

Jarosław Gibas

# ŻYCIE NASTĘPNY POZIOM

WYDANIE DRUGIE ROZSZERZONE



onepress

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce: Dorota Mrówka

Fotografia na skrzydełku: Anna Lewańska

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/zycie2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5661-0

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>Przedmowa do drugiego wydania</b>	<b>17</b>
<b>Rozdział 1. Transpersonalność</b>	<b>27</b>
<b>Rozdział 2. Obecność</b>	<b>59</b>
<b>Rozdział 3. Uważność</b>	<b>91</b>
<b>Rozdział 4. Osądy</b>	<b>123</b>
<b>Rozdział 5. Emocje</b>	<b>153</b>
<b>Rozdział 6. Ja</b>	<b>181</b>
<b>Rozdział 7. Flow</b>	<b>211</b>
<b>Rozdział 8. Medytacja</b>	<b>241</b>
<b>Rozdział 9. Transmutacja</b>	<b>271</b>
<b>Rozdział 10. Świadomość</b>	<b>303</b>
<b>Epilog</b>	<b>347</b>



## Obecność

**Na czym polega rzeźbienie siebie? Co oznacza prawdziwa obecność? Jak działa nieświadomość wdrukowania? Co to jest internalizacja? Dlaczego łatwiej żyje się życiem innych? Jak odkryć w sobie cudze przekonania? Jak działa potrzeba pozyskiwania potwierdzeń? Czego uczy *Tybetańska księga umarłych*? Co oznacza sukces? Jaki jest najprostszy model ścieżki do sukcesu?**

Pewnego razu w pracowni renesansowego włoskiego mistrza pojawił się nowy uczeń. Mistrz, chcąc sprawdzić umiejętności młodzieńca, dał mu zadanie: miał wyrzeźbić sylwetkę sokoła z rozpostartymi skrzydłami, wzbijającego się do lotu. Uczeń stanął przed przygotowanym do tego celu blokiem marmuru i zapytał mistrza:

— Jak to zrobić? Co powinienem uczynić, by wykonać to zadanie?

— Musisz zrobić jedynie dwie rzeczy — odparł mistrz. — Najpierw oczami swojej wyobraźni zobaczyć w tej bryle marmuru sokoła. Ze wszystkimi szczegółami, w odpowiedniej wielkości i pozycji. Wyobraź to sobie najdokładniej, jak tylko potrafisz.

— A ta druga rzecz? — zapytał uczeń.

— Druga rzecz jest niesłychanie prosta — uśmiechnął się mistrz. — Odrąb z tego kamienia wszystko to, co nie jest sokołem

To pierwszy i najważniejszy krok, który należy wykonać, by w ogóle ruszyć z miejsca i zacząć zmieniać swoje życie. Od tego kroku, a właściwie od precyzji jego wykonania, zależy, czy podróż, w którą chcesz wyruszyć, w ogóle będzie możliwa. A umożliwi ją dostrzeżenie różnicy pomiędzy tym, co rzeczywiście tworzy Ciebie, kim naprawdę jesteś, a tym, co nie jest Tobą, czym w istocie nie jesteś. Ten wgląd we wnętrze decyduje o tym, czy będziesz w swoim życiu obecny. Czy ta część Ciebie — ten ukryty w kamieniu absolutny Ty — może zostać dostrzeżona pod wieloma warstwami tego, czym nie jesteś. Tego, co nie tworzy Twojej istoty, a jedynie ją imituje. To bardzo trudna sztuka. Trudna przede wszystkim dlatego, że musisz już na samym początku przyjąć założenie, że nie wszystko, co do tej pory uważałeś za swoje, jest rzeczywiście Twoje własne, że zostałeś stworzony przez bardzo wiele zewnętrznych czynników i spora część z nich obecnie tworzy to, co nazywasz sobą. Odkrywanie w sobie właściwej istoty to bolesny proces. Bo za każdym razem, kiedy zadasz sobie pytanie, kim w istocie jesteś i co jest naprawdę Tobą, będziesz musiał się zmierzyć z tym, co jedynie Cię sprytnie udaje i co nie będzie chciało dopuścić do głosu niczego innego. Marmurowemu blokowi jest dużo wygodniej być i pozostać marmurowym blokiem, a nie wymuskaną, perfekcyjnie dopracowaną rzeźbą. Blok przecież nie wymaga żadnego wysiłku.

