

Droga do szczęścia i prawdziwej wolności



DON MIGUEL RUIZ JR

PIĘĆ POZIOMÓW PRZYWIĄZANIA



GALAKTYKA

DON MIGUEL RUIZ JR

PIĘĆ POZIOMÓW
PRZYWIĄZANIA

Przekład
Eleonora Karpuk

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *The Five Levels of Attachment*

Copyright © 2013 by don Miguel Ruiz

Published by arrangement with Heirophant Publishing. All rights reserved.

Opublikowano na podstawie umowy z Heirophant Publishing. Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN wydania oryginalnego: 978-1-938289-08-8

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2013

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-283-6

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Małgorzata Gołąb*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *Opolgraf S.A.*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: galak@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa Miguela Ruiza	11
Wprowadzenie	14
Poznawanie wyobrażeń i możliwości	21
Zrozumienie Osobistego Snu i Snu Planety	32
Wiedza a przywiązanie	37
Poziomy przywiązania	47
Poziom pierwszy: moje własne Prawdziwe Ja	57
Poziom drugi: preferencje	63
Poziom trzeci: tożsamość	69
Poziom czwarty: uwewnętrznienie	75
Poziom piąty: fanatyzm	81
Największy demon	89
Przechodzenie kolejnych poziomów	
przywiązania	101
Demaskacja własnych historii i założeń	119
Rozpoznawanie roli przywiązania	
w konflikcie	134
Docenianie emocji	144
Posłowie	155
Podziękowania	159
O Autorze	161



Rozpoznawanie roli przywiązania w konflikcie

WIĘKSZOŚĆ Z NAS MA JAKĄS WERSJĘ IDEAŁU, WEDŁUG KTÓREGO powinien, naszym zdaniem, układać się świat. Ja *muszę*. Ty *musisz*. Oni *powinni*. Tak *ma być*. Kiedy słyszymy podobne słowa, słuchamy głosów narratorów, którzy wyrażają umowę, świadczącą o wysokim poziomie przywiązania. Narratorzy przypominają nam, jak powinno się wszystko toczyć w ramach schematu naszego pojmowania, aby świat spełnił nasze pragnienia i oczekiwania. Są to zasady, które ustaliliśmy dla siebie w życiu. Jeżeli naruszymy owe prawidła, surowo

osądzimy siebie (i innych). Wszystko powinno być „jak należy”, a nasze przekonania i system wartości dyktują nam, co to oznacza. W zależności od stopnia zniewolenia jakimś konkretnym przekonaniem możemy być tak niezachwiani, a nasz umysł tak zamknięty, że nawet nie ośmielimy się pomyśleć o jakiegokolwiek alternatywie.

Ilekcję słyszymy, jaki to powinien być świat, choćby nie wiem jak piękna była głoszona idea, musimy pamiętać, że bardzo łatwo ulegnie ona zniekształceniu, ponieważ idealista, chcąc doprowadzić rzeczywistość do idealnego stanu, będzie *musiał* narzucić swoje przekonania innym, deprecjując wszystkich, którzy nie zmieszczą się w „doskonałym” modelu jego świata.

Niekiedy wydaje nam się, że jedynym sposobem, aby uczynić kogoś lepszym człowiekiem, a w szerszym wymiarze – naprawić świat, jest przekonanie innych, iż powinni zacząć patrzeć na rzeczy naszymi oczyma. Tymczasem wokół nas jest mnóstwo ludzi, którzy nie zachowują się tak, jak według nas powinni, i tracimy tylko niepotrzebnie energię, próbując przekonać tego lub tamtego, aby stał się kimś, kim nie jest, zamiast pozwolić mu być tym, kim jest.

Kiedy myślimy, że wiemy więcej lub lepiej od innych, wystawiamy się na ciężką próbę uczestniczenia w zderzeniu poglądów. To jest właśnie to, co psuje nawet najpiękniejsze idee. Ideą może być cokolwiek: zdrowa żywność, prawa obywatelskie, tolerancja, obrona praw zwierząt, pokój na świecie... każda szlachetna idea, która cię pociąga. Fana-

tyczne przywiązanie do którejkolwiek z nich przyniesie więcej zła niż dobra. W chwili, kiedy przywiązanie do idei przeważa nad ważkością przesłania, zaczyna ono deformować samą ideę. Znika szacunek, wolność jest zagrożona. Bez szacunku dla wolności wyboru pokój nie jest możliwy.

