

Michael A. Singer



NIESKRĘPOWANA  
DUSZA

GALAKTYKA



Michael A. Singer

NIESKRĘPOWANA  
DUSZA

Przekład: Marcin Rudziński

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*The Untethered Soul.*  
*The Journey Beyond Yourself.*

Copyright © 2007 by Michael A. Singer and New Harbinger Publications  
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE:  
Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka Sp. z o.o., 2019

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-734-3

Korekta: Magdalena Rutkowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Monika Pietras  
Skład: Garamond

Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Porady i informacje zawarte w tej książce mają charakter informacyjny i nie zastąpią fachowej konsultacji psychologicznej, prawnej, finansowej itp.

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

---

# Spis treści

PODZIĘKOWANIA 9

WSTĘP 11

## I. PRZEBUDZENIE ŚWIADOMOŚCI

1. Głos umysłu 17
2. Wewnętrzny współlokator 25
3. Kim jesteś? 35
4. Wyrazista jaźń 43

## II. DOŚWIADCZANIE ENERGII

5. Nieskończona energia 53
6. Subtelne serce i jego sekrety 61
7. Pokonywanie zamknięcia 71

## III. UWALNIANIE JAŻNI

8. Porzuć niewolę, a zwyciężysz 85
9. Usuwanie wewnętrznego ciernia 97

10. Wykradaj prawdziwą wolność dla duszy 105

11. Ból jako cena uwolnienia 117

#### IV. OBECNOŚĆ POZA OGRANICZENIAMI

12. Burzenie murów 129

13. Z dala od uwarunkowań 137

14. Porzucenie pozornej stabilności 145

#### V. PEŁNIA ŻYCIA

15. Bezwarunkowe szczęście 159

16. Ścieżka niestawiania oporu 167

17. Kontemplowanie śmierci 175

18. Tao – tajemnica drogi środka 185

19. Kochające oczy Boga 193

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE 203

NOTA O AUTORZE 204

## Porzuć niewolę, a zwyciężysz

Wnikliwe poznawanie siebie wiąże się z pogłębianiem naturalnej percepcji życia. Nieszczęśliwe zdarzenia mogą pobudzać do rozwoju osobowości lub stanowić podłoże, z którego wyrastają lęki. Sposób postrzegania zachodzących bezustannie zmian – zwłaszcza tych negatywnych – popycha nas w jednym z tych dwóch kierunków. W życiu mamy bowiem do czynienia z różnymi przeobrażeniami, które mogą nas inspirować bądź niepokoić. Ale bez względu na nasze reakcje musimy zaakceptować fakt, że zmiana stanowi naturalny element rzeczywistości. Jeśli sfera psychiczna ma tendencję do wpadania w stany lękowe, przeobrażenia będą zjawiskiem przykrym. W takiej sytuacji pragniemy kreować świat, który jest przewidywalny, możliwy do kontrolowania i jasno określony, usiłujemy tworzyć bezpieczną rzeczywistość. Zależniona psychika nie chce odczuwać siebie – wręcz obawia się samej siebie. Wykorzystujesz więc umysł do takiego manipulowania życiem, by zminimalizować ryzyko odczuwania strachu.

Ludzie na ogół nie rozumieją, że strach to jeden z wielu elementów wszechświata i że wcześniej czy później go doświadczą. Od ciebie jednak zależy, jak zareagujesz w obliczu pojawiającego się lęku. Innymi słowy, albo dostrzegamy zjawisko i zaczynamy pracować nad uwalnianiem tych energii, albo próbujemy się przed nimi skrywać i zachowujemy je w sferze psychicznej. Zazwyczaj nie rozumiemy zjawiska strachu

z powodu braku wyważonego, obiektywnego spojrzenia. Tłumimy tę emocję i podejmujemy działania zapobiegawcze, które mają nie dopuścić do powstawania sytuacji budzących lęk. Chodzi nam o osiągnięcie kontroli i bezpieczeństwa poprzez definiowanie tego, jak ma wyglądać życie. Ale im usilniej to robimy, tym świat – paradoksalnie – wzbudza jeszcze więcej lęków.