Jest sobie i koniec. Zaś wyłuskanie z niego czegoś konkretnego wymaga pracy, skupienia, cierpliwości i odwagi. Odwagi do tego, żeby nieustannie zadawać sobie pytania. Kto teraz mówi? Kto czyni to, co czyni? Kto myśli to, co myśli? Czy ten zaklęty w kamieniu to nieodkryty jeszcze Ty, czy jedynie kolejne warstwy cudzych przekonań, nie Twoich idei, obcych Ci wartości, którymi obrosłeś przez lata i które przyjąłeś jako swoje?

Odlupywanie z siebie tego, czym nie jesteś, to proces twórczy. Bo wraz z odkrywaniem prawdziwego siebie tworzysz się na nowo. Dobywasz młota i dłuta i za pomocą precyzyjnych ciosów próbujesz dobrać wreszcie do samego siebie, pozbywając się wszystkiego, co Ci w byciu sobą przeszkadza. Żeby dokonać zmiany, musisz wiedzieć, czym jest „ja” i czym jest „nie ja”.

Z jednego z procesów pamiętam rosnące przygnębienie pewnej młodej kobiety. Miała męża, dzieci i, wydawałoby się, ułożone życie. Nie musiała pracować, bo mąż wystarczająco dużo zarabiał. Cała jej rodzina — i rodzice, i teściowie — przekonywała ją, że przecież jest szczęśliwa. Ma wszystko, czego potrzebuje, i nie musi się o nic martwić. Zawsze, gdy przy niedzielnym obiedzie podnosiła temat uruchomienia własnego biznesu, jakiejś małej firmy, słyszała, że nie ma takiej potrzeby. Że przecież nikt tego od niej nie oczekuje. Ona ma siedzieć w domu i wychowywać dzieci. Ilekroć argumentowała, że chciałaby mieć własne pieniądze, tylekroć słyszała, że przecież wystarczy powiedzieć, że potrzebuje pieniędzy, a je dostanie. Że to żaden problem. Jej bliscy nie mogli jednak zrozumieć, że z jej perspektywy wyglądało to zupełnie inaczej. Z tygodnia na

tydzień popadała w coraz większe przygnębienie. W końcu, kiedy wreszcie zrozumiała, że nie żyje swoim życiem, ale życiem, które dla niej naszykowali inni, w ciągu jednego dnia spakowała walizki i wyniosła się z dziećmi do przyjaciółki. Cóż bowiem z tego, że „niczego jej nie brakowało”? A raczej powinniśmy powiedzieć: że zdaniem jej najbliższych niczego jej nie brakowało, bo w jej przekonaniu brakowało jej najważniejszego. Tego, by móc żyć swoim życiem, by pozwolić wreszcie temu sokołowi, uwięzionemu w kamieniu, rozpostrzeć skrzydła. Tymczasem dla jej otoczenia ona sama, obudowana kolejnymi warstwami cudzych przekonań i cudzych wizji jej życia, była na najwłaściwszym dla siebie miejscu.

Oczywiście można by mnożyć takie przykłady — istotne jest, aby w pierwszym kroku podróży ku zmianie odpowiedzieć sobie na pytanie: ile jest mnie we mnie? Na ile ten, kim jestem, jest rzeczywiście mną, a nie emanacją oczekiwań innych, cudzych idei i efektem socjalizacji?

To właśnie dla mnie oznacza prawdziwą obecność we własnym życiu. To obecność tego właściwego „ja”, a nie obecność tego, które zostało stworzone przez innych. To obecność w swoim ciele, nieograniczana przez żadne obce idee, przekonania ani cele. To obecność totalna, taka, która pozwala żyć swoim własnym życiem. Wszystko inne bowiem, wszystko to, co nie tworzy prawdziwych nas samych, wszystkie warstwy i maski — jak powiedzieliby zwolennicy goffmanowskiej teorii dramaturgicznej — to przeszkody na drodze do życia w pełni, do osiągnięcia prawdziwego szczęścia. Bo te dodatkowe rzeczy są odpowiedzialne za chęć rywalizacji,



