

71

Rzeczywistość i iluzja — ćwiczenia koncentracji

Wykład Przewodnika Pathwork nr 71

14 października 1960

Pozdrowienia, moi drodzy przyjaciele. Niech Bóg błogosławi was wszystkich oraz waszych bliskich.

Wszystkie nauki duchowe i filozofie zgadzają się co do tego, że świat manifestacji jest iluzją. Jedyna rzeczywistość istnieje poza waszą ziemską sferą. Nie jest to kwestia geografii, lecz świadomości. Chociaż pełne postrzeganie absolutnej rzeczywistości jest niemożliwe dla istot ludzkich, możecie jej do pewnego stopnia doświadczyć, podnosząc swoją świadomość poprzez eliminowanie wewnętrznych konfliktów, co jest konsekwencją pracy samopoznania na tej ścieżce. W trakcie tej pracy uświadamiacie sobie swoje emocje i ich znaczenie. W ten sposób odkrywacie nieświadome, błędne przekonania, które dotąd w sobie nosiliście. Następnie uświadamiacie sobie emocjonalną nierzeczywistość, w której żyliście i tym samym zbliżacie się do rzeczywistości. To jest jedyna droga. Nigdy nie możecie odczuć absolutnej rzeczywistości poprzez studiowanie i czytanie. Zgłębianie nawet najgłębszej mądrości wieków da wam jedynie wiedzę teoretyczną, która nie ma prawdziwych korzeni w waszym wewnętrznym świecie.

Uświadamiając sobie nierzeczywistość w sobie — to znaczy widząc, jak nieprawdziwe były i być może wciąż są wasze koncepcje — możecie doznać chwilowego rozpoznania rzeczywistości, jej zupełnie odmiennej jakości i jej niezachwianego charakteru.

Zdolność do życia we względnej rzeczywistości dostępnej wam jako wcielonym istotom ludzkim zależy od waszej dojrzałości, zarówno umysłowej, jak i emocjonalnej. Dojrzałość z kolei zależy od waszej zdolności i gotowości do kochania. Im bardziej boicie się miłości, im mniej jesteście gotowi i tym samym zdolni do kochania, tym bardziej żyjecie w nierzeczywistości, czyli w iluzji.

Te słowa nie przyniosą wam żadnego pożytku, jeśli przyjmiecie je jedynie dosłownie. Musicie zrozumieć, przynajmniej teoretycznie, w jaki sposób życie

w rzeczywistości zależy od dojrzałości i w jaki sposób dojrzałość zależy od zdolności do kochania. Dlatego spróbuję to szczegółowo wyjaśnić.

W poprzednich wykładach omawialiśmy uzasadnione pragnienie bycia kochanym. Omawialiśmy również, w jaki sposób niedojrzała część was samych, dziecko w was, domaga się nieograniczonej ilości miłości i maskuje to pragnienie różnymi innymi potrzebami, takimi jak chęć aprobaty. Im bardziej niedojrzały jest człowiek, tym bardziej pragnie być kochanym, nie podejmując pozorowanego ryzyka kochania. Im bardziej boicie się kochać, tym silniejsze staje się wasze pragnienie bycia kochanym. Im większa jest ta rozbieżność, tym bardziej jesteście rozdarci wewnętrznie w tym konflikcie — oraz w innych konfliktach wynikających z tego podstawowego problemu. Pierwszym, a być może najtrudniejszym krokiem, jest uświadomienie sobie, że ten bardzo głęboki problem rzeczywiście istnieje. Gdy zostanie on rozpoznany, najtrudniejsza część walki jest już za wami. Wówczas stosunkowo łatwo będzie zobaczyć, jak nierealistyczne i niesprawiedliwe jest domaganie się czegoś, czego nie jest się gotowym dać. Wasze pragnienie bycia kochanym jest uzasadnione tylko wtedy, gdy jesteście gotowi dawać tyle, ile oczekujecie. To jest rzeczywistość. Nie jest rzeczywistością domagać się więcej, niż jest się gotowym dać, ani też twierdzić, że nie pragnie się być kochanym. Niektórzy ludzie wycofali się tak bardzo i znaleźli tymczasowe, powierzchowne zadowolenie, że nie są świadomi swojego głębokiego wewnętrznego pragnienia. Brak tej świadomości jest samooszukiwaniem się, a zatem iluzją.

Rozważając to wszystko, możecie zacząć obserwować swoje otoczenie z innym zrozumieniem. Zobaczycie, że ludzie emanujący autentycznym ciepłem, otwarci i tacy, których miłość można naprawdę odczuć, mają mniejszą potrzebę otrzymywania, mniejszą potrzebę, aby się z nimi zgadzano czy ich uznawano. Z drugiej strony ludzie, którzy ze strachu wycofują się przed miłością — a tym samym przed życiem — mają proporcjonalnie ogromne pragnienie bycia kochanymi. Jest to równanie, które musi się wyrównać; nie może być inaczej. Nie oznacza to, że kochając, nie powinniście pragnąć być kochani. Ale wasze pragnienie będzie mniej napięte, mniej pilne, a zatem będziecie odczuwać odpowiednio mniej napięcia i lęku.

Przy okazji, innym błędnym przekonaniem lub iluzją, która w dużej mierze odpowiada za wasz strach przed kochaniem, jest idea — być może nieświadoma — że prawdziwa miłość zawsze pozostanie nieodwzajemniona oraz że aby udowodnić prawdziwą miłość, trzeba zrezygnować z własnej integralności,

swoich uzasadnionych potrzeb i godności. Innym razem zajmiemy się tym tematem bardziej szczegółowo i omówimy, w jaki sposób uciekacie się do jednego błędnego ekstremum w przekonaniu, że jest to jedyny możliwy sposób uniknięcia drugiego.

