

Sandy C. Newbigging

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Współczesna technika medytacyjna
wyciszająca umysł i ciało



Sandy C. Newbigging

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Współczesna technika medytacyjna
wyciszająca umysł i ciało

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz-Śliwa

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-8171-004-6

Tytuł oryginału: *Mind Calm: The Modern-Day Meditation Technique
that Proves the Secret to Success is Stillness*
Copyright © 2014 by Sandy Newbigging
Originally published in 2014 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej
porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych.

Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie
odpowiedzialność za wpływ treści książki na niego. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na
siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji
i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także
materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**

jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Wszystkim Nauczycielom wszelkich tradycji,
które niosą wspólne przesłanie:
„Bądź nieporuszony i wiedz, kim jesteś”.

SPIS TREŚCI

<i>Pochwały dla Relaksacyjnej metody Mind Calm</i>	11
<i>Przedmowa autorstwa Roberta Holdena.....</i>	15
<i>Wstęp: Chaos przed spokojem.....</i>	17
<i>Podziękowania</i>	21
<i>Wprowadzenie: Ciche rozwiązanie</i>	25

CZĘŚĆ I: NAUKI + TECHNIKI

Rozdział 1	Ukryte przyczyny zapracowanego umysłu.....	39
Rozdział 2	Korzyści płynące ze spokoju umysłu.....	61
Rozdział 3	To, czego pragniesz, znajduje się w twoim wnętrzu	73
Rozdział 4	Szybki początek: uzyskaj spokój umysłu teraz.....	79
Rozdział 5	Cud pokoju z umysłu.....	87
Rozdział 6	Tajemnicą sukcesu jest nieporuszenie	99
Rozdział 7	Technika medytacji Mind Calm	115

Rozdział 8	Intrygujące wydarzenia medytacyjne	133
Rozdział 9	Optymalne nastawienie medytacyjne	149
Rozdział 10	Protokół „Pokoju z Umysłem”	159

CZĘŚĆ II: 10-CZĘŚCIOWY PROGRAM MIND CALM

Wprowadzenie:	10-częściowy program Mind Calm.....	175
1 Połączenie	183
Obejmuje Grę „Zmierzenie z rzeczywistością” + Protokół „Pokój z ciałem”		
2 Moc	191
Obejmuje Grę „Zauważanie przestrzeni teraz” + Protokół „Pokoju z potencjałem”		
3 Radość	197
Obejmuje Grę „Patrzenie wewnętrzne” + Protokół „Pokój z emocjami”		
4 Pokój	203
Obejmuje Grę „Obserwacja z serca” + Protokół „Pokoju ze środowiskiem”		
5 Miłość	209
Obejmuje Grę „Kochające różowe światło” + Protokół „Pokoju ze związkami”		
6 Prawda	217
Obejmuje Grę „Cisza mówi” + Protokół „Pokoju z karierą”		

7 Jasność	223
Obejmuje Grę „Oświecone oko” + Protokół „Pokoju ze społeczeństwem”	
8 Mądrość	229
Obejmuje Grę „Zauważanie nirwany” + Protokół „Pokoju z czasem”	
9 Jedność	235
Obejmuje Grę „Rewolucja rezonansu” + Protokół „Pokoju z samym sobą”	
10 Obecność	241
Obejmuje Grę „Świadomość powietrza” + Protokół „Pokoju z życiem”	
Zakończenie: Wspaniałość poddania	247
<i>Załącznik: Przegląd programu Mind Calm</i>	
<i>Następne kroki: Uczynienie z Mind Calm sposobu na życie</i>	259
<i>O Autorze</i>	261

Pochwały dla Relaksacyjnej metody Mind Calm

Sandy posiada zdolność wyjaśniania, w jaki sposób z łatwością i bez wysiłku osiągnąć prawdziwy spokój umysłu oraz ciała. Niezależnie od tempa twojego życia, niezależnie od chaosu bądź konfliktu w nim panującego, Relaksacyjna metoda Mind Calm zapewnia wszelkie niezbędne wglądy i narzędzia pozwalające osiągnąć to, czego pragniesz, kiedy tego pragniesz. Jeżeli marzysz o spokoju, miłości i szczęściu, Relaksacyjna metoda Mind Calm to książka dla ciebie – przeczytaj ją i przetraw. Nie pożalujesz.

– Joseph Clough

Mind Calm to proste, a jednak fantastyczne narzędzie umożliwiające wyciszenie najgłębszych irytujących myśli. Sandy fachowo przedstawia użyteczne techniki praktyki medytacyjnej, która wpływa na poprawę życia poprzez zmniejszenie poziomu stresu. To książka, którą będę nieustannie polecać swoim klientom.

– Becky Walsh, prezenterka radiowa, komediantka

Zawsze inspirują mnie nauki Sandy'ego. W tej praktycznej książce pokazuje on, że nie potrzebujesz lat praktyki medytacyjnej, żeby cieszyć się wewnętrznym spokojem.

– Phil Parker, twórca The Lightning Process

Mind Calm przypomina nam, że szczęście wypływa z naszego wnętrza. Wypełniając książkę wskazówkami, które są bezpośrednio a mimo to głębokie, Sandy Newbegging toruje drogę do ostatecznego pojednania się ze swoim umysłem. To lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy gotowi są powitać w swoim życiu więcej prostoty, pogody i sukcesu.