konkurowania lub zyskania akceptacji innych. Te wszystkie socjalizowane i zinternalizowane przekonania, każące nam wierzyć, że jesteśmy tyle warci, na ile oceniają nas inni. To one są odpowiedzialne za to, że stale porównujemy się z innymi, że motorem naszego życia jest spełnianie cudzych oczekiwań. To klątwa, która ciąży na gatunku ludzkim i odbiera mu możliwość posmakowania prawdziwego szczęścia. Zwróć uwagę na to, jak wielu ludzi wokół Ciebie konstruuje większość swoich komunikatów, opierając się na porównaniu z innymi. Zobacz, jak głęboko jest to w nas zakorzenione i na jak wielu, z pozoru niewinnych, obszarach tego typu zakorzenienie potrafi działać. „Kupiłam tydzień temu telewizor, a teraz jest w promocji, tańszy, i inni ten sam telewizor kupili taniej. Co za pech!”, „Oni wszyscy już dostali podwyżkę, a ja wciąż nie. Ciekawe, jak się musieli podlizać szefowi?”, „Eee... ja nie dam rady, nie jestem wystarczająco dobry, nie jestem tak dobry jak inni”. Zwróć uwagę na to, jak wiele komunikatów wykorzystuje taką właśnie relacyjność, odwoływanie się do innych, do ich oceny, aprobaty, oczekiwań, idei lub przekonań. Za tymi komunikatami stoi zawsze ktoś inny, tak jakby to jego obecność w naszym życiu była ważniejsza niż obecność nas samych. Jeśli bowiem dajesz komuś innemu prawo do tego, aby decydował za Ciebie, co jest dla Ciebie lepsze, tym samym przyznajesz, że jego obecność w Twoim życiu jest ważniejsza niż Ty sam. Nie żyjesz wówczas swoim życiem, ale życiem tej drugiej osoby. Będąc jednak świadomie i totalnie obecny w swoim życiu, zaczynasz żyć tak, jak Ty uważasz, że żyć się powinno. Zaczynasz realizować siebie bez jakiegokolwiek potrzeby

zyskania akceptacji innych. Nie musisz pozyskiwać zewnętrznych potwierdzeń, czy to, co robisz, jest dla Ciebie dobre, bo ta pewność wypływa z Twojej głębi, z tego, kim naprawdę jesteś i czego faktycznie oczekujesz od swojego życia. Niestety, znam bardzo wielu ludzi, którzy przez lata tego nie dostrzegają. Realizują oni potrzeby innych, a nie własne i żyją uniesieniami innych, a nie swoimi. Jaskrawym przykładem jest opisywana przeze mnie w książce *Pokonaj stres z kaizen* sytuacja, w której państwo młodzi organizują wesele dokładnie pod dyktando rodziców. Z muzyką, która bawi rodziców, zabawami weselnymi bawiącymi rodziców i w miejscu, które im się spodobało. I co z tego, że rodzice za to płacili, skoro to było wesele młodych, a nie ich rodziców! Wiem, jak ważne było to wydarzenie w życiu tych młodych ludzi, i jednocześnie wiem, że choć nie znosili oni ani muzyki, ani weselnych zabaw narzuconych im przez rodziców, z pokorą zgodzili się na takie, a nie inne przyjęcie weselne. To oczywiście błahostka. W końcu to tylko jedna impreza. Jednocześnie (a znam dalszy ciąg tej historii) już po weselu to właśnie rodzice wraz z teściami podjęli decyzję, gdzie młodzi zamieszkają, jaki remont należy tam wykonać i jakie okna do piwnicy kupić. Myślisz, że to odosobniony przypadek?

Kiedyś wybraliśmy się ze znajomymi na wycieczkę rowerową. Przed wyjazdem w garażu pompowałem koła w rowerze znajomej i zauważyłem, że prawe lusterko w jej rowerze jest już tak porysowane, że właściwie nic w nim nie widać. Ponieważ miałem podobne, w miarę nowe lusterko zapasowe, bez namysłu wziąłem się do wymiany. Jakież było moje zaskoczenie, kiedy znajoma zarea-

gowała na to gwałtownym protestem i nakazała mi natychmiast przykręcić stare lustro z powrotem. Dlaczego? Bo ojciec się dowie i się zdenerwuje, a to on kupił ten rower. Dodam tylko, że znajoma była dorosłą osobą, około trzydziestki. Oczywiście lustro nie ma większego znaczenia, raczej to, że ojciec podejmował za tę kobietę wszystkie decyzje i robi to do dziś.

