Wykład 171. Prawa duchowe

W trakcie wygłaszania tych wykładów Przewodnik wielokrotnie odwoływał się do praw duchowych. W lutym 1969 roku Eva postanowiła zebrać niektóre z podstawowych praw, aby pomóc nam głębiej zrozumieć te niezwykle ważne zasady.

Prawo osobistej odpowiedzialności

Jest to podstawowa zasada, na której opiera się praca na Ścieżce. Na pierwszy rzut oka bywa ona trudna do przyjęcia. Wydaje się przecież, że o wiele łatwiej pogodzić się nawet z porażką, jeśli tylko można obwinić za nią okoliczności, pecha lub błędy innych ludzi. Przyjęcie prawa osobistej odpowiedzialności kładzie kres użalaniu się nad sobą, rezygnacji, biernemu znoszeniu cierpienia, tlącej się urazie wobec niesprawiedliwości życia oraz masochistycznej grze polegającej na nieustannym wytaczaniu oskarżeń przeciwko życiu.

A jednak to pozornie surowe prawo jest najbardziej niosącą nadzieję, dodającą otuchy, wyzwalającą i wzmacniającą prawdą ze wszystkich prawd. Pozwala ci rozwiązać każdy problem, z jakim się zmagasz. Otwiera przed tobą życie wraz z całym bogactwem jego możliwości. Zmusza cię do zobaczenia rzeczy w ich prawdziwym świetle i choć początkowo może to być niewygodne, ostatecznie daje ci znacznie więcej szacunku do siebie, wewnętrznej integralności i nadziei niż bezradna rezygnacja wobec okoliczności, które – jak sądzisz – życie narzuca ci bez twojego udziału.

Prawo to sprawia, że porażka nie jest już koniecznością, ponieważ uwalnia cię między innymi od dziecięcej iluzji wszechmocy, równie nierealistycznej jak przekonanie, że jesteś bierną ofiarą życia. Przyjęcie własnych ograniczeń oraz ograniczeń innych ludzi zwiększa twoją zdolność do świadomego i sensownego kierowania swoim życiem.

Prawo osobistej odpowiedzialności jest zasadą przewodnią w poszukiwaniu źródeł wewnętrznych przeszkód. Przyglądając się temu, w jakich obszarach życia doświadczasz spełnienia, a w jakich go brakuje, otrzymujesz swoistą mapę wskazującą obszary życia, w których określona postawa wewnętrzna jest odpowiedzialna za jedno bądź drugie. Takie podejście jest diametralnie różne od zwyczajowego sposobu myślenia. Jest jednak wiarygodne i zgodne z prawdą, a jeśli sięgasz wystarczająco głęboko i jesteś naprawdę uczciwy w swoich poszukiwaniach, nieuchronnie prowadzi do rezultatów.

Ilekroć dochodzisz na Ścieżce do punktu, w którym wydaje się, że nie ma wyjścia, albo nie potrafisz dostrzec, jak można coś zmienić czy rozwiązać dany problem, możesz być niemal pewien, że nie odkryłeś jeszcze jakiegoś istotnego klucza, który pozwoliłoby otworzyć zamknięte drzwi – niezależnie od tego, jak głębokie były twoje wcześniejsze wglądy i jak znaczących zmian już dokonałeś.

Pełny wgląd zawsze pozwala dostrzec wyjście z problemu. Dlatego trzeba odróżnić dwa rodzaje wglądów: te, które rzeczywiście ukazują drogę do rozwiązania problemu, oraz te, które są jedynie etapem prowadzącym do takiego odkrycia.

Te pierwsze zawsze przynoszą poczucie radości, wyzwolenia, nadziei, siły i światła. Napełniają cały twój system nową energią. Te drugie mogą przejściowo osłabiać osobowość. Pierwszy rodzaj wglądu pozwala ci rozpoznać nawet najbardziej niepochlebne prawdy o sobie, nie umniejszając w najmniejszym stopniu poczucia własnej wartości ani wewnętrznej integralności. Przeciwnie – poczucie to staje się jeszcze silniejsze. Drugi rodzaj rozpoznania obciąża wgląd poczuciem winy.

Kiedy doświadczysz różnicy między tymi dwoma rodzajami rozpoznania, będziesz mógł uchronić się przed poczuciem beznadziei albo przynajmniej zrozumieć, że samo to poczucie jest znakiem, iż nie znalazłeś jeszcze prawdziwego wyjścia. Wówczas beznadzieja, zamiast cię osłabiać, może stać się bodźcem do dalszego poszukiwania z całą dostępną ci siłą, aż otworzy się przed tobą rzeczywista droga.