– Christy Ferguson

Sandy pisze z ogromną klarownością i opanowaniem. Zaprawdę trudno byłoby nie uspokoić się podczas lektury tej książki!

– dr David R. Hamilton, autor książki
Nauka kochania siebie

Cudowna książka. Już widzę, jak używam jej raz po raz, żeby – jak sugeruje Sandy – „poddąć się temu, co jest”, „płynąć z prądem” i „uprościć swoje życie”. Ach, ta radość z umysłu, który jest spokojny.

– Richard Flook

Książka Relaksacyjna metoda Mind Calm pełna jest fantastycznych informacji, które nie tylko wyciszają umysł, ale także ujawniają potencjał przybliżający nas do „geniuszu”. Uświadamia ona czytelnikowi, że jeżeli wyłącznie słuchamy umysłu, szybko męczymy się tą dysputą. Za to jeśli uciszymy umysł, łączymy się ze Źródłem. Hurra dla SPOKOJU UMYŚLU!

– Stewart Pearce

Świadczenia klientów

Mind Calm oferuje narzędzia, dzięki którym doświadczają się nieprawdopodobnego pokoju, miłości i spełnienia, jakich się wcześniej poszukiwało.

– S. Powers, Kanada

Mind Calm wniósł do mojego życia więcej pokoju, a inni zauważyli nawet, że więcej się śmieję (co zresztą sam zauważyłem). Ogólnie rzecz biorąc, Mind Calm poprawił moje samopoczucie.

– U. Walshe, Irlandia

Odkąd poznałam Mind Calm, mam dostęp do wewnętrznego pokoju w dowolnym momencie. Nie muszę siedzieć w praktyce medytacyjnej, żeby go osiągnąć, tylko mogę uspokoić się w każdej chwili, zajmując się codziennymi sprawami.

– J. Bryant, UK

Najlepszą rzeczą, jaką zyskałem dzięki Mind Calm, jest zrozumienie, że mogę pozwolić myślom i emocjom pojawiać się i zniknąć, po czym mogę wrócić do spokojnej uważnej świadomości. To takie wolne doświadczenie.

Po latach prób osiągnięcia „pokoju umysłu”, mam w końcu pogodne życie dzięki rozwinięciu lepszej relacji z umysłem, który posiadam – to po prostu fantastyczne.

– S. McLaughlin, Irlandia

Mind Calm to najlepszy prezent, jaki kiedykolwiek dostałam – dzięki niemu zamiast nudzić się w pracy i wiecznie tylko oczekiwać na weekend, teraz potrafię cieszyć się i ekscytować życiem każdego dnia.

– M. Tsachev, Bułgaria

Uwielbiam Mind Calm ponieważ dzięki niemu odnalazłem mnóstwo radości, pokoju i obecności w codziennym życiu – i jest coraz lepiej.

– S. Buttimer, Irlandia

Mind Calm dał mi prawdziwą pogodę ducha. Potrafię zauważyć, kiedy daję się wciągnąć w gonitwę myśli, co pozwala mi wrócić do chwili obecnej. Ogólnie rzecz biorąc, Mind Calm zapewnił mi lepsze doświadczanie życia, a nie znam ani jednej osoby, która tego nie pragnie.

– J. Graham, Szkocja



PRZEDMOWA

Czy widziałeś skecz Monty Pythona o tytule „Bieg na 100 metrów dla ludzi pozbawionych poczucia kierunku”? Wyobraź sobie taką scenę: John Cleese, Michael Palin, Eric Idle i reszta zawodników znajdują się przy linii startu. Niecierpliwią się i niespokojnie wyczekują na sygnał rozpoczęcia wyścigu. W końcu sędzia strzela i wszyscy zaczynają biec – każdy w innym kierunku. Oznacza to, że niezależnie od tego, jak szybko będą przebierać nogami, nikt nie dotrze do mety. Skecz ten jest doskonałą metaforą naszego świata pędzącego w szalonym tempie, obłądnego trybu życia i przewlekłego stanu bycia zajęтым, który wielokrotnie powala nas na kolana i wymusza refleksję, że musi istnieć jakiś lepszy sposób.

Skąd bierze się presja, żeby żyć tak szybko, być tak zajęтым i maniakalnym? Ze społeczeństwa? Z naszego wychowania? Z mediów? Sandy Newbigging zauważa zewnętrzne naciski, ale zachęca nas też do poszukiwań we własnym wnętrzu. W *Spokoju umysłu* pokazuje nam, jak wyzwolić się od tworzonych przez umysł presji, które każą nam gonić w życiu. Sandy pomaga nam zatrzymać cierpienie wywołane naszą własną psychologią. Pomaga nam stać się osobą kierującą własnymi myślami, zamiast pozostawać ich ofiarą. Oferuje uwolnienie od lęku, oceniania i przywiązań.

W pracy trenera widzę, że większość ludzi nie potrzebuje więcej terapii, tylko więcej jasności. Sandy też to dostrzega. Wykracza poza podejście naprawcze. Pomaga nam kultywować zdrową relację z własnym umysłem. To jego nastawienie: *pokój z umysłem*. Sandy znakomicie pokazuje nam, w jaki sposób zaprzyjaźnić się z własnym umysłem. Krok po kroku pokazuje, jak przestać cierpieć na psychologię, że się tak wyrażę, i jak kultywować świadomość, która powoduje wewnętrzne przejście ze *stawania się szczęśliwym do bycia szczęśliwym*.