Musicie stać się bardzo świadomi wszystkich swoich ukrytych emocji i nierzeczywistości, jeśli macie mieć jakąkolwiek szansę zbliżenia się do rzeczywistości, a możecie w ogóle nie zdawać sobie z nich sprawy. Dlatego, gdy słuchacie lub czytacie te słowa, możecie nie odczuwać w sobie żadnego echa. W rzeczywistości, przy najlżejszej nieprzyjemnej reakcji, jaką odczujecie, rozważając te słowa, szybko zamkniecie drzwi jeszcze szczelniej. Powiecie sobie: „Och, to wcale mnie nie dotyczy”. I pomyślicie o wielu innych ludziach, których to bardzo wyraźnie dotyczy. Bądźcie ostrożni, moi przyjaciele, ponieważ jest to pewny znak, że nie jesteście gotowi zobaczyć nierzeczywistości w sobie. Jak zatem możecie kiedykolwiek mieć nadzieję osiągnąć choćby najdrobniejszy przeblask rzeczywistości? Wyższa, duchowa, absolutna rzeczywistość nie może być odnaleziona na skróty. Można ją osiągnąć jedynie poprzez przekształcenie waszego wewnętrznego świata nierzeczywistości w świat rzeczywistości. Nie możecie tego dokonać, jeśli nie jesteście gotowi stawić czoła swoim zamętom i błędnym przekonaniom. Bądźcie czujni wobec tendencji do zamykania drzwi, do unikania konfrontacji z samymi sobą.

Dlatego mówię wam wszystkim: odnajdźcie konkretne, ukryte emocje. Nauczcie się rozumieć ich język. Analizujcie ich znaczenie. Tylko w ten sposób możecie odkryć, że to, co wam tutaj mówię, jest prawdą.

Rzeczywistość jest prawdą, daleko wykraczającą poza to, co dostrzega oko. Im bardziej doświadczacie rzeczywistości, tym głębsze jest wasze zrozumienie. Możecie być we względnej rzeczywistości w jednym obszarze swojego życia wewnętrznego, podczas gdy w innym jesteście w głębokiej nierzeczywistości. W tym drugim obszarze widzicie jedynie powierzchowne fakty i ignorujecie głębsze powiązania. W ten sposób szersza prawda waszej sytuacji pozostaje w ciemności.

Weźmy powszechny i prosty przykład. Jeśli ktoś was zrani, to to, co powiedział lub zrobił, rzeczywiście będzie zranieniem. Ale dopóki pozostajecie skupieni na tym, co się wydarzyło, i ignorujecie przyczynę, pozostaniecie zranieni. W momencie, gdy w pełni zrozumiecie, niemożliwe jest, by nadal być zranionym.

Jestem pewien, że każdy z was miał od czasu do czasu takie doświadczenie. A jednak wciąż wpadacie w tę samą pułapkę. Doskonale wiecie już, że tylko poprzez zrozumienie siebie możecie zrozumieć innych. Zrozumienie eliminuje zranienia, ponieważ wprowadza was w prawdę, czyli w rzeczywistość. Dlatego mówi się, że prawda was wyzwala. Dlatego opór dziecka w was, gdy chodzi o pełne skonfrontowanie się ze sobą, jest całkowicie nierozsądny i dla was szkodliwy.

Nierzeczywistość, czyli iluzja, nieuchronnie przynosi wam nieszczęście, zamęt, napięcie i lęk. Rzeczywistość, czyli prawda, nieuchronnie przynosi wam szczęście i wolność. Wasz opór wobec konfrontacji z własną nierzeczywistością i wobec zmiany sam w sobie jest nierzeczywistością, ponieważ postrzegacie prawdę jako coś dla was niekorzystnego. Gdybyście tak nie wierzyli, nie stawialibyście oporu. Co więcej, podtrzymywanie waszych iluzji wymaga od was ogromnego wysiłku. Iluzja zawsze powoduje napięcie i wysiłek, ponieważ nie może istnieć sama z siebie. Wysiłek wkładany w podtrzymywanie iluzji wywołuje liczne błędne koła i reakcje łańcuchowe.

W miarę jak uczycie się rozumieć swoje emocje, zaczniecie inaczej oceniać wydarzenia zewnętrzne. Są one rzeczywiste, lecz dotąd emocjonalne znaczenie, jakie im przypisywaliście, było nierzeczywiste.

Im bardziej wasz lęk przed kochaniem rodzi pilne pragnienie bycia kochanym, aprobowanym i tak dalej, tym bardziej sztywno i w napięciu konstruujecie iluzoryczne formy w nadziei, że wasze pragnienie zostanie spełnione. Proces ten jest subtelny i zachodzi na wiele różnych sposobów.

Na przykład, jeśli gorąco pragniecie być kochani przez określoną osobę lub zrobić na niej wrażenie, wyobrażacie sobie sytuacje, w których to pragnienie zostaje zaspokojone. Każdy przychylny znak postrzegacie w kontekście iluzorycznej konstrukcji. Nawet jeśli faktycznie uzyskacie miłość lub podziw, których pragniecie, nie potraficie postrzegać ich w rzeczywistości jako niosących szczególny smak lub charakter tej konkretnej osoby. W dłuższej perspektywie jesteście niezadowoleni, ponieważ nie spełnia to waszego wyobrażenia. Nieświadomie walczycie z rozczarowaniem tak długo, jak to możliwe, i jeszcze bardziej się wysilacie, by podtrzymać iluzję tam, gdzie nie jest ona w ogóle potrzebna. Nieustannie podejrzewacie, że to, co rzeczywiście jest, nie odpowiada waszej idei, i dlatego czujecie się zagrożeni. Każdy przejaw

rzeczywistości zderza się z waszą iluzją, rozczarowuje was i z kolei tworzy w was nieświadomą wrogość.

Wrogość nieuchronnie wpływa na drugą osobę, tak że reaguje ona w sposób, który czyni waszą iluzję niemożliwą do utrzymania. Utrata iluzji powoduje w was całkowicie czarną wizję. Wasza pilna potrzeba bycia kochanym przez konkretną osobę tworzy iluzoryczną konstrukcję, podczas gdy w wielu przypadkach żadna taka konstrukcja nie jest konieczna. W rzeczywistości nigdy nie jest konieczna, ponieważ nawet jeśli z własnych powodów druga osoba nie może odpowiedzieć na wasze pragnienie, lepiej byłoby to zobaczyć i odpuścić. Często jednak możecie uzyskać to, czego pragniecie — lecz tylko w wolności, bez pilności, a zatem bez żadnych nierzeczywistych, z góry ustalonych wyobrażeń o tym, jaka powinna być dana relacja i jak druga osoba powinna reagować. W takiej wolności możecie elastycznie dostosować się do indywidualnego sposobu bycia drugiej osoby i uświadomić sobie, że nie ma potrzeby naginać jej ani sytuacji do własnych wyobrażeń. Tak oto w całym procesie obecna jest jawna nierzeczywistość waszych reakcji. „Przychylne” znaki — te, które pasują do waszych konstrukcji — są przeceniane. Wywołują więcej radości, niż uzasadnia rzeczywistość, nie dlatego, że druga osoba was nie lubi, lecz dlatego, że jej reakcja jest po prostu inna niż wasza percepcja. Jesteście w nierzeczywistości, ponieważ potraficie się cieszyć tylko wtedy, gdy to, co się wydarza, pasuje do waszej konstrukcji. Z drugiej strony, gdy tak się nie dzieje, wasze miazdzące rozczarowanie jest równie nierealistyczne. Liczne reperkusje i konsekwencje tego stanu są zbyt częste, by omawiać je teraz.

