



Gregg Braden

Kody mądrości

**Starożytne słowa,
które przebudowują
połączenia neuronalne w mózgu
i uzdrawiają serce**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-449-5

Tytuł oryginału: *The Wisdom Codes: Ancient Words to Rewire Our Brains and Heal Our Hearts*

WISDOM CODES by **Gregg Braden**
Copyright © 2020 Gregg Braden
Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.

Podziękowania dla HeartMath Institute za zgodę na wykorzystanie ich techniki Quick Coherence®.

Podziękowania za zgodę na powielanie fragmentów:

Prayers of the Cosmos by Neil Douglas-Klotz. Copyright © 1990 by Neil Douglas-Klotz.

Permission granted by HarperCollins Publishers.

Rengetsu: Life and Poetry of Lotus Moon, translated by John Stevens (Brattleboro, VT: Echo Point Press Books and Media, 2014).

Hsin-Hsin Ming: Seng-ts'an Third Zen Patriarch by Richard B. Clarke
(Buffalo, NY: White Pine Press, 2011).



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie	13
Jak stosować kody mądrości	21
Kody to słowa.	27
CZĘŚĆ I. OCHRONA	33
Kod Mądrości nr 1. Psalm 91	37
Kod Mądrości nr 2. Buddyjska modlitwa Schronienia	47
Kod Mądrości nr 3. Modlitwa Pańska.	55
Kod Mądrości nr 4. Mantra Gajatri.	67
CZĘŚĆ II. LĘK.	75
Kod Mądrości nr 5. Upaniszada Katha	83
Kod Mądrości nr 6. Teksty Piramid.	87
Kod Mądrości nr 7. Bhagawadgita	91
Kod Mądrości nr 8. Ewangelia Pokoju	97
CZĘŚĆ III. STRATA	103
Kod Mądrości nr 9. Ōtagaki Rengetsu	111
Kod Mądrości nr 10. Budda	117
Kod Mądrości nr 11. Mantra Pavamana.	125

CZĘŚĆ IV. SIŁA	131
Kod Mądrości nr 12. Modlitwa piękna	137
Kod Mądrości nr 13. Mantra wedyjska	149
Kod Mądrości nr 14. Psalm 23	157
CZĘŚĆ V. MIŁOŚĆ	165
Kod Mądrości nr 15. Ewangelia Tomasza	173
CZĘŚĆ VI. KODY MOCY	181
Kod Mocy nr 1. Chcę	183
Kod Mocy nr 2. Jestem	193
CZĘŚĆ VII. PRZYPOWIEŚCI	201
Przypowieść nr 1. Kobieta i dzban	207
Przypowieść nr 2. Zatruta strzała	219
Podziękowania	227
Przypisy	233
Źródła	247
O Autorze	249

*Pojedyncze słowo ma moc wpływania na ekspresję genów
regulujących stres fizyczny i emocjonalny.*

– LEK. MED. ANDREW NEWBERG, NEURONAUKOWIEC,
I MARK ROBERT WALDMAN¹



Nic na świecie nie ma takiej mocy jak słowo.

– EMILY DICKINSON, POETKA²

PRZEDMOWA



Niemal wszyscy korzystamy z pewnych słów, by w potrzebie przynosiły nam ukojenie. Od modlitwy Nawahów „Ścieżka błogosławieństw” (w ich języku zwanej *Diné*), oddającej cześć naturalnemu porządkowi w czasach chaosu, po starotestamentowe Błogosławieństwo kapłańskie, odkryte na dwóch małych srebrnych zwojach, których wiek ocenia się na około 3000 lat – historia świata dostarcza licznych przykładów słów, które ludzi kołły, pocieszały i chroniły. Od zarania dziejów ludzie indywidualnie i zbiorowo, formalnie i nieformalnie, na głos i w duchu korzystali ze specjalnych słów, które pomagały im przetrwać trudne chwile życia.