Kiedy wreszcie dostrzeżesz, że od dawna niezaspokojone pragnienie lub bolesny, przewlekły konflikt są wynikiem określonej postawy wewnętrznej i towarzyszących jej wzorców zachowania, przestaniesz być bezradnym narzędziem w rękach losu. Jeśli w pełni rozpoznasz tę postawę, zaobserwujesz ją w działaniu i zaakceptujesz taką, jaka jest, być może nadal nie będziesz gotów z niej zrezygnować – z różnych powodów i na skutek rozmaitych błędnych przekonań. Przynajmniej jednak dostrzeżesz niezwykle ważny związek między swoim życiem wewnętrznym a jego zewnętrznymi przejawami. Wtedy stanie się możliwe rozpoczęcie szczególnego rodzaju poszukiwań, których celem będzie odkrycie, dlaczego tak uporczywie trzymasz się destrukcyjnej postawy.

Wiele spośród opisanych poniżej praw odnosi się bardziej szczegółowo do tej samej podstawowej zasady.

Prawo kompensacji (wzajemnego równoważenia zniekształconych przeciwieństw)

Wszędzie tam, gdzie istnieje błędne przekonanie, zostaje zaburzona struktura twojej wewnętrznej równowagi, a wraz z nim musi istnieć również przeciwstawne błędne przekonanie. Każda postawa ma swoje przeciwieństwo. Gdy obie postawy są zdrowe, wzajemnie się dopełniają. Jeśli jednak jedna z nich ulega zniekształceniu, zniekształceniu ulega również druga. Jeśli w pracy nad sobą uświadomiłeś sobie tylko jedną stronę tego mechanizmu wzajemnej kompensacji, rozwiązanie problemu pozostaje niemożliwe, niezależnie od tego, jak bardzo się starasz.

Załóżmy na przykład, że pewien mężczyzna ma skłonność do brania na siebie nadmiernej odpowiedzialności za innych. Może on jasno i szczegółowo zrozumieć, że tak właśnie postępuje, jakie są tego konsekwencje, skąd bierze się ta tendencja, jakie inne jego postawy ją

podtrzymują i na jakie postawy ona sama wpływa. A jednak nadal nie potrafi pozostawić innym odpowiedzialności, która do nich należy.

Być może nie rozpoznaje momentów, w których bierze odpowiedzialność za drugą osobę, ponieważ może się to odbywać w bardzo subtelny sposób. Albo też, kiedy powstrzymuje się od przyjęcia tej nieuzasadnionej odpowiedzialności, odczuwa ogromny dyskomfort i silny wewnętrzny przymus, by mimo wszystko ją przejąć. Takie wymuszone powstrzymywanie się od przejmowania cudzej odpowiedzialności byłoby nienaturalne i niezgodne z organicznym rozwojem. Jego skutki mogłyby okazać się nawet gorsze niż ulegnięcie przymusowi.

Prawdziwy rozwój prowadzi do niewymuszonej, spontanicznej zmiany, która dokonuje się tak naturalnie, że początkowo można jej nawet nie zauważyć. Ta łatwość pojawi się wtedy, gdy człowiek dostrzeże oba bieguny tego mechanizmu – w tym przypadku odkryje, że w pewnym obszarze życia unika odpowiedzialności za siebie: zamiast kierować się własnym sumieniem i oceną, zdaje się na autorytet innych ludzi.

Zrzeczenie się odpowiedzialności może występować w zupełnie innym obszarze życia i przybierać tak subtelną postać, że początkowo pozostaje niemal niezauważalne. Może przejawiać się wyłącznie na poziomie emocjonalnym.

Na przykład człowiek może brać na siebie odpowiedzialność za innych, czując się winnym, choć rozum podpowiada mu, że nie ma ku temu podstaw. Jednocześnie może uzależniać poczucie własnej wartości od miłości i aprobaty innych ludzi, do tego stopnia, że aby je zdobyć, postępuje wbrew własnemu sumieniu i wewnętrznej uczciwości – zdradza własną integralność. W ten sposób czyni innych odpowiedzialnymi za to, co powinien dawać samemu sobie.

Innym sposobem zaprzeczania osobistej odpowiedzialności jest obwinianie życia za własne nieszczęście, o czym była już mowa wcześniej. Takie obwinianie zawsze pociąga za sobą przeciwną, kompensacyjną postawę – przyjmowanie na siebie ciężarów, które do nas nie należą. Aby rozwiązać problem, trzeba rozpoznać wzajemny związek między tymi dwiema postawami.