Zachęcam do lektury *Spokoju umysłu* z otwartym umysłem. Czytaj tę książkę powoli. Nie pędź do końca. To, czego szukasz, znajduje się na każdej stronie, a nie tylko na ostatniej. Ciesz się podróżą. Sandy wypełnił swoją książkę mnóstwem wglądów, objawień i ćwiczeń, które są wielce oświecające i pomocne. Oddaj się stworzonemu przez Sandy'ego programowi i - jak on sam to ujmuje - „*pozwól prowadzić się miłującej dłoni wszechświata*”. Mind Calm jest inspiracją i polecam go z całego serca.

– dr Robert Holden



Wstęp

CHAOS PRZED SPOKOJEM

Przełom nadchodzi zwykle wtedy, kiedy najmniej się go spodziewasz. Z pewnością tak było w moim przypadku. Wszystko szło świetnie. Interes kwitł. Stacje telewizyjne pokazywały mnie w 30 krajach na świecie. Moje kursy i przychodnie miały pełne obłożenie. Prowadziłem kilkudniowe warsztaty w atrakcyjnych ośrodkach. Moje książki ukazywały się nakładem najważniejszych wydawnictw, ja sam pojawiałem się na łamach gazet, czasopism i w radiu. Miałem wspaniałą dziewczynę, mieszkaliśmy w ekskluzywnej dzielnicy Edynburga, jeździliśmy luksusowymi samochodami i mieliśmy więcej pieniędzy, niż sądziłem, że to możliwe. W teorii, wiodłem takie życie, jakie wiele osób określiłoby mianem udanego. Aż pewnego dnia obudziłem się i przeraziłem, uświadomiwszy sobie, że chociaż wszystko szło tak świetnie, moje wewnątrz przedstawiało całkiem inny obraz.

Byłem całkowicie zestresowany, nie doświadczałem ani krzty spokoju. Większość dni spędzałem na emocjonalnej huśtawce pomiędzy frustracją i lękiem. Byłem sfrustrowany, ponieważ jeszcze czegoś nie osiągnąłem, a kiedy w końcu udawało mi się dostać to,

czego – jak mi się wydawało – pragnąłem, bardzo szybko zacząłem lękać się, że mogę stracić to, na co tak ciężko pracowałem. Bywało, że czułem się samotny w pokoju pełnym ludzi, i nic nie było w stanie ulżyć temu nieustannemu wrażeniu, że „w życiu musi chodzić o coś więcej”. Fizycznie też czułem się źle: trudno mi było spać przez zamęt panujący w moim umyśle. Zmagałem się z przewlekłym zmęczeniem i chorowałem częściej, niż byłem gotów przyznać, zwłaszcza że w tamtym czasie pracowałem w dziedzinie „zdrowej detoksykacji”. Mówiąc w skrócie, czułem się jak nieudacznik i oszust o lata świetlne oddalony od spokojnego i szczęśliwego człowieka, którym tak mocno pragnąłem być.

ZDEZORIENTOWANY, ALE ZACIEKAWIONY

To mniej więcej w tym czasie znajoma poleciła mi medytację. Pamiętam, że grzecznie odmówiłem, twierdząc, że nie potrafię medytować. – Skąd wiesz, że nie potrafisz medytować? – zapytała. W pierwszej chwili byłem skonsternowany i nie wiedziałem, jak odpowiedzieć, bo wcześniej wszyscy zgadzali się ze mną, że medytacja jest trudna. Tamtego dnia, po krótkim zastanowieniu, podałem powód, który w moim odczuciu uniemożliwiał mi medytację: – Nie potrafię zatrzymać umysłu.

Odpowiedź ta zadowoliła mnie, ale nie na długo. Znajoma ponownie wprawiła mnie w zakłopotanie, kiedy radośnie oznajmiła: – Ach, ależ nie musisz zatrzymać umysłu, żeby doświadczyć spokoju podczas medytacji. – Mówiąc szczerze, jej odpowiedź wydała mi się niedorzeczna. Wszystko, co do tamtej chwili słyszałem i czytałem na temat medytacji wskazywało, że „nieporuszony umysł” był głównym wymogiem osiągnięcia spokoju. Ona jednakże sugerowała coś przeciwnego. Czy możliwe byłoby zaznanie

spokoju pomimo zaabsorbowanego umysłu? Zdezorientowany, ale zciekawiony wiedziałem, że wszelkie dotychczasowe próby zatrzymania umysłu nie przyniosły skutku, zgodziłem się więc nauczyć medytować.