Gdyby o wytworach człowieka pomyśleć jako o przejawach żyjących w nim idei, wówczas sztuka, filmy, muzyka i literatura nabrałyby innego znaczenia, stając się czymś więcej niż tylko prostą rozrywką. Tego rodzaju związek łączący świat wewnętrzny ze światem zewnętrznym pozwala postrzegać inspirację jako świadomość informującą samą siebie – przypominającą ludziom o istnieniu niewykorzystanych możliwości i niewykorzystanego potencjału. Z tego punktu widzenia dawne tradycje duchowe

oraz słowa, w których są one przechowywane, to żywe przykłady ponadczasowej komunikacji.

Pisząc *Kody mądrości*, myślałem o sprawdzonych słowach, do których w przeszłości ludzie odwoływali się w potrzebie, skondensowanych do postaci przystępnego, nowoczesnego „instruktażu”. Przeznaczeniem owego zbioru poważanych modlitw, mantr, pieśni i hymnów jest podnoszenie na duchu, ochrona i uzdrawianie, gdy zdarzają się nam niebezpieczeństwa, krzywdy, niewymowne straty czy zwątpienie w siebie. W takich chwilach nawet najszersze wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół często zawodzi, ponieważ nie jest w stanie dotrzeć do owej mrocznej pustki w głębinach naszych emocji. Wówczas mamy tylko siebie. W rzeczywistości to jedyne, czego potrzebujemy. Gdy zrozumiałem tę prostą prawdę, pojąłem również, że już dysponujemy mocą umożliwiającą nam dokonanie zmiany połączeń neuronalnych w mózgu na życzenie, a tym samym wyboru – *samoregulacji* – sposobu reagowania na ekstremalne sytuacje życiowe.

Stosując świadomie pradawne kody słowne w trudnych chwilach życiowych, korzystamy z mądrości starożytnych mędrców, uzdrowicieli, mistyków i proroków. Dzięki temu przestajemy być ofiarą. Okoliczności życiowe przestają nas definiować i stajemy się panami własnego przeznaczenia.

Taką właśnie moc mają *kody mądrości*. Przywołując je, zmieniamy siebie. Gdy wypowiadamy te słowa, na głos albo w duchu, coś w nas się zmienia. To „coś” jest punktem, w którym pięknie łączą się moc słów, chemia i neurony. Kojarzymy słowa kodów ze znaczeniem, które tym słowom nadajemy. To skojarzenie nakazuje komórkom mózgu (neuronom) łączyć się w precyzyjny sposób, który harmonizuje procesy biologiczne z energią naszych emocji. Z chemicznego punktu widzenia nie jesteśmy tą samą osobą, którą byliśmy kilka chwil czy godzin wcześniej. Zmiana ta

otwiera drzwi ku nowym sposobom myślenia, odczuwania i działania w kwestii naszych strat, lęków czy zawodów.

Choć zachodzące w nas zmiany mogą być subtelne i niezauważane przez bliskich, to właśnie one są źródłem mądrości, pewności siebie i mocy umożliwiającej obudzenie w sobie jeszcze głębszej wewnętrznej mocy.

WPROWADZENIE



Myślimy słowami.

Mówimy słowami.

W zaciśniętym umyśle słyszymy komunikaty słowne pochodzące z podświadomości, które – w ocenie naukowców – pojawiają się z częstotliwością od 60 do 80 tysięcy dziennie. Nowe dowody sugerują, że moc słów sięga dużo dalej niż wskazują tamte statystyki. Najnowsze badania potwierdzają prawdziwość teorii zaproponowanej na początku XX wieku: używane przez nas na co dzień słowa mają bezpośredni wpływ na połączenia neuronalne związane z tym, *jak* myślimy, a nawet *o czym* jesteśmy w stanie myśleć.

ODKRYCIE

Odkrycie związku między słowami a mózgiem to nie rezultat świetnie skoordynowanych badań naukowych przeprowadzonych w supernowoczesnym laboratorium w poszukiwaniu trącającego mistycyzmem powiązania, lecz skutek nieoczekiwanego uświadomienia, które wynikło z niezaplanowanego kontraktu

uniwersyteckiego w roku akademickim 1937/38. Wówczas bowiem amerykański lingwista Benjamin Lee Whorf został zatrudniony na zastępstwo jako wykładowca przedmiotu „Języki autochtoniczne Ameryki Północnej” na roku magisterskim.

