

## Rozdział 7.

# U ŹRÓDEŁ ZDROWIA

Mówiliśmy już o tym, że na nasze zdrowie wpływa wiele czynników, wśród których wielkie znaczenie ma emocjonalna sfera życia. Jednak błędem byłoby sądzić, że zależy ono wyłącznie od emocji czy nastroju.

Zdrowie jest darem bezcennym, ofiarowanym nam razem z życiem. Gdy jednak traktujemy życie jako czas dany na folgowanie przyjemnościom ciała, zdrowie zacznie się pogarszać. Wydaje się, że zdrowe ciało powinno służyć badaniu życia i świata wokół nas. Ciało – to najdoskonalszy przyrząd, za pomocą którego poznajemy świat i swoje w nim miejsce. Przyrząd zadziwiający, posiadający ogromne wewnętrzne możliwości poznania i samodoskonalenia się. Jeśli ciało nastawione jest na badanie, poszukiwanie, wypełnia swoje przeznaczenie, a to oznacza, że doskonali się w poszukiwaniach i chroni potencjał zdrowia. Jeśli natomiast człowiek (czyli ciało) zajmuje się pracą, która nie jest twórczym poszukiwaniem, ale wiąże się z jednostajnością i monotonią – wtedy niewykorzystane funkcje ciała zanikają. I tak powstają choroby.

Psychologii nieobce jest pojęcie „aktywność poszukująca”. Aktywność taką posiadają ludzie czynu, pod wieloma względami

określa ona ich zdrowie. Nastawienie na działalność, poszukiwanie niestandardowych rozwiązań tworzy podstawy programu zdrowia. Wewnątrz nas jest coś, co rozumie, że nie sposób połączyć słabe zdrowie z wysoką aktywnością poszukiwawczą i dlatego formułuje program zdrowia.

Powinniśmy umieć odpowiedzieć sobie na poniższe pytania i wiedzę tę wykorzystać w praktyce:

1. Co w nas określa poziom zdrowia, jaka jest jego zależność od poszukiwawczej aktywności?
2. W jaki sposób wykorzystać ukryte możliwości regulatora zdrowia do podtrzymania wysokiej formy fizycznej i psychicznej?

Udzielenie odpowiedzi na te dwa pytania pomoże od razu wkroczyć na jakościowo nowy poziom egzystencji. Trzeba tylko znać odpowiedź. Okazuje się jednak, że nie jest to takie proste! Znachorzy, czarnoksiężnicy, czarodzieje, mistycy, ezoterycy, alchemicy oraz współcześni biochemicy i genetycy wciąż poszukują mistycznego „źródła zdrowia”.

Może szukają nie tam, gdzie trzeba? Oczywiście, pytanie jest stosunkowo śmiałe, może nawet zuchwałe, ale dlaczego by nie poszukiwać odpowiedzi w tym niezbadanym jeszcze, niejasnym obszarze naszej świadomości, psychiki, który nazywamy duszą? Czy istnieje, czy jest tylko naszym wymysłem? Nikt nigdy jej jeszcze nie dotknął, nie zmierzył żadnymi przyrządami, a jeśli nawet ktoś ją widział, i tak nie potrafił tego udowodnić... Współczesne rozumienie psychiki podpowiada, że za złożonością struktur świadomości i podświadomości znajduje się coś jeszcze, coś będącego ich wspólnym początkiem. Nie potrafimy jednak dostać się do niego w swoim badawczym, żarliwym pędzie. Może to i dobrze, w przeciwnym razie nawarzylibyśmy takiego piwa, że musielibyśmy je pić przez kilka pokoleń...

Święte teksty mówią o grzechach zjadających duszę człowieka. Jeśli jednak w ewangelii Jezus mówi o dziesięciu przykazaniach, które wyliczają możliwe grzechy człowieka, to w starosłowiańskich tekstach znajdujemy takie określenie: „Grzechem nie jest to, **co** robisz. Grzechem jest to, **jak** to robisz!”. Jeśli naszymi poczynaniami kierują gniew, zawziętość, chciwość, żądza lub inne negatywne uczucia, to nawet dobry uczynek przenikną negatywne emocje, które nie przyniosą nam spokoju ducha i radości. Jeśli natomiast nasze działania opieramy na szczerej chęci niesienia ulgi w trudnych losowych sytuacjach, na dążeniu, by pomóc pokonać życiowe przeszkody, są one usprawiedliwione samym naszym nastawieniem. W żadnym razie nie oznacza to jednak, że cel usprawiedliwia środki. „Grzech polega na tym, **jak** to robisz!” – dlatego nie należy za grzeszne uznawać wszystkiego, co wydaje się mieć oznaki grzechu.