Dążenie do bezpieczeństwa poprzez kontrolowanie rzeczywistości może być kuszące. Niestety, im mocniej stawiamy na kontrolę, tym bardziej rzeczywistość nam zagraża. Zaczynamy żyć „przeciw czemuś”. Jeżeli odczuwasz strach, niepewność lub inną słabość i starasz się manipulować otoczeniem tak, aby nic nie pobudzało negatywnych emocji, rozmaite wydarzenia i zmiany na pewno rzucą wyzwanie twoim wysiłkom. Opieranie się przeobrażeniom stanowi po prostu walkę z życiem. Widzisz, że ktoś zachowuje się inaczej niż powinien, że coś dzieje się po prostu wbrew oczekiwaniom. W przeszłości doświadczyłeś różnych kłopotliwych sytuacji i wiele rzeczy odbierasz jako potencjalne zagrożenie. Definiujesz zatem, jak ma wyglądać bezpieczny świat wokół ciebie. W konsekwencji subiektywnie określasz, co jest pożądane i niepożądane, dobre i złe itd.

Nagminnie patrzymy na świat przez pryzmat lęków i dobrze o tym wiemy, lecz nie staramy się porzucić błędnej perspektywy. Sądzymy, że powinniśmy ustalać prawidłowy bieg zdarzeń i organizować je zgodnie z takimi ustaleniami. Głębsze spojrzenie, skłaniające do zastanowienia, dlaczego potrzebujemy schematyzacji, pozwala zakwestionować założenie o konieczności procesu definiowania. Co powoduje, że – naszym zdaniem – musimy ciągle ingerować w rzeczywistość, aby czuć się lepiej? Kto stwierdził, że naturalny bieg życia jest wadliwy?

To lęk stanowi istotny czynnik wywołujący chęć ingerencji. Zakłócona psychika, zdominowana obawami, nie potrafi uznać zwykłego następstwa wydarzeń, bo naturalny proces zmian wymyka się jej spod kontroli. Jeśli życie wywołuje problemy wewnętrzne, pod wpływem lęku uznajemy, że nie przebiega ono prawidłowo. Akceptujemy prosty mechanizm. Właściwe jest dla nas to, co nie powoduje w nas



dyskomfortu, a pozostałe rzeczy traktujemy jako odbiegające od normy. Charakter zewnętrznych doznań określamy więc na podstawie wewnętrznych problemów. Rozwój duchowy wymaga porzucenia takiej postawy. Kiedy definiujemy świat przy pomocy chwiejnej sfery psychicznej, sami prosimy się o chaos.

Duchowa ścieżka pozwala dostrzec, że próby chronienia się przed problemami za wszelką cenę jedynie potęgują kłopoty. Jeżeli usiłujesz kształtować otoczenie – miejsca, rzeczy i ludzi – w taki sposób, aby nic nie zakłócało twojej psychiki, życie staje się dla ciebie walką, ponieważ jesteś zmuszony do utrzymywania kontroli i zmagasz się z niezależnym od ciebie światem. Czujesz wtedy, że życie występuje przeciw tobie. Wszędzie towarzyszy ci rywalizacja, zazdrość i lęk. Dochodzisz do wniosku, że każdy może w dowolnym momencie zaburzyć twoją osobowość. Wystarczy krótkie zdanie, drobny czyn – od razu jesteś wytrącony z równowagi. Na pewnym etapie samo życie może być zagrożeniem. Dlatego czujesz, że musisz słuchać tych wszystkich dyskusji prowadzonych przez umysł. Szukasz skutecznych rozwiązań, żeby pewne rzeczy się nie zdarzały, a gdy mają miejsce, próbujesz ustalić, co trzeba zrobić w takiej sytuacji. Walczysz ze światem, co sprawia, że cała rzeczywistość zaczyna ci się jawić jako największy wróg.

Przestań walczyć z naturalnym biegiem zdarzeń. To korzystna alternatywa. Musisz uświadomić sobie, że w zdecydowanej większości przypadków świat wokół ciebie znajduje się poza twoją kontrolą. Zakoceptuj ten fakt. Życie podlega ciągłym zmianom, dlatego nigdy nie będziesz miał nad nim pełnej kontroli. Zamiast cieszyć się życiem, zapewne ulegasz różnym lękom, którym naprawdę stawisz czoła dopiero wtedy, gdy porzucisz walkę z rzeczywistością. Na szczęście można wyzbyć się zbędnych obaw. *Ty* naprawdę potrafisz żyć bez strachu. Ale najpierw powinieneś głębiej zrozumieć zjawisko ulegania lękowi.