Zastępując przebywającego na urlopie naukowym kolegę, Whorf zauważył pewien niuans występujący w języku Indian Hopi, który dotychczas przeoczano. Osoby posługujące się tym językiem opisują codzienne zdarzenia bez określania czasu – *nawet do niego nie nawiązują*. Inaczej mówiąc, w języku hopi istnieją słowa opisujące chwilę obecną i to, co się w danej chwili dzieje, natomiast nie istnieją słowa bezpośrednio opisujące przeszłość ani przyszłość.

Dzięki tej zmieniającej paradygmat właściwości języka Whorf odkrył, że używane przez nas słowa mają wpływ na połączenia neuronalne – odkrycie to podważyło ówczesne przekonania naukowe i nawet dziś, choć jest ono powszechnie uznane, pozostaje kontrowersyjne¹.

OPIS CHWILI

Doskonałą ilustracją odkrycia Whorfa będzie widok pioruna na niebie. Gdy przedstawiciel plemienia Hopi mówi o piorunie, posługuje się czasownikiem opisującym dziejące się zdarzenie, nie zaś rzeczownikiem oznaczającym coś istniejącego. Mówi mniej więcej: „Właśnie piorunuje”, wskazując na *zachodzące zjawisko*, a nie na piorun jako obiekt naturalny.

Podobnie będzie z oceanem: zamiast określać pojedynczą falę rzeczownikiem *fala*, Hopi postrzegają falę jako element wszechogarniającego systemu, który jest obecny, żywy i istnieje w konkretnej chwili. Ich sposób myślenia odzwierciedla się w języku opisującym doświadczenie; mówią zatem, że fala „faluje”, tak jak piorun „piorunuje”.

SŁOWA ŻYWEGO WSZECHŚWIATA

Whorf uważał, że te struktury językowe odpowiadają za ów harmonijny sposób, w jaki Hopi myślą o sobie, kształtują własne życie i postrzegają swoją relację z kosmosem. Na przykład gdy rozważają całość stworzenia, widzą pełen powiązań żywy wszechświat, który dawno temu wyłonił się z pierwotnego stanu harmonii. W obrębie tego systemu jedności postrzegają oni współpracę między ludźmi a naturą jako codzienne przejawy wszechświatowej harmonii obejmującej cały kosmos.

Ten afirmujący życie sposób myślenia stoi w rażącej sprzeczności z konwencjonalnym naukowym punktem widzenia, opisującym wszechświat jako „martwy” system, który dawno temu wyłonił się z serii przypadkowych i niewiarygodnie szczęśliwych zdarzeń kosmicznych. Patrząc z punktu widzenia tej biologii szczęśliwych przypadków, nauka głównego nurtu przypisuje istnienie i przetrwanie naszego gatunku sukcesowi rywalizacji i temu, co żyjący w XIX wieku przyrodnik Charles Darwin nazwał *przetrwaniem najsilniejszych* – założeniu, którego prawdziwości przeczą najnowsze zdobycze nauki XXI wieku. Ostatnie odkrycia w dziedzinie biologii oraz innych nauk o życiu wykazują, że podstawową zasadą w przyrodzie jest nie rywalizacja, lecz współpraca².

SŁOWA MOGĄ ZMIENIAĆ MÓZG

Implikacje wynikające z relacji między słowami a życiem są ogromne. Wygląda na to, że język, którym się posługujemy – *słowa, za pomocą których opisujemy siebie i wyrażamy nasze myśli, uczucia, emocje i przekonania* – w istocie formują strukturę

doświadczanej przez nas jedności bądź oddzielenia, gdy myślimy o problemach codziennego życia i je rozwiązujemy.

Te ewidentne związki między słowami a mózgiem stawiają dużo głębsze pytanie: Czy to możliwe, że wybierając specyficzne słowa, by odnieść się do życiowych trudów, możemy zmieniać połączenia neuronalne w mózgu i odkryć nowe sposoby rozwiązywania problemów? Innymi słowy: Czy świadomy dobór słów i schematów słownych może sprawić, że w chwilach kryzysu, traumy, straty czy potrzeby będziemy mogli myśleć i odczuwać inaczej? Krótka odpowiedź brzmi: tak. Długa odpowiedź to reszta tej książki. Z lektury kolejnych stron przekonamy się, że nasi przodkowie dokładnie tak uważali. Nie tylko wiedzieli o istnieniu owej potężnej więzi łączącej słowa i biologię, ale również w razie potrzeby stosowali tę wiedzę ujętą w kody słowne.