Zdrowa równowaga polega na braniu odpowiedzialności za siebie bez przejmowania odpowiedzialności, która należy do innych. Nie oznacza to jednak rezygnacji z pomagania – można przecież dobrowolnie wspierać innych z miłości, nie biorąc na siebie ich ciężarów.

Innym przykładem może być kobieta, która nadmiernie usuwa się w cień i nie potrafi zmienić tej skłonności, nie popadając w równie destrukcyjną skrajność – buntowniczy, wrogi sprzeciw. Zmiana stanie się dla niej naturalna i niewymuszona, kiedy odkryje, że być może w ukryty sposób stawia innym nadmierne wymagania. Może nigdy nie wyrażać tych milczących żądań otwarcie. Może nawet nie być ich w pełni świadoma ani nie rozpoznawać kipiącej w niej urazy, kiedy pozostają niespełnione.

Zdrowa, otwarcie wyrażana zdolność do stanowczego zaznaczania własnego stanowiska oraz elastyczna gotowość do ustępowania tworzą stan równowagi, który zostaje zaburzony przez

niedojrzały egocentryzm. Kiedy prawo kompensacji zostanie głęboko rozpoznane i doświadczone, równowaga powróci bez wysiłku.

Nadmiernie rozbudowane ego na powierzchni często świadczy o jego wewnętrznej słabości. I odwrotnie – ego, które na powierzchni wydaje się słabe, w głębi jest zawsze podtrzymywane z nadmierną sztywnością.[1]

Prawo dźwigni (właściwy punkt podparcia pozwala przezwyciężyć wewnętrzną blokadę)

Prawo to jest powiązane z prawem kompensacji. Różnica polega na tym, że prawo kompensacji dotyczy przeciwstawnych stron tej samej podstawowej zasady lub postawy. Prawo dźwigni ma natomiast zastosowanie wtedy, gdy określone zniekształcenie można porzucić dopiero po odkryciu i zmianie zupełnie innej postawy. Zmiana tej drugiej postawy staje się dźwignią, dzięki której człowiek może otworzyć dotychczas zamkniętą bramę.

Na przykład ktoś cierpi z powodu samotności i braku miłości. Odkrycie tych uczuć mogło wymagać znacznego wysiłku, ponieważ wcześniej były wypierane i ukrywane pod pozorami pewności siebie, zadowolenia z życia i towarzyskości. Takie odkrycie może wydawać się przełomowym wglądem, gdyż nastąpiło dopiero po pokonaniu silnego oporu. A jednak nie jest to jeszcze ten zasadniczy wgląd, którego potrzeba.

Prawo kompensacji może w tym przypadku nie mieć zastosowania, ponieważ gotowość do kochania może rzeczywiście istnieć – przynajmniej w takim stopniu, w jakim miłość jest możliwa, gdy zniekształcenia blokują swobodny przepływ energii życiowej.

Dźwignia może znajdować się gdzie indziej. Na przykład człowiek może naruszać własną integralność na wiele różnych sposobów, które pozornie nie mają nic wspólnego z jego samotnością. Jednak to właśnie sprzeniewierzanie się własnej integralności wywołuje w nim poczucie, że nie zasługuje na szczęście i miłość.

Niejasnego poczucia niezasługiwania, które może pojawić się podczas głębokiej konfrontacji z samym sobą, nie należy lekceważyć ani zbywać jako czegoś irracjonalnego. Trzeba poszukać, czy rzeczywiście nie dochodzi gdzieś do naruszania własnej integralności. Nie musi się ono przejawiać w jawnych działaniach. Może tkwić w postawach emocjonalnych, takich jak oczekiwanie, że otrzyma się więcej, niż samemu jest się gotowym dać.

Kiedy człowiek w pełni rozpozna to naruszenie i będzie potrafił porzucić postawę, która odbiera mu szacunek do samego siebie, nowe poczucie własnego „ja” oraz świadomość, że zasługuje na szczęście i miłość, ostatecznie usuną stan niezaspokojenia.