Kiedy odczuwasz lęk, rozmaite wydarzenia w życiu nieustannie go stymulują. Zmieniający się świat wzbudza niespokojne fale w sferze psychicznej – niczym potężny wiatr niszczący gładką taflę wody. Życie prowokuje sytuacje, które pchają cię do skrajnych rozwiązań, a to wszystko po to, abyś usuwał wewnętrzne blokady. Lęk wyrasta z tych

blokad, z tłumionych w psychice emocji i myśli, z blokad uniemożliwiających przepływ energii. Zablokowane energie nie mają mocy, by się wyłonić, co osłabia serce. A osłabione serce ulega niższym wibracjom. Do najniższych wibracji należy zaś strach, który jest przyczyną wielu problemów, często stanowiąc zarzewie uprzedzeń i takich negatywnych uczuć jak gniew, zazdrość czy żądza. Bez strachu mógłbyś żyć szczęśliwie. Nic nie stanowiłoby dla ciebie problemu. Mógłbyś stawiać czoło wszystkiemu, co cię otacza, ponieważ żaden lęk nie zakłócałby twojej osobowości.

Celem duchowej ewolucji jest usunięcie blokad, które powodują strach. Innym wyjściem jest chronienie blokad, tak by nie trzeba było odczuwać lęku. By to jednak osiągnąć, musisz stale mieć wszystko pod kontrolą, tak by nie dopuścić do żadnych wewnętrznych niepokojów. Trudno zrozumieć, jak doszliśmy do wniosku, że unikanie wewnętrznych rozterek to najlepszy wybór. A jednak wszyscy tak robią. Każdy mówi: „Niczego nie będę zmieniać. Muszę za wszelką cenę zachować obecny stan rzeczy. Jeśli będziesz zakłócać moją stabilizację, zacznę się bronić. Będę na ciebie krzyczeć i działać tak, abyś się wycofał. Mogę być wtedy bardzo niemiły”. Innymi słowy, gdy ktoś podsyca twój strach, myślisz, że robi coś złego – choć wcale tak być nie musi. Podejmujesz zbyt liczne działania ochronne, aby upewnić się, że już nigdy do tego nie dojdzie. Zamierzasz uczynić wszystko, byle nie odczuwać żadnego zakłócenia.

W końcu możesz stać się wystarczająco mądry, by uświadomić sobie, że nie chcesz mieć w sobie tego balastu. Nie ma znaczenia, jakie wydarzenia czy jacy ludzie przyczyniają się do jego powstawania. Nie jest istotne, czy ma to sens, czy wydaje się sprawiedliwe, czy też nie. Większość ludzi nie osiąga jednak wystarczającej mądrości, żeby sobie to uświadomić, więc zamiast dążyć do cieszenia się wewnętrzną wolnością, próbują oni usprawiedliwiać istniejący stan.

Jeżeli chcesz rozwijać się duchowo, musisz zrozumieć, że tłumienie problemów stanowi pułapkę. Finalnie jednak zapragniesz wydość się z niewygodnego położenia bez względu na charakter przyjętego rozwiązania. Wówczas dostrzeżesz, że życie usiłuje ci pomóc.

Umieszcza wokół ciebie takie osoby i stwarza takie sytuacje, które pobudzają do rozwoju. Nie musisz definiować, która z tych osób postępuje właściwie, nie musisz przejmować się wewnętrznymi problemami innych. Musisz za to otwierać serce i oczyszczać sferę psychiczną. Pewne zdarzenia będą dla ciebie wstrząsem. Przez całe życie borykasz się z nieszczęściami, kiedy się jednak otworzysz, zaczniesz je postrzegać jako coś dobrego, bo stwarzającego okazję do uwalniania myśli i emocji.

Czasem kwestie, które cię blokują, podnoszą głowę, domagając się uwagi. Opuść. Pozwól im odejść. Nawet jeśli w międzyczasie pojawi się ból. Dopuść go do siebie, a również przeminie. Jeśli naprawdę poszukujesz prawdy, nauczysz się odpuszczania, za każdym razem. To początek, a zarazem koniec ścieżki do wolności. Po prostu wyrażasz zgodę na odchodzenie wewnętrznych obciążeń. Zaczynasz przy tym uczyć się jeszcze subtelniejszych praw, którymi cechuje się proces oczyszczania psychiki.

