagrodą za lata wytrwałych poszukiwań. Traktowane serio pełne jest ciekawości, nieustannych dociekań, odkrywczych podróży w głąb siebie. Jesteśmy „tu i teraz”, nie zmarnujemy danej nam szansy, bo możemy nie otrzymać jej po raz kolejny.

POZBAĐ SIĘ NIEPOTRZEBNYCH ŻŁUDZEŃ

Cywilizacyjne przyspieszenie, zafundowane ludziom w XX wieku, miało obietnicą nieograniczonego postępu, powszechnego dostatku, ułudą wolności i osobistego szczęścia. Zastąpienie mięśni energią mechaniczną, okiełznanie energii jądrowej, wszystko to utwierdzało w przekonaniu, że świat zmierza w kierunku rozpasanej konsumpcji, że nauka uczyni nas wszechwiedzącymi, zaś zdobycze techniki pozwolą ludzkości podporządkować Ziemię, rozpocząć penetrację wszechświata. Te trzy paradygmaty miały stanowić zręby filozofii powszechnej szczęśliwości. Przy czym przez szczęście rozumiano, kopiując niektórych greckich filozofów, zaspokajanie wszelkich pragnień i subiektywnych potrzeb. Hedonistyczny światopogląd wspierano przekonaniem, że egotyzm, egoizm i chciwość – cechy charakterystyczne dla XX-wiecznej gospodarki – nie przeszkodzą ludzkości w osiągnięciu harmonii i pokoju.

Dzisiaj coraz wyraźniej widać klęskę takiego sposobu myślenia. Postęp techniczny zaburzył ekologiczne *status quo* Ziemi, a zmiany ekonomiczne spowodowały głębokie podziały między krajami bogatymi i biednymi. Hasło „wszystkim równo według potrzeb” okazało się infantylnym snem, a naszymi myślami i uczuciami

manipulują bezwzględne media oraz kolejne rządy. Człowiek nie zyskał także pełnej wolności, bo radykalny hedonizm nie był w stanie zbudować szczęśliwej społeczności. Na naszych oczach pęka jak bańka mydlana kolejne złudzenie. Albert Schweitzer odbierając w 1952 roku Pokojową Nagrodę Nobla, powiedział: *Człowiek stał się nadczłowiekiem. (...) Lecz ten nadczłowiek, obdarzony nadludzką mocą, nie osiągnął poziomu nadludzkiego rozumu. W tym samym stopniu, w jakim wzrasta jego moc, staje się coraz nędzniejszym człowiekiem. (...) Powinniśmy zdać sobie sprawę, że im bardziej stajemy się nadludźcy, tym bardziej stajemy się nieludźcy.*

Przestańmy być nieludźcy dla siebie i naszej cudownej błękitnej planety. Spróbujmy żyć inaczej, rozsądniej i mądrzej. Mniej uwagi przywiązujemy do opinii i sądów wygłaszanych *ex cathedra* przez naukowych ekspertów. Czy mają oni patent na życiową mądrość? Wielu z nich niezbyt dobrze radzi sobie z własnymi kłopotami, a ich osobiste życie bywa niezbyt budujące. Zgromadzona wiedza nie uchroniła ich przed utratą kogoś bliskiego, przed starością, przed głupotą naszych politycznych i gospodarczych „guru”. Dlatego namawiam w tej książce do samodzielnego myślenia i eksperymentowania, aby stopniowo wchodzić w posiadanie wiedzy pozwalającej żyć w harmonii z otaczającym światem, a przede wszystkim w zgodzie z własnym wnętrzem.

To nieprawda, że świat jest zimnym, nieprzyjaznym miejscem. Jeśli tak myślisz, to prawdopodobnie wyłączyłeś lub zablokowałeś zdolność percepcji, nie zdajesz sobie sprawy z cudownych możliwości oferowanych przez życie. Już to, iż przetrwałeś w długim łańcuchu ewolucyjnych przemian, że łańcuch ten nie został przerwany w ciągu miliardów lat biologicznych przemian, jest czymś zdumiewającym. Pomyśl, ile zawdzięczasz tej pierwszej komórce, która wyłoniła się z kosmicznego „prabulionu”, zaczęła się dzielić, dając

szansę każdemu stworzeniu żyjącemu dziś na Ziemi. Jakiś mądrała wyliczył, że prawdopodobieństwo powstania życia na Ziemi wynosiło jak jeden do pięciu bilionów sześciuset miliardów ośmiuset milionów. My ludzie możemy być wdzięczni, że los oferował nam tak dużo. Mieliśmy szczęście. Cholernie dużo szczęścia.

KIMŻE JEST CZŁOWIEK?

Czytając te słowa jesteś jedną z osiemdziesięciu miliardów ludzkich istot, jakie kiedykolwiek stąpały po ziemskim globie, by w końcu objąć go w posiadanie. Lecz nie czujemy się przez to komfortowo, krępowani tysiącem niewidzialnych więzów tworzonych przez namiętności, uczucia, ambicje, wspomnienia, pieniądze, powiązania zawodowe i towarzyskie. Wciąż dręczy nas świadomość naszych ułomności, choć przez kilka ostatnich dekad nauka poczyniła ogromne postępy w odkrywaniu tajemnic ludzkiego ciała. Medycyna radzi sobie z nieuleczalnymi do niedawna chorobami, żyjemy dłużej od praprzodków, dokonujemy przeszczepów prawie wszystkich ważnych dla życia organów, skanujemy myśli i przekształcamy je w obrazy, wdarliśmy się do komórkowego jądra, gdzie w spiralach DNA zapisany jest pełny kod genetyczny człowieka. Przejdziemy do historii jako pokolenie, które nie tylko oderwało się od Ziemi, ale również potrafiło odczytać własną instrukcję, dokument, nad którym matka natura pracowała przez setki milionów lat. To ważny krok na drodze poznania siebie. Odkryliśmy bowiem szokującą prawdę, że jesteśmy jedynie maleńką łódką żeglującą przez wszechświat z ładunkiem genów, biologicznymi maszynami,

replikatorami mającymi zapewnić ich przetrwanie. Jeśli przewieziemy ten cenny fracht do następnego portu, to znaczy, że nie żyliśmy na próżno.

Kimże jest człowiek? – pytamy napompowani książkową wiedzą, rejestrując jednocześnie fakty i zdarzenia nie pasujące do naukowej wizji kreującej wyłącznie materialistyczny obraz świata. Racjonalści definiują człowieka jako złożoną formę bytu wykształconą w ewolucyjnym tyglu pod postacią mięśni, kości, nerwów; skóra stanowi granicę naszego „ja”, a świat zewnętrzny postrzegamy dzięki zmysłom. Człowieka można opisać – mówią materialści – za pomocą tych samych praw fizycznych, jakimi posługujemy się, budując samoloty, komputery, rakiety. A co z faktami z pogranicza parapsychologii, które nijak nie przystają do takiego opisu? Telepatia, jasnowidzenie, trans hipnotyczny, psychokineza* dostarczają dowodów, że człowiek nie może być tylko biologicznym bytem funkcjonującym na podobieństwo bezdusznej maszyny. Z naukowego punktu widzenia zjawiska te nie powinny się zdarzać. A jednak są, zmuszając do refleksji. Dysponujemy nazbyt solidnymi dowodami, by ich istnienie negować. Zaczynamy więc pojmować, że człowiek jest tworem bardziej skomplikowanym, niż wyobrażali sobie materialistyczni filozofowie. Nie rozumiemy do końca mechanizmów wiążących nas z wszechświatem, choć zdajemy sobie sprawę z funkcjonowania w czterech wymiarach: fizycznym (cielesnym), intelektualnym (umysłowym), emocjonalnym (uczuciowym) i duchowym. Ciało jest łatwo sprawdzalną manifestacją naszego ziemskiego trwania. Jest naszym opakowaniem, środkiem transportu, ale także kanałem informacyjnym, łącznikiem między światem zewnętrznym a ludzką jaźnią. Tę ostatnią zależność uświadamiamy sobie z pewnym trudem. Tymczasem **ciało jest nie tylko czułym odbiorcą**

* Psychokineza – wpływanie na zachowanie materii za pomocą koncentracji myśli.

bodźców zewnętrznych, ale także wykonawcą poleceń generowanych przez mózg i podświadomość. Żyjemy na skrzyżowaniu tych trzech strumieni informacji kształtujących naszą wiedzę o świecie i zachodzących w nim zjawiskach.