Błędne przekonanie – wewnętrzny rozłam – błędne koło

Każde błędne przekonanie tworzy dualność i wewnętrzny konflikt, które z kolei prowadzą do powstania błędnego koła. Badanie jakiegokolwiek wewnętrznego problemu czy konfliktu musi ujawnić tę sekwencję. Aby proces mógł zostać odwrócony, konieczne jest przepracowanie całego tego ciągu zarówno na poziomie intelektualnego zrozumienia, jak i emocjonalnego doświadczenia. Prawdziwe, zgodne z rzeczywistością przekonanie tworzy jedność, a ta z kolei daje początek dobroczynnemu kręgowi przyjemności i szczęścia.

Na przykład pewien młody mężczyzna odkrył niedawno swoją niepewność dotyczącą własnej męskości. Aby dotrzeć do tej niepewności, musiał pokonać znaczny opór i przeniknąć przez maskę pozornej pewności siebie, którą dotychczas przywdziewał. Teraz odkrywa, że nieświadomie żywił powszechne błędne przekonanie, iż seks jest czymś brudnym.

Wynikający z tego wewnętrzny rozłam polegał na tym, że miał do wyboru dwie możliwości. Mógł poddać się swojej męskiej seksualności i czuć się pełnowartościowym mężczyzną, płacąc za to poczuciem winy oraz przekonaniem, że jest grzeszny i nieczysty. Albo mógł pozostać czysty i przyzwoity według tych nieświadomych standardów, lecz musiałby wówczas wyrzec się swojej męskości.

Nieustannie próbował znaleźć kompromis między tymi dwiema niepożądanymi możliwościami. Toczyła się w nim wewnętrzna walka. Nie potrafił całym sobą opowiedzieć się ani za własną męskością, ani za byciem przyzwoitym człowiekiem. Ten niepotrzebny podział wyrastał z jednego prostego, nieświadomego błędnego przekonania.

Przekonanie, że seks jest czymś brudnym, doprowadziło do opisanego konfliktu, a ten z kolei uruchomił następujące błędne koło: im bardziej młody mężczyzna stara się być męski i im silniejsze odczuwa z tego powodu poczucie winy, tym mniej miłości potrafi wyrażać poprzez swoją seksualność.

W rezultacie jego seksualność rodzi rzeczywistą winę – tak jak każde działanie pozbawione miłości – a zarazem fałszywe poczucie winy wynikające z przekonania, że seksualność jest czymś „brudnym”. Seksualność odcięta od miłości staje się zatem coraz bardziej przeniknięta wrogością i gniewem.

Kiedy ludzie są w subtelny sposób przepełnieni takimi emocjami, lecz nie potrafią się z nimi skonfrontować, wpływa to na wszystkie ich uczucia. Frustracja i beznadzieja wynikające z takich konfliktów nasilają wrogość, która z kolei pogłębia uzasadnione poczucie winy.

Seks pozbawiony miłości, przeniknięty wrogością, sprawia, że zakaz dotyczący seksualności zaczyna wydawać się uzasadniony. I to właśnie stanowi najtrudniejszy aspekt całego problemu, ponieważ powoduje, że człowiek nieustannie krąży w błędnym kole.

Im bardziej mężczyzna wikła się w ten pozornie nierozwiązywalny konflikt, tym silniej musi powstrzymywać swoje naturalne, spontaniczne uczucia. Im bardziej je tłumi, tym mniej jest zdolny do miłości. Im mniej kocha, tym mniej jest w nim prawdziwej męskości, a w konsekwencji tym bardziej czuje się niepewny i gorszy. Musi ukrywać swoją niepewność i

poczucie niższości zarówno przed światem, jak i przed samym sobą, co jeszcze bardziej nasila tłumienie i udawanie.

I tak błędne koło toczy się dalej.

Fałszywe poczucie winy rodzi rzeczywistą winę – i odwrotnie

Przedstawiona historia, ilustrująca prawo błędnego przekonania, wewnętrznego rozłamu i błędnego koła, ukazuje również wzajemną zależność między fałszywym a rzeczywistym poczuciem winy.

Dziecięce niezrozumienie często prowadzi do powstania fałszywego poczucia winy. To z kolei rodzi emocje, mechanizmy obronne i pozory, które prowadzą do rzeczywistej winy, ponieważ naruszają prawo duchowe.

Błędne przekonanie jest oderwaniem od rzeczywistości, a takie oderwanie nieuchronnie wytwarza negatywne emocje, takie jak gniew, beznadzieja i nieufność. Ponadto błędne przekonanie musi prowadzić do braku spełnienia, a więc do frustracji i rozczarowania, które z kolei rodzą urazę, gorycz i gniew.