Kiedy jesteśmy tak strasznie przywiązani do swoich „szlachetnych” przekonań, stosujemy mechanizm winy i nakładamy na innych warunki, aby podciągnęli się do naszych standardów. Sami doskonale wiemy, że tak właśnie postępujemy, wypowiadając zdania w rodzaju: „I nie wstyd ci, że to robisz?” albo „Jak możesz być tak bezmyślny?”. Aby nagiąć innych do naszej woli, szukamy czegoś do zaatakowania ich emocjonalnej struktury. Kiedy zaś nie potrafimy znaleźć żadnego guziczka, który moglibyśmy nacisnąć, wpadamy nawet w jeszcze większą złość i stajemy się jeszcze mniej skłonni do kompromisu.

W przypadku osób, które kochamy i które – naszym zdaniem – szkodzą sobie złymi nawykami, próbujemy zaszcześcić w nich strach, aby osiągnąć długotrwałą przemianę: „Potrzebujesz pomocy! Pozwól sobie pomóc! Nie możesz robić sobie takich rzeczy!”. Niestety, takie podejście tylko zwiększa ból. Ktoś, kogo się zawstydza po to, żeby coś zmienił, nie zmieni niczego.

Każdy z nas ma wolność wyboru przekonań i budowania z nimi emocjonalnej więzi z własnego punktu widzenia. Nie ma jednego mistrzowskiego planu, który musimy wdrażać, a tym bardziej za niego ginąć! Na świe-

cie żyje siedem miliardów ludzi, a więc istnieje siedem miliardów różnych punktów widzenia. Jeżeli każdy z nas będzie się upierał, że tylko jego punkt widzenia jest słuszny, będziemy mieli w świecie siedem miliardów konfrontacji. Jak długo będziemy toczyć walkę pod tytułem: „Ja mam rację, a ty nie!”, tak długo będą istniały konflikty. Bowiem to nasze przywiązanie do naszej racji – przywiązanie do ważności własnej osoby – nie pozwala nam cieszyć się wolnością zarówno w Osobistym Śnie, jak też w Śnie Planety.

W wolności wyboru nie chodzi o to, kto ma rację, a kto się myli. Chodzi o otwarcie kanałów porozumienia i wzajemny szacunek, respekt dla drugiego człowieka jako do istoty ludzkiej, bez którego nie ma społeczeństwa, w jakim chciałoby się przebywać z innymi. Kiedy jesteśmy zbyt zafiksowani na swoich ideałach, pierwszą rzeczą, którą gubimy, jest szacunek: najpierw do ludzi wokół nas, a w końcu także do siebie. Podczas gdy nasze poglądy mogą się bardzo różnić, my sami pochodzimy ze wspólnego źródła. Jedyną rzeczą, która nas odseparowuje od siebie nawzajem, jest nasze niewolnicze przywiązanie do własnych opinii oraz do przekonania, że inni muszą je podzielać. Tutaj zaczyna się stawianie naszej miłości warunków i stąd początek bierze źródło konfliktów.

Obrona ideałów

Kiedy nareszcie staniemy się świadomi własnych przekonań, będziemy też zdolni do kwestionowania wyznawanych ideałów i poglądów. A przy tym świadome podawanie wszystkiego w wątpliwość przestanie wstrząsać naszymi posadami. Zniknie potrzeba nieustannej obrony swego punktu widzenia i przemożna chęć narzucenia go innym.

Jeżeli dwoje ludzi o różnych poglądach się pokłóci, ich kłótnia może się nigdy nie skończyć. Próbując przekonać siebie nawzajem do zmiany światopoglądu, tak aby pasował do wersji, jaką każdy z nich uważa za prawdę, budują pomiędzy sobą mur. Brak umiejętności słuchania powoduje brak szacunku.