WIELOMIESIĘCZNE MEDYTOWANIE Z MNICHAMI

Wkrótce po nauczaniu się medytowania zacząłem zauważać, że doświadczam zaskakującej ilości pogody ducha. I to tak dużej, że pojechałem na dziesięciodniowe warsztaty medytacyjne zorganizowane na greckiej wyspie Patmos, prowadzone przez mnichów, którzy mnie uczyli, po czym spędziłem następane czternaście tygodni w górach Meksyku. Od tamtej pory jeżdżę na warsztaty trwające miesiąc. Podczas tych wyjazdów miałem okazję medytować przez cały dzień i noc, od czasu do czasu nawet po 18 godzin na dobę, otrzymując w trakcie wspaniałe przewodnictwo. Jak można sobie wyobrazić, zanurzenie się w tak intensywne okresy medytacji zmienia człowieka, przynosi ze sobą wewnętrzne i zewnętrzne zmiany, które są zarówno pozytywne jak i głębokie.

Po skończeniu kursu na nauczyciela medytacji natychmiast zacząłem dzielić się nią z każdym, kto wykazał zainteresowanie. Kiedy już odkryłem, że cieszenie się wewnętrznym spokojem jest łatwiejsze, niż myślałem, stało się dla mnie jasne, że chcę, aby każdy doświadczał pokoju i zadowolenia, jakie niesie ze sobą medytacja.

COKOLWIEK DZIAŁA W TWOIM PRZYPADKU

Chociaż medytacja z całą pewnością nie jest religijna, wiele z jej nauczanych technik ma starożytne pochodzenie, zatem niektóre

z zaleceń i rytuałów mogą być odbierane z zewnątrz jako religijne. W konsekwencji osoby niezainteresowane takimi propozycjami mogą uznać, że „medytacja” jest ogólnie nieatrakcyjna.

Osobiście wyznaję zasadę „co kto lubi”.

Moim zadaniem nie jest osądzać ani mówić ci, w co powinienes wierzyć czy którą ścieżką duchową podążać – ani czy w ogóle powinienes podążać jakąkolwiek ścieżką duchową. Dla mnie najważniejsze jest, żebyś nie przegapił niezmiernych korzyści płynących z medytacji. Chcę, żebyś doświadczał spokoju i jasności, połączenia i wyzwolenia, które są przyrodzonym prawem każdego człowieka – kiedy otrzyma on wskazówki i techniki właściwe właśnie dla niego.

Pragnąłem podzielić się korzyściami płynącymi z medytacji z jak największą liczbą osób i w końcu zostałem zainspirowany do przedstawienia medytacji, którą może wykorzystać każdy. Za pośrednictwem *Mind Calm* dzielę się przystępnym sposobem medytowania, który czerpie z tego, czego nauczyłem się z tysięcy godzin medytacji, a który każdy może wykorzystać do przejścia od chaosu umysłu do spokoju umysłu.

Teraz, kiedy już odnalazłem spokój i zadowolenie w życiu, wiem, że skoro mnie się udało, może się również udać i tobie. *Mind Calm* to nowoczesna technika medytacyjna, która może pomóc ci uczynić umysł nieporuszonym i pogodzić się z nim. Przekonasz się, że pogodzenie z umysłem jest równoznaczne z pogodzeniem się z życiem – co nie tylko stanowi przyjemny sposób bycia, ale także sekret prawdziwie udanego życia.

– Sandy C. Newbigging
Grudzień 2013



PODZIĘKOWANIA

„Bądź nieporuszony” to proste, a jednak głębokie przesłanie wielkich mędrców, duchowych mistrzów i oświeconych nauczycieli niezliczonych tradycji. Zalecając „bycie nieporuszonym”, nie mają na myśli zapoznania się z pojęciami czy wyobrażeniami na temat nieporuszenia, ale nieustanne zaproszenie do doświadczenia go bezpośrednio i odkrycia związku pomiędzy nieporuszeniem a poznaniem piękna i wspaniałości tego, kim się jest. Szanuję wszystkich, którzy dzielą się tym uniwersalnym przesłaniem i bardzo wam dziękuję. Bez waszej odwagi, jasności i oddania mógłbym nigdy nie odkryć rozkoszy nieporuszenia w swoim życiu.

W odniesieniu do tej książki, chciałbym podziękować zespołowi wydawnictwa Hay House, który wierzył we mnie i to przesłanie: Carolyn Thorne, Michelle Pilley, Jo Burgess, Amy Kiberd, Julie Oughton oraz, oczywiście, Reidowi Tracy’emu i Louise Hay. Ogromne podziękowania również dla mojej redaktorki Sandy Draper za poprawki wniesione podczas redagowania i Robetowi Holdenowi za napisanie fantastycznej przedmowy.

Pierwszy szkic niniejszej książki napisałem podczas siedmiodniowej wycieczki po Kalifornii z moją dziewczyną Laurą. Chcę ci, Lauro, podziękować za bycie przy mnie, kiedy napisa-

łem pierwsze słowo i przez cały czas aż do odesłania ostatecznego rękopisu do Hay House. Wnosisz radość do mojej podróży i każdego dnia czuję się błogosławiony. Specjalne podziękowania dla Sashy Allenby za przyjaźń i umożliwienie mi udostępnienia na łamach tej książki Protokołu Ponownego Przebudzenia. Chciałbym podziękować również mojej rodzinie za bezwarunkową miłość i nieskończoną otuchę, a także moim przyjaciołom: Bryce'owi Redfordowi, Calumowi Murrayowi, Suzi Gibson, Sue Masters, Richardowi Abbotowi, Lee Johnsonowi, Micci Gorrod, Andrew Pepperowi oraz Narainowi Ishaya za bycie nieustannym źródłem zabawy, miłości i inspiracji w moim życiu. Chciałbym podziękować też rodzinie trenerów *Mind Calm* na całym świecie za dzielenie się tą medytacją z radością i klarownością.