Poczucie bezcelowości, nieodłącznie związane z każdym konfliktem wynikającym z błędnego przekonania, prowadzi do bezradności i bierności, uniemożliwiających człowiekowi podjęcie działań niezbędnych do osiągnięcia tego, czego potrzebuje i pragnie.

Sama bezradność oraz poczucie bycia ofiarą są również błędnymi przekonaniami. Fałszywe oskarżenia kierowane przeciwko światu czynią go odpowiedzialnym za własne nieszczęście. Prawdziwa Jaźń wysyła do świadomości następujący komunikat: „Nie masz racji, żywiąc w sobie tyle urazy”. Jednak świadomy umysł człowieka zazwyczaj nie potrafi właściwie zinterpretować takich komunikatów. Odczuwa jedynie niejasno, że coś jest nie w porządku z jego użalaniem się nad sobą, oskarżeniami i gniewem.

Ilekroć podczas konfrontacji z samym sobą odkryjesz fałszywe poczucie winy, nigdy nie powinieneś na tym poprzestawać. Gdzieś za nim ukrywa się rzeczywista wina. To tak, jakby twoja osobowość, niechętna zmierzeniu się z rzeczywistą winą, lecz odczuwająca nacisk sumienia, wytwarzała nieuzasadnione poczucie winy, aby zamaskować to prawdziwe.

Fałszywe poczucie winy również może początkowo pozostawać ukryte. Kiedy jednak je odkryjesz, możesz przedwcześnie uznać, że znalazłeś już przyczynę swojego złego samopoczucia, i powiedzieć sobie: „A więc to dlatego tak źle się ze sobą czuję – dręczy mnie poczucie winy, choć nie mam ku temu rzeczywistych powodów. Nie muszę już szukać dalej. Skoro mam wyrzuty sumienia nawet wtedy, gdy nie zrobiłem nic złego, widocznie jestem wyjątkowo uczciwy i sumienny”.

Samo odkrycie fałszywego poczucia winy nie oznacza jednak, że dotarłeś do sedna problemu. Jeśli nie przynosi ono trwałej ulgi, rzeczywistej zmiany ani większej wolności wewnętrznej i zewnętrznej, możesz przyjąć, że nadal istnieje jakaś rzeczywista wina, z którą nie udało ci się jeszcze skonfrontować.

Trauma z dzieciństwa nie jest bezpośrednią przyczyną neuroz

Trauma z dzieciństwa prowadzi do poczucia deprywacji, nieszczęścia, destrukcyjnych uczuć i zachowań – krótko mówiąc, do neuroz – jedynie pośrednio. Sama w sobie nie jest odpowiedzialna za wszystkie te następstwa.

Zdrowa dusza również doświadcza nieszczęścia we wczesnym okresie życia, ale potrafi uwolnić się od jego skutków, nie utrwalając głęboko negatywnych wzorców. To właśnie owe negatywne wzorce są bezpośrednio odpowiedzialne za bolesne doświadczenia w teraźniejszości.

Musisz jasno zrozumieć tę kwestię i przepracować negatywne wzorce, aby przezwyciężyć to, co powstrzymuje cię przed pełnym uczestnictwem w życiu.

Twoi rodzice nie ponoszą ostatecznej odpowiedzialności za twoje błędne przekonania. Żywienie wobec nich urazy narusza prawo osobistej odpowiedzialności.

Podobnie ty nie jesteś odpowiedzialny za neurotyczne wzorce swojego dziecka. Nadmierne poczucie winy z powodu problemów dziecka opiera się na błędnym przekonaniu, choć oczywiście ponosisz odpowiedzialność za własne zniekształcenia, które mogą na nie oddziaływać.

Dlatego samo rozpamiętywanie doświadczeń z dzieciństwa może w najlepszym razie przynieść jedynie częściowe zrozumienie. Nie może jednak doprowadzić do istotnej i głębokiej przemiany. Ta staje się możliwa dopiero wtedy, gdy dogłębnie zrozumiesz własne destrukcyjne wzorce i zdecydowanie je zmienisz.

Stopień do dalszego rozwoju czy przeszkoda?

Osobista wolność jest jednocześnie względna, ograniczona i całkowita.

Ponieważ musimy doświadczać skutków naszych dawnych postaw i działań, nie możemy uniknąć obecnych trudności, jeśli nasze wcześniejsze postawy i czyny opierały się na iluzji i były przez to destrukcyjne. Dopóki nie jesteśmy ich świadomi, pozostajemy ślepi na przyczyny obecnych trudności.