Osiągnęliśmy znaczny postęp w zgłębieniu tajników ludzkiego ciała. Natomiast w badaniach świadomości, drugiej części naszej osobowości tworzonej przez intelekt, emocje i ducha, wciąż jesteśmy w opłotkach. Ten obszar ludzkiej jaźni to wciąż *terra incognita*. Na przykład problem życia precyzyjnie oddzielany od śmierci przez naszą podświadomość. Chociaż i w tej dziedzinie medycyna dokonała wyłomu. W szpitalach wielu ludzi wegetuje podłączonych do skomplikowanej aparatury. Lecz cóż to za życie bez odrobiny świadomości?

TAJEMNICE ŚWIADOMOŚCI

Na ogół nie kwestionujemy istnienia świadomości. Dzięki niej mamy poczucie własnej odrębności, własnego „ja”, bo ludzkie *ego* jest systemem wyobrażeń o świecie, w pewnym sensie sztuczną osobowością tworzoną na podstawie generowanych w umyśle projekcji. Ten system wyobrażeń zaczyna kształtować się we wczesnym dzieciństwie, a potem umacnia się przez całe życie. Z całej totalności wszechświata nasze „ja” wybiera pewien wycinek i **świadomie** adaptuje go na własny użytek. Problemem jest jedynie nurtujące ludzkość pytanie: co było pierwsze – ciało czy świadomość, albo inaczej mówiąc duch.

Istnieją dwie szkoły filozoficzne. Pierwsza zakłada rozwój świadomości równoległe z ewolucją biologiczną człowieka i jej unice-

stwienie wraz z naszą śmiercią. Drugi pogląd, powiązany z doktrynami religijnymi, przekonuje o nadrzędności świadomości nad ciałem. Jedni badacze kreują mózg ludzki jako wytwórcę świadomości, drudzy uważają, że człowiek jest odbiorcą świadomości i swoistym jej użytkownikiem. Po śmierci fizycznej, kiedy na monitorze rejestrującym pracę mózgu pojawia linia prosta, duch oddziela się od ciała i udaje się do Krainy Wiecznej Szczęśliwości, piekła, bądź wedle teorii reinkarnacyjnych wciela się w różne inne stworzenia. Tak z grubsza można spuentować te dwa skrajne stanowiska.

Problem zrozumienia świadomości nurtuje człowieka nieustannie, bo istota człowieczeństwa zawarta jest w poczuciu tożsamości, w świadomości istnienia. W świecie ożywionym jesteśmy jedynym gatunkiem wyróżnionym tą cechą. Dała nam władzę nad wieloma zjawiskami, a nade wszystko stała się skutecznym orężem w walce o przetrwanie. To dzięki świadomości pytamy: „kim jestem?”, „jaki sens ma życie?” i „dlaczego pojawiłem się na świecie?”. Badaczy zgłębiających zagadnienia świadomości dzielimy z grubsza na poszukujących prawdy za pomocą technik medytacyjnych lub stanów psychodelicznych, i innych, pragnących zbadać świadomość za pomocą nowoczesnej techniki. Pierwsi to podróżnicy po własnej wewnętrznej przestrzeni – jogini, guru, szamani. Drudzy szturmują zagadkę świadomości tak wyrafinowanymi narzędziami, jak PET Scan*, rezonans magnetyczny, elektroencefalograf. Pozwalają one wnikać w procesy zachodzące w bardzo krótkich odcinkach czasu bądź w miejscach niedostępnych dla bezpośredniej obserwacji. Jednym i drugim należy życzyć sukcesów. Udowodnienie poglądu o kształtowaniu się świadomości równoległe z ewolucją biologiczną człowieka otworzy drogę do budowy wyposażonych w świadomość robotów. W przypadku zwycięstwa teorii zakładającej nadrzędność

* Tomografia pozytonowa.

świadomości nad ciałem, zyskamy pokrzepiającą pewność, że zażywanie wiecznej radości w mitycznej krainie szczęścia jest możliwe.

Zrozumienie relacji zachodzących między ciałem a świadomością ma także wymiar praktyczny. Pokazać może ścieżki prowadzące do własnego wnętrza, pozwoli skuteczniej porozumiewać się z własnym ego. Porozumienie to jest konieczne, bowiem **najważniejszą funkcją świadomości jest ponoszenie odpowiedzialności za czyny**. Człowiek staje się dojrzały nie z powodu przekroczenia jakiejś granicy wiekowej, ale wtedy, gdy przejmuje całkowitą **świadomą** odpowiedzialność za swoje życie. Można oczywiście odsunąć w czasie tę decyzję albo zrezygnować z niej i pozwolić innym decydować za siebie, ale i tak postępowanie takie poprzedza jakieś rozstrzygnięcie, którego konsekwencje będziemy ponosić.

Ważnym elementem na drodze do poznania świadomości jest obserwacja zachowań własnego ciała, jego reakcji na napływające zewnętrzne bodźce i odruchy. Próba kontrolowania myśli, ze względu na ich ulotność, jest zadaniem jeszcze trudniejszym, bo płyną niczym wartki strumień. Nie można ich zahamować, oddziałują w różnorodny sposób na naszą jaźń, na wszystkie elementy życia. Jeśli potrafimy zapanować nad tym burzliwym myślowym potokiem, w miejsce chaosu pojawia się spokój, który pomaga w kontrolowaniu uczuć i nastrojów. Dopiero po harmonijnym zestrojeniu ciała, myśli, emocji zjawia się poczucie świadomości. Możemy mówić o błogim przebudzeniu. Jeśli z jakiegoś powodu świadomość nie funkcjonuje właściwie, albo jest zaburzona, człowiek zachowuje się niczym pozbawiony sternika okręt miotany przez wzburzone żywioły (emocje). I odwrotnie, człowiek odpowiedzialny panuje nad uczynkami, mową, myślami. Pomaga w tym wyobraźnia i sumienie – nieodłączne elementy świadomości. Dzięki wyobraźni możemy projektować przyszłość na miarę naszych potrzeb i marzeń, zaś su-

mienie, taki wewnętrzny trybunał, pozwala odróżnić dobro od zła, ocenić postępowanie własne i innych ludzi.

Ważna jest adaptacyjna rola świadomości, bo ogranicza ilość napływających informacji, które przyswojone w nadmiarze przeciążyłyby umysł. Wybiera to co najważniejsze, pomaga analizować i planować, zwiększając efektywność ludzkich działań. Przenikanie napływających informacji do umysłu zawsze wymaga otwarcia receptorów. To właśnie stwarza człowiekowi szansę, by dopuszczać jedynie impulsy rozwijające osobowość, eliminować zaś śmieci. W ten sposób, **sterując napływającymi do naszego mózgu informacjami, świadomie kształtujemy intelekt.**

Dla podtrzymania, rozwijania i przeprogramowania świadomości wymagana jest energia (będzie o tym mowa w rozdziale III). Nie potrafimy na razie ustalić jej parametrów ani precyzyjnie wyznaczyć źródła. Czujemy jedynie wokół siebie nieustanną obecność energetycznego pola, z którego korzystamy na różne sposoby. Niekiedy przywiązujemy się do jednego sposobu uzupełniania swoich zasobów energii, bo dostarcza nam maksimum przyjemności lub jest najłatwiej dostępny. Nie jest to rozwiązanie najlepsze. Ponieważ się narzekamy na zawężone spektrum doznań, znudzenie, przesyt. Zakotwiczeni przy tym jedynym energetycznym „źródle”, dostrzegamy coraz szybciej uciekający świat i reagujemy na to niestety stresem, chorobą, depresją.