Aby uświadomić sobie, w jaki sposób tworzycie nierzeczywistość, musicie zacząć od uświadamiania sobie wielu drobnych rozczarowań, których nie dopuszczacie do świadomości. Dzieje się tak częściowo dlatego, że macie skłonność do oszukiwania samych siebie i nie lubicie konfrontować się z czymkolwiek nieprzyjemnym, a częściowo dlatego, że intelektualnie wiecie, iż nie wypada tak bardzo przejmować się drobiazgiem, i dlatego czujecie się winni z powodu tak dziecięcej reakcji. Jednak niezwykle ważne jest, by trenować swoją świadomość właśnie w tym kierunku, niezależnie od tego, czy wasze reakcje są słuszne czy niesłuszne. Wiecie już, że dziecinność nie znika poprzez odwracanie od niej wzroku. Uświadamiając sobie swoje liczne drobne rozczarowania, zobaczycie, jak reagowaliście jako dziecko — i jak wciąż reagujecie wewnętrznie, choć teraz to obserwujecie — oraz jak w rezultacie pozwalacie, by to, co najbardziej negatywne w drugiej osobie, usprawiedliwiało

wasz gniew. Zauważycie osobistą, zabarwioną subiektywność, o której mówiliśmy ostatnio, i w ten sposób dostrzeżecie szczególny rodzaj nierzeczywistości, w której żyjecie.

Obiektywność kontra subiektywność, o której mówiliśmy poprzednio, jest jednym z aspektów rzeczywistości i nierzeczywistości. Musicie zrozumieć, że tworzycie swoją subiektywność, a zatem nierzeczywistość, poprzez silną i pilną potrzebę podtrzymywania swojej iluzji. Ta pilna potrzeba iluzji pochodzi z wymuszającego nurtu dziecka w was, które musi mieć wszystko po swojemu. Wszystko to jest subtelne, moi przyjaciele, więc nie dajcie się zwieść powierzchownej, „właściwej” reakcji. Pomyślcie o tym, gdzie w waszym życiu są problemy, odkryjcie swoje emocje w związku z nimi, a następnie spróbujcie odnaleźć w sobie ten wymuszający nurt. Z pewnością go znajdziecie.

W takim stopniu, w jakim uczycie się rezygnować z wymuszającego nurtu i uwalniać się od wielkiego wewnętrznego napięcia, w takim stopniu stajecie się wolni, by coś otrzymać. Być może będzie to nie mniej wartościowe, niż sobie wyobrażaliście, a nawet bardziej wartościowe, choć niekoniecznie osiągnięte tak szybko, jak chciało tego wasze wewnętrzne dziecko. W rzeczywistości, gdy coś otrzymujecie, zakres tego wartości zależy w dużej mierze od waszej rosnącej świadomości tego, gdzie w tym względzie się znajdujecie.

W miarę jak posuwacie się naprzód na tej ścieżce, zobaczycie, że nieotrzymywanie tego, czego chcecie — a nie będziecie tego otrzymywać cały czas — nie będzie powodować nawet połowy tego cierpienia i rozpacz, jakie odczuwaliście wcześniej. Ale, jak powiedziałem, najpierw musicie uświadomić sobie, że gdy nie dzieje się po waszej myśli, czy to w sprawach zewnętrznych, czy w reakcjach innych ludzi wobec was, odczuwaliście rozczarowanie. I musicie zobaczyć, co to nieświadome rozczarowanie z wami robiło. Dopiero wtedy możecie porzucić swój wymuszający nurt, a tym samym swoje samo stworzone iluzje, i stać się wolni, by otrzymywać prawdziwą wartość; albo — nie otrzymując jej — odkryć, że strata nie jest nawet w połowie tak tragiczna, jak uważa dziecko w was.

Trudność polega na tym, że intelektualnie łatwo zgodzicie się z tym, co mówię, a ponieważ potraficie się zgodzić, prawdopodobnie przeoczycie pilność waszych sprzecznych emocji, które ujawniają się wewnątrz, niekoniecznie na zewnątrz. Wystarczy, że istnieją wewnątrz.

W tej sytuacji macie nierealistyczny obraz innych ludzi, ponieważ skłonni jesteście zwiększać ich wartość, gdy wam się podobają, i zmniejszać ją, gdy wam się nie podobają. Wasz obraz nie jest nierealny dlatego, że to, co podkreślacie w zmiennych nastrojach, musi być błędne. Gdy widzicie dobro, częściowo z subiektywnych powodów, możecie dostrzegać to, co rzeczywiście jest dobre w danej osobie, a gdy widzicie zło, możecie dostrzegać to, co rzeczywiście jest złe. Wasz obraz jest nierealny z powodu ukrytej motywacji, dla którego widzicie dobro lub zło drugiej osoby w tak silny sposób. Jest on nierealny również dlatego, że w każdym przypadku wasze postrzeganie całej osoby jest skażone i jednostronne.

Macie także nierealistyczne wyobrażenie o znaczeniu, jakie mają dla was zdarzenia lub reakcje innych. Znowu — intelektualnie możecie wiedzieć lepiej, ale emocjonalnie, w danej chwili, zdarzenie to ma dla was nieproporcjonalnie wielkie znaczenie. Dlatego nie widzicie jakości ludzi ani wydarzeń w rzeczywistości.