W książce *Words Can Change Your Brain* doktor Andrew Newberg i współautor Mark Waldman nawiązują do twierdzeń Whorfa, precyzyjnie wyjaśniając, czym jest związek między słowami a mózgiem. Opisują go bardzo jasno, twierdząc: „Pojedyncze słowo ma moc wpływania na ekspresję genów regulujących stres fizyczny i emocjonalny”³.

Newberg i Waldman ujawniają również związek między słowami a ciałem, który *sięga dalej* niż poziom genetyczny, wpływając na percepcję samej rzeczywistości. Zjawisko to zaczyna się we wzgórzu – niewielkim gruczole znajdującym się w pobliżu środka mózgu, przekazującym informacje czuciowe do obszarów mózgu, które je interpretują i w oparciu o nie funkcjonują, kształtując percepcję rzeczywistości. Autorzy piszą: „Z czasem struktura wzgórza również się zmienia w reakcji na świadome słowa, myśli i uczucia; uważamy, że zmiany w strukturze wzgórza zmieniają sposób postrzegania rzeczywistości”⁴.

Opisane przez nich odkrycia wzbogacają rosnącą liczbę dowodów wskazujących na moc słów i sposoby ich wykorzystywania w trudnych chwilach.

KODY MĄDROŚCI

Dwudziestowieczne odkrycia Whorfa oraz najnowsze odkrycia naukowe w dziedzinie neuronauki i biologii mówią dokładnie to samo. Wskazują na ten sam związek. Używane przez nas słowa wpływają na procesy chemiczne zachodzące w organizmie, na neurony w mózgu oraz na sposób, w jaki one się łączą, determinując:

- *jak myślimy o sobie i rozwiązujemy problemy;*
- *o czym jesteśmy w stanie myśleć.*

Te spostrzeżenia nadają nowe znaczenie pieśniom, hymnom, modlitwom i mantrom, z których ludzkość korzystała w przeszłości. Od tysięcy lat precyzyjne słowa i wyrażenia rytualne przekazywane są z ojca na syna, z matki na córkę, z szamana na szamana i z uzdrowiciela na uzdrowiciela. Odkąd ludzkość zaczęła posługiwać się pismem, treści te zachowywano dla przyszłych pokoleń, spisane za pomocą świętego pisma i tajemniczych glifów, które przetrwały próbę czasu. Dziś spuściznę naszych przodków odnajdujemy w najdalszych, odizolowanych i ukrytych przed oczami świata miejscach, klasztorach, świątyniach i grobowcach, pełniących rolę milczących repozytoriów ponadczasowej mądrości. Tę spuściznę słowną odnajdujemy również w świętych tekstach największych religii świata.

Nasi przodkowie zachowali swoje sekrety dla ludzi żyjących w ich czasach oraz dla tych z przyszłości, którą mogli sobie tylko

wyobrażać – *dla nas*. Czuli, że przyszłe pokolenia będą potrzebowały identycznego wsparcia emocjonalnego i psychologicznej siły, by przetrwać trudy wojny, ekstremalnych zmian klimatycznych i chaosu społecznego, których sami doświadczyli i które – jak przypuszczali – się powtórzą. Od starożytnych sanskryckich Wed, których wiek ocenia się na 7 tysięcy lat, przez Mahabharatę i nauki Buddy, po „zaginione” teksty judeochrześcijańskie i święte tajemnice autochtonicznych wierzeń – moc kodów mądrości jest dziś dla nas dostępna, o ile zrozumiemy ich znaczenie i będziemy umieli je zastosować w konkretnych okolicznościach.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Trudności życiowe, choć liczne i różnorodne, przy bliższym wejrzeniu ukazują subtelny związek między doświadczeniami a postrzeganiem. Można go ująć następująco: Zdarzenia, które zazwyczaj postrzegamy jako osobne problemy, w rzeczywistości są przejawami jednego problemu będącego przyczyną pierwotną. Na przykład złość, zazdrość i krytycyzm zwykle uważamy osobne problemy do rozwiązania, jednak ostatecznie wskazują one na jeden podstawowy problem: *nieuzdrowiony lęk*. Dzięki uzdrowieniu leżącego u podstaw problemów lęku pozbywamy się potrzeby bezpieczeństwa i powodów, dla których różnorodne przejawy tego samego lęku pojawiają się w naszym życiu.