Nie potrafimy ustalić, kiedy świadomość przyplątała się do ludzkiej istoty. Nie umiemy także powiedzieć, czy jest ona zamierzonym czy ubocznym produktem ewolucji człowieka, jednej z wielu form materii ożywionej na dziwnej i małej planecie wirującej wokół równie niepozornej gwiazdy. Lecz raz pobudzona, towarzyszy nam stale, a razem z nią idą za nami krok w krok grzech i zło. Bo to świadomości zawdzięczamy paskudne myśli, wszelkie zachcianki, nieposkromione ambicje – całe przekleństwo tego świata. Jesteśmy

skazani na nią: strofuje nas, kiedy próbujemy grzeszyć, udziela pochwał, gdy żyjemy zgodnie z Dekalogiem. Nie opuszcza nas nawet na chwilę. Czy także po śmierci, przyczepiona jak rzep do psiego ogona, towarzyszyć będzie naszym душom w podróży... no właśnie, dokąd?

RZECZYWISTOŚĆ SENSORYCZNA*

Rzeczywistość, którą próbujemy poznać zmysłami, z natury rzeczy jest czymś subiektywnym, a granicę percepcji wyznacza czułość ludzkich receptorów. Dlatego każdy człowiek kreuje własny ogląd świata. Ta sensoryczna rzeczywistość jest jedynie fragmentem większej całości – rzeczywistości obiektywnej. Pojedynczy człowiek, bez względu na wielkość IQ, może jedynie marzyć o zgłębieniu wszystkich tajemnic wszechświata. Dochodzące do naszej świadomości zewnętrzne impulsy stanowią kompozycję obrazów, dźwięków, zapachów, wrażeń dotykowych. Mimo swej różnorodności są tylko wycinkiem, ograniczonym indywidualnym doświadczeniem zależnym od stopnia wyostrenia zmysłów i ich otwarcia na bodźce zewnętrzne. Wszak inaczej postrzega otoczenie człowiek głuchy, a inaczej niewidomy. Z tych powodów świat oglądany ludzkimi „ułomnymi” receptorami może być jedynie symulacją tworzoną przez zmysły, dość dowolną interpretacją, zniekształconą na wiele sposobów kopią. Dostrzegamy zaledwie fragment widma elektromagnetycznego, a przecież istnieje jeszcze promieniowanie ultrafioletowe, rentgenowskie, gamma, a także po przeciwnej stronie

* Rzeczywistość rozpoznawana za pomocą zmysłów.

widma widzialnego podczerwień, mikrofałe i fale długie. Co więcej, współczesna nauka każe nam wierzyć, że już samym patrzeniem można wpływać na jakość oglądanego obrazu. Dotyczy to oczywiście zjawisk notowanych w świecie kwantów (będzie o tym mowa w rozdziale IX), ale także naszej „widzialnej” rzeczywistości. Na przykład zasada działania mikroskopu elektronowego polega na bombardowaniu oglądanego przedmiotu elektronami. Sięgając głęboko w świat kwantów, nigdy nie możemy być pewni, w jaki sposób ingerencja naszego wzroku zmienia obraz.

Odbiór świata zewnętrznego stymulowany jest częściowo przez zakorzenione w nas paradygmaty. Na ogół nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele prezentowanych poglądów oraz zachowań to wynik nabytych i przyswojonych w procesie edukacyjnym wiadomości, abstrakcyjnych wierzeń, wychowania w określonym środowisku, deformacji oraz zahamowań ukształtowanych w dzieciństwie. Schematy te wyznaczają ścieżkę percepcji świata, sposób, w jaki myślimy, patrzymy na ludzi i odbieramy zaistniałe zdarzenia. Choć istnieje ścisła współzależność pomiędzy paradygmatem a wiedzą, warunkami bytowania i zgromadzonymi doświadczeniami, to opieranie własnego życia na takich wartościach wiąże się z ryzykiem utraty poczucia bezpieczeństwa. Paradygmaty ulegają bowiem erozji, ewoluują lub zmieniają się, a wtedy, jeśli jesteśmy od nich uzależnieni, poruszamy się jak ślepcy, zamieramy w marazmie. Nie umiemy wykorzystać wewnętrznej mocy, bo motywacja pochodzi z zewnątrz. Dlatego tworzone przez człowieka subiektywne prawa nie mogą być ostoją i stabilnym wsparciem dążeń do zgłębienia tajemnic ludzkiej jaźni. W procesie poznawania świata z większym zaufaniem odwołujemy się do wartości i praw naturalnych: samoświadomości, wyobraźni i intuicji. Wartości te, zaprogramowane i znajdujące się niejako w „wyposażeniu” człowieka, omówione zostaną w rozdziale „Moc jest w każdym z nas”.

NASZE DRUGIE „JA”

Świadomość – obiektywna część ludzkiego umysłu – najlepiej radzi sobie z myśleniem, rozumowaniem oraz wprowadzaniem w czyn idei dobrze znanych. Inaczej zachowuje się drugi człon naszej jaźni – podświadomość. Jest niczym bank przechowujący nabyte doświadczenia, rejestrując je bezwiednie i automatycznie. Nie zna pojęć: słuszne i niesłuszne, dobro i zło; nie rozróżnia, co jest użyteczne, a co bezwartościowym śmieciem. Jest jak tablica, na której łatwo coś zapisać, ale niezwykle trudno cokolwiek wymazać. Czuwa nieustannie, dokonując szeregu operacji, o których nie mamy pojęcia, a które mają wpływ na modyfikację zachowań kształtujących ludzkie życie. Nie osądza ani nie rozumuje, reaguje na wyraźne komendy, próbując zaspokajać nasze myślowe preferencje. Dlatego **uważajmy na wypowiedane słowa, także na toczony z sobą wewnętrzny dialog.** Jeśli często będziesz się karcił: „Ty kretynie! Nieudaczniku!” – myśl zostanie podchwycona i wkrótce odczujesz na własnej skórze prawdziwość wypowiedzianych w złości stwierdzeń, bo podświadomość nie ma poczucia humoru. Jest czujna i gotowa do aktywności nawet wtedy, gdy świadomość nie reaguje na przykład z powodu fizycznego urazu czy pod wpływem narkotyku. Za to w chwilach zagrożenia – chroni przed niebezpieczeństwem. Kiedy przez nieuwagę dotkniemy gorącego przedmiotu, podświadomość wysyła sygnał do mięśni ramienia, które reagują, zanim zdążymy świadomie przeanalizować sytuację. Paradoksalnie, z winy tej charakterystycznej „spolegliwości” może powodować chorobę, zachwiać równowagę psychiczną, generować nerwice, a nawet wysłać impuls do samozniszczenia, bo jest ślepo posłuszna. Poznanie tych mechanizmów daje szansę na uwolnienie się od wielu kłopotów. Odkrywając przyczynę stanów chorobowych, zmieniając

nastawienie świadomości, aktywizujemy również podświadomość. Generujemy i uruchamiamy to, o czym myślimy. Upraszczając, można powiedzieć, że w naszym umyśle nieustannie emitowany jest film, którego reżyserem jest podświadomość, a my, korzystając ze świadomości, możemy przejąć rolę scenarzysty. **Koncentrując się nad pozytywnymi stronami dręczących nas problemów, jesteśmy w stanie zmienić siebie i nasze życie.**

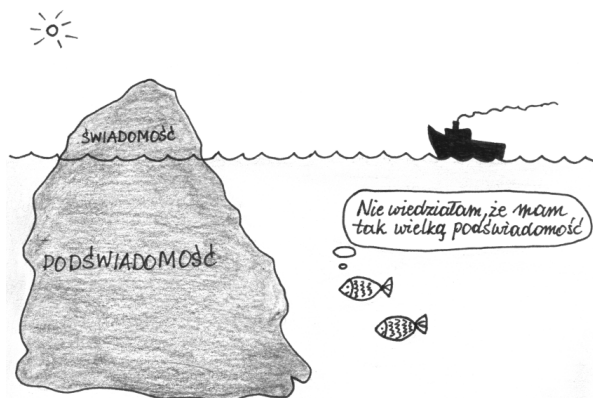
To nasze drugie „ja” ma naturę niewolnika albo dobrze wyszkolonego psa. Wykonuje dokładnie to, czego się nauczyło. Świadomy umysł może zapomnieć o jakimś traumatycznym wydarzeniu, lecz zostaje ono utrwalone w podświadomości, a ta zareaguje w podobnej sytuacji strachliwym zachowaniem. Niestety, wielu ludzi utraciło kontakt z własną podświadomością. Nie zdają sobie sprawy z jakości zakodowanych w niej wzorców, co staje się przyczyną wielu konfliktów. Większość tych matryc kształtuje się w dzieciństwie, kiedy podświadomość rejestruje biernie i bez oporów wszystkie zasłyszane poglądy, wierzenia, opinie. Efekty ujawniają się w dojrzałym życiu zupełnie niespodzianie. Na przykład zagorzali ateści w chwili przestrochu wzywają bezwiednie Boga na pomoc.