Na wczesnym etapie uwalniania się poznasz dość wyraźną zasadę. Szybko ją dojrzysz, ale nie zawsze uda ci się do niej zastosować. Chodzi tutaj o prostą zależność. Kiedy doświadczysz jakiegoś wstrząsu, natychmiast pozwól odejść niepotrzebnym myślom i uczuciom, gdyż później – jeśli od razu tego nie zrobisz – będzie ci trudniej. Wnikanie w problemy bądź igranie z nimi w nadziei uniknięcia skrajnej sytuacji nie ułatwi ci zadania. Będzie ci trudniej o tym wszystkim myśleć i mówić. Zbyt późno podjęte wysiłki, które mają na celu częściowe uwolnienie jaźni, będą wymagały wiele siły. Jeżeli pragniesz całkowitego oczyszczenia osobowości, musisz zdecydować się na to od razu, gdy nadarzą się ku temu okazje. Potem będzie już tylko trudniej.

Aby szybko uwalniać myśli i emocje, najpierw powinieneś uświadomić sobie, że w psychice tkwią rzeczy, które należy uwolnić. Musisz ponadto zdawać sobie sprawę, że *ty* jesteś obserwatorem, a więc kimś odrębnym od tego, czego doznajesz. Jesteś świadomą istotą, świadkiem, jaźnią. Tylko wtedy, gdy to wiesz, możesz zmierzać do autentycznej wolności. Załóżmy, że zauważasz w sercu niepokój. Jeśli podtrzymasz świadomość fundamentalnego *ja* i pozwolisz, aby odeszły negatyw-

ne energie, które cię ogarnęły, wyzbędziesz się niepokoju oraz innych związanych z nim zjawisk. A jeżeli nie pozwolisz odejść negatywnym energiom i tym samym zagubisz się w sprzecznych uczuciach i myślach, będziesz świadkiem szeregu wydarzeń rozwijających się tak szybko, że nie zdołasz precyzyjnie ustalić, co wywołało niepokój.

Jeśli zamiast odpuścić, zaczniesz tłumić myśli i emocje, zobaczysz, że pobudzona w sercu energia działa niczym magnes o wielkiej sile. Ta moc będzie przyciągać świadomość. Zauważysz, że zmienia się twoja percepcja. Nie będziesz w stanie utrzymać tego samego poziomu świadomości, w jakim byłeś w chwili, gdy zaobserwowałeś zmianę energii. W efekcie porzucasz obiektywną świadomość, dzięki której z dystansu ujrzałeś reakcję serca. Absorbujesz się wypływającymi z niego energiami o różnej jakości. Po pewnym czasie odzyskasz świadomość i zdasz sobie sprawę, co zaszło. Odplynąłeś. Dajesz się całkowicie pochłonać swoim niepokojom, zatraciłeś dystans. Jednocześnie w głębi serca liczysz, że nie zrobiłeś ani nie powiedziałeś przy okazji czegoś, czego miałbyś żałować.

Patrzysz na zegar. Może minęło 5 minut, może godzina, a może cały rok. Człowiek może zatracić jasność myślenia na długi czas. Gdzie wtedy byłeś? Jak udało ci się wrócić? Niedługo zajmiemy się tymi pytaniami, na razie jednak liczy się jeden fakt: kiedy zachowujesz jasność postrzegania, jesteś tu i teraz. Jesteś w swoim centrum świadomości i z pozycji obserwatora przyglądasz się czynnikom zewnętrznym, które cię otaczają. Dopóki obserwujesz, nie dajesz się wciągnąć w bieg wydarzeń. Nie zatracasz się.

Jeżeli od razu nie zaczniesz uwalniać osobowości od zbędnego balastu, zaburzająca siła uaktywnionej energii natychmiast przyciągnie do siebie świadomość, a ty utracisz poczucie, że stanowisz jaźń. Na podobnej zasadzie, zapominasz o samym sobie, gdy czytasz interesującą książkę lub oglądasz ciekawy program telewizyjny. Zaabsorbowanie nieuwolnionymi energiami sprawia, że gubisz perspektywę, z której świadomie postrzegałeś otoczenie. Przestajesz być świadkiem rzeczywistości. Skupiasz się przesadnie na jednym z jej wycinków, co prowadzi do błędnej identyfikacji.