I wreszcie, nieskończoną wdzięczność kieruję do swojego duchowego nauczyciela MKI za bycie moim przewodnikiem w tym życiu po jasnej ścieżce radości, jaką jest nieporuszenie.

Bądź nieporuszony



Wprowadzenie

Ciche rozwiązywanie

Skąd wiesz, że masz umysł? Jesteś tego świadomy, prawda? Z tego rozumowego wyvodu wynika, w tej chwili wewnątrz ciebie istnieje umysł oraz coś, co jest go świadome. Ta książka traktuje o stawaniu się znacznie bardziej uważnym i zainteresowanym uważną świadomością, która zdaje sobie sprawę z istnienia twojego umysłu, zamiast podejmowania poważnych kroków mających go naprawić, zmienić, poprawić, kierować nim czy manipulować. Mind Calm daje ci nową relację z twoją Jaźnią, co może zadecydować o tym, czy będziesz doświadczać życia dającego się opisać jako piekielne, pełne stresu, zmagania i cierpienia, czy dość dosłownie już teraz doświadczysz nirwany.

Uważna świadomość jest nieporuszoną, spokojną, przestronną obecnością wypełnioną pokojem; nie jest nie z tej ziemi, jest tak rzeczywista, jak to tylko możliwe. Świadomość to spokojny kontekst każdej myśli, każdego uczucia, każdej czynności i okoliczności w twoim życiu – niezależnie od tego, czy wydają się one pozytywne czy negatywne. Poznanie i bezpośrednie doświadczanie ważnej świadomości, która jest w tobie obecna, jest cichym

rozwiązaniem każdej stresującej sytuacji, w jakiej możesz się znajdować, a także sekretem cieszenia się prawdziwie udanym życiem, wolnym od lęku, problemów i ograniczeń.

Poznanie pełnej potencjału, twórczości, szczęścia i łaski uważnej świadomości obecnej w twoim wnętrzu zapewnia połączenie ostateczne – jedność ze swoją Jaźnią.

Odkryjesz, że w przeciwieństwie do tego, jak być może uczono cię myśleć i w co wierzyć, bycie pogodzonego z życiem jest uniwersalnym kluczem otwierającym możliwość zaangażowania się w całkowicie pomyślną egzystencję. Ponowne odkrycie wewnętrznych pokładów spokoju obecnych w twojej uważnej świadomości – zawsze – transformuje relację z myślami, emocjami, ciałem i życiem. Ponieważ nie trzeba już tak ciężko pracować nad udoskonaleniem umysłu, emocji i okoliczności zewnętrznych, godzisz się z tym, kim jesteś i jakie jest życie.

A CO, JEŚLI NIE JESTEŚ TYM, CZYM MYŚLISZ?

Jeden z głównych powodów, dla których ludzie przegapiają przepiękne doświadczenie swojej uważnej świadomości jest taki, że mają kryzys tożsamości. Po prostu uważają, że są kimś lub czymś, czym nie są. Sądzą, że są głosem, który słyszą w swojej głowie i w efekcie zbyt mocno polegają na jego opinii, kiedy określają to, kim są i do czego są zdolni. Uważają, że są tym, co czują emocjonalnie. Uważają, że są swoim ciałem, gdyż identyfikują się z nim od wczesnego wieku. Albo sądzą, że są swoim stanem cywilnym, stanowiskiem pracy, przynależnością religijną czy długą listą innych etykietek, które ich zdaniem pomagają im zdefiniować to, kim są.

Chęć „poznania się” jest częścią bycia człowiekiem. Poszukiwanie znaczenia z tych wszystkich źródeł wymienionych powyżej jest naturalne. Niezależnie od tego, czy jesteś tego świadomy czy nie, najprawdopodobniej sam również analizowałeś odpowiedź na pytanie: *Kim jestem?* Bez wskazówek niesamowicie łatwo wyjść ze zrozumiałego założenia, że jest się tymi tymczasowymi i przelotnymi cechami, z którymi utożsamiają się także i inni:

- Muszę być tym głosem w swojej głowie, ponieważ brzmi on tak jak ja.
- Muszę być swoimi emocjami, ponieważ tak intymnie odczuwam je w swoim wnętrzu.
- Muszę być swoim ciałem, bo jest ono ze mną, odkąd się urodziłem.
- Muszę być moim stanowiskiem pracy, bo to mówię ludziom, kiedy pytają mnie, czym się zajmuję.
- Muszę być moim stanem cywilnym, bo tak mówi akt ślubu.
- Muszę być swoją religią, bo tak mocno w nią wierzę.

Lista ciągnie się w nieskończoność. Ale żadna z tych rzeczy nie jest ostatecznie tobą. Owszem, przyczyniają się one do twojej osobowości i tego, jak zazwyczaj spędzasz dzień, jednak to nie sprawia, że stają się tobą.