Życie po swoim jest trudniejsze, niż się wydaje, ale to też jedyna droga, by móc żyć jego prawdziwą pełnią. Nie da się jednak ruszyć z miejsca bez dostrzeżenia, że istniejesz Ty i istnieje to, co do tej pory brałaś za siebie. Przecież gdyby czeladnik nie był w stanie rozróżnić, co jest sokołem w marmurze, a co nim nie jest, nie rozpoczęłyby rzeźbienia.

W czym zatem tkwi największy problem? Otóż w tym, że większości tych zbędnych warstw marmuru w ogóle nie jesteśmy świadomi. Nazywam je wdrukami, bo to, zdaje się, najlepszy sposób na zobrazowanie tego, skąd pochodzą. To wszystkie przekonania, wartości i idee, które zostały nam dane z zewnątrz. Ktoś kiedyś nam je wdrukował, i to na tyle skutecznie, że zapomnieliśmy — albo nigdy nie byliśmy tego świadomi — że nie są nasze. Najtragiczniejsze jest to, że zostały tak głęboko w nas zakorzenione, że nawet nie chcemy wierzyć, że mogłyby pochodzić z zewnątrz. Taki jest mechanizm bardzo wielu przekonań. Zacznijmy od najprostszego sposobu, w który dostają się do naszego wnętrza. Zastanawiałeś się kiedyś nad prawdziwą istotą komunikatów: „powinieneś” i „nie powinieneś”? Bombardują nas nimi od dziecka, dokładnie instruując, co powinniśmy, a czego nie powinniśmy robić. Jeśli

byłaś małą dziewczynką, z pewnością wielokrotnie słyszałaś, co wypada, czego nie wypada, co jest, a co nie jest odpowiednie dla małych, grzecznych dziewczynek. Potem, z biegiem lat, stawałaś się uosobieniem grzecznej dziewczynki. Żyłaś wymogami stawianymi przez społeczeństwo takim właśnie dziewczynkom, z roku na rok konstatując, jak źle się mają grzeczne dziewczynki. Powinny bowiem być grzeczne, siedzieć cicho, nie przerywać, gdy ktoś inny mówi, być uprzejme i przede wszystkim nie myśleć o sobie. Jaka jest konsekwencja mechanizmu kreowania grzecznych dziewczynek? Taka, że dziewięć na dziesięć kobiet, które pojawiają się na sesjach indywidualnych czy terapiach, ma problem z poczuciem własnej wartości, a co za tym idzie, z umiejętnością oceny własnej pracy i zarabiania tzw. dużych pieniędzy. Przez całe życie przecież uczono je, że nie są od tego, że pieniądze w razie potrzeby dadzą rodzice, a później przyniesie mąż. Dla nich społeczeństwo wymyśliło zupełnie inne życie, z którego powinny być zadowolone, mając w pamięci to, co wypada, i odrzucając to, czego nie wypada. A potem, po kilkunastu latach, kiedy grzeczna dziewczynka staje się grzeczną kobietą, zaczyna mieć problem. Niespecjalnie bowiem wie, co zrobić ze swoim życiem. Nie widzi w nim sensu (chyba że zrobi to, co zostało wypracowane przez pokolenia — sensu swojego życia będzie upatrywała w wychowaniu dzieci) i czuje, że coś jest nie tak. Coś musi być na rzeczy, skoro jej się nie podoba to, co się wokół niej dzieje. Ma absurdalnie niskie poczucie własnej wartości i znikomą pewność siebie. Jeśli wykonuje pracę, to ostatnią rzeczą, która jej przyjdzie na myśl, jest to, że powinna za nią otrzymywać