Porzucanie świadomości jest aktem sprzecznym z wolą fundamentalnego *ja*. Następuje jednak naturalnie. Uwagę jaźni przyciąga zawsze najbardziej absorbujący obiekt. Może stać się nim choćby uderzenie w palec, hałas, ból głowy albo zranione serce. Ta zasada dotyczy zarówno świata zewnętrznego, jak i sfery wewnętrznej. Świadomość kieruje się ku temu, co najmocniej odciąga ją od właściwej perspektywy. Dlatego czasem mówimy: „Tak głośno hałasowali, że na niczym innym nie mogłem się skoncentrować”. W tym przypadku hałas pochłania świadomość. Kiedy blokada psychiczna zostaje uaktywniona, zaczyna obowiązywać identyczne prawo, a ty absorbujesz się wewnętrznym zakłóceniem. Dopiero po uwolnieniu blokady zaczynasz powracać do stanu świadomości, w którym pozostaniesz, dopóki będziesz nierozproszony. Ale oprócz tej podwyższonej świadomości równie istotna jest wiedza o tym, co dzieje się podczas jej rozproszenia. Spadasz wtedy na poziom zakłóceń i cała rzeczywistość zaczyna wyglądać inaczej.

Przyjrzyjmy się bliżej upadkowi fundamentalnego *ja*. Najpierw zaburzona energia przyciąga ku sobie świadomość, więc skupiasz uwagę na tym, na czym nie powinieneś. A jest to doprawdy ostatni obiekt, na którym powinieneś się w tej chwili koncentrować. Niestety, świadomość będzie tam wciąż przyciągana. Gdy patrzysz na życie przez pryzmat zakłóconej energii, twoja percepcja ulega wypaczeniu. Dotychczas piękne dla ciebie rzeczy postrzegasz jako brzydkie, ulubione zaś – jako nieprzyjemne i przygnębiające. Ale w rzeczywistości tak naprawdę nic się nie zmieniło. Po prostu widzisz świat z perspektywy zakłóceń.

Każdą zmianę percepcji wykorzystuj do tego, aby pamiętać, że masz uwalniać myśli i emocje. Rozpocznij proces uwalniania, kiedy tylko dostrzeżesz, że coś się wyraźnie zmieniło, że nie darzysz sympatią ludzi, których lubiłeś, twoje życie wygląda gorzej, wszystko widzisz w czarnych barwach. Powinieneś już wcześniej zmierzać do wewnętrznej wolności. Teraz jest to utrudnione, lecz wciąż możliwe. Oczywiście należało pozwolić odejść kłopotliwym myślom i uczuciom, gdy tylko się pojawiły, bo w tej chwili musisz wykonać sporo pracy, aby przy-

wrócić dawną świadomość. Musisz ją odzyskać po całym cyklu przemian. Wciąż jednak możesz tego dokonać.

Początkiem sekwencji przeobrażeń jest porzucenie zrozumienia, a końcem zmian – powrót do perspektywy jaźni. O długości tego cyklu transformacji decydują skutki, które spowodowane zostały przez blokadę energetyczną, stanowiącą wstępne zakłócenie. Uaktywniona blokada ma określony przebieg. Jeśli nie uwolnisz takiej przeszkody, będziesz nią zaabsorbowany. Wówczas utracisz wewnętrzną wolność. Kiedy upadasz z pozycji zrozumienia, zdajesz się na łaskę zaburzonej energii. Stale pobudzana blokada sprawia, że możesz długo pozostawać uwięziony w płataninie emocji i myśli. Jeżeli natomiast czynnikiem zakłócającym jest krótkotrwałe zdarzenie i energia uwolniona z blokady od razu się rozprasza, zauważysz, że szybko odzyskujesz wcześniejszą perspektywę. Przede wszystkim musisz pogodzić się z tym, że nie kontrolujesz całej sytuacji.

Taka jest właśnie anatomia upadku. Stan zakłócenia wzbudza pragnienie, aby rozwiązać związane z nim problemy. Nie rozumiesz tego, co się dzieje, lecz chcesz powstrzymać zakłócenie. Zniżasz się więc niejednokrotnie do poziomu instynktów manifestujących chęć przetrwania. Może ci się wydawać, że powinieneś zrobić jakiś radykalny krok, na przykład rozwieść się, przeprowadzić bądź rzucić pracę. Umysł zaczyna wysuwać sporo propozycji, bo nie odpowiada mu obecna sytuacja i za wszelką cenę dąży do jej zmiany.