Podświadomość bezbłędnie i bezmyślnie zaakceptuje każdą podsunętą myśl. Wszystko co czujesz, słyszysz, widzisz, wpada jak do głębokiej studni. Znajdziesz w niej obrazy zdarzeń, sylwetki ludzi, życiorysy książkowych bohaterów, wszystko z czym zetknąłeś się w przeszłości. Także negatywne emocje wzbudzane przez bandziorów i hochsztaplerów, mało znaczące rozmowy prowadzone na spacerze, w pociągu, kawiarni, słowa dawno przebrzmiałych piosenek. Miliony maleńkich okrucichów, z jakich jest ulepione Twoje życie. Nie mamy wpływu na zawartość tego „śmietnika”, można jedynie „zagłuszyć” najstarsze informacje – nowymi, wielokrotnie i intensywnie powtarzanymi. W tym tkwi szansa, by uczyć podświadomość nadawania niektórym „chcianym” wiadomościom priorytetowego

znaczenia. Możemy spróbować innego manewru – postawić tamę zbędnym informacjom, filtrując obrazy, ograniczając oglądanie TV, odcinając się od toksycznych znajomości. Zamiast lawiny katastroficznych i stresujących gazetowych newsów czytaj opisy inspirujących wyobrażeń podróży, ekspedycji, wędruj myślami do miejsc magicznych i pięknych, gdzie dotrzesz jutro, za rok, kiedyś... Takie postępowanie cechuje ludzi kreatywnych, ludzi sukcesu.

Pionierem badań jednostkowej podświadomości był Zygmunta Freud – twórca psychoanalizy. Jego koncepcje funkcjonowania umysłu ludzkiego – odrzucając racjonalność ludzkich wyborów oraz zachowań na rzecz czynników irracjonalnych i emocjonalnych – wywarły ogromny wpływ na filozofów, uczonych i artystów przełomu XIX i XX wieku. Jeszcze dalej w swych badaniach poszedł uczeń Freuda, Jung, odkrywając zbiorową podświadomość – to wszystko, co stało się doświadczeniem ludzkości od zarania dziejów po dzień dzisiejszy i wykształciło się w długim procesie ewolucji. Można przypuszczać, że istnieje jeszcze jeden typ podświadomości, o której mówił Budda, ukryta w trzewiach wszechświata podświadomość kosmiczna. Czy kiedykolwiek udowodnimy jej istnienie? W jaki sposób ta hipotetyczna świadomość oddziałuje na nasze reakcje?

Z powyższych rozważań można wyciągnąć wniosek, że mieszkające w nas drugie „ja” niestrudzenie, niczym pracujący przez całą dobę młyn, miele myśli, nadając im realny kształt bez względu na to, czy kreowana rzeczywistość jest dla nas obiektywnie korzystna czy też nie. Efekt końcowy zależy od ukierunkowanej wizualizacji. To my piszemy scenariusz, projektujemy swoje życie. Zadbajmy, by było ono przyjazne, radosne, stabilne. Podświadomość może się stać naszym potężnym sprzymierzeńcem. Ktoś kiedyś porównał ludzką jaźń do góry lodowej pływającej po oceanie: świadomość odpowiada części wystającej ponad lustro wody, zaś podświadomość to za-



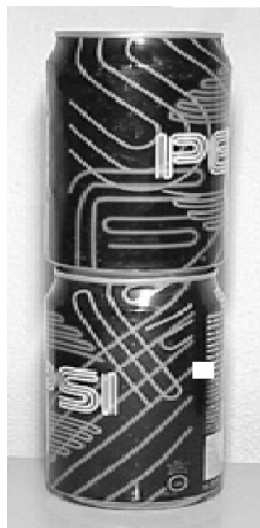
nurzony fragment pływającego lodu, stanowiący 90 proc. jego masy. Przytłaczająca większość motywów naszych myśli, czynów, uczuć kryje się więc głęboko pod powierzchnią podświadomości. To pojemny magazyn. Kto potrafi z niego korzystać, powiększa zakres swojej percepcji, a nawet, umiejętnie manipulując procesami podprogowymi, jest w stanie sterować ludzką świadomością.

PERCEPCJA PODPROGOWA

Ludzkie oko wykazuje pewną bezwładność, przesyłając do mózgu jedynie obrazy pojawiające się na siatkówce z częstotliwością większą niż 1/24 sekundy. Wszystko co trwa krócej, nie jest dostrzegane przez świadomą część umysłu, natomiast rejestruje to skrupulatnie podświadomość, która stymuluje nasze reakcje, a nawet, jak wykazaliśmy w rozdziale poprzednim, potrafi przejąć częściową kontrolę nad świadomością. Bazując na tej wiedzy, przeprowadzono w 1957 roku pierwszy eksperyment z podświadomym oddziaływaniem na ludzki mózg. James Vicary, specjalista od

marketingu, w jednym z kin małego miasteczka w USA wyświetlił film, do którego wprowadził pojedyncze klatki z napisem: „pij colę” i „jedz popcorn”. Następnego dnia sprzedaż coli w miasteczku wzrosła o 18 procent, a popcornu o 57 procent. Tak narodziła się reklama podprogowa.

Podświadome skojarzenia znalazły wielorakie zastosowania. Na przykład zostały wykorzystane przez grafików, którzy na projektowanych z pozoru niewinnych obrazach przemycali treści nieprawomysłne lub zgoła obsceniczne. Popatrzmy na plakat reklamujący pepsi (fot. 1). Graficzny wzór na ustawionych nad sobą dwóch puszkach układa się w denerwujący purystów napis „sex”. Na kolejnym obrazie (fot. 2) zademonstrowano powiększony fragment plakatu reklamowego coli. Gdy zauważono ukryty na nim dość obsceniczny przekaz podprogowy, projektant plakatu został zwolniony, a butelki z kontrowersyjną nalepką wycofano z obiegu. Takie dość swobodne wykorzystanie percepcji podprogowej przez speców od reklamy spowodowało w wielu krajach (m.in. w Polsce) wydanie rozporządzeń zakazujących stosowania tych technik. Jednakże naukowcy nie spoczęli na laurach. Uчени z Massachusetts Institute of Technology skonstruowali elektroniczne okulary poprawiające wzrok i... pamięć. Mają one niewielki wyświetlacz połączony z kieszonkowym komputerem. Dzięki nim przed oczami na 1/180 sekundy pojawiają się obrazy, których treścią są ważne informacje do zapamiętania: terminy spotkań, daty urodzin członków rodziny, porcja nowych słówek angielskich itp. Te podprogowe komunikaty wpływają wyłącznie na podświadomość, a użytkownik nawet nie zauważa ich



Fot. 1



Fot. 2

działania. I nie może być inaczej. Gdyby coś migotało nam przed oczami w czasie prowadzenia samochodu albo schodzenia po schodach, wypadek byłby nieunikniony. Ten jak dotąd pierwszy gadżet wykorzystujący istnienie podświadomości jest spektakularnym dowodem na istnienie naszego drugiego „ja”.

NADŚWIADOMOŚĆ – TRZECIE OKO?