Odbiegliśmy jednak od tematu... Wróćmy do tajemniczego „źródła zdrowia”. Wiąże się ono przecież bezpośrednio ze stanem duchowości i grzeszności – warunkami aktywizacji prapoczątku, źródła zdrowia w każdym z nas.

Jest to temat drażliwy, gdyż same pojęcia duchowości i grzechu trudno oceniać – wszyscy jesteśmy tym zainteresowani, a więc stronnicy. Obiektywny jest tylko Najwyższy Sędzia.

Zdrowie – to radość życia, której nie zaciemnia choroba czy dolegliwość. Czy taka radość może opromieniać życie kłótliwego, opryskliwego człowieka? Czy szczęście posiadania zdrowia poruszy duszę owładniętą gniewem, zawiścią czy żądzą?

Tacy ludzie mogą być na pozór zdrowi, nie odczuwać wewnętrznej niezgody, sądzić, że wszystkie narządy wewnętrzne i układy pracują bez zakłóceń... Jednak będzie to tylko stan fizyczny. Stan emocjonalny takich ludzi daleki jest od prawdziwej radości czy też gotowości przeżycia jej bez żadnego konkretnego

powodu: po prostu dlatego, że świeci słońce, że szumią liście drzew.

Dawno, dawno temu żył sobie mężczyzna – silny, śmiały, utalentowany. Wszystko mogłoby być dobrze, ale niestety brakowało mu dobroci. Wciąż wydawało mu się, że inni na niego nie zwracają uwagi, że nie do niego los się uśmiecha, że obdarowuje innych. Wypracował sobie pozycję takiego zjadliwego sceptyka – nihilisty. Miał pracę, odniósł sukces życiowy, tylko nie potrafił się cieszyć, nie było w nim radości. Stopniowo jego zdrowie zaczęło szwankować. Najpierw pojawiły się problemy z woreczkiem żółciowym, potem – z sercem. Wreszcie doszło do zawału... A wszystko to w wieku około czterdziestu lat. Jaka jest zależność między radością wewnętrzną a zdrowiem? Bezpośrednia. Zły, uszczypliwy człowiek potencjalnie w każdej chwili może mieć atak pęcherzyka żółciowego. Istnieje nawet powiedzenie: „Kogoś zalewa żółć”. Doskonale odzwierciedla ono fizyczną realność. Nadmiar żółci powoduje falę złego nastroju. To z kolei powoduje zastój żółci, złe samopoczucie i podwyższoną drażliwość. I w taki sposób kręci się spirala negatywnych doznań... Tu jednak należy jeszcze dodać, że drażliwy, obraźliwy człowiek cierpi także na choroby serca i nerek. Można nie zgadzać się z tymi twierdzeniami, ale przecież nie powstały one dziś. Jest w nich doświadczenie wielu pokoleń lekarzy, uzdrowicieli, znachorów – wszystkich, którzy stale zajmują się problemami zdrowia człowieka.

Współcześni badacze dowodzą, że kto więcej się śmieje i żyje z radością w sercu, ten znacznie rzadziej choruje. Ma podwyższony poziom endorfin – naturalnego eliksiru szczęścia. Ale to tylko fizjologia. Sądzimy, że radość, śmiech – to jeden z kluczy otwierających wewnętrzne „źródła zdrowia”. Czym innym natomiast jest nieprzyjęcie bólu, nawet wtedy, gdy jest to ból „dla

dobra”. Kiedy pojawia się w ciele, staje się sygnałem poważnego rozstroju, zakłóceń pracy układów i narządów lub nawet głębokich zmian w tkankach. Niestety, człowiek bardzo często przyzwyczaja się znosić ból. Nawet wtedy, gdy staje się on stałym towarzyszem życia, sygnalizującym nieszczęście, człowiek zaczyna podejmować różnego rodzaju działania zaradcze w rodzaju środków przeciwbólowych. Zadanie polega na tym, by zlikwidować objaw, a dopiero potem myśleć o leczeniu. Jednak kiedy ból ucicha, zamiar leczenia zostaje porzucony, schodzi na plan dalszy wobec innych, ważniejszych spraw. W ten sposób drugim kluczem do źródła zdrowia jest brak zgody na ból. Nie należy cierpieć, godzić się na ból, trzeba się przeciwstawić. Nie wolno mu dawać okazji do zajmowania wciąż nowych obszarów wewnątrz ciała. Musimy ból blokować, wyganiać go...