Nasi przodkowie rozumieli te zależności. Pojmowali także moc *efektu kaskadowego* – uzdrowienia wielu emocji poprzez wyeliminowanie jednego podstawowego lęku. Dzielili się swoimi odkryciami, kodując je w postaci świętych słów, które przetrwały próbę czasu.

Mając to wszystko na uwadze, wybrałem najważniejsze kody mądrości, które odnoszą się do najczęściej przez nas przeżywanym problemom. Przeznaczeniem tych ponadczasowych kodów jest udzielenie nam największej mocy i zapewnienie najgłębszego uzdrowienia, najszybciej jak to możliwe.

Każda z pięciu pierwszych części książki została poświęcona jednemu z podstawowych i najczęściej pojawiających się w życiu problemom: ochronie, lękowi, stracie, sile i miłości. Dwie dodatkowe części umacniają poprzez ich zrozumienie i stosowanie: część VI przedstawia kody mocy „Jestem” i „Chcę”, natomiast część VII omawia dwie przypowieści ku przypomnieniu o dwóch uzdrawiających prawdach na nasz temat.

Dla przejrzystości każda sekcja została zbudowana według następującego schematu:

- **Kod mądrości, kod mocy lub przypowieść:** *bezpośredni cytat z tekstu, świętej księgi lub poważanej nauki z przeszłości.*
- **Zastosowanie kodu mądrości:** *doświadczenie, do którego odnosi się dany kod.*
- **Źródło kodu mądrości** *z odnośnikiem umożliwiającym jego odnalezienie w celu zapoznania się z nim lub poszerzenia kontekstu.*
- **Omówienie kodu mądrości:** *kontekst, znaczenie i zastosowanie.*

Książkę tę można czytać od początku do końca, ale jej konstrukcja umożliwia korzystanie z niej jak z podręcznika – zbioru mądrości będących pod ręką, by móc natychmiast z nich korzystać i się emocjonalnie umacniać.

Kody mądrości

Dzięki starożytnym słowom tych, którzy przeszli w życiu przez te same trudności w postaci straty, lęku, trudnych decyzji oraz głębokich ran, z którymi sam teraz się zmagasz, łączysz się z przodkami wspólną nicią ponadczasowego ludzkiego doświadczenia. W takich chwilach liczne wieki oddzielające dawne czasy od terażniejszości zanikają, a mistrzostwo rodem z przeszłości może stać się twoim udziałem. Dziękuję, że zgłębisz ze mną kody mądrości opisane na kartach tej książki.

Gregg Braden
Santa Fe, Nowy Meksyk

JAK STOSOWAĆ KODY MĄDROŚCI



Zachęcam, abyś w trudnej chwili otworzył *Kody mądrości*, przejrzał spis treści, a następnie przeczytał sekcję, która przykuwa twoją uwagę lub odnosi się do charakteru aktualnie przeżywanej przez ciebie trudności.

Opisane poniżej kroki tworzą wypróbowaną sekwencję, z której możesz korzystać w celu praktycznego stosowania kodów mądrości i kodów mocy – w taki sam sposób, w jaki służyły naszym przodkom w przeszłości.

Krok 1. Zapoznaj się z kodem mądrości, który wybrałeś, czytając o jego źródle i kontekście. Ten potężny pierwszy krok jest otwarciem się na słowa pochodzące z przeszłości, które służą ci w terażniejszości. Na przykład świadomość, że te same słowa, które chroniły Mojżesza 3 tysiące lat temu podczas niebezpiecznej wędrówki na górę Synaj, gdzie otrzymał Dziesięcioro Przykazań, dostępne są również dziś, pozwala nam wierzyć, że ochrona, którą wówczas został objęty, pozostaje również do naszej dyspozycji.