Na koniec, co równie ważne, jesteście w nierzeczywistości, ponieważ wasze pojęcie jakości czasu jest fałszywe, gdy dziecięce emocje działają bez waszej świadomości. Dziecko w was wyolbrzymia znaczenie tego, co dzieje się w danej chwili. Dziecko nie widzi przemijającego charakteru ani całościowej jakości chwili. Zna tylko natychmiastowy ból lub przyjemność, zapominając, że w stosunkowo niedalekiej przyszłości te silnie odczuwane emocje stracą swoją moc. Przy całej waszej wiedzy intelektualnej pod tym względem wasze emocje wciąż reagują dziecinnie. Dzieje się coś nieprzyjemnego i popadacie w przygnębienie, chociaż doskonale wiecie, że za krótki czas nie będziecie już nawet myśleć o tej drobnej znieprawie czy rozczarowaniu. To dziecko w was reaguje na chwilę niemal jak zwierzę. Nie zna ani przeszłości, ani przyszłości, i dlatego brakuje mu osądu, by ocenić prawdziwe znaczenie, albo — ujmując to inaczej — rzeczywistą wartość tego, co się wydarza.

Często używam określenia „żyć w tu i teraz”. Jak we wszystkim, istnieje właściwy i niewłaściwy sposób, by to robić.

Jeśli przypomnicie sobie niedawny nastrój, w którym życie wydawało się całkowicie beznadziejne, a następnie spojrzycie na swoje życie teraz, zaledwie kilka miesięcy później, możecie ocenić, jak nierealistyczny był tamten nastrój. Być może znów jesteście beznadziejnie przygnębieni, ale bardzo możliwe, że przyczyna jest teraz inna. W każdym razie to, co zaledwie niedawno całkowicie

was miażdżyło, teraz już tego nie robi — i jest to doskonała demonstracja tego, jak nierealistyczne jest ocenianie wagi jakiegokolwiek wydarzenia poprzez odnoszenie go do trwałości, która jest jednym z aspektów czasu.

Niewłaściwy sposób życia w tu i teraz pochodzi od waszego wewnętrznego dziecka, które wyolbrzymia znaczenie chwili. Nawet prawdziwe tragedie, które spotykają każdego człowieka, są odczuwane zupełnie inaczej z perspektywy czasu niż w momencie ich wystąpienia. Powiedzenie „czas leczy rany” jest prawdziwe w tym sensie, że pewien dystans przynosi bardziej realistyczne, czyli prawdziwe spojrzenie na jakość i znaczenie wydarzenia.

Tak więc dojrzewająca dusza, która zbliża się do wewnętrznej rzeczywistości, gotowa stawić czoła życiu, niebojąca się kochać i niebojąca się porzucić silnego nurtu samowoli, spotka nawet tragedie z prawdziwym dystansem, który można osiągnąć jedynie poprzez dojrzewanie emocjonalne. Prawdziwy dystans oznacza, że życie i miłość nie są już zagrożone, ponieważ osobiste zniewagi tracą swoje znaczenie. Nigdy nie można go osiągnąć poprzez siłowe narzucanie „właściwych” koncepcji na dziecięce, iluzoryczne lęki, które nadal jątrzą się w nieświadomości. Dojrzała dusza oczywiście odczuje chwilowy ciężar tragedii wraz z całym jej smutkiem i względnym znaczeniem, lecz jednocześnie dostrzeże jej przemijający charakter i autentycznie oceni jej całościowe znaczenie. Dzięki temu cierpienie nie będzie tak wielkie.

Wyolbrzymienie przez wasze wewnętrzne dziecko oraz zniekształcone, czarno-białe postrzeganie wydarzeń życiowych pociąga za sobą kolejny konflikt. Jest nim tendencja do dramatyzowania samego siebie, obecna w pewnym stopniu u każdego człowieka. Są oczywiście tacy, u których jest to widoczne. Są też tacy, u których w ogóle nie jest to oczywiste. U tych drugich znacznie trudniej ją wykryć, ponieważ tendencja ta jest dobrze ukryta, zamaskowana i zrationalizowana. Jedynym sposobem, by ją odnaleźć, jest ponownie analizowanie tego, co mówią wasze nastroje i emocje — oraz dlaczego.

Możecie na przykład odkryć, jak niewielkie zachęcenie lub komplement sprawia, że wasz duch wznosi się na wyżyny nieuzasadnionej radości lub satysfakcji, zupełnie nieproporcjonalnej do rzeczywistej wartości, oraz jak niewielka krytyka — rzeczywista, wyobrażona lub domniemana — potrafi zepsuć wam cały dzień. Ta czarno-biała postawa sprawia, że dramatyzujecie siebie. Nie tylko nadmiernie dramatyzujecie świat wokół siebie w odniesieniu do was samych, lecz także — choć nieświadomie — celowo to podsycacie, i to z

bardzo dobrego powodu, moi przyjaciele. Ponieważ dziecko w was nieustannie domaga się uwagi, wykorzystuje dramatyzację — jawnie lub subtelnie — jako środek przymusu wobec innych. Powtarzam: niekoniecznie odbywa się to poprzez zewnętrzne działania. Częściej wasze wewnętrzne reakcje działają w ten sposób, a wy czujecie się tym bardziej sfrustrowani, że nie ośmielacie się tego wyrażać na zewnątrz. W ten sposób wymuszacie na świecie jedynie w fantazji. Tak budujecie nierzeczywistość.

Możecie sądzić, że w pozytywnej manifestacji nie ma w tym nic złego: „Jeśli drobna rzecz sprawia mi ogromną radość, czy to nie jest dobre?” Odpowiadam: nie. Jeśli radość jest nierealistyczna, rozczarowanie będzie tym bardziej miazdzące. Dlatego musicie nauczyć się odróżniać to, co realne, od tego, co nierealne — w tym względzie, jak i w każdym innym. Nie oznacza to, że macie siłą tłumić radość. Raczej przyjmijcie ją z humorem i spójrzcie na nią z odrobiną dystansu, tak samo jak powinniście patrzeć na swoje przygnębione nastroje i inne negatywne aspekty. Po prostu obserwujcie działanie dziecka w was. Nie możecie go usunąć siłą, nawet po pełnym rozpoznaniu jego istnienia.