Chociaż może się wydawać, że raz jedna strona na chwilę bierze górę, a raz druga, to dopóki obie są zniewolone własnymi przekonaniem, wojna nigdy nie wygaśnie. Tylko wtedy, kiedy przynajmniej jedna osoba potrafi odstąpić i wysłuchać drugiej bez osądzania i wyrokowania, jest szansa na zmianę. Nieustanne kwestionowanie naszych własnych przekonań otwiera przed nami nieograniczone możliwości i sprawia, że unikamy pułapki ciasnego umysłu, który zawsze chce mieć rację.

Nie musimy bronić siebie ani swoich przekonań przed opiniami i przekonaniem innych. Jedyną naszą potrzebą jest szacunek do samego siebie. Kiedy się szanujemy, nie bierzemy do siebie tego, co mówią czy robią inni ludzie.

Jeżeli poddamy się pokusie, by wziąć czyjeś działanie za osobisty afront, to tracimy szacunek do siebie poprzez zgodę na umowy tych innych ludzi. Gdy tylko to zrobimy, zniewolenie cudzą opinią sprawia, że uznajemy za konieczną zmianę motywacji z obronnej na ofensywną. Jednym posunięciem możemy łatwo przemienić się z ofiary w agresora, co niesie z sobą cały zestaw nowych konsekwencji. Kiedy nie bierzemy wszystkiego do siebie, nie ulegamy poczuciu własnej ważności i dlatego podejmujemy decyzje w oparciu o wzajemny szacunek, który rozwiązuje problemy zamiast je pogłębiać.

Ostatnio do mojego domu przyszedł ktoś zainstalować pewien robotnik. Tak jak zwykle to robię, kiedy ktoś przychodzi do mnie, usiadłem i zacząłem z nim rozmawiać, zadając pytania i patrząc, jak pracuje. Spytał mnie, czym się zajmuję, a ja wyjaśniłem pokrótce, na czym polega moja praca. W pewnym momencie bardzo się podniecił, mówiąc, że jest tylko jedna prawda, jedna droga, a wszyscy inni tylko dybią na twoje pieniądze.

Opowiadał o swoim pastarze i kazaniach w jego kościele, powtarzając w kółko, że jest tylko jedna droga. Nie sprzeczałem się z nim, po prostu słuchałem, co mówi. Według mojej babci jest to uczenie się. Wychodząc, powiedział: „Kiedy umrę, będę musiał odpowiadać tylko przed jedną osobą. Jeżeli się myślę, cóż, wtedy się dowiem”.

Ciągnął dalej swoje wyjaśnienia – że powodem, dla którego wierzy, nie jest miłość ani nawet sama wiara, lecz

pragnienie dostania się do rajy. To był jego główny cel. W końcu oto, co mi powiedział: „Miguelu, możesz mówić, co chcesz, tym wszystkim ludziom, ale pamiętaj, że jest tylko jedna droga, jedna prawda”.

Słuchając go, naprawdę czegoś się nauczyłem. Propagował swój system wartości, ale to nie było to, czego się nauczyłem. Moja lekcja polegała na tym, że zobaczyłem, iż uczciwie wierzył w to, co mi mówił. A kimże ja jestem, aby mu przeczyć? Gdybym odczuł potrzebę wygłoszenia riposty, moje słowa bazowałyby na moim własnym przywiązaniu do tożsamości, do mojego systemu wartości. I tak zaczęłyby się pomiędzy nami pojedynek o ważność osobistą.

Ów robotnik pokazał mi, że gdybym się zdecydował z nim dyskutować, utrwałabym tylko swoje własne przywiązanie do wiedzy, która w żaden sposób nie odnosi się do niego. To dało mi wolność wyboru. Mogłem patrzeć mojej wierze prosto w twarz i wybrać słuchanie – i jego, i siebie. To, jak on postanowi przeżyć swoje życie, nie ma żadnego wpływu na to, jak ja przeżyję moje. Chociaż widzę, jak rządzi nim jego przywiązanie i jego wiedza, wiem, że to nie czas na obiekcje.