Powiedzenie dolegliwości „nie”, nieprzyjęcie jej jest potężnym sposobem odzyskania dobrego samopoczucia, a w tym celu naprawdę niekoniecznie musimy łykać garściami tabletki przeciwbólowe. Znajomość praktyk kierowania zdrowiem zaczniemy od metod aktywnego przeciwdziałania bólowi, sprzeciwu wobec niego.

## Rozdział 8.

# ŻYĆ BEZ BÓLU

Człowiek reaguje na każdy ból, obojętnie czy jego przyczyną jest ukąszenie komara, czy oparzenie. Odczuwanie bólu nie pozostaje niezauważone dlatego, że stanowi on dla człowieka uniwersalny sygnał niebezpieczeństwa. Jego natężenie mówi o stopniu zagrożenia.

Jak ludzie reagują na ból? Różnie. Jedni po prostu konstatują, że boli i zaczynają się skarżyć, pasywnie oczekując pomocy. Inni zaczynają aktywnie walczyć, przyjmując lekarstwa, stosując zabiegi i specjalne ćwiczenia.

Nasz organizm może przezwyciężyć prawie każdy ból. Słabe impulsy możemy pokonać siłą woli, ale dla zneutralizowania silnego bólu potrzebujemy specjalnego przygotowania. Przecież obchodzimy się z nim delikatnie, boimy się niepotrzebnie go poruszyć. W istocie sami stwarzamy bólowi najbardziej sprzyjające, wręcz komfortowe warunki. A trzeba go po prostu odrzucać, uwalniać się... Już mówiliśmy, że ból – to sygnał, że coś złego dzieje się wewnątrz ciała lub na skórze. Zwróćmy uwagę na fakt, że wyłączamy alarm, gdy wykona on swoje zadanie – zawiadomi ochronę. Tak samo powinniśmy obchodzić się z bólem: uprzedził o niebezpieczeństwie, można go wyłączyć...

Oczywiście, od zwykłego powtarzania twierdzenia: „Wyłączam ból” – nie osiągnie się sukcesu. Potrzebne są specjalnie działające, efektywne sposoby.

Ból – to krzyk organizmu ostrzegający przed nadchodzącym nieszczęściem. Ten sygnał jest adresowany przede wszystkim do centrów samoregulacji organizmu, do naszej świadomości. To one posiadają efektywne środki do walki z chorobami. Jednak z powodu naszego ogólnego niewytrenowania oduczylismy się posługiwać nimi w pełnym zakresie. To, że człowiek jest posłuszny bólowi i z pokorą go przyjmuje, świadczy o jego niedowierzaniu sobie i swoim ukrytym możliwościom.

Czy rzeczywiście mamy takie możliwości? Tak!

Nie jest trudno nauczyć się posługiwać nimi. Najważniejsze – chcieć. Pogodzenie się człowieka z bólem oznacza, że jest mu do czegoś potrzebny: być może jako kara za dawne grzechy ukryte w ciemnych głębinach podświadomości. Na poziomie nieświadomych reakcji człowiek jak gdyby sam do siebie mówi: „Żyjąc źle, sam stworzyłem warunki dla bólu i oto przyszedł. W taki sposób płacę za swoje błędy...”.

Przyczyn bólu może być dużo. Znaleźć je – to arcyważne zadanie. Jak to uczynić? Można za pomocą autoanalizy szukać przyczyny i w rezultacie zrozumieć, skąd się wziął i co nam sygnalizuje. Jest to jednak długa droga i nie zawsze prowadzi do sukcesu, bowiem każdemu, kto uświadomił sobie swoje negatywne czyny, nie spieszy się do zmian czegokolwiek w nadziei, że wszystko samo jakoś się ułoży: „Niech będzie, jakoś damy radę”... Na tym polega nasza wyjątkowość: przejawiać niepotrzebną aktywność i stać beczynnie tam, gdzie potrzebne są szybkie i zdecydowane działania.