Mamy jednak całkowitą wolność wyboru postawy wobec losu będącego skutkiem naszych własnych postaw i działań. Możemy pogrążać się w użalaniu nad sobą, urazie i bezradności, zwiększając w ten sposób własną słabość, paraliż, zależność i destrukcyjność.

Możemy też zdecydować, że chcemy jak najlepiej wykorzystać dane doświadczenie, nauczyć się z niego wszystkiego, czego tylko można, i dzięki niemu wzrastać w świadomości. Kiedy wybieramy taką postawę, pozorna przeszkoda nabiera nowego znaczenia i staje się czymś niezwykle wartościowym, wzmacniającym i wyzwalającym.

Gdy dostrzegamy, że przeszkoda była bezpośrednim skutkiem naszych własnych zniekształceń, zapobiegamy podobnym – a być może jeszcze trudniejszym – doświadczeniom w przyszłości. W ten sposób czynimy ze skutków przeszłości stopień, który pozwala nam posuwać się dalej.

Sytuacja zewnętrzna ujawnia rzeczywistość wewnętrzną

Niezależnie od tego, czego świadomie pragniemy, nasza sytuacja życiowa – poprzez swoje negatywne przejawy – ujawnia istnienie sprzecznego, nieświadomego pragnienia.

Życia nie da się oszukać.

Czy nam się to podoba, czy nie, życie człowieka jest dokładnie takim rezultatem, jaki wytwarza jego świadoma i nieświadoma osobowość. Nawet jeśli rezultat jest niepożądany, pozostaje on tym, co w dziecięcy, ślepy lub pełen lęku sposób wyrażamy i wnosimy w życie.

Nieznajomość tej zasady – albo niechęć do jej poznania – rodzi gorycz i poczucie bycia ofiarą. Wybór postawy ofiary jedynie pogłębia naszą ślepotę i sprawia, że nadal trzymamy się destrukcyjnej postawy, która pierwotnie doprowadziła do tego stanu.

Możemy jednak wybrać inne podejście, początkowo trudniejsze. Nawet jeśli nie dostrzegamy, w jaki sposób sami przyczyniliśmy się do powstania niepożądanej sytuacji życiowej – a sama taka możliwość może wydawać się wręcz absurdalna – możemy zdecydować się zbadać ją w duchu otwartości i pokory, kierując się mądrością, która rozumie, jak złożona i wielowymiarowa jest ludzka dusza. Ta druga droga otworzy przed nami zdumiewające nowe perspektywy i przyniesie wolność.

Jeśli posłużymy się zewnętrzną sytuacją życiową jako wskaźnikiem tego, co może być nie w porządku wewnątrz naszej osobowości, odkryjemy niezwykle cenną drogę na skróty.

Możemy nawet stwierdzić, że ukrytych negatywnych postaw jest mniej niż jawnych, zdrowych nastawień. Jednak z racji swojej nieświadomości negatywne postawy wywierają znacznie silniejszy wpływ niż świadome postawy pozytywne.

Dlatego tak ważne jest, aby uczynić nieświadome świadomym.

Niejasne reakcje emocjonalne czy przelotne myśli, które zwykle ignorujemy, mogą ujawniać znacznie więcej o stanie naszej nieświadomości, niż początkowo mogłoby się wydawać.

Kiedy skierujemy uwagę na te subtelne reakcje, zaczną wyłaniać się sprzeczne pragnienia, ukryte lęki i negatywne dążenia. Gdy zostaną rozpoznane, będzie można pogodzić je z realistycznymi, świadomymi celami.

Przekształcanie substancji duszy poprzez zastępowanie negatywnych zapisów pozytywnymi

Kiedy w pełni uświadomisz sobie swoje błędne przekonania i zaczniesz świadomie doświadczać negatywnych emocji, nie wyrażając ich w destrukcyjnych działaniach, może rozpocząć się proces przekształcania substancji duszy.

Odwaga i uczciwość, które były niezbędne do uświadomienia sobie błędnych przekonań i negatywności – i które wzrosły dzięki nowej samoakceptacji – muszą teraz zostać wykorzystane do wprowadzenia zmiany.

Musisz jasno i zwięźle sformułować swoje pragnienie oraz intencję zmiany w postaci wyraźnych form myślowych. Potrzebujesz stworzyć klarowną wizję tego, jak funkcjonowałaby zdrowa, twórcza osobowość, w przeciwieństwie do dawnych destrukcyjnych wzorców.