Dlaczego? One wszystkie są tymczasowe, przychodzą, odchodzą i ulegają zmianie. Dlatego też próby odnalezienia własnej Jaźni w tych krótkotrwałych etykietkach przypominają trochę próby utrzymania się bez ruchu na oceanie, kiedy nie ma się kotwicy. Nie uda się, zaczniesz dryfować. Przechodzenie od jednego konstruktów mentalnego do drugiego może mocno dezorientować – nie wspominając już o tym, że może być bardzo stresujące – jeżeli usiłujesz określić, kim jesteś, w oparciu o te rzeczy w twoim życiu,

które nieustannie się zmieniają i które w znacznym stopniu znajdują się poza twoją bezpośrednią kontrolą.

*A co, jeżeli nie jesteś tym, kim lub czym uważasz?
Czy jesteś gotowy odkryć nowy sposób postrzegania
i doświadczania swojej Jaźni?*

JESTEM ŚWIADOMY

Kiedy piszę o twojej „prawdziwej Jaźni”, mam na myśli niezmienny aspekt ciebie. Ten wymiar ciebie, który nie przychodzi i nie odchodzi ani się nie zmienia, ani nie jest tymczasowy. Ten aspekt ciebie, który jest obecny – zawsze.

W czasie dosłownie tysięcy godzin medytacji przeanalizowałem to ważne pytanie i doszedłem do wniosku, że jestem po prostu Jaźnią, która jest świadoma. Wszystko inne to wytwór umysłu albo okoliczności życiowych, które przychodzą i odchodzą. Ale to, co jest świadome, trwa. Kim zatem jesteś? Jesteś uważną świadomością, która jest świadoma głosu w twojej głowie i wszystkich innych myśli oraz emocji doświadczanych codziennie. Świadomością, która jest świadoma twojego ciała i wszystkich fizycznych doznań oraz warunków, jakie się pojawiają. Świadomością, która jest świadoma wszystkich twoich relacji, salda w banku, prac, jakie wykonujesz, domów, jakie zamieszkujesz i hobby, jakie kochasz.

Świadomość jest jedynym aspektem ciebie, który towarzyszy ci przez całe życie i bez którego nie istniałeś nawet przez sekundę.

Nawet jeżeli nie byłeś do tej pory tego świadomy, twoja uważna świadomość przez cały czas jest w pełni obecna. To właśnie ona

nadal istnieje, kiedy nie masz żadnych myśli ani emocji. Zawsze jest przy tobie, niezależnie od ludzi, którzy idą dalej, zmieniającego się stanowiska pracy, starzejącego się ciała, zmieniających się adresów zamieszkania i tak dalej; to kontekstowy krajobraz stanowiący tło wszystkich innych zdarzeń życia.

PROBLEMY STWORZONE PRZEZ UMYSŁ

Możesz wierzyć albo nie, ale problemy tworzone są przez umysł. Ta potencjalnie szokująca możliwość bierze się stąd, że bez ingerencji umysłu, który ocenia rzeczy jako negatywne, złe, niewłaściwe albo gorsze, żadne wydarzenia w życiu nie są doświadczane jako problematyczne. Owszem, złożone, nieoczekiwane czy nawet niemiłe rzeczy mogą się pojawić, ale umysł musi ocenić je negatywnie, żebyśmy zaczęli postrzegać je jako problem.

Podobno Budda powiedział kiedyś:

„Bez umysłu nie ma problemu”.

I jest to takie prawdziwe.

Jeżeli spędzasz dni na rozmyślaniu z powodu sposobu, w jaki działa umysł, możesz utknąć w niekończącym się cyklu rozwiązywania problemów i wynajdywania nowych rzeczy wymagających naprawy. Niefortunnym efektem ubocznym bycia nieświadomym świadomości i wpadnięcia w pułapkę miliarda stworzonych przez umysł problemów jest posiadanie ciała obciążonego ogromnym stresem, życie na emocjonalnej kolejce górskiej uniesień i dołków i ostatecznie poczucie nieustannego braku satysfakcji albo pomyślności w interesach i życiu.

NIEPORUSZONA, CICHA ŚWIADOMOŚĆ

Poza umysłem istnieje nieporuszona, cicha świadomość, która zawiera w sobie rozwiązanie każdego problemu stworzonego przez człowieka. Pisząc rozwiązanie, nie ma na myśli odpowiedzi, która pojawia się dzięki bystremu czy pozytywnemu myśleniu, ale całkowite wykroczenie poza myślący umysł.

Dopóki nie poznałem nieporuszonej, cichej świadomości oraz nieskazitelnego pokoju, bezgranicznej miłości, radości i nieograniczonego dostatku, jakie ona w sobie zawiera, nigdy nie czułem się całkowicie zadowolony z życia, na które tak ciężko pracowałem. Zawsze mając wrażenie, że „w życiu musi chodzić o coś więcej”, gonilem za jednym celem po drugim w nadziei, że odhaczenie następnej pozycji na liście da mi prawdziwą satysfakcję. Wydawało mi się, że nie jestem jeszcze szczęśliwy, ponieważ moje życie nie jest takie, jakie moim zdaniem być powinno. Po prostu nigdy nie pomyślałem, że moje niezadowolenie może wynikać z tego, że żyję zagubiony w swoim przypominającym wahadło umyśle kołyszającym się od jednej oceny do drugiej – i w efekcie tego niedostrzeganego nawyku nieumyślnie przegapiam ogromny aspekt swojego życia i swojej Jaźni.