Zamiast być ślepy i głuchy w kłótni, którą podsyca poczucie własnej ważności, moglibyśmy przynajmniej przyznać, że zdarzają nam się pomyłki albo że warto spojrzeć na rzecz z zupełnie innej perspektywy, jak w przypadku robotnika. Z takiego punktu wyjścia, jeśli zechcemy podzielić się z kimś naszą prawdą, zaczniemy od budowania

wzajemnego szacunku. Kiedy patrzymy na nasze przekonania i poglądy z otwartym umysłem, stają się jasne, jak bardzo jesteśmy do nich przywiązani.

Uświadomienie sobie wszystkich więzi i uzależnień pozwala nam odzyskać ster naszej wolności. Wolności wyboru, czy chcemy, czy nie chcemy tkwić w nich nadal. Wybór jest rzeczą istotną, wręcz rozstrzygającą. Czasami wybieramy kibicowanie miejscowej drużynie albo spieranie się o religię czy politykę w rodzinie. Czasami – poświęcenie fragmentu naszego życia jakiejś sprawie lub ruchowi, a czasami nicnierobienie. Świadomość pozwala jednak dostrzec, czy przypadkiem poczucie własnej ważności nie zaczyna deformować samej istoty sprawy, której zechcieliśmy się poświęcić. Jeżeli przyłapiemy się na zacieklej obronie rzeczy, postawy czy motywacji, znaczy to, że przywiązanie do nich wyparło naszą świadomość.

Słuchanie tego, co mówią inni, nie próbując przy tym nami zawładnąć, pomaga ocenić naszą własną prawdę. Umożliwia dostrzeżenie, co jest dla nas realne, a co jest tylko iluzją – kłamstwem, które podsyca poczucie własnej ważności. Dar słuchania obnaży każdą iluzję poczucia osobistej ważności. Jeżeli wychodzimy z pozycji świadomości, nasza prawda nie wymaga obrony poprzez egoistyczny, schlebiający naszemu ego mechanizm sprzeczeki. Potrzebuje bardzo mało energii z naszej strony, tylko tyle, żeby określić nasze stanowisko, jeśli w ogóle zechcemy je określać. Jeżeli prawda jest prosta, wiesz, że jej fundamenty są mocne.

„Można — naprawdę można — uczestniczyć w dziele ludzkiej egzystencji i żyć pełnią życia” — pisze don Miguel Ruiz Jr.

Toltekowie — niezwykle kobiety i wspaniali mężczyźni, uczeni, artyści i mędrcy prastarej kultury, żyjący wieki temu w Meksyku, wiedzieli, jak to zrobić. Jestem wielbicieleką tej tradycji. Czuję ją do szpiku kości. Fantastycznie byłoby znać tych ludzi! Na szczęście żyją i piszą ich rdzenni duchowi spadkobiercy. Echo dawnej mądrości, miłości i mocy dociera do naszych serc i przemienia je. Tak jakby babcie i dziadkowie z rodu Tolteków nieustrudzenie czuwali nad nami, wierząc, że jesteś gotowy na tę przemianę.

Renata Arendt-Dziurdzikowska
„Zwierciadło”

Ze wszystkich wewnętrznych nakazów, których należy się wyzbyć, jeden jest najważniejszy: uwolnijmy się od narzuconego sobie przymusu osiągnięcia ideału, który ma sprawić, że będziemy czuli się szczęśliwi. I nie chodzi wyłącznie o wygląd zewnętrzny. W równym stopniu dotyczy to sposobu myślenia, filozofii, jakiej hołdujemy, duchowych celów i miejsca w społeczeństwie. Wszystko to składa się na warunki, pod jakimi siebie akceptujemy. Wydaje nam się, że aby być wartym naszej własnej miłości, musimy żyć zgodnie z oczekiwaniami, jakie sobie postawiliśmy. Powinniśmy jednak zrozumieć, że te oczekiwania są wyrazem zawartych przez nas umów, a nie naszej prawdziwej natury.

ISBN 978-83-7579-283-6