Jeśli chodzi o dramatyzowanie strony negatywnej, powiedziałbym, że wyolbrzymiacie swoją sytuację, by wyglądała na tak złą, i w ten sposób próbujecie zmusić innych do współczucia, do zwracania na was uwagi, do spełniania waszej woli lub opowiadania się po waszej stronie przeciwko tym, którzy tego nie robią. Robicie to niezwykle subtelnie; ponownie — do rozpoznania tych emocji potrzebna jest absolutna uczciwość wobec siebie. Nawet jeśli udaje wam się ich nie okazywać, wciąż istnieje głęboko w was głos, który mówi: „Spójrzcie na biednego mnie, jak cierpię, jak niesprawiedliwie jestem traktowany, jak wszystko jest absolutnie straszne”. Albo przeciwnie: „Spójrzcie, jaki jestem zły. Uznając swoją niegodziwość, pokazuję, jaki jestem uczciwy, żebyście dali mi podziw, którego pragnę”. Dramatyzacja może przybierać wiele form, ale zawsze jest formą przesady mającej na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości — jawnie lub skrycie.

Dla was wszystkich wielką wartością będzie odnalezienie tego szczególnego aspektu waszego świata iluzji — gdzie i jak dramatyzujecie siebie oraz co za tym stoi. Następnie zapytajcie swoje emocje dalej: „Jaki jest cel? Czy naprawdę wierzę, że jest aż tak złe?”

Trudność polega na tym, że dziewięć razy na dziesięć nie jesteście nawet świadomi, że jesteście przygnębieni, nie mówiąc już o tym, dlaczego. Dlatego

musicie zacząć od codziennego pytania siebie, co naprawdę czujecie. Dopiero potem możecie zejść głębiej, by odkryć dlaczego i skąd to pochodzi. W większości przypadków, jeśli przygnębienie nie może zostać wyparte, szukacie i znajdujecie dla niego bardziej akceptowalne powody lub nawet mówicie: „Nie wiem, dlaczego jestem przygnębiony”. Ale jeśli będziecie szukać rzetelnie, zawsze znajdziecie osobistą zniewagę, coś, co nie potoczyło się zgodnie z waszą wolą; coś, co dziecko w was uznaje za rozczarowanie.

Jak zatem brak tego wymuszającego nurtu wprowadza was w rzeczywistość, a tym samym w bardziej stabilny stan szczęścia i spokoju? Jeśli wymuszający prąd jest nieobecny, z konieczności doświadczycie — pod warunkiem, że jesteście pewni siebie — że dezaprobata, jeśli rzeczywiście istnieje, jest jedynie iluzorycznym zranieniem. A nie możecie być pewni siebie, dopóki w was jest dziecko z całą jego samolubnością, egocentryzmem, jednostronnością i niesprawiedliwymi żadaniami. W ten sposób tkwicie w błędnym kole. Dezaprobata porusza w was czułą strunę ponieważ bez względu na to, jak bezpodstawna może być ta krytyka, coś głęboko w was podpowiada, że sami krytykujecie swój brak odwagi, by pomóc dziecku dojrzeć. W takim stopniu, w jakim skupicie się na tym procesie dojrzewania i będziecie w stanie pozbyć się negatywnych aspektów dziecka, dojrzejecie, osiągniecie większą pewność siebie i rozwiniecie w sobie bardziej realistyczne koncepcje, na których możecie polegać.

Zyskując szacunek do siebie, stajecie się coraz mniej zależni od aprobaty innych. Jeśli wtedy dezaprobata nadal się czasem pojawia, możecie sprawdzić, czy kryje się w niej jakieś ziarenko prawdy, nawet jeśli druga osoba nie potrafi go właściwie wyrazić. W chwili, gdy je odnajdziecie, uzasadniona lub nieuzasadniona dezaprobata przestanie ranić. W takiej postawie nie będziecie się bać krytyki ani dezaprobaty; wasz wymuszający prąd rozpuści się.

Jeśli nie chodzi o aprobatę, lecz o bezpośrednią miłość, której potrzebujecie, a która nie nadchodzi, możecie być trochę smutni, ale wasze życie nie będzie od niej zależne. Zobaczycie, że brak miłości w pożądanym stopniu jest konsekwencją waszych własnych problemów, niezdolności do kochania i lęku przed miłością. Rozpoznacie również, że przez długi czas wolno dorastające dziecko w was wytwarzało wrogość i agresję, nawet jeśli bardzo subtelnie, gdy czuło się zranione. Zobaczycie ponadto, że te emanacje w znacznym stopniu przyczyniają się do negatywnej reakcji drugiej osoby. Te wglądy wyzwolą was i przyspieszą wasz proces dojrzewania.

Gdy wymuszający nurt zostanie usunięty, zobaczycie to wszystko. To, co dawniej było zranieniem, przestanie nim być. Gdy będziecie doświadczać okazjonalnych rozczarowań, nie popadniecie w nawet połowę takiej rozpacz jak wcześniej. Zyskacie prawdziwy wgląd, a tym samym wolność, którą może przynieść jedynie zbliżenie się do rzeczywistości.

Gdy relacja między ludźmi jest ambiwalentna, mają oni tendencję do tworzenia marzeń na jawie, które spełniają ich życzenia. Dzieje się tak nawet w relacjach trwających od dawna. Jest to ucieczka od rzeczywistości, która jest tak ponura, że tworzycie dla siebie przyjemniejszy świat. To prawda, ale jest w tym coś więcej. Ta ucieczka jest częścią błędnego koła. Rzeczywistość jest taka właśnie a nie inna, z powodu waszego wymuszającego prądu, z powodu waszej przesadnej potrzeby bycia aprobowanymi przez wszystkich. To właśnie czyni rzeczywistość tak nie do zniesienia, że uciekacie do iluzorycznego świata, tworząc fantazyjne sytuacje. Im więcej fabrykujecie tych fantazji, tym bardziej kręcicie się w tym niekończącym się błędnym kole. Jak bowiem rzeczywistość mogłaby kiedykolwiek pasować do waszej fantazji? Nie może. Dlatego nawet w bardzo sprzyjających okolicznościach to, co rzeczywiście się wydarza, musi was rozczarować, ponieważ częścią iluzorycznego świata dziecka jest pragnienie natychmiastowej gratyfikacji i całkowity brak cierpliwości. Jeśli brak wam cierpliwości, każdy najmniejszy znak odmienny od waszej prefabrykowanej sytuacji wywoła rozczarowanie, a tym samym wrogość. Jak już powiedziałem, wrogość nie może nie oddziaływać na drugą osobę, nawet jeśli oboje nie jesteście jej świadomi. W ten sposób sabotujecie, rujnujecie każdą sprzyjającą sytuację, która mogłaby się wam przydarzyć.