Trzecia część ludzkiej jaźni, nadświadomość, należy do najmniej zbadanych i najbardziej kontrowersyjnych jej obszarów, choć odnotowane fakty dowodzą, że nie jest to twór wyssany z palca. Istnieje wiele relacji ludzi, którzy uczestniczyli bądź byli świadkami

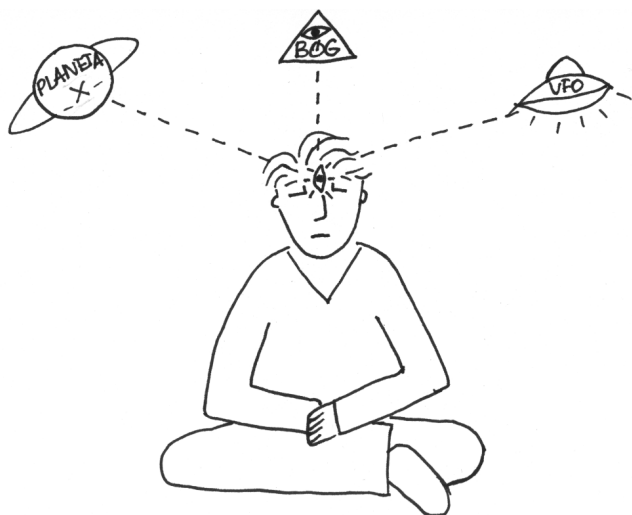
wydarzeń trudnych do wytłumaczenia na bazie zimnej logiki i rozumu. Mam na myśli zdarzenia o podłożu telepatycznym, prekognicyjnym*, psychometrycznym** bądź powiązanych z jasnowidzeniem lub wyczuwaniem na odległość traumatycznych doświadczeń doświadczanych przez osoby połączone uczuciowymi związkami. Ileż takich w pełni wiarygodnych opowieści funkcjonuje w kręgach rodzinnych i wśród naszych znajomych?

Wszystkie te pozazmysłowe doświadczenia dowodzą istnienia nadświadomości, która ujawniając się w najmniej oczekiwanych momentach, staje się bramą do świata niezwyklej doznań. Nadświadomość jest gotowa do pomocy, lecz nie narzuca się, nie przychodzi sama. Musi zostać wezwana wyraźnym i czytelnym impulsem. Nasze „trzecie oko” otwiera się z częstotliwością wprost proporcjonalną do intensywności wiary w istnienie świata pozazmysłowego. Wyjaśnijmy przy okazji, co kryje się za tym używanym powszechnie określeniem. Pojęcie „trzeciego oka” związane jest z rozpowszechnioną w buddyzmie tantrycznym oraz wśród hinduistów wiarą w istnienie w ludzkim ciele czakramów – ośrodków wirującej energii. Każdy człowiek posiada siedem głównych czakr stymulujących nasz rozwój duchowy. Ze zdolnościami paranormalnymi związana jest czakra umiejscowiona mniej więcej na środku naszego czoła i dlatego zwana „trzecim okiem”.

Otwarcie „trzeciego oka”, uruchomienie nadświadomości poszerza zdolności percepcji, pomaga w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi, rozjaśnia i pogłębia obraz naszego wnętrza, wzmacnia kreatywne impulsy. Pozyskujemy wgląd w nowe przestrzenie Uniwersalnego Rozumu, dostrzegając swoje istnienie z wielości perspektyw, patrząc głębiej i dalej niż na czubek

* Prekognicja – przewidywanie przyszłości.

** Psychometria – umiejętność odbierania informacji o energii generowanej przez inne osoby.



„Trzecie oko” pozwala widzieć dalej

własnego nosa. Ileż razy jakiś głos w naszym wnętrzu szeptał: „zrób to”. Niebawem żalowaliśmy, że nie poszliśmy za tym impulsem, bo była to optymalna odpowiedź. Zabrakło nam wiary w sens tych podszeptów i natychmiastowej reakcji, bowiem nadświadomość nie lubi kunktatorstwa. Za to raz uruchomiona, wspomaga nas nieustannie w rozwiązywaniu życiowych problemów. Powinniśmy jedynie wysłać wyraźny sygnał, że tej pomocy oczekujemy. Im precyzyjniej określamy cel, tym skuteczniejsze jest wsparcie. Spotykamy właściwych ludzi, ze zdumieniem rejestrujemy splot korzystnych przypadków, dostrzegamy w sobie nowe źródła inspiracji, motywacji, przeczuć, a nawet przeblysków geniuszu. Nadświadomość można stymulować przez afirmacje, marzenia na jawie, muzykę, dźwięki natury. Im częściej kontaktujemy się z nią, im mocniej utwierdzamy w wierze w jej skuteczność, tym większe odnosimy z tej współpracy korzyści, a więc staje się silniejsza.

SZUKAJ POROZUMIENIA Z WŁASNYM „JA”

Człowiek jest bytem unikalnym i niepowtarzalnym. O jego wyjątkowości decyduje nie tylko zewnętrzna uroda, ale przede wszystkim ludzkie **ego**, które choć niewidzialne, odciska się znaczącym piętnem na odbiorze docierających do świadomości zewnętrznych impulsów. Pośrednio kształtuje osobowość i psychikę człowieka, pozwala zaistnieć w świecie, umożliwia jego poznanie, reguluje funkcjonowanie na poziomie celów i wartości. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z unikalnych zdolności i drżającego w nich potencjału. Żyją w fatalistycznym przekonaniu o własnej niemocy, wreszcie umierają, nie wiedząc, jak wielką zmarnowali szansę.

Wiele składa się na to przyczyn. Problem narasta już w dzieciństwie, gdy młody umysł próbują kształtować rodzice, potem programuje go skutecznie szkoła i otoczenie. Jakże często dziecko słyszy: „To się nie może udać”, „Tego nie da się zmienić”, „To przerasta twoje możliwości”. Zdarza się, że nasi mentorzy bardziej zasługują na miano dyletantów niż wychowawców. Delikatny umysł bywa gwałcony sprzecznymi sygnałami, zaśmiecany dogmatami, które obniżają poczucie własnej wartości, przyzwyczajają do **negatywnego myślenia**, pozbawiają radości życia, wprowadzając w stan stresującego rozchwiania. Myślenie negatywne – to poczucie winy, martwienie się, niepewność, strach, zazdrość, podejrzenia, nienawiść, antagonizm, złość, rozpacz, żaloba i wątpliwości. Generuje stres, paraliżuje mentalne możliwości, obniża wiarę w siebie, wiarę w sens jakichkolwiek działań, niszczy zaufanie. Jest rodzajem autosugestii, bo podając w wątpliwość własne umiejętności i zdolności, obwiniając się za błędy, przewidując niepowodzenia – programujemy własny umysł na porażki.

Niestety, ani szkoła, ani dom rodzinny nie uczą skutecznego wykorzystywania tkwiących w nas możliwości. Dysponujemy instrukcjami obsługi TV, magnetowidów, komórek telefonicznych, lecz nikt nie napisał instrukcji obsługi ludzkiego umysłu. Wchodzimy w życie, podpierając się tym, czego nauczyli nas rodzice, najbliższe otoczenie. A oni także nie mieli instrukcji. Byli najwyżej zdolnymi samoukami wyciągającymi mniej lub bardziej sensowne wnioski z własnych doświadczeń. Dlatego większość ludzkiej populacji nie wie, czego naprawdę chce od życia, ale wie z pewnością, że czegoś im brakuje do szczęścia. Znajdujemy się w błędnym kole, narzekamy na stresujące problemy, a tymczasem **największym problemem naszego życia jest niewłaściwe wykorzystywanie twórczej mocy umysłu**. Spróbujmy dokonać rozliczenia zależności i błędów popełnionych na różnych etapach życia. Im wcześniej odetniemy się od zakotwiczonych w umysłach negatywnych programów, tym więcej zyskamy czasu, aby rozwinąć skrzydła, w pełni rozkoszować się życiem, odbierać je takim, jakim ono jest naprawdę. Twoje ego zasługuje na to. Dostarcz mu wrażeń, bodźców intelektualnych i poznawczych, właściwej pożywki.

Prawdą jest, że część naszej osobowości jest z góry określona przez odziedziczone cechy genetyczne, lecz duży wpływ mają zebrane doświadczenia, które uczą właściwych zachowań. Gdybyśmy w wieku lat trzech włożyli rękę w ogień, prawdopodobnie rozwinęłaby się w nas i utrwaliła na resztę życia ostrożna, ale pożyteczna postawa wobec każdego źródła wysokiej temperatury. **Proces kumulacji różnorodnych impulsów, incydentalnych zdarzeń, zachowań ludzi, odciska się trwałym piętnem na procesach poznawczych, na tym jak myślimy, jak wyrażamy emocje, jak czujemy, działamy i reagujemy**. To ważna konstatacja, bo wszystkie te elementy determinują postrzeganie własnego „ja”, rolę w społeczeństwie i samoocenę. Warto zdawać sobie spra-

wę z tych zależności, startując do samodzielnego życia lub przygotowując do niego własne dzieci.