Należy dodać, że ból, gdy już napełni świadomość, sam staje się poważną przeszkodą w leczeniu. Nie pozwala się skupić,

skoncentrować uwagi, nie pozwala zebrać sił do walki z nim. Wtedy najpewniejszym środkiem jest lekarstwo przeciwbólowe. Jednak jeśli nauczymy się dostrzegać pierwsze objawy bólu, jego najdalsze zwiastuny (a to umie praktycznie każdy), to można kierować procesem, nie pozwalać mu lawinowo spadać na organizm. Do tego służy droga pośredniej zmiany swojego stosunku do bólu. Jest ona efektywna, przecież każdy człowiek posiada instynktowny odruch odrzucania bólu, chęć uniknięcia go. Znajduje się on na poziomie nieświadomego sprzeciwu, lecz najczęściej proponuje pasywny sposób walki – odstąpienie, wycofanie się, dążenie do uniknięcia bólu – nawet za cenę ustępstw, strat...

Świadoma blokada bólu, odrzucenie go, pomagają człowiekowi przejść do aktywnego, świadomego jego nieprzyjęcia.

Jeśli wyzwalamy w sobie niechęć do bólu, odparcie go, wtedy takie wewnętrzne nastawienie samo staje się narzędziem walki. Najczęściej człowiek znosi ból i pociesza się myślą, że z pokorą przyjmuje zesłane mu doświadczenie. Dolegliwość staje się zwykłą, powszednią sprawą, jest niczym tło, dekoracja w dramacie obyczajowym. Do tego ze wszystkich stron przychodzą potwierdzenia co do słuszności takich przeżyć: przecież każdego coś boli... Wszystko to powoduje utrwalenie się w naszych myślach stwierdzenia, że ból jest nieunikniony, że został dany człowiekowi, a pokonać go można tylko za pomocą lekarstw lub po prostu znosić.

Czy rzeczywiście tak jest? Tak, ból jest nam dany... Po co? Według autora po to, aby zrozumieć, że należy szybko zmienić swój stosunek do niego. Pokory, postawy pogodzenia się z bólem nie możemy uznać za wzrost duchowy, gdyż wynikają one wyłącznie z poczucia bezradności, niechęci do zmiany siebie i podjęcia walki.



Z przyzwyczajenia ciągnie nas do leków z nadzieją, że zagłuszymy ból. Jednak tylko go potęgujemy, gdyż – neutralizując – hamujemy jednocześnie wewnętrzne programy autoregeneracji. Powinniśmy pomóc im impulsami woli, wzmocnić świadomą ingerencją, powstrzymać ból... Jednak zamiast tego uciekamy od problemu, zapędzamy go do swego wnętrza w sztuczny sposób, zagłuszając niepokojące sygnały.

Można nauczyć się blokować ból, kiedy jeszcze jest daleko i nie zdążył wbić swych szponów w organizm, nie uderzył jak fala powodziowa, zmiatając naszą wolę. W tym celu wypracujmy szczególny stosunek do dolegliwości – nieprzyjmowanie, odrzucanie jej.

Dla jasności sprawy przeprowadźmy eksperyment. Dwoma palcami naciskajmy na paznokieć małego palca aż do pojawienia się silnego bólu. Odruchową reakcją będzie zabranie ręki. Zapamiętajmy to uczucie i chęć cofnięcia ręki. A teraz zmieńmy to. Zamiast odruchowej reakcji stwórzmy w sobie – siłą woli – barierę negacji bólu. W tym celu wypowiedzmy na głos zdania: „Nie chcę bólu. Odrzucam go!”. Słuchajmy odczuć w czasie wypowiedzania tych formuł. Zdania, głośno wypowiedziane, z całą pewnością przełożą się na cielesne odczucia. Należy je zapamiętać.

Gdy już specjalnie spowodujemy ból w palcu, wyobraźmy sobie, że uczucie negacji, niechętnego stosunku, płyną po ręce na spotkanie bólu i niczym fala gaszą nieprzyjemne doznania w małym palcu.