Krok 2. Zmień punkt skupienia za pomocą Techniki Szybkiej Koherencji. Proste kroki obejmujące zmianę punktu skupienia i sposobu oddychania, opisane w ramce poniżej, pobudzają sieć wyspecjalizowanych komórek znajdujących się w sercu, zwanych *neurytami sensorycznymi*, wskutek czego uruchamia się ciąg sygnałów hormonalnych i elektrycznych, tworząc emocjonalną otwartość umożliwiającą przyjęcie nowego punktu widzenia.

Skupienie świadomości na sercu jest skuteczne, ponieważ mózg postrzega świat w sposób spolaryzowany, na przykład lewo/prawo, dobro/zło, sukces/porażka itd., natomiast serce tak go nie postrzega. To organ niepodlegający polaryzacji. Gdy korzystamy z kodu mądrości, wychodząc z perspektywy unifikacji, charakterystycznej dla inteligencji serca, wówczas zyskujemy obiektywizm i postrzegamy problem w zdrowszy sposób.

Wiele spośród zmieniających paradygmat odkryć dotyczących serca człowieka dokonali naukowcy z HeartMath Institute – pionierskiej organizacji badawczej, której celem jest pełne zrozumienie potencjału ludzkiego serca. Dzięki poznaniu specyfiki skupienia i oddychania, które wywołują w organizmie harmonię (stan zwany *koherencją psychofizyczną*), możemy tworzyć takie warunki w celu optymalizacji potencjału Kodów Mądrości. Technika umożliwiająca wejście w taki stan harmonii słusznie zwie się Techniką Szybkiej Koherencji, ponieważ sprowadza się do dwóch prostych kroków.

Pojedynczo kroki te wysyłają organizmowi sygnały uwalniające od stresu i optymalizujące możliwości uzdrowienia. W połączeniu zaś tworzą obejmującą cały organizm harmonię, którą zazwyczaj odczuwamy, gdy mamy poczucie bezpieczeństwa i dobrostanu.

Technika Szybkiej Koherencji¹

Najpierw skup uwagę na sercu i oddychaj. Przenieś uwagę z umysłu na serce i zacznij oddychać nieco wolniej niż zazwyczaj, tak jakby oddech pochodził z serca. Spowolniony oddech, wysyłasz organizmowi – zwłaszcza sercu – sygnał, że jesteś bezpieczny i możesz przekierować uwagę do wnętrza.

Ten krok możesz wykorzystywać niezależnie jako silną technikę, gdy czujesz się przytłoczony wydarzeniami z całego dnia albo po prostu chcesz pogłębić połączenie z samym sobą. Przygotowuje on również grunt pod krok drugi.

Następnie aktywuj pozytywne uczucie. Działając z przestrzeni serca, podejmij szczerą próbę zaznania regenerującego uczucia, na przykład wdzięczności, docenienia czy troski o kogoś lub coś ci bliskiego. W tym kroku najważniejsze jest stworzenie uczucia najlepiej jak się potrafi, po czym całkowite poddanie się mu. Pozwól, by promieniowało z serca i przenikało całą twoją istotę.

Te dwa kroki tworzą w organizmie warunki umożliwiające optymalizację harmonii i koherencji między sercem a mózgiem.

(Wykorzystano za zgodą HeartMath Institute)

Krok 3. Ponownie przeczytaj kod mądrości. Działając z perspektywy połączenia serca z mózgiem, które ustanowiłeś w punkcie 2, ponownie przeczytaj wybrany kod mądrości – na głos lub w duchu. Nie oceniając starożytnej, niekiedy dziwnej gramatyki, kulejącej składni bądź różnic w tłumaczeniu, pozwól,

by mądrość i przesłanie przeniknęły teraz całą twoją istotę. Poczuj to przesłanie najlepiej jak potrafisz, tak jakbyś wypowiadał kod, modlitwę, hymn czy mantrę prosto z serca. W przypadku starożytnych religii, na przykład mnichów tybetańskich, kody mądrości zazwyczaj wypowiada się na wydechu.

Powtarzaj kod mądrości przez co najmniej trzy minuty. Naukowcy odkryli, że to minimalny czas, w którym organizm utrwała reakcje na zmiany emocjonalne wprowadzane za pomocą kodów słownych.