Z góry wyobrażone, skonstruowane w marzeniach, na jawie sytuacje są produktem wymuszającego nurtu i egocentryzmu. Dopiero po uwolnieniu się od tego możecie mieć obiektywną wizję i zrozumienie prawdy w odniesieniu do siebie i do otoczenia w danym momencie.

Bez wymuszającego nurtu nie będziecie musieli fantazjować. Nie będziecie sztywni w swoich oczekiwaniach ani rozczarowani, gdy sprawy potoczą się inaczej, niż oczekiwaliście. Będziecie elastyczni i zdolni stawić czoła temu, co jest w rzeczywistości. Nie będziecie mieć ukrytej wrogości ani urazów. Druga osoba odczuje waszą otwartość, a realna sytuacja będzie mogła się rozwijać powoli, w wolności i spontaniczności.

Moi najdrożsi przyjaciele, odnalezienie i zmiana tego wszystkiego ma podstawowe znaczenie dla wszystkich relacji międzyludzkich. Dotyczy to całego waszego życia wewnętrznego, a zatem ostatecznie również waszego życia zewnętrznego.

Jeśli naprawdę zrozumiecie głębsze znaczenie tych słów, być może w pewnym stopniu doświadczycie, czym właściwie jest rzeczywistość. Oznacza ona wolność od lęków, a tym samym większe szczęście i poczucie bezpieczeństwa. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy istnieje dojrzałość emocjonalna. Dojrzałość emocjonalna z kolei jest stanem gotowości i zdolności do kochania. Dlatego rzeczywistość i zdolność do kochania są ze sobą bezpośrednio powiązane. Wiemy również, że wymuszający nurt zmniejsza waszą zdolność do kochania. Musi być dla was bardzo jasne — zarówno w teorii, jak i w praktyce — w jaki sposób przejawia się to osobiście i konkretnie w was. Odkryjcie, w jaki sposób wasz lęk przed kochaniem sprawia, że się wycofujecie, i jak głęboko w sobie czujecie się winni z powodu tego wycofania. Odkryjcie również, jak potrzebujecie zmuszać innych, by was kochali, aby zadośćuczynić tej winie, jakby bycie kochanym było potwierdzeniem, że ukryty głos waszej winy się myli. Odkryjcie pustkę w sobie wynikającą z waszej niechęci do kochania, którą próbujecie zrównoważyć, zmuszając innych do miłości wobec was. Z tych wszystkich powodów wymuszający nurt działa silnie, choć w bardzo podstępny i ukryty sposób. Gdy w trakcie waszej pracy rozpoznacie wszystkie te emocje i reakcje, znacznie lepiej zrozumiecie, o czym tutaj mówię.

Bez wymuszającego prądu dacie drugiej osobie wolność odczuwania wobec was tego, co chce. W takim stanie umysłu zbliżycie się do dojrzałej miłości; będziecie więcej dawać innym. To dawanie nie zawsze będzie miało tę samą formę. W niektórych przypadkach będzie to po prostu okazywanie uczuć mimo tego, że wasza wola nie została spełniona. Dacie wolność, której nie bylibyście w stanie dać drugiej osobie, dopóki te wypaczone warunki w was istniały. Dając wolność, dajecie podstawowy ludzki szacunek, niezależnie od tego, czy wasza wola zostaje spełniona. W ten sposób trwa dobroczynny krąg. W takiej wewnętrznej wolności — wolności, którą macie i dlatego możecie ją dawać — możecie postrzegać rzeczywistość. Wtedy doświadczacie rzeczywistej sytuacji, w przeciwieństwie do wyobrażonej i wymuszonej, i to w znacznie większym stopniu.

Panuje jednak rozpowszechnione nieporozumienie dotyczące znaczenia dojrzałej miłości. Chociaż poruszyliśmy niektóre jej aspekty w tym wykładzie

oraz w poprzednich, zagłębimy się w ten temat, aby móc usunąć irracjonalny lęk wobec niej. Na razie powiem tylko tyle: często życie w błędnym przekonaniu, że prawdziwa miłość oznacza rezygnację z własnego szacunku do siebie i godności. Myślicie, że musicie ulec najbardziej samolubnej części natury drugiej osoby. Naturalnie buntujecie się przeciwko temu. Ale waszym kolejnym błędnym przekonaniem jest to, że lekarstwem na to jest całkowite wycofanie się z miłości. W ten sposób wahacie się między dwoma biegunami. Albo jesteście ulegli, co odczuwacie jako niezdrowe dla wszystkich i niemające nic wspólnego z miłością, podobnie jak przeciwne ekstremum, albo zamykacie się w skorupie, w której czujecie się samotni i niespełnieni. Dręczący, gryzący głos waszej wyższej świadomości wzywa was, by się nie wycofywać. Nie możecie usłyszeć tego głosu, ponieważ na poziomie myśli wciąż panuje duży chaos, nie wspominając już o zamieszaniu w sferze emocji. Ostatecznie omówimy ten temat szerzej, nie z punktu widzenia ideałów, których nie możecie jeszcze osiągnąć, lecz z dużo bardziej praktycznej perspektywy. Zobaczmy, gdzie i w jaki sposób odbiegacie od właściwej drogi z powodu nieuzasadnionego lęku opartego na błędnych przekonaniach. Następnie porównamy właściwą koncepcję z waszymi odchyleniami.

Aby naprawdę skorzystać z moich przesłań, musicie doświadczać swoich emocji i rozumieć ich język. Nie mogę tego wystarczająco podkreślić. Czyniąc to, staniecie się bardziej spokojni, mniej podatni na wahania nastroju, a w rezultacie wasze emocje będą bardziej dostrojone do rzeczywistości

Tylko w ten sposób będziecie mogli stopniowo odzyskać poczucie — w niewyraźalny sposób, którego nie da się ująć w słowach — tego, czym jest Rzeczywistość absolutna oraz dlaczego ten świat ma naturę iluzoryczną. Dopóki pozostaje to jedynie dyskursem, którego słuchacie, dopóki nie odkryjecie, gdzie sami znajdujecie się w nierzeczywistości, słowa nie będą nic znaczyć. Jedynym sposobem, by powoli zbliżyć się do progu, przez który możecie dostrzec Rzeczywistość absolutną, kosmiczną i duchową, jest umieć zobaczyć — i być zdolnym usunąć — własną nierzeczywistość.