Gdy w czasie pierwszej próby odczuliśmy ostry ból i pojawiła się chęć zabrania ręki, to w czasie drugiej fazy doświadczenia, gdy stworzyliśmy wewnętrzną negację bólu, czuliśmy go znacznie słabiej, nie powodował już odruchowych reakcji.

Początkowo możemy mieć trudności z negacją bólu. Nie martwmy się – powodem jest powątpiewanie we własne możliwości. Po kilku próbach wszystko okaże się proste i pewne.

Stworzenie wewnętrznej bariery na drodze bólu jest wyrazem formowania się nowego stosunku do niego. Wcześniej cierpieliśmy w rozpaczliwym poczuciu braku wyjścia, teraz nasze nastawienie zmieniło się na nieprzyjęcie, odrzucenie.

Język odczuć dla komórek, narządów, układów oraz dla całego organizmu jest jednolity, rozumiały, nie wymaga tłumaczenia. Stworzenie nowych relacji z bólem, negocjowanie go daje jednocześnie strukturom ciała rozkaz przestrojenia programów pracy, włącza do nich siłę przeciwdziałania dolegliwości oraz podwyższa wytrzymałość życiową organizmu.

Podczas tworzenia negacji bólu nie można dopuszczać do siebie złych emocji – jak rozdrażnienia czy gniewu – ponieważ osłabiają one impuls woli i pomagają bólowi.

Zanim zaczniemy opanowywanie praktycznych metod neutralizacji bólu, powinniśmy uświadomić sobie, że głębokie rozluźnienie, usunięcie zacisków w ciele i psychice, skupienie uwagi na negatywnym stosunku do dolegliwości – to główne warunki uaktywnienia samoregulacji ciała. System samoregeneracji organizmu wykona wszystko, co niezbędne, gdy włączywszy się do walki, otrzyma wsparcie psychiki w postaci negacji bólu.

Istnieje kilka zasad, które skutecznie pomogą opanować system głębokiego przeciwdziałania bólom:

1. Znajdź miejsce objawiania się bólu, określ jego granice, zrozum, jak przekłada się on na samopoczucie. Miej świadomość, że ból powoduje słabość, rozdrażnienie, pustkę, depresję... Należy z nim walczyć w pierwszej kolejności.
2. Zdaj sobie sprawę ze swojego stosunku do bólu. Zrozum, dlaczego cierpisz. Pomóż sobie siłą woli: stwórz wrażenie odrzucenia bólu, pocuj, że nie życzysz go sobie i nie przyjmujesz – niech powstanie potężny wewnętrzny sprzeciw.

3. Odrzuć gniew i rozdrażnienie. Rozluźnij tylną część szyi oraz karku i poczuj, że negatywne emocje zaczynają gasnąć. Od czasu do czasu skupiaj się na tych strefach, gdyż mogą mimowolnie napinać się, a to powoduje nasilenie gniewu i rozdrażnienie.
4. Nie spiesz się i nie oczekuj natychmiastowego sukcesu. Efekty w końcu się pojawią, a to doda otuchy.
5. Wsłuchuj się w chore miejsce. Zacznij je w myśli rozluźniać, pomagając sobie słownymi formułami: „Ognisko bólu rozluźnia się, ból mija, gaśnie...”. Proponowane formuły nie stanowią ostatecznego wariantu. Im bardziej zaangażujesz się w ich tworzenie, tym bardziej ci pomogą.
6. Po rozluźnieniu dolegającego miejsca, sprzeciwem wobec bólu – jak ładunkiem woli – wystrzel w ognisko niedomagania. Powtórz to działanie tyle razy, ile chcesz... Potem rozluźnij się.

### **Ostrzeżenie!**

Ćwiczenia praktyczne proponowane w tym rozdziale pozwolą na uśmierzenie bólu tylko wtedy, gdy jest on wynikiem funkcjonalnych zaburzeń w organizmie, następstwem traumatycznych zmian w tkankach i układach, a także w przypadku chronicznych chorób, gdy towarzyszy powolnym atonicznym procesom chorobowym.

W żadnym wypadku nie możemy likwidować bólu będącego sygnałem zagrożenia życia lub prawdopodobnych urazów.