Chociaż zewnętrzna osobowość ego, ze swoją wolą i inteligencją, musi zainicjować te kroki, ego powinno również rozpoznać ograniczenia własnej mocy i przywołać Uniwersalną Jaźń, prosząc ją o prowadzenie, inspirację i pomoc na każdym etapie drogi.

Funkcja świadomej osobowości ego jest więc dwojaka.

Po pierwsze, ego musi zapoczątkować zmianę, wzmocnić własną wolę, formułować myśli i utrwalać prawdę w zniekształconej substancji duszy, tworząc w niej obraz dobroczynnych kręgów wzajemnie wzmacniających się pozytywnych doświadczeń.

Po drugie, musi aktywnie przywoływać większą moc wewnętrzną, a następnie otworzyć się na jej przyjęcie i słuchać.

Musi na pewien czas ustąpić miejsca tej wewnętrznej mocy, pozwalając jej się ujawnić. Często dzieje się to w najmniej oczekiwanych momentach, ponieważ niezbędnym warunkiem jest odprężenie.

Równoważenie funkcji ego i niezależnych od woli przejawów uniwersalnego przewodnictwa

Nie zawsze łatwo jest odnaleźć nieustannie zmieniającą się równowagę między wewnętrznym działaniem Uniwersalnej Jaźni, a świadomym umysłem ego. Musisz nauczyć się wyczuwać, kiedy należy działać aktywnie, tworząc nowe zapisy w substancji duszy, a kiedy odsunąć się na bok, pozostając w wewnętrznym spokoju i otwartości na przyjmowanie. Zdolność tego rozróżniania wzrasta w miarę coraz częstszego doświadczania rzeczywistości Uniwersalnej Jaźni.

Jedną z niezwykłych właściwości Uniwersalnej Jaźni jest to, że można ją uaktywnić nawet po to, by trafniej wyczuwać, w jaki sposób ją postrzegać, a także by czerpać z niej inspirację i głębię odczuwania potrzebne do prowadzenia prawdziwie znaczącej medytacji.

Każdy etap waszej pracy nad sobą może wymagać innego rodzaju medytacji, a zatem może pojawić się potrzeba przywoływania różnych aspektów uniwersalnej mocy. Cała ta moc może wypływać z waszego wnętrza, jeśli tylko o nią poprosicie.

Ograniczenia umysłu słabną, gdy zaczynasz je rozpoznawać i zwracasz się po wskazówki do „większego mózgu" – głębszej, uniwersalnej inteligencji, z którą, według Przewodnika, można nawiązać kontakt poprzez ośrodek w okolicy splotu słonecznego.

Ego musi nauczyć się naprzemiennie przyjmować postawę aktywną i bierną, przejawiać inicjatywę i pozostawać otwarte na przyjmowanie. Stopniowo doprowadzi to do harmonijnej, samoregulującej się integracji.

Musisz być gotów stracić to, co pragniesz zyskać

To stwierdzenie zostało wypowiedziane przez Przewodnika w jednym z najwcześniejszych wykładów. Ma ono takie samo znaczenie jak słowa Jezusa, że trzeba być gotowym utracić swoje życie, aby zyskać je na wieczność.

W sensie psychologicznym oznacza to, że bez gotowości, by pozwolić odejść temu, czego się trzymamy, powstaje w nas tak silne napięcie i lęk, że dobro, jakie niesie życie, nie może do nas dotrzeć ani zostać przez nas przyjęte.

Dopiero wtedy, gdy człowiek potrafi coś utracić bez przerażenia, staje się zdolny do prawdziwego zyskiwania.

Kto panicznie boi się straty, nigdy nie jest naprawdę otwarty na to, by coś zyskać.

Prawo Jedności

Nigdy nie jest prawdą, że jeden z dwóch przeciwstawnych biegunów jest dobry, a drugi zły. Każdy z nich może być zarówno jednym, jak i drugim. Każda z przeciwstawnych możliwości może być zdrowa i twórcza albo niezdrowa i destrukcyjna. Poniższe przykłady pomogą zilustrować tę zasadę.

Aby żyć w sposób owocny i spełniony, człowiek musi umieć być zarówno aktywny, jak i bierny, pozwalając tym dwóm postawom harmonijnie ze sobą współdziałać. Kiedy jeden z tych sposobów funkcjonowania uznaje się za właściwy, a drugi za niewłaściwy, pojawiają się zniekształcenie i brak równowagi. Jeden z biegunów kontinuum aktywności i bierności zostaje nadmiernie uwydatniony, co nieuchronnie wpływa również na drugi.