Czym jest inteligencja, jeśli nie postrzeganiem rzeczywistości? Niektórzy ludzie mogą mieć wielką inteligencję — i tam, gdzie ona funkcjonuje, są w pewnym rodzaju rzeczywistości. Tam, gdzie nie funkcjonuje, są pogrążeni w swoich zamętach i dlatego oddaleni od rzeczywistości. Trudność z ludźmi inteligentnymi polega w dużej mierze na tym, że nie uświadamiają sobie, gdzie żyją w nierzeczywistości. Ale ludzie o mniejszej inteligencji również nie są

świadomości swojego braku rzeczywistości. W ten sam sposób zdrowie psychiczne i emocjonalne jest rzeczywistością — do tego stopnia, że gdy jesteście chorzy, znajdujecie się w nierzeczywistości i nie widzicie prawdy

Powiedziałem wcześniej, że „życie w tu i teraz” może być realizowane zarówno w sposób dziecięcy i niezdrowy, jak i w sposób dojrzały i konstruktywny. Ten drugi przyniesie wam pokój i harmonię, bezpieczeństwo oraz pełne doświadczenie życia, którego nie jesteście w stanie sobie nawet wyobrazić. Życie w tu i teraz, we właściwy sposób, oznacza pełną i całkowitą świadomość chwili, jej znaczenia i jej prawdy. Tę świadomość można osiągnąć jedynie poprzez dostrajanie się do tego, co jest, a nie poprzez życzenie sobie tego, co mogłoby lub powinno być. Innymi słowy, sztywno zbudowane, wyobrażone sytuacje, które blokują rzeczywistość, blokują również wasze pełne doświadczenie tego, co życie ma wam teraz do zaoferowania. Jeśli żyjecie w tu i teraz, nie marzycie na jawie. Nie doświadczacie prefabrykowanych sytuacji. Wibrujecie elastycznie i żyjecie chwilą, nawet jeśli bywa ona czasem trudna lub monotonna. Jesteście całkowicie w chwili. Tu! Teraz!

Ćwiczenia koncentracji, o których mówiłem jakiś czas temu, mogą być cenną pomocą, obok analizy waszych emocji, w celu zmiany przekonań niezgodnych z rzeczywistością. Ta praktyka jest bardzo pomocna, pod warunkiem że nie jest wykonywana zamiast pracy wewnętrznej. Jeśli pamiętacie to, co powiedziałem, będziecie mogli bardzo wyraźnie zobaczyć, że jest to inne podejście do życia w teraźniejszości. Prosiłem was o koncentrację w stanie nie-myślenia, z wykorzystaniem różnych metod — nie po to, by pozwolić myślom dryfować w jakimś mglistym, nieokreślonym tle lub się rozpraszać, lecz po to, by naprawdę tam być. Nie-myślenie przy jednoczesnym byciu dokładnie tu, w sobie, a nie poza sobą, jest trudną rzeczą do nauczenia się. Fakt, że jest to tak trudne, pokazuje wam, jak niedostatecznie żyjecie w teraźniejszości i jak bardzo oddaleni jesteście od rzeczywistości chwili.

W jakim stopniu, żyjecie w rzeczywistości, w takim stopniu będziecie w stanie pozostać przy sobie, obserwując siebie, gdy nie myślicie. Oczywiście możecie osiągnąć stosunkowo wysoki poziom sprawności w tych ćwiczeniach poprzez samą dyscyplinę, zaniedbując jednocześnie odkrywanie swoich wewnętrznych przeszkód. Taka biegłość z pewnością czyni was bardziej zdolnymi do funkcjonowania tam, gdzie już jesteście wolni, lecz sama dyscyplina nie usunie blokady w obszarach gdzie nie ma przepływu. W tych obszarach zamęt i nierzeczywistość będą trwać i utrudniać wam pełne doświadczanie życia oraz

pełną manifestację waszych zdolności i kreatywności. Dlatego oba podejścia są korzystne. Choć wewnętrzne poszukiwanie i zmiana są niezbędne i mogą doprowadzić was do celu bez pomocy takich ćwiczeń, te ostatnie będą cennym uzupełnieniem. Należy to jasno zrozumieć.

Trudności, które napotkacie podczas wykonywania tych ćwiczeń, nie powinny was zniechęcać ani odstraszać. Jeśli wytrwacie, w końcu odniesiecie sukces, choćby tylko na kilka chwil. To będzie dobry początek. Efekty, do jakich te ćwiczenia was doprowadzą, są znacznie cenniejsze, niż możecie to sobie obecnie uświadomić, pod warunkiem że praktykujecie je w połączeniu z innym rodzajem pracy, którą tu wykonujemy.

Chciałbym udzielić jeszcze kilku wskazówek dotyczących ćwiczeń koncentracji. Muszę zauważyć, że niestety moi przyjaciele nie wykonują ich tak, jak powinni. Wszyscy byliście pod tym względem nieco niedbali, a to wielka szkoda.

Pozwólcie więc, że dam wam kilka dodatkowych sugestii, dzięki którym niektórzy z was mogą łatwiej osiągnąć sukces. Wiele osób musi wypróbować różne podejścia, zanim znajdzie to, które najlepiej do nich pasuje. Gdy siadasz na kilka minut do takiej praktyki, najpierw zaobserwuj swój nastrój. Zobacz, czy jesteś niecierpliwy, czy spieszy ci się. Następnie zapytaj siebie: „Dokąd ja się właściwie spieszę? Co myślę, że stracę, poświęcając kilka minut na te ćwiczenia?” Zobacz nierzeczywistość tego pośpiechu. Jest w tobie jakieś uczucie, że to strata czasu. Następnie zastanów się, jak nieproporcjonalnie dużą ilość czasu faktycznie marnujesz na marzenia na jawie lub na nieistotne, płynące myśli, których jesteś tylko częściowo świadomy. A jednak, gdy chodzi o poświęcenie pięciu minut na praktykę, twoje odczucie brzmi: „To strata czasu”. Masz mnóstwo innych, ważniejszych rzeczy do zrobienia. Uświadom sobie absurdalną iluzję tego uczucia. Obserwując tę postawę i nastrój, zyskując wobec nich pewien dystans, doświadczysz pewnej ilości spokoju i odprężenia.