Jeśli nagle rozboli brzuch – należy koniecznie wyjaśnić przyczynę. Nie wolno stosować metod samoleczących, gdy powstaje silny, ostry ból nieznanego pochodzenia. Świadczy on o szybkim narastaniu niszczących zjawisk w organizmie. W tym przypadku konieczna jest natychmiastowa, doraźna pomoc. Dopiero wtedy, gdy lekarz rozpozna chorobę i ustali leczenie, moż-

na będzie wykorzystać metody samoznieczulające w celu zlikwidowania zbędnego cierpienia.

Metody samopomocy i wewnętrznego samoznieczulenia są bardzo efektywne w okresie rehabilitacji pooperacyjnej i pourazowej.

### **UCZYMY SIĘ RELAKSU**

W ćwiczeniach tych głównym orężem walki z bólem jest głębokie, wszechogarniające rozluźnienie. Umownie dzieli się ono na kilka etapów – stopni, po których przejdziemy, aby osiągnąć rezultat: pełny zewnętrzny i wewnętrzny relaks.

- 1. Wewnętrzne rozluźnienie**, na które składa się odprężenie mięśni, likwidacja wewnętrznych i zewnętrznych blokad mięśni, stawów i tkanki kostnej.
- 2. Bezmyślenie**. Osiągnięcie tego stanu pozwala zatrzymać strumień myśli, przerwać niekończący się dialog wewnętrzny.
- 3. Odretwienie**. Osiągamy je, przenikając granicę zewnętrznego relaksu oraz bezmyślenia, by przekształcić je w jakościowo nowy stan.
- 4. Pustka** pojawia się wtedy, gdy w stanie odretwienia gasną resztki odczuć i myśli, ztraca się poczucie własnego ciała, gdy w końcu znikają osobiste sygnały – przejawy naszej indywidualności.

Położmy się wygodnie, by nikt i nic nam nie przeszkadzało. Mentalnie obejrzymy całe ciało od wewnątrz i promieniem swojej uwagi przejdźmy od palców stóp do czubka głowy.

Powtarzajmy w myśli: „Mięśnie stóp rozluźniają się... Rozluźniają się pośladki i mięśnie miednicy... Rozluźniają się narządy płciowe i mięśnie krocza... Odprężają krzyż i talia... Rozluźniają się mięśnie brzucha, klatki piersiowej, ramion, pleców... Odprężają ręce od ramion po czubki palców... Rozluźniają się mięśnie szyi i karku... Uspokajają mięśnie głowy, czoła... Rozluźnione są brwi, mięśnie oczu, twarzy... Wreszcie wargi i język...

Skoncentrujmy uwagę na nasadzie nosa. Rozluźnijmy skórę nasady nosa, potem – tkankę kostną. Rozluźnijmy przewody nosowe... Po tym wszystkim odczujemy, że od nasady nosa do karku wewnątrz głowy naprężona jest niteczka napięcia. Wyobraźmy sobie, że „dotyk” naszej uwagi rozmywa ją... Stopniowo robi się coraz cieńsza i coraz bardziej rozluźniają się struktury mózgu, głowa staje się lekka, jakby nic nie ważyła.

Wielokrotne powtarzanie formuł rozluźnienia usuwa napięcie mięśni. Stają się miękkie, zwisają na kościach szkieletu. Są przyjemnie ciepłe.

U niektórych ludzi całkowite rozluźnienie pojawi się już po pierwszym przejściu promieniem uwagi po ciele. Inni będą musieli powtarzać ćwiczenie wiele razy, by osiągnąć głęboki relaks. W celu zwiększenia efektu, wraz z powtarzaniem formuł, można wyobrazić sobie, że mięśnie wypełniają się ciepłym światłem...

Mięśnie już są rozluźnione, w ciele rozlewa się ciepło. Zrealizowaliśmy program pierwszego stopnia – osiągnęliśmy zewnętrzne rozluźnienie.

Przed nami drugi etap – osiągnięcie stanu bezmyślenia. Od razu należy zastrzec: Prawdziwe, pełne bezmyślenie możliwe jest wyłącznie w stanie zbliżonym do śmierci. Nasze zadanie jest skromniejsze: wyłączyć wewnętrzny dialog i rozluźnić umysł.