Krok 4. Zwróć uwagę na odczucia w ciele. Szybko zareaguj ono na zmiany wprowadzone w świadomości i oddechu. Na początku zmiany mogą wydawać się subtelne, ale gdy wczujesz się w odczucia w ciele, staną się wyraźniejsze.

- *Zwróć uwagę na odczucia w ciele: Czujesz niepokój czy spokój? Denerwujesz się czy jesteś odprężony?*
- *Zwróć uwagę na emocje: Czujesz się zagrożony czy bezpieczny? Czujesz, że nie panujesz nad sobą, czy przeciwnie?*

Nie ma właściwych ani niewłaściwych doznań. Sedno tkwi w tym, by poczuć różnicę między samopoczuciem w chwili rozpoczęcia stosowania kodu słownego a chwilą terazniejszą.

Proces ten można powtarzać wielokrotnie w ciągu dnia, zwłaszcza tuż po przebudzeniu i przed zaśnięciem. Podobnie jak w przypadku każdej umiejętności, im częściej się praktykuje tworzenie koherencji między sercem a mózgiem, tym łatwiej ono przychodzi, a im łatwiej przychodzi, tym naturalniejsze się staje. Dzięki temu będziesz mógł również dłużej utrzymywać połączenie serca z mózgiem.

Badania naukowe wyjaśniają mechanizm działania koherencji, jednak nasi przodkowie nie potrzebowali nauki, by korzystać

z harmonii, którą dawała im koherencja. Odkryli, że techniki regulacji oddechu i skupienia na sercu dawały im przewagę niezbędną do przetrwania ekstremalnych sytuacji życiowych. Jeżeli interesuje cię naukowe wyjaśnienie koherencji serca z mózgiem, jej odkrycie i zastosowanie, przeczytaj dwa pierwsze rozdziały mojej książki z 2014 roku *Resilience from the Heart*² (patrz: sekcja Źródła).

KODY TO SŁOWA



*Słowa mogą rozpalić ogień w ludzkich umysłach.
Mogą sprawić, że najtwardsze serca zapłaczą.*

PATRICK ROTHFUSS, PISARZ¹

Zgodnie z powiedzeniem, że pod latarnią jest najciemniej, najlepszym sposobem na ukrycie cennej rzeczy jest pozostawienie jej na widoku. Świetnym tego przykładem są starożytne Teksty Piramid odkryte w kompleksie świątynnym w Sakkarze w Egipcie. Obszerny labirynt komnat skrywa sekret widoczny od 4 tysięcy lat dla wszystkich, którzy mieli doń wstęp. Korytarze piramidy Unisa, wzniesionej za panowania V dynastii, pokryte są od podłogi po sufit hieroglifami zawierającymi zdumiewające przesłanie.

MAPA DO INNEGO ŚWIATA

Na ścianach wyryto instrukcję dotyczącą wędrówki, którą dusza odbywa w chwili śmierci, gdy opuszcza ciało i przechodzi do innego świata. Te niezwykle dobrze zachowane inskrypcje są jednak czymś więcej niż tylko ową instrukcją dla duszy, jak ma tę podróż odbyć. Poza alchemią samego przejścia teksty te zwracają również uwagę na miriady emocji, takich jak obawy, wątpliwości, niepokój i lęk, które nieuchronnie towarzyszą takiej podróży.

Przeżywszy typowe ludzkie życie, wypełnione skomplikowanymi i intymnymi relacjami, trudnymi decyzjami oraz zwykłymi trudami codziennej egzystencji, dusza w chwili śmierci naturalnie kwestionuje słuszność decyzji podjętych w ciągu całego życia. Ta osobista ocena może być przyczyną wątpliwości duszy co do tego, czy zasługuje na życie w innym świecie.

Z powodu nieobecności osoby, która ukołoby i pocieszyła przechodzącą do innego świata duszę faraona Unisa, starożytni skrybowie, którzy wypisali te przesłania na ścianach, wykorzystali zasadę doskonale znaną nowicuszom wszystkich grup religijnych Egiptu tamtych czasów. Kluczowe znaczenie dla wsparcia duszy w jej wędrówce w czasie śmierci miało wywołanie znaczącej zmiany w sposobie myślenia *przed* śmiercią ciała. Zmiana ta inicjowała proces fizyczny, który gwarantował szczęśliwe przejście duszy do życia po śmierci.