godziwe wynagrodzenie. Po co? Przecież przez całe życie wma-  
wiano jej, że wykonywana przez nią praca jest mniej warta niż praca  
mężczyzn. Społeczeństwo wymyśliło na dodatek, że nie powinna  
z tego powodu cierpieć, przecież dla niej została zarezerwowana  
rola perfekcyjnej pani domu, matki, żony i kochanki w jednym,  
a w sferze zawodowej — pomocnika superbohatera. To absurdalne?  
Nie, to nasza rzeczywistość. Widzę ją na każdym kroku, podczas  
prawie każdej sesji, gdy dorosła kobieta dochodzi do wniosku, że  
od niepamiętnych czasów żyje nie swoim życiem, realizuje nie  
swoje potrzeby i uzależnia się od akceptacji innych. I co najgorsze  
— kobieta akceptuje w końcu takie życie, mówiąc sobie: „Ja już  
taka jestem”, „Ja przecież nie dam rady się usamodzielnić”,  
„Przecież ja nie potrafię zarabiać pieniędzy”, „Jakoś tak mi się  
w życiu ułożyło”. Otóż nie, moja droga. Nie jesteś taka. To inni  
Cię taką stworzyli. To inni uznali, że nie potrafisz zarabiać konkret-  
nych pieniędzy, i to inni ułożyli Twoje życie za Ciebie. Gdzieś  
tam, w środku tego marmuru, kryje się samodzielna, fantastyczna  
osoba, która może przebojem iść przez życie. Tylko najpierw musi  
sobie uświadomić, ile w tym marmurze jest jej prawdziwej, a ile  
znajduje się tam tego, co z uporem przez całe życie budowali w niej  
inni. Innymi słowy, musi sobie uświadomić swoją obecność w swoim  
życiu. Musi być obecna totalnie i pozbyć się wdruków, którymi  
ją obdarzono. Inaczej pozostaje jej rola biernej akceptacji, którą  
zawsze przyjmowała w konsekwencji komunikatu „powinnaś”  
lub „nie powinnaś”.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

## Wyrusz w podróż do źródeł rozwoju

Wyobraź sobie, że idziesz przez las. Błądzisz, szukając najlepszej drogi. Raz za razem rozglądasz się za nową ścieżką, wracasz w to samo miejsce, znowu szukasz i znowu się orientujesz, że jednak nie idziesz w dobrą stronę. Nagle nad głową, ponad drzewami widzisz szybującego sokoła. Postanawiasz iść za nim. Ścieżki przechodzą jedna w drugą, ale za każdym razem stają się szersze i idzie Ci się łatwiej. W końcu, wciąż za krążącym po niebie sokołem, trafiasz na gościniec prowadzący do ogrodu. Na jego końcu widzisz majaczący w oddali dom. I kiedy się doń zbliżasz, spostrzegasz, że nie ma już sokoła. Zniknął dokładnie w tym momencie, w którym zobaczyłeś swój prawdziwy cel. Zniknął, bo nie był Ci już potrzebny.

W perspektywie transpersonalnej z jednej strony widzimy człowieka jako fizyczną, psychiczną i duchową całość, z drugiej — odkrywamy, że w jego wnętrzu istnieje coś ponad odgrywane role, osobowości czy aktywność, do której mobilizuje go własne, często zalęknione i roztrzęsione ego. To perspektywa oparta na zdolności nieidentyfikowania się z osądami czy emocjami; wykorzystująca metody uważnej obecności, stany flow, medytację. Pozwala odkrywać nową jakość życia i sprawia, że rozwiązanie większości problemów staje się zadziwiająco proste. Techniki oferowanych przez psychologię transpersonalną można używać w wielu obszarach życia. Korzystają z niej zarówno psychoterapeuci i psycholodzy w pracy z pacjentami, jak i mentorzy biznesowi pracujący z zarządzanymi przez siebie zespołami czy specjaliści sięgający po techniki coachingowe. Perspektywa transpersonalna przyda Ci się wszędzie tam, gdzie widzisz potrzebę zmiany — pozbycia się tego, co Cię spowalnia, blokuje czy przygniata. I jednocześnie dodania sobie energii życiowej. Prędzej czy później ścieżka rozwoju osobistego w niezwykle sposób zacznie się przeplatać ze ścieżką rozwoju duchowego. I wyłącznie od Ciebie zależy, czy zechcesz z tej możliwości skorzystać.

książkiklasybusiness



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**  
**onepress**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://onepress.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint**.PL