ARCHETYPY PODŚWIADOMOŚCI

Przychodzimy na świat urządzony przez poprzedników, zdominowany przez określone mody i tendencje, zdając sobie sprawę, że ze strumienia czasu potrafimy uszczknąć zaledwie chwilę. Odczuwamy dotkliwie okrucieństwo przemijania, buntujemy się przeciwko jego nieuchronności. Niektórzy zachłystują się osiągnięciami cywilizacyjnymi, ulegają złudzeniu, że potrafią oszukać prawa natury. Niebezpieczne to złudzenia. Zapominamy o noszonej w sobie pamięci genetycznej. W pogoni za uciechami, przyjemnościami, technicznymi nowinkami, podcinamy biologiczne korzenie, odcinamy pępowinę łączącą nas z podłożem, które stworzyło i karmiło człowieka przez setki tysięcy lat.

Pamięć genetyczna, wspólna dla wszystkich cywilizacji rozsianych po świecie, czerpie z pierwotnego doświadczenia i łączy ludzi różnych epok. Jesteśmy podłączeni do niej niezależnie od woli. Wpływa ona na kształtowanie określonych wzorców myślowych, które Carl Gustav Jung nazwał archetypami. Zawarty jest w nich ogrom wiedzy i doświadczenia, z którego korzystać umieją nieliczni. Na przykład pogrążony w psychodelicznym transie szaman, używający odmiennych stanów świadomości, by odwołać się do otaczających nas sił natury. Wielokrotnie widziałem w akcji amazońskich curanderos. Bez nich trudno byłoby przetrwać tamtejszym społecznościom żyjącym z dala od cywilizacyjnych szlaków. Amazoński szaman jest mistrzem ekstazy. Potrafi wprowadzić się w trans przekraczający normalne po-

strzeżenie i czyniący z niego mędrca. Transcendentne przeżywanie osiągnięte w stanach podwyższonej emocji uruchamia „trzecie oko”, umożliwiające mu wniknięcie do wnętrza pacjenta, podpowiada rodzaj kuracji, ułatwia postawienie diagnozy leczącej zarówno ciało, jak i duszę. Dla plemion wciąż żyjących w pierwotnym środowisku natura i umysł stanowią jedność. To nie tylko rodzaj wydumanej teorii lub oryginalnej filozofii, ale kwestia przetrwania tych ludzi, problem życia i śmierci. Co wyniosłem z kontaktów z ludźmi amazońskiej dżungli? Curanderos twierdzą, że:

- Prawdziwą mądrość zdobywamy, wsłuchując się w otoczenie i synchronizując własne wnętrze ze światem zewnętrznym.
- Jesteśmy otoczeni polem energetycznym, które potrafi się przemieszczać, wzmacniać i stymulować nasze samopoczucie.
- Nie tylko curandero potrafi sterować tymi procesami. Każdy z nas może wykorzystać dodatkowe moce, jeśli wyzbędzie się sceptycyzmu, stanie się wrażliwy na otaczające piękno, poczuje się częścią wszechświata.

Przebrzmiewa w tych stwierdzeniach ogromne poczucie pewności siebie. Mamy do czynienia z sięgającą czasów neolitu ciągłością mentalnych doznań i praktyk, owych Jungowskich archetypów, których ślady znajdujemy na ogromnych obszarach naszego globu: wśród syberyjskich Jakutów lub Ewenków, na polinezyjskich wyspach, w wioskach zagubionych w dżungli bądź w górskich ostępach. Szamanów – nazywa się ich także kalawayami na boliwijskim Altiplano, kahunami na Hawajach, brujos lub curanderos w Andach i Amazonii – łączy wspólna cecha: umiejętność wykorzystania niezwyklej energii, która jest w nas i wokół nas. Umieją ją rozpoznawać, wzmacniać i przenosić z obiektu na obiekt.

Dlaczego więc i my nie sięgamy do tego niezwykłego skarbcza, dlaczego wykorzystujemy zaledwie kilkanaście procent możliwości naszego umysłu? Problem tkwi w blokadach, różnego rodzaju

filtrach, przeszkodach nagromadzonych w ludzkiej jaźni, uniemożliwiających swobodny przepływ myśli oraz energii. Sami je stworzyliśmy lub przejęliśmy od innych. Aby uwolnić się od tych obciążeń, **pozbadźmy się lęku, nienawiści, zazdrości, braku tolerancji, złości, agresji, chciwości, skąpstwa i wielu innych niszczących uczuć. To stresujące i dołujące brzemię.** Od Ciebie zależy, czy pozbędziesz się tych ograniczeń, bo przecież wszystkie Twoje problemy wynikają z braku akceptacji otaczającej Cię rzeczywistości.

Choć rodzimy się z ukształtowanymi niektórymi cechami osobowości, na szczęście te inne – nabyte w trakcie długiej podróży przez życie – mogą ulec zmianie lub osłabieniu. Cel ten można osiągnąć poprzez zaakceptowanie nowych i silnie działających argumentów. Taka informacja, wzmocniona częstym powtarzaniem, może przynieść zmianę wierzeń i postaw, a co za tym idzie – zachowania, przyczyniając się do zwiększenia poziomu odczuwanej satysfakcji i zadowolenia. Dlatego nie czekaj dłużej. Dokonaj zmian w swoim życiu natychmiast, gdy dojdiesz do przekonania, że dotychczasowe metody myślenia okazały się nieskuteczne. Nie działały w przeszłości i nie nastąpi żaden cud poprawiający ich efektywność w czasie przyszłym. Dopóki nie dostrzeżemy i nie zaakceptujemy tej prostej prawdy, nie możemy się rozwijać. Wszystko co ogranicza Twoje horyzonty, unieszczęśliwiało Cię w przeszłości, dołuje także w teraźniejszości i w czarnych kolorach rysuje przyszłość. Nie pozwól na to. Odrzuć wszystko, co Cię krępuje. Zrób to. Im wcześniej, tym lepiej.

NIE MUSISZ BYĆ ALTRUISTĄ

Jeśli znajdujesz się na etapie wprowadzania zmian w swoim życiu i jesteś przekonany, że chcesz przeorać dotychczasowe przyzwyczajenia, znajdź w sobie także siłę, by przeciwstawić się niektórym głęboko zakorzenionym poglądom funkcjonującym w Twoim otoczeniu. Takim powszechnie akceptowanym truizmem jest przekonanie, że człowiek w pojedynkę niewiele potrafi zdziałać i winien podporządkować się prawom kształtowanym i narzucanym przez społeczność. „Jednostka niczym – jednostka zerem” – napisał bard rosyjskiej rewolucji Włodzimierz Majakowski. Myśl tę wykorzystwały totalitarne systemy w czerwonym oraz brunatnym wydaniu. Podporządkowanie jednostki masie zaowocowało utratą szacunku dla życia. Z takiego przekonania zrodziły się straszliwe doświadczenia Holocaustu, zbrodnie popełniane w rosyjskich gułagach, przez Czerwonych Khmerów, podczas walk plemiennych w Afryce. Czyż już samo to nie jest powodem do zmian w sposobie myślenia? **Życie każdego człowieka jest największą wartością i tylko człowiek ma prawo decydować o swoim losie.** Nikt nie powinien narzucać niechcianych rozwiązań ani żądać poświęcania się dla kogoś. Egoizm mamy wszak zapisany w genach i one sterują naszymi zachowaniami w trosce o biologiczne przetrwanie.