Ciało jest już rozluźnione, pojawiło się w nim przyjemne ciepło. Teraz skierujemy uwagę na obszar u podstawy szyi. Jeśli sku-

pimy się na tym odcinku i w myśli odliczymy najpierw do 12, potem do 18, następnie do 36 – wkrótce nauczymy się skupiać uwagę na tym punkcie. Teraz zaczyna się coś zadziwiającego i nieoczekiwanego. Gdy świadomość będzie skoncentrowana u podstawy szyi, powstanie odczucie, że z przodu, na ramionach i w górnej części klatki piersiowej leży miękki obłoczek. Uwaga! Jest to „przestrzeń naszych myśli”. Na pierwszy rzut oka twierdzenie nieco ryzykowne – uważamy przecież, że myślimy głową, że wszystkie myśli w niej powstają i przebywają. Przeprowadźmy więc jeszcze jeden myślowy eksperyment w celu sprawdzenia słuszności naszych sądów. Wyobraźmy sobie, że głowa jest orzechem. Kości czaszki są skorupą, a mózg – jądrem. Skorupa orzecha chroni jądro (mózg) przed wpływem czynników zewnętrznych. Należy zamknąć oczy, by nie sugerować się żadną wizualną informacją. Mamy wrażenie, że mózg żyje sam z siebie i zaczynamy go odczuwać. Potem wyobraźmy sobie, że wyłączamy mózg. Posiada on trzy wirtualne wyłączniki: w punkcie między brwiami, w punkcie u podstawy czaszki (tam, gdzie jest mózdzek) oraz – główny – na czubku głowy. Po kolei naciskamy wyłączniki i doznajemy nieoczekiwanego stanu – mózg zamiera, stała praca, którą braliśmy za proces myślowy – kończy się. Temu stanowi nie towarzyszą jednak żadne negatywne odczucia. Ciało funkcjonuje jak dawniej, a nawet lepiej. Głowa jest pusta, czujemy ciężar własnego mózgu. Jednak myśli płyną bez ustanku, uświadamiamy je sobie. Chwilęczkę, gdzie wobec tego przebywają nasze myśli? Pojawia się odczucie – na ramionach. Najlepsze skojarzenie umiejscowienia myśli – są „w kołnierzu” monarchów epoki średniowiecza.

Wróćmy do doświadczenia. Oprócz wyraźnego wrażenia biegu myśli w przestrzeni leżącej na plecach, czujemy głębokie i nieoczekiwane przyjemne rozluźnienie mózgu. Jest odłączony,

wolny od analizy i obróbki zbędnych informacji i teraz po prostu odpoczywa. Nic złego się nie stanie – sprawdziły to tysiące praktykujących. Nawet nie ma potrzeby starannego włączania mózgu myślowymi włącznikami. On sam się włączy, niezależnie od naszej woli. I jeszcze jedna uwaga: po wyłączeniu mózgu w głowie pojawią się odczucia lekkości i czystości, jakich dawno nie doświadczaliśmy.

Pozostańmy jakiś czas w stanie wyłączenia mózgu... Strumień myśli pozostał gdzieś z boku, mózg jest rozluźniony i spokojny. Wszystkie troski i kłopoty schodzą na dalszy plan, odczuwane są jako tło. W ciele czujemy spokój, pustkę i bezmyślenie. Osiągnęliśmy drugi stopień rozluźnienia.

Zaczynamy następny etap – odrętwienie. Tradycyjnie sądzimy, że szkielet jest twardym tworem. Jednak kości, podobnie jak mięśnie, można rozluźniać i naprężyć. Amplituda ich naprężania – rozluźniania jest znacznie mniejsza niż tkanki mięśniowej, możemy ją prześledzić tylko wtedy, gdy skupimy się na samoobserwacji.

Skoncentrujmy się na odczuciach płynących z kości nóg. Nabierzmy powietrza, wyobrażając sobie, że wdech wypełnia stopy, golenie, kości biodrowe...Wyobraźmy sobie, że jest wciągany przez tkankę kostną ze wszystkich stron jednocześnie, co przypomina wchłanianie wody przez suchą gąbkę.

Poczujemy, że kości zaczynają się powoli rozluźniać i wypełniać ciepłem. Stopniowo w kościach rozlewa się głębokie odprężenie, znacznie większe niż w mięśniach. I jeszcze jeden fenomen: relaks kości powoduje rozluźnienie przylegających do nich wszystkich tkanek.