Introspekcja może być owocna i sprzyjać rozwojowi, ale może też przybrać postać egocentrycznego skupienia na sobie, które prowadzi do oddzielenia od innych. Jej przeciwieństwo – troska o innych – może być wyrazem autentycznej miłości, lecz może również służyć jako sposób ucieczki przed samym sobą. Jeśli introspekcja jest zdrowa, w naturalny sposób będzie jej towarzyszyć również zdrowa troska o innych.

I odwrotnie: jeśli jeden z tych aspektów jest zniekształcony, jego przeciwieństwo również musi ulec zniekształceniu.

Zdolność do stanowczego wyrażania i obrony własnego stanowiska może być przejawem zdrowej autonomii, ale może też wyrażać bunt i wrogą postawę sprzeciwu. Elastyczność i zdolność przystosowywania się mogą świadczyć o zdrowej psychice, lecz mogą również oznaczać uległość i stanowić maskę masochistycznego wyrzekania się siebie.

I tutaj obowiązuje ta sama zasada: jeśli zdolność do stanowczego wyrażania własnego stanowiska jest zdrowa, zdrowa będzie również zdolność przystosowywania się – i odwrotnie.

A jednak jak często ludzie mówią na przykład: „Trzeba umieć bronić swojego zdania”, podczas gdy w rzeczywistości jedynie usprawiedliwiają w ten sposób niezdrowe zniekształcenie tej postawy!

Podobnie, jak często ktoś uważa się za osobę łagodną, dobroduszną i kochającą tylko dlatego, że nieustannie ustępuje innym, podczas gdy w rzeczywistości odmawia sobie prawa do stanowczego wyrażania własnego zdania i niezależności! Pragnie kurczowo trzymać się drugiej osoby, której przywiązanie musi sobie niejako „kupić” poprzez podporządkowanie. Tacy ludzie sami siebie zniewalają – kierowani ukrytym zamiarem, by w ten sposób zniewolić również drugą osobę.

Otwartość na ludzi i wychodzenie im naprzeciw, jeśli są autentyczne, stanowią spontaniczny wyraz ciepłej, kochającej osobowości, która pragnie kontaktu z innymi i jest zdolna do nawiązywania prawdziwych relacji. Negatywną, zniekształconą postacią tej otwartości jest natarczywość – przejaw niezdolności do przebywania w samotności, we własnym towarzystwie.

Drugą stroną tego samego medalu jest umiejętność przebywania z samym sobą i znajdowania w sobie oparcia. U człowieka o zdrowej osobowości wyraża ona podstawową zdolność polegania na sobie, dzięki której potrafi on spędzać czas we własnym towarzystwie. Dopiero wtedy możliwe staje się autentyczne nawiązywanie relacji z innymi.

W stanie zniekształcenia te dwa aspekty stają się wzajemnie wykluczającymi się możliwościami: jeden zostaje uznany za dobry, a drugi za zły, zależnie od konkretnych błędnych przekonań danej osoby.

Niezdrowym przejawem samowystarczalności jest postawa odludka, który nie potrafi radzić sobie w kontaktach z ludźmi i dlatego ucieka w samotność, racjonalizując tę ucieczkę jako coś zdrowego. Taka osoba często będzie deprecjonować wszelkie przejawy otwartości na innych – zarówno te zdrowe, jak i zniekształcone – uznając je za powierzchowne.

Te oraz niezliczone inne przykłady ukazują złudzenie, że trzeba opowiedzieć się po jednej ze stron – uznać jeden biegun czy aspekt pewnej całości za właściwy, a drugi za niewłaściwy.

Bardzo silne zniekształcenie stosunkowo łatwo rozpoznać. Często jednak potrafi ono przybrać pozory swojej zdrowej postaci.

Im głębiej człowiek podąża tą Ścieżką, tym mniej jest skłonny przeciwstawiać sobie dwa bieguny i opowiadać się po stronie jednego z nich przeciwko drugiemu. Coraz wyraźniej dostrzega, że oba stanowią integralne części jednej całości. Pokazuje to, w jaki sposób, w toku pracy na tej Ścieżce, dualność musi stopniowo prowadzić ku zasadzie jedności.

Wiele lat temu, podczas jednej z indywidualnych sesji, Przewodnik powiedział:

Jeśli nie pragniesz być kimś więcej, niż jesteś,
nigdy nie będziesz się bać, że jesteś kimś mniej, niż jesteś.

---

[1] Zob. także wykład nr 169.