Bądźmy więc egoistami. Nie przychodzimy na świat, by realizować altruistyczne lub utopijne wizje powszechnej szczęśliwości. Oczywiście każdy ma prawo pójść ścieżkami Matki Teresy lub ojca Pio. Lecz nikt nie może ci **nakazać** żyć podobnie, jeśli nie wywołuje to Twego entuzjazmu. Prawdziwy altruizm, jako uzasadniona konsekwencja wyznawanych wartości, nie powinien kolidować z naszymi potrzebami. Proponowany przeze mnie zdrowy egoizm ma tylko jedno ograniczenie: **nie wolno budować szczęścia na czyjejś krzywdzie!**

Warto także pamiętać, iż największe szczęście – to dawać szczęście. Przekładając to na język filozofii „ograniczonego egoizmu” – kto chce budować własne szczęście, sam winien mieć coś do zaoferowania. Tak pojęty „egoizm” preferuje możliwie bogatą ofertę do wymiany. W filozofii tej nie ma zapotrzebowania na altruistyczne zachowania, nikt nikogo nie wyzyskuje, za to mamy możliwość zastosowania jednego z największych wynalazków człowieka, umiejętności wymieniać się owocami własnej pracy oraz myśli. Nie oczekując od nikogo jałmużny, możemy czuć się w pełni kreatorem swego losu.

Chcesz wzbogacić życie – pokochaj siebie, napełnij wnętrze miłością. Akceptacja siebie jest warunkiem pełnego, nieskrępowanego rozwoju człowieka, umożliwia wykształcenie silnego „Ja”, o które się dba, któremu się ufa i które kocha się razem z wszystkimi ułomnościami, wadami i słabościami. Nie mogą one potęgować w nas poczucia winy. Choć winniśmy dążyć do ideału, to jesteśmy jednak ludźmi. Tylko ludźmi! Zamiast dołującej samokrytyki, spróbujmy przekonać siebie, że zasługujemy na szacunek i miłość otaczającego świata. A może masz problem, coś powstrzymuje Cię przed takim nastawieniem do życia? Niepotrzebnie! Egoizm wpisany jest w naturę ludzkich genów i przekłada się na zachowania osobnicze każdego z nas. Posłuchajmy, co na ten temat pisze profesor Richard Dawkins:

*(...) jeśli pragniesz budować społeczeństwo, w którym jednostki z ochotą i bez egoizmu współpracują dla wspólnego dobra, nie oczekuj wskazówek od biologii. Próbuje my nauczać hojności i altruizmu, albowiem z urodzenia jesteśmy egoistami. Starajmy się dociec, do czego zdolne są nasze samolubne geny, a wówczas, być może, uda się nam pokrzyżować im plany – o czym żaden inny gatunek nie mógł nawet marzyć.**

* Dawkins Richard: *Samolubny gen*, Prószyński i S-ka, 1989, s. 20.

Naszym życiem steruje potężny mechanizm zaprogramowany w genach wielopokoleniowej sztafety i nic dziwnego, że jesteśmy wobec niego przerażająco bezradni. **To nasze samolubne geny odpowiadają za egoistyczne zachowania i jedynie wychowaniu, wykształceniu, towarzyskiej oglądzie zawdzięczamy, że społeczeństwo nie jest zbiorem na wskroś samolubnych osobników.** Zapewne z tych powodów większość bezdzietnych par nie decyduje się na adopcję, bo samolubne geny dbają o kontynuację swojej linii, wbudowują w umysł człowieka niechęć do działań na rzecz konkurencyjnych genów. Z tych samych powodów matka gotowa jest poświęcić życie dla nowo narodzonego dziecka. Jej geny chronią swoich genopotomków od zagłady.

Jeśli dręczysz się i zamartwiasz egoistycznymi odruchami, którym ulegasz stale, teraz już wiesz, że winne są geny. One dowartościowują Cię, wypełniają radością oraz miłością... miłością do siebie. Przyjmij to uczucie jako coś zasłużonego, zaakceptuj siebie z całym dobrodziejstwem inwentarza: słabościami, wadami, cechami charakteru, niedostatkami urody.

KORZYSTAJ Z ŻYCIA, ZANIM ONO WYKORZYSTA CIEBIE

Rozglądnij się dookoła, a dostrzeżesz, jak bierne jest życie wielu ludzi. Dopasowują się do dających poczucie bezpieczeństwa konformistycznych układów, eliminują najmniejsze ryzyko, godzą się na nudę codziennego rytuału: praca, telewizja, łóżko. Nie chcą wyróżniać się niczym, przybierają barwy ochronne, by nie

wyrastać ponad przeciętność. Żyją wsłuchani w ledwo sączące się własne myśli, oplątani drobnymi przyjemnościami i przyzwyczajeniami. Każdy ich dzień to kopia poprzedniego. Żadnej zmiany. Rutyna i wegetacja. Miliony biednych młodych starców, przedwcześnie zrezygnowanych, chętnie podporządkowujących się systemowi, który preferuje i hołubi posłusznych oraz prawomyślnych.

Odpowiadają za ten stan rzeczy wbudowane w naszą psychikę mechanizmy niechętnie zmianom, walczące o zachowanie wygodnego *status quo*. Od dzieciństwa wpaja się nam niechęć do jakiegokolwiek buntu, dyscyplinując, zniechęcając do eksperymentów i szukania przygód, przyzwyczajając do ślepego wykonywania poleceń i równie ślepej wiary w prawdy objawione. Każda zmiana postrzegana jest jako ryzyko, które może być zagrożeniem osiągniętej z trudem stabilizacji. Dlatego dziecko, wkraczające dopiero w życie, słyszy często: „Ciekawość to pierwszy stopień do piekła”, „Pokorne cielę dwie matki ssie”, „Milczenie jest złotem”. Długo można by ciągnąć wyliczankę rodzinnych i ludowych „mądrości” tłamszących w zarodku ciekawość świata. Nie wszyscy potrafią wyrwać się odpowiednio wcześniej z zakłętego kręgu zakazów i nakazów. A jakie jest Twoje życie? Czy każdy dzień podobny jest do drugiego jak dwa ziarenka grochu? Ile utkwiło w Twojej pamięci chwil, których nie uważasz za stracone, kiedy oddychałeś pełną piersią?

Żyjemy dla wspomnień. To one weryfikują sens ludzkiej egzystencji. Naszym obowiązkiem jest zadbać o własne ego, dostarczyć mu niepowtarzalnych wrażeń. Teraz, kiedy stanąłeś na własnych nogach, nikt Cię nie strofuje, nie stawia do kąta, masz okazję, by wykazać się samodzielnością. Możesz robić to, na co masz ochotę. Nie musisz się tłumaczyć, usprawiedliwiać ani uzależniać podejmowania decyzji od opinii otoczenia. Jeśli coś sprawia Ci radość, zrób to. To nic złego, że spontanicznie reagujesz na podsuwane przez los propozycje. **Nie możesz zatrzymać czasu, ale możesz go nie**

tracić. *Żyj wedle swych chęci lub nie żyj wcale* – to maksyma, jaką zostawił dla potomnych filozof Fryderyk Nietzsche, a Paulo Coelho powiada: *Kiedy zdradzisz samego siebie, nieważne, z jakiego powodu, marnujesz życie. Nie dziękujesz za cud, jakim ono jest.*

Być może, odstając od środowiska stylem życia i myślenia, stajesz się celem ataków. Niezależność własnych sądów nie wszędzie jest mile widziana; istnieje swoisty *savoir-vivre* uczuciowo-myślowy. Nie podporządkowując się, ryzykujemy jakąś formę towarzyskiego ostracyzmu. Dla wielu będzie to próg nie do pokonania. Posłusznie dostosują się do wywieranej na nich presji, lecz tym samym utracą możliwość sprawdzenia się, zaznania radości, jaką może sprawić podróż w nieznane albo próba zmiany własnego otoczenia. Jeśli jednak oprzemy się naciskom i wstąpimy na ścieżkę ryzykownej przygody, zyskamy ogromnie we własnych oczach. **Pokonaliśmy bowiem barierę strachu przed porażką lub odrzuceniem.** To pierwszy etap fascynujących zmian. Przejmując kontrolę nad życiem, uświadomiliśmy sobie, że nie jesteśmy zwyczajną śrubką w bezdusznej maszynie, nie musimy spełniać niczych oczekiwań, ale także nie oczekujemy, by inni zaspokajali nasze zachcianki.