Kolejną rzeczą, którą możesz zrobić, gdy jesteś całkowicie zrelaksowany w ciele i umyśle, jest zamknięcie oczu i próba zobaczenia siebie siedzącego. Skoncentruj się tak, jakbyś był poza sobą albo jakby ktoś inny widział cię siedzącego; zobacz, co masz na sobie, jaka jest twoja postawa, wyraz twarzy. To nie jest egocentryzm ani nie prowadzi do niego, moi przyjaciele. Prowadzi jedynie do zdystansowanej samoobserwacji. Gdy to robisz, z pewnością zauważysz, że stajesz się spokojniejszy. Obserwując siebie w ten sposób, możesz odkryć pewien wyraz twarzy, którego w innym przypadku byś nie

zauważył. Możesz na przykład poczuć, że twoje usta opadają w dół albo że ramiona opadają; albo, że prostujesz je siłą w nienaturalny sposób.

Obserwuj to wszystko tak, jakbyś uważnie obserwował inną osobę. Nie musisz robić tego długo. Następnie wykonaj jedno z ćwiczeń, o których wspominałem wcześniej. Albo spróbuj innego, nieco bardziej zaawansowanego, ale dla niektórych nawet łatwiejszego. Obserwuj siebie w stanie nie-myślenia. Czuwaj nad tym, jakie myśli mogą się pojawić. Jest to jeden z najlepszych sposobów zapobiegania myślom w tle, które odciągają cię od tu i teraz. Możesz niemal poczuć siebie stojącego czujnie na straży, jakby na pewnym progu. Jeśli odniesiesz sukces, choćby tylko na pół minuty, będzie miało to na ciebie wspaniały wpływ.

Jeśli po kilku sekundach łańcuch zostanie przerwany — nie szkodzi. Nie denerwuj się na siebie. Zaczynaj od nowa, ponownie obserwuj stan nie-myślenia. Obserwuj pustkę. Im bardziej ci się to udaje, tym bardziej zobaczysz, że jesteś w teraźniejszości, świadomy chwili, nie w mgle nieokreślonych, unoszących się, często nieistotnych myśli, ani w świecie marzeń. Gdy odpływasz w nierzeczywistość niekontrolowanego procesu myślowego, nie jesteś w pełnej świadomości siebie ani chwili, a zatem jesteś w iluzji. Myśli w tle, z którymi odpływasz, są zawsze poza tobą — jak z pewnością zauważysz.

Gdy odniesiesz sukces w tym ćwiczeniu, choćby na krótko, będziesz mieć wspaniałą okazję do modlitwy lub medytacji albo do instruowania swojej podświadomości. Wtedy bowiem jesteś w pełni otwarty, receptywny i żywy. Będziesz w stanie lepiej formułować swoje myśli, myśląc o tym, czego najbardziej potrzebujesz w obecnym etapie swojego rozwoju. Za każdym razem, gdy czujesz się zdezorientowany lub niepewny co do czegoś, co niedawno odkryłeś, lub co cię niepokoi, najlepszym momentem na sformułowanie pytania czy wyrażenie swojej konfuzji jest czas po tych ćwiczeniach koncentracji. Jest to zawsze pierwszy krok do uzyskania potrzebnego wyjaśnienia. W takim momencie możesz także wyrazić swoją intencję odłożenia na bok wszelkiego oporu wobec konfrontacji z sobą i zmiany tam, gdzie jest ona konieczna. Jest to moment, w którym najlepiej możesz zaobserwować reakcję swojej podświadomości, gdy wypowiadasz takie polecenie w jej kierunku lub prosisz Boga o pomoc. Na ile twoja podświadomość współpracuje? Współpracuje, jeśli czujesz bezwarunkowe pragnienie zmierzenia się ze wszystkim, co jest w tobie. Jeśli czujesz niepokój i lęk, jeśli chcesz ograniczyć taki wgląd, wiesz, że

dziecko w tobie stawia opór — i powinieneś już wiedzieć, że jest to dla ciebie szkodliwe i sprzeczne z twoim najlepszym interesem.

Możesz również wypowiadać takie polecenia lub intencje w wyraźnych myślach pierwszoplanowych za każdym razem, gdy czujesz, że nie jesteś już w stanie „stać na straży”. Za każdym razem, gdy twoje myśli zaczynają odpływać od ciebie w nieokreśloną mgłę, jest to moment, by się zatrzymać. Wtedy łatwiej jest myśleć konstruktywnie, świadomymi i wartościowymi myślami pierwszoplanowymi.

W miarę jak będziesz postępował na tej ścieżce, w kierunku, w którym teraz cię prowadzę, stosując oba podejścia, dojdiesz do punktu, w którym nie tylko uwolnisz się od napięć i lęków, od wielu niepotrzebnych ciężarów, lecz także staniesz się znacznie bardziej żywy w każdej chwili. Twoje reakcje będą znacznie bardziej spontaniczne i zdrowe, a twoja intuicja bardziej wiarygodna.

Jestem pewien, że pojawi się wiele pytań w związku z tym tematem. Przemyślcie je, abyśmy mogli wspólnie je pogłębić. Wiem, że nie jest to łatwy temat. Jest on nieuchwytny dla tych, którzy w swojej pracy nie natknęli się jeszcze na emocje, o których dziś mówiliśmy. Wtedy te słowa powinny wskazać kierunek poszukiwań. Jeśli nie jesteście zablokowani, odniesiecie sukces i wydobędziecie wiele aspektów, które następnie zrozumiecie w innym świetle. Mógłbym ująć to w ten sposób: naturalny proces waszej pracy ujawni właśnie te czynniki, które tutaj opisałem, a moje słowa pomogą wam je wyjaśnić. Nigdy jednak nie możecie próbować wymuszać określonego procesu pracy. Jeśli wasze poszukiwanie przebiega organicznie, odkryje wszystko to, czym należy się zająć na każdym etapie. Wszystko, co powiedziałem dziś i w ostatnich wykładach, może stanowić materiał na wiele miesięcy pracy. Spróbujcie tak do tego podejść, a zyskacie wolność.

Błogosławieństwa Boga, moi najdrożsi, dla każdego z was. Niech siła i błogosławieństwa, które są wam teraz dane, pomogą wam zbliżyć się do rzeczywistości. Bądźcie w pokoju, bądźcie w Bogu.