*Żadne z moich osiągnięć nie było w stanie ulżyć wiecznemu
wrażeniu, że czegoś brakuje. Szukałem po prostu spełnienia
w miejscach, gdzie nie można go znaleźć.*

Żadna ilość pieniędzy nie kupi wewnętrznego spokoju i połączenia, spełnienia i szczęścia, których doświadcza się w sposób naturalny i natychmiastowy, kiedy zaangażuje się świadomość chwili obecnej. Wszystkie te wspaniałe rzeczy są wbudowane w strukturę twojej uważnej świadomości. Są dostępne już teraz, niezależnie

od tego, jak pozytywnymi czy udoskonalonymi uczynisz swoje myśli, emocje, ciało i życie. Brzmi zbyt dobrze, żeby było możliwe? Podążaj za mną i miej otwarty umysł!

Ponieważ angażuję się na tym polu od dekady, pracowałem już z przeróżnymi ludźmi – niektórzy byli niemal całkowicie splekani, inni byli multimilionerami. Jednak niezależnie od stanu konta bankowego, wszyscy są równi, kiedy chodzi o tę samą bogatą świadomość żyjącą w ich wnętrzu. Ci bogatsi niekoniecznie byli automatycznie szczęśliwsi, borykali się po prostu z problemami innej natury. Jasne stało się dla mnie, że prawdziwego sukcesu nie mierzy się środkami zewnętrznymi, ale tym, jak spokojnym, ukontentowanym i połączonym ze swoją prawdziwą Jaźnią jesteś wewnątrz.

Mam nadzieję, że w czasie tej podróży ku nowemu sposobowi doświadczania swojego umysłu, swojej Jaźni i życia, wyraźnie zobaczysz, że tajemnica sukcesu leży w nieporuszeniu.

ŻYCIOWA MEDITACJA UWAŻNEJ ŚWIADOMOŚCI

Mind Calm to prosta, łatwa i przyjemna współczesna technika medytacyjna, dzięki której osiąga się w życiu uważną świadomość. CALM (ang. spokój) to skrót od „Conscious Awareness Life Meditation” (życiowa medytacja uważnej świadomości) i jest to sposób medytowania, który robi dokładnie to, co sugeruje jego nazwa.

Poprzez medytowanie z otwartymi i zamkniętymi oczami, możesz stać się bardziej uważnie świadomy w życiu codziennym. Niniejsza książka da ci wskazówki dotyczące używania *Mind Calm* oraz przekáže tajniki niezbędne do praktykowania tej techniki z łatwością i w najefektywniejszy sposób.

METODA MEDITACYJNA DLA „POKOJU Z UMYŚLEM”

Sformułowanie „pokój z umysłem” to nie przejęzyczenie. Bynajmniej! Używam go już od jakiegoś czasu i to w głównej mierze ono zainspirowało mnie do napisania niniejszej książki. Dzięki *Mind Calm* chciałbym rozpowszechnić pojęcie „pokoj z umysłem”.

Spostrzegłem, że pokój umysłu to prawdopodobnie jedna z najbardziej dezorientujących i demoralizujących duchowych pobudek na świecie, ponieważ sugeruje całkowite oczyszczenie umysłu z myśli i to na dobre. Owszem, nieustanny pokój umysłu jest możliwy. Nie mówiąc już o tym, że jest cudowny – dla tej garstki ludzi, której uda się osiągnąć go w tym życiu. I o to właśnie mi chodzi. Osiągnięcie takiego stanu harmonii umysłu i ciała, w którym myśli zostają unieruchomione na stałe, może wymagać godzin medytacji, bardzo precyzyjnych wskazówek traktujących o tym, jak puścić subtelne przywiązania umysłu oraz, w niektórych przypadkach, dużej dawki boskiej interwencji.

W dzisiejszym świecie ludzie mają niesamowicie zapracowane życie. Muszą zachować równowagę pomiędzy naciskami w pracy a odpowiedzialnością rodzinną i finansową, co pochłania zdecydowaną większość ich czasu i uwagi. Nawet gdyby chcieli zaszyć się gdzieś w klasztorze, medytować miesiącami w poszukiwaniu trwałego pokoju umysłu, większość z nich po prostu nie ma takiej opcji. W efekcie osiągnięcie takiego stanu umysłu wydaje się marzeniem ściętej głowy. Jest ono tak oddalone od rzeczywistych okoliczności, że może niestety sprawiać wrażenie, jakoby medytacja była luksusem, na który nie można sobie pozwolić w przepełnionym grafiku.

Zatem to właśnie z tymi ludźmi, stanowiącymi przeważającą część naszej populacji, chcę podzielić się *Mind Calm* wraz z po-

ciągającą oraz osiągalną możliwością „pogodzenia się z umysłem”. Przekonałem się również, że podejście to przynosi wiele korzyści ludziom, którzy pracowali już nad „przebudzeniem”, ponieważ zapewnia most, jakim każdy może przejść, żeby być bardziej uważnie świadomym i żeby znaleźć wewnętrzny spokój.

Mind Calm oferuje rozwiązanie, w którym nie chodzi jedynie o unieruchomienie umysłu, ale również o pogodzenie się z nim, kiedy nieuchronnie znowu zaczyna być niespokojny.