W tym miejscu dochodzimy do prawdziwej wisienki na torcie. Załóżmy, że w stanie zagubienia, który wynika z oddziaływania zaburzonej energii, robisz faktycznie to, co podpowiada ci umysł – zaczynasz pod jego wpływem podejmować decyzje. Jak zatem wyglądałoby twoje życie, gdybyś się rozwiódł, przeprowadził albo rzucił pracę? Gdybyś powiedział sobie: „Okay, za długo tłamszę to w sobie, równie dobrze mogę poświęcić temu część mojej uwagi”. Nie zdajesz sobie nawet sprawy, jak potężny błąd w tym momencie popełniasz. Co innego, gdy zmiany energii mają miejsce w tobie, co innego gdy pozwalasz im się wyrazić. W chwili gdy dopuszczasz, by to te zakłócenia kierowały twoim ciałem – twoim postępowaniem – schodzisz na

jeszcze niższy poziom świadomości. Teraz odpuszczenie będzie zadaniem niemal niewykonalnym. Jeśli skrytykujesz kogoś w stanie zakłócenia – na przykład na niego nakrzyczysz – włączysz serce i umysł tej osoby we własne zakłócenia wewnętrzne. Po uzewnętrznieniu energii będziesz kategoriycznie bronić działań, które podjąłeś. Ale druga osoba nie musi się z tobą zgadzać.

Na etapie głębokiego uwikłania jesteś spętany przez coraz więcej sił. Upadasz w ciemność i emanujesz jej mocą. Przekazujesz energię blokady na zewnątrz w formie ochronnych aktów, jakbyś malował świat barwami wewnętrznych zakłóceń. Nasycasz otoczenie tego rodzaju energią, której sam na powrót doświadczysz. A otaczający cię ludzie zaczną cię traktować odpowiednio do twojego zachowania i aury, którą roztaczasz. To będzie kolejna forma zanieczyszczenia, wpływająca na twoje życie.

Negatywne cykle przeobrażeń zachodzą według zarysowanego schematu. Zakorzenionym problemem z przeszłości zarażasz osoby wokół ciebie, które później same emanują podobną energią i oddają ją tobie. To, co jest przejawiane, a nieuwalniane, powraca do wewnątrz. Powiedzmy, że ogarnia cię niepokój i obarczasz zakłóconą energią kogoś innego. Ludzie potrafią niszczyć wiele rzeczy, choćby swoje związki, stosując obarczające schematy.

Jak nisko możesz upaść? W stanie osłabienia doznasz zapewne uaktywnienia następnych blokad. Możesz upadać bezustannie, aż zrujnujesz sobie życie, zupełnie tracąc nad nim kontrolę, a to wszystko przez to, że całkowicie zapomniałeś o właściwej perspektywie. Niewykluczone, że chwilami zrozumienie będzie tuż obok, lecz nie utrzymasz tej bliskości. I naprawdę zaledwie jedna pobudzona blokada może doprowadzić do zniszczenia całego życia.

A jeżeli wystarczyło tylko na początku uwolnić myśli i emocje? Zamiast upadku cieszyłbyś się prawdziwą wolnością. Uaktywnienie blokady nie jest w istocie czymś złym. Stanowi okazję, aby otworzyć siebie i uwolnić energię. Jeśli pozwolisz odchodzić temu, co zbędne, jeśli pozwolisz na proces oczyszczania psychiki, uwięziona energia zacznie płynąć i jako czysta moc ponownie zasili serce. Będzie cię wzmacniać zamiast osłabiać. Zaczнеш piąć się coraz wyżej, za-



czniesz poznawać tajemnicę wznoszenia świadomości. A cały sekret polega na tym, by nigdy nie spoglądać w dół, lecz zawsze wznosić oczy ku górze.

Nieważne, co dzieje się wokół. Zawsze staraj się dążyć do poziomu odprężenia i właściwej percepcji. Aby rozpraszać ciemność, nie musisz opuszczać pozycji świadomego obserwatora, czyli zrozumienia, że jesteś jaźnią. Oczyszczanie następuje wówczas, gdy na to pozwalasz, a utożsamianie się z ciemnością tylko ją pogłębia. Nie zwracaj się w stronę ciemności. Możesz dostrzegać we własnej osobowości zakłóconą energię. Nie myśl, że jesteś pozbawiony energetycznych blokad. Twoje zadanie polega po prostu na zachowaniu perspektywy obserwatora. Bez względu na okoliczności próbuj otwierać serce i pozwalaj odchodzić zbyt dużym energiom. Dzięki temu serce oczyści się, a ty nie zaznasz więcej upadku.