Po odprężeniu nóg przenieśmy uwagę na kości miednicy. Wdychamy powietrze kośćmi miednicy przez skórę i mięśnie. Pozwalamy im wypełnić się energią wdechu i rozluźnić się.

Skupiamy się teraz na kręgosłupie. Po kilku wdechach i wydechach odczuwamy kręgosłup na całej jego długości: od karku do kości ogonowej. Kontynuujemy oddychanie tkanką kostną kręgosłupa – z każdym wdechem wypełnia go ciepło. Fale ciepła płyną po kręgach, gromadzą się w nich. Stopniowo cały kręgosłup wypełnia odprężenie. Ciało nieruchomieje w błogiej niemocy. Po relaksie kręgosłupa fala rozluźnienia wypełnia żebra, kości ramion, rąk... Zostaje tylko czaszka. Skierujmy uwagę na jej tylną część. Wdychamy powietrze kośćmi karku i czujemy, że wraz z wdechem pojawia się w nim odprężenie. W ten sam sposób rozluźniamy kości skroniowe. Następnie kierujemy oddech na kości policzkowe i czoło. Oddychamy nimi i stopniowo rozluźniamy.

Kontynuujemy odprężenie czaszki tak długo, póki nie odnieśliśmy wrażenia, że głowa zniknęła. Czujemy, jakby jej w ogóle nie było, ale myśli wciąż płyną w przestrzeni na plecach, a w miejscu głowy czujemy coś przypominającego powietrzny balonik na nitce. Wydaje się, że głowa jest lekka, pusta i delikatnie kołysze się na łożysku szyi.

Gdy głowa będzie w pełni zrelaksowana, pojawi się odczucie, że z każdej strony płynie do niej ożywcza siła nieskończonego oceanu energii, w którym wszyscy przebywamy. Każda komórka tkanki mózgu wchłania ją i rozluźnia się coraz bardziej i bardziej. W tym odprężeniu rodzi się wrażenie odrzucenia bólu, jego nieprzyjęcia. Powstaje trwałe i mocne oderwanie, oddzielenie, które przeciwstawiamy bólowi. W relaksie wypełniającym ciało, głowę, mózg powstaje harmonia, w której dla dolegliwości po prostu nie ma miejsca. Należy zapamiętać ten stan wewnętrznej równowagi i w trakcie pojawienia się bólu przypomnieć go sobie, postawić przeszkodę w postaci równowagi i spokoju.

Przed wykonaniem ćwiczeń każdy myślał, że ból jest dany, że musimy cierpieć lub walczyć z nim z pomocą działań zewnętrz-



nych. Teraz negacja bólu pomoże nam, da taką wiarę, że ból nie naruszy psychiki, a nawet więcej – jeśli potrafimy go blokować, będziemy mogli wykorzystać jego siłę do energetycznego doładowania ciała.

Potężne odczucie zanegowania bólu powstałe wewnątrz podczas rozluźnienia kości głowy – to program walki z syndromem bólu. Jeśli na początku będziemy musieli tworzyć świadomie to uczucie w sobie i kierować walką z bólem, to po kilku powtórkach zakoduje się ono w układ podświadomych oddziaływań, stanie się przeszkodą, którą organizm będzie mógł swobodnie stawiać na drodze bólu za każdym razem, gdy ten pojawi się w ciele.

Sformułujmy poczucie negacji bólu w postaci obłoczka i otulmy nim rozluźnione kości szkieletu. Odprężenie stanie się inne, pojawi się w nim nieoczekiwana siła przeciwstawienia się dolegliwościom. To odczucie jakby wbija się w komórki tkanki kostnej, staje się programem walki z bólem...

Potem trwają, nieświadomione przez nas, procesy wgrywania programu walki z bólem w komórki tkanek. Program staje się organiczną składową informacyjnych struktur komórek i narządów, potężną, działającą siłą pomagającą pozbyć się bólu. Żeby program zadziałał, wystarczy się głęboko odprężyć – relaks będzie sygnałem do włączenia programu.

Podsumowanie: ***Poznajmy przyczyny bólu i odrzućmy go. Pomoże w tym relaks.***