Usunięcie myśli z umysłu jest możliwe. Przekonasz się, że to prawda, kiedy zaczniesz bawić się Grami Mind Calm przedstawionymi w dalszej części tej książki. Niedoświadczenie ani jednej myśli już nigdy w życiu – czyli zaznanie trwałego wyciszenia umysłu – to całkiem inna sprawa. Zwłaszcza kiedy weźmie się pod uwagę, jak bardzo nasz umysł jest stymulowany i przepracowany. Poza tym, jeżeli tak się składa, że lubisz swój umysł, sugestia, że miałbyś już nigdy nie myśleć, może być zniechęcająca. Mind Calm jest zatem rozwiązaniem, które umożliwia ci współistnienie w zgodzie z umysłem. Mam nadzieję, że jesteś również gotów zbadać, co znajduje się poza twoim umysłem, odnaleźć ten aspekt swojej promiennej Jaźni, który także zasługuje na twoją uwagę.

SPOKÓJ, GDY POJAWIA SIĘ CHAOS

Będąc uważnie świadomy, tworzysz przestrzeń pomiędzy sobą i swoim umysłem. Skierowanie uwagi na tę przestrzeń natychmiast prowadzi do wewnętrznego spokoju. Niekoniecznie dlatego, że zatrzymałeś swoje myśli, ale dlatego, że doświadczasz nieporuszonej, cichej obecności we własnej uważnej świadomo-

ści. W miarę praktyki przekonasz się, że spokój trwa, nawet jeżeli masz negatywne myśli albo emocje. A nawet jeśli masz poważne problemy fizyczne albo w twoim życiu zewnętrznym pojawiają się niespodziewane trudności.

Czyż to nie nadzwyczajne? Nie musisz zatrzymywać negatywnych myśli ani emocji, żeby cieszyć się wewnętrznym spokojem. Nie jesteś także skazany na to, żeby wpływała na ciebie nieprzewidywalna natura okoliczności życiowych. Mimo wszystko masz swobodę w doświadczaniu spokoju.

Ten wyzwolony sposób życia bierze się z uzdrowienia swojej relacji z umysłem, emocjami, ciałem i życiem. Kiedy więc już nauczysz się, jak osiągać Mind Calm w dowolnym momencie, dzięki byciu uważnie świadomym (patrz Rozdział 4, strona 78), reszta książki będzie dotyczyć przekucia w nawyk stanu pokoju ze swoimi myślami, emocjami, ciałem i – ostatecznie – z życiem ogólnie.

Mind Calm oferuje ścieżkę pokoju i dobrobytu składającą się z dwóch części:

- Część I: Spokój umysłu (czasami) oraz
- Część II: Pokój z umysłem (przez resztę czasu).

Do czasu osiągnięcia harmonii z życiem, możesz zgromadzić tyle bogactw, ile tylko zapragniesz, ale niekoniecznie będziesz miał prawdziwie pomyślne życie. Chcę, żeby twój spokój, jasność albo zadowolenie nigdy nie padło ofiarą poruszeń umysłu. Chcę, żebyś odkrył, że kiedy zawierasz pokój z umysłem, zawierasz pokój z życiem. I w końcu chcę, żebyś wiedział, w jaki sposób poprzez zatrzymanie umysłu w dowolnym momencie oraz poprzez fakt, że umysł nie wpłynie na ciebie, kiedy nieuchronnie się poruszy, możesz przemienić swoją relację z życiem na nieskończenie lepszą.

NIEPORUSZONE, CICHE, NIESKOŃCZONE JA

Uważna świadomość jest ze swej natury nieporuszona i cicha. Znakiem świadczącym o tym, że jesteś świadomy, jest to, że doświadczasz wewnętrznego nieporuszenia i ciszy. Mam nadzieję, że przeczytanie tej książki otworzy ci oczy. Nie tylko z konceptualnej perspektywy, ale że doświadczysz tego, co opisuję jako „Nieskończone Ja”. Nieskończone Ja (albo „nieskończone oko”, jeżeli ma to dla Ciebie większy sens), o którym od tysiącleci mówią niezliczone rzesze nauczycieli duchowych, jest świadomością, która obserwuje rozwój życia oraz świadomością, wewnątrz której istnieje całe życie. W tej wspaniałej przygodzie o nazwie życie masz miejsce w pierwszym rzędzie. Pora powiedzieć: – Dawaj! – i powitać wszystko, co się wydarzy, z otwartymi ramionami.

Żeby zacząć, żebyś mógł przejść od tej aktywności mentalnej do spokojnego umysłu, poznaj przyczyny, dla których twój umysł jest tak zapracowany.



Jako symbol „nieskończoności” często stosowany jest liść lotosu, a chociaż na pierwszy rzut oka logo to wygląda jak osoba siedząca w medytacji, przy dokładniejszej analizie przekonasz się, że wyciągnięte w górę ramiona tworzą także oko pośrodku. To logo Mind Calm ma zatem stanowić symboliczny obraz i przypomnienie celu Mind Calm, którym jest bycie uważnie świadomym poprzez zwracanie uwagi na wewnętrzne Nieskończone Ja (albo „nieskończone oko”).