Powodzenie tej przedśmiertnej inicjacji zależało całkowicie od tekstów umieszczonych w komorach grobowych, identycznych jak te, z którymi dusza – w tym przypadku faraona Unisa – już przed śmiercią była zaznajomiona. Oznacza to, że w czasie śmierci król *już* myślał o podróży do innego świata. Był *już* emocjonalnie przygotowany na zmianę energetyczną poprzedzającą czekające go przejście. W jego mózgu *już* nastąpiły zmiany

w połączeniach neuronalnych, wspierające nowe doświadczenie. Hieroglify wyryte na świątynnych ścianach pełniły rolę katalizatora zmiany sposobu myślenia, którą faraon Unis już przeszedł. Istota rzeczy tkwi w tym, że hieroglify te (jednostki pisma obrazkowego) były kodami wywołującymi zmiany.

TAJEMNICA UKRYTA W HIMALAJACH

Na wyżynie tybetańskiej codziennie jest i lato, i zima: lato – ze względu na bezpośrednie nasłonecznienie na dużej wysokości; zima – gdy słońce znika za poszczerbionymi szczytami Himalajów. Zaprosiłem 40 osób, by dołączyły do mnie w podróż, która przywiodła nas tam, na drugi kraniec świata, do jednej z najodleglejszych, najbardziej odizolowanych, najwspanialszych i najświętszych miejsc na świecie, w których skrywa się wiedza: do starożytnego klasztoru tybetańskiego.

Przez dwa tygodnie przyzwyczajaliśmy nasze organizmy do funkcjonowania na wysokości ponad 4880 m n.p.m. Przeprawiliśmy się przez lodowato zimną rzekę na ręcznie ciosanych drewnianych barkach i jechaliśmy przez wiele godzin, spoglądając jeden na drugiego znad maseczek chirurgicznych, które chroniły nas przed tumanami kurzu przemykającymi po podłodze starego chińskiego autobusu.

Przytrzymując się siedzeń, a nawet siebie nawzajem, jechaliśmy przez podmyte nurtem rzek mosty i pustynne bezdroża, trzęsieni przez autobus jak galareta. Piękno miejsca, do którego zmierzaliśmy, było jednak warte znoszenia wybojów i kurzu. Gdyby do klasztorów można było łatwo dotrzeć, od wieków wędrowałyby tam tysiące ludzi, a mądrość przechowywana w tych niepodlegających upływowi czasu świątyniach prawdopodobnie

przepadłaby wraz z „postępem”. Dziś siedzę ze swoją grupą na zimnej kamiennej podłodze w pozbawionej okien kaplicy i czekam na pierwsze spotkanie z przełożonym tej starożytnej świątyni.

KODY TO SŁOWA

Całą swoją uwagę skupiłem na oczach pięknego, młodzieńczo wyglądającego mężczyzny, odzianego w tunikę koloru kasztanowego, siedzącego naprzeciwko mnie w pozycji lotosu. To opat klasztoru. Za pośrednictwem tłumacza zapytałem go o to, o co zapytałbym każdego mnicha i każdą mniszkę, którą napotkałbym podczas tej pielgrzymki. „Gdy obserwowaliśmy wasze modlitwy – zacząłem – co *robiliście* z ciałami? Gdy przez czternaście czy szesnaście godzin dziennie powtarzacie mantry, co zachodzi w waszym wnętrzu?”

Gdy tłumacz przekazał odpowiedź opata, przez moje ciało przeszedł silny dreszcz i już wiedziałem, po co się tu zjawiliśmy. „Nie widzieliście naszych modlitw – odpowiedział – ponieważ modlitwy nie można zobaczyć”. Poprawiając grubą wełnianą tunikę pod stopami, opat dodał: „Widzieliście to, co robimy, by wywołać uczucie w ciele. *Modlitwa to uczucie, uczucie zaś wywołuje się za pomocą słów!*”.

KODY MĄDROŚCI

Jasna odpowiedź opata odzwierciedlała odkrycia opisywane w najnowszych czasopismach naukowych