Jeżeli upadasz, otrząśnij się i nie rozpamiętuj porażki. Wykorzystaj tę lekcję do wzmocnienia siebie. Uwalniaj myśli i uczucia również w trudnej sytuacji. Staraj się przy tym nie dokonywać racjonalizacji, nikogo nie obwiniać, ani nie szukać wyjaśnień. Koncentruj uwagę na błyskawicznym uwalnianiu psychiki od zbędnych energii. Pozwól wewnętrznej mocy, aby z powrotem zasilala najwyższy stan świadomości. Jeśli dręczy cię wstyd lub strach, uwalniaj go bez żadnej zwłoki. Wszystkie tego rodzaju emocje są przejawieniami zablokowanej energii, którą należy oczyszczać.

Odpuść, gdy tylko zdasz sobie sprawę, że jeszcze tego nie zrobiłeś. Nie trać czasu, używaj energii do osiągnięcia wolności. Stanowisz wspaniałą istotę, która dostała wielką szansę, aby wnikać w siebie. Cała ta odkrywcza podróż jest bardzo ekscytująca, choć doświadczysz tutaj zarówno dobrych, jak i złych momentów. Rzeczywistość obejmuje bowiem zdarzenia wszelkiej jakości. W tym również tkwi jej wartość.

A zatem nie upadaj. Odpuść. Pozwalaj odchodzić myślom i emocjom, które cię obciążają – bez względu na ich charakter. Im bardziej podążasz taką drogą, tym lepiej funkcjonujesz, im bardziej opierasz się wolności, tym niżej upadasz. Albo zdecydujesz się uwalniać od poszczególnych energii, albo będziesz je tłumić, pozostając ich zakład-



nikiem. Dlatego pozwól, aby blokady i zakłócenia sfery psychicznej stały się źródłem twojego rozwoju. Mogą one być potężną siłą, która przeniesie cię na wyższy poziom świadomości. Musisz jedynie uczynić wolność celem życia.

## Kim naprawdę jesteś?

Jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś pokonał ograniczenia i stał się radosną istotą? Co możesz robić codziennie, aby odkryć trwały spokój i autentyczną wolność? Kim w ogóle jesteś i gdzie naprawdę kryje się świadoma tożsamość?

Michael A. Singer proponuje nadzwyczaj proste i intuicyjne odpowiedzi na te fundamentalne pytania oraz zachęca do pogłębienia związku z samym sobą oraz otaczającą cię rzeczywistością.

Ta książka wiedzie ku wolności od emocjonalnych uwikłań i dręczących uzależnień. Wolności od myśli i emocji związanych z przeszłością i przyszłością. To rzecz o głębi istnienia, mocy napływającej spoza uzależnionego umysłu, z nieograniczonej przestrzeni, z jaźni, która jest wieczna, świadoma i szczęśliwa. I – co najciekawsze – my wszyscy nią jesteśmy.

Zdaniem autora możliwe jest, aby przeżywać zwyczajne życie tak radośnie, jak przeżywa się najlepsze chwile wakacyjnego wyjazdu. Wystarczy pozwolić, aby wewnętrzne oraz zewnętrzne konflikty i napięcia po prostu odpływały, a ciało, umysł i serce odprężyły się, umożliwiając nam doświadczanie w spokoju tego, co jest. Radość, piękno i miłość istnieją w nas od zawsze i na zawsze. Swoboda i ekstaza dostępne są poza neurotycznym umysłem.

Ta głębia – nieskrępowana dusza – koi, wyzwala i przywraca życiu.

Oddając władzę nad światem mądrej, świadomej jaźni, zyskujemy inną perspektywę. Być może tego właśnie potrzebujemy najbardziej, nie tylko w sferze osobistej, ale także – nade wszystko! – globalnej. Nowy stan świadomości to nadzieja na niezniszczalne dobro dla nas wszystkich.

RENATA ARENDT-DZIURDZIKOWSKA

trenerka rozwoju osobistego, certyfikowana coach,  
dziennikarka, autorka książek

ISBN 978-83-7579-734-3



Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)