Życie nigdy nie jest nudne, lecz wielu ludzi snuje się ze znudzeniem wypisanym na twarzy. Nuda, tak jak wszystkie inne emocje, wypływa z Twoich myśli i zachowań, Ty o nich decydujesz. Nuda jest w Tobie. To kolejne autodestrukcyjne zachowanie, które wyeliminujesz, wykorzystując w bardziej kreatywny sposób umysł i energię. Chcesz się jej pozbyć? Spróbuj zrobić coś zabawnego, coś czego „nie wypada robić”. Wzbogać się o nowe doświadczenia! Nie ma nic złego ani bezsensownego w tańczeniu na środku korytarza, fiknięciu koziołka na łące. Zrób to, jeśli tylko masz ochotę. Pamiętaj, że na przeciwnym biegunie nudy ulokowała się monotonia i śmierć. Dlatego nie skupiaj się na jutrze, które nie wiadomo, czy

kiedykolwiek nadejdzie. Planując odległą przyszłość, nie zauważasz, jak teraźniejszość przecieka Ci między palcami. To czego możesz dotknąć, zawsze spotkasz w czasie teraźniejszym. Tutaj znajdziesz przyjaźń, miłość, za serce otrzymasz serce. Możesz każdy dzień przeżyć inaczej, bardziej aktywnie i spontanicznie. A więc: *carpe diem* – chwytaj łapczywie każdą ofiarowaną Ci chwilę.

POZNAJ WŁASNĄ JAŻŃ

W sławnej delfickiej świątyni Apollina, gdzie wieszczyla również sławna Pytia, wykuto nad wejściem napis: „Poznaj swoją jaźń”. W tamtych czasach żyli w Grecji ludzie uznawani za mędrców. Zasłużyli na pamięć dzięki przymiotom ciała i ducha. Wierzyli w prawdę i wiedzę, a rozum był ich jedynym przewodnikiem. Dlatego nazywali siebie Miłośnikami Mądrości. Sokrates, jeden z największych starożytnych filozofów, nieustannie odwoływał się do tej delfickiej maksymy, nawołując do życia w szczęściu, spokoju i mądrości. Poznając siebie, zgłębiając swoją jaźń, człowiek zbliża się do prawdy, a jego „ego” staje się punktem odniesienia, gwarantem dobrego życia. Podobne spojrzenie prezentował Platon. Drogę do Prawdy, Piękna i wszechogarniającego Dobra rozpoczął od penetracji własnego wnętrza. Tam mieści się skarb prawdziwej mądrości, a naszą rolą jest jedynie przedrzeć się przez zasłonę zapomnienia. Obrazy podsuwane nam przez zmysły – nauczał – są ułudą, ledwie cieniem rysowanym na ścianie jaskini przez smugę słonecznego światła.

Długi jest łańcuch żyjących w dalszej bądź bliższej przeszłości Miłośników Mądrości wierzących, że najwyższe wartości zajdziemy

na dnie duszy. Dziś tej wiary nam brakuje. Wątpimy w możliwość odnalezienia siebie, stawiamy coraz nowe przeszkody na drodze samopoznania. Łatwo uwierzyliśmy, że jesteśmy mechanizmami, biologicznymi robotami, które nie potrafią poznać ani zrozumieć swojej jaźni. Co więcej, bezkrytycznie zaakceptowaliśmy myśl, że trudno zapanować nad ludzką tożsamością, bo jest ona wytworem czynników zewnętrznych, swoistej popkultury. W efekcie nastawiamy się na nazbyt intensywne „czynienie”, zamiast „bycie”. To „czynienie” polega na agresywnej rywalizacji, wspinaniu się po szczeblach kariery, obłędnym gromadzeniu dóbr, zabezpieczaniu przyszłości. Niewspółmiernie mniej czasu poświęcamy „byciu”, życiu w teraźniejszości, akceptowaniu ludzi za to, że są, dla nich samych; odbieraniu ich obecności bardziej sercem niż głową.

Lęk przed zewnętrznym sterowaniem świadomością będzie większy, gdy dostrzeżemy możliwości współczesnej neurochirurgii. Wyobraźmy sobie naukowca manipulującego naszym mózgiem za pomocą impulsów elektrycznych oraz substancji chemicznych i sztucznie wywołującego różnorakie wrażenia, a więc kreującego świat, który nie istnieje. Coś na wzór „Matrixa” – jednej z tych filmowych baśni, które podkrecają umysły, pogłębiając wrażenie, że wszystko jest iluzją, a nasza jaźń jest nierozpoznawalna. Przerazająca wizja. Godząc się z utratą kontroli nad sobą i otoczeniem, pozbawiamy się złudzeń, tracimy oparcie i poczucie bezpieczeństwa. Stajemy się bezwolną łodzią pozbawioną steru, zdaną na łaskę instynktów i niekontrolowanych odruchów, miotamy się, nie mogąc w niczym zmienić biegu wydarzeń. Zamiast kreatorami życia, stajemy się jedynie bezwolnymi konsumentami, nośnikami cudzych idei. Dobrowolnie zagrzebujemy się w owej platońskiej jaskini. Jeśli więc plejada myślicieli, poczynając od Kartezjusza, Kanta, Hegla, a na Sartrze kończąc, zwątpiła w możliwość zgłębienia człowieczej jaźni, czy my także powinniśmy się z tym pogodzić?

Platon w „Gorgiaszu” ustami Sokratesa powiada: *Lepiej by dla mnie było posługiwać się rozstrojoną i fałszywie brzmiącą lirą i kierować źle dobranym chórem, lub znaleźć się w niezgodzie z większością ludzi, mówiąc coś przeciwnego niż oni, niż być w niezgodzie z jednym jedynym człowiekiem – z samym sobą i przeczyć samemu sobie.* Warto to zdanie rozważyć, zanim zrezygnujemy z poszukiwań własnej jaźni. W gmatwaniu fałszywych dróg tylko ta jedna może nam po-



móc w odkryciu istoty człowieczeństwa. **Skoncentrujmy się na odczuwaniu własnego „ja”.** Spróbujmy się z nim zaprzyjaźnić, poznać jego potrzeby. Warto, bo wszystko zmienia się wokół nas; starzeje się ciało, zmieniają uczucia, tylko nasze ego jest stale obecne i niezmiennie. Dlatego nie traćmy nigdy sprzed oczu sentencji wyrytej przez nieznanego artystę w delfickiej wyroczni.

ZAPAMIĘTAJ!

- ◆ To nasze samolubne geny odpowiadają za egoistyczne zachowania i jedynie wychowaniu, wykształceniu, towarzyskiej ogładzie zawdzięczamy, że społeczeństwo nie jest zbiorem na wskroś samolubnych osobników.
- ◆ Ciało jest nie tylko czułym odbiorcą bodźców zewnętrznych, ale także wykonawcą poleceń generowanych przez mózg i podświadomość.
- ◆ Swoje myśli koncentruj na pragnieniach.
- ◆ Koncentrując się na pozytywnych stronach dręczących nas problemów, jesteśmy w stanie zmienić siebie i nasze życie.
- ◆ Nadświadomość potrafi poszerzyć zdolności percepcji, pomaga w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi, rozjaśnia i pogłębia obraz naszego wnętrza, wzmacnia kreatywne impulsy.
- ◆ Największym problemem naszego życia jest niewłaściwe wykorzystywanie twórczej mocy umysłu.
- ◆ Wyrzuć z myśli: lęk, nienawiść, zazdrość, brak tolerancji, złość, agresję, chciwość, skąpstwo i wiele innych niszczących uczuć. To stresujące i dołujące brzemię.
- ◆ Życie każdego z nas jest największą wartością i tylko my mamy prawo decydować o swoim losie.
- ◆ Pogodzony z sobą, będziesz zdolny pokochać innych. Wpierw jednak wypełnij miłością własne wnętrze, aby potem umieć przełać ją na innych.
- ◆ Nie możesz zatrzymać czasu, ale możesz go nie tracić.
- ◆ Skoncentrujmy się na odczuwaniu własnego „ja”. Spróbujmy się z nim zaprzyjaźnić, poznać jego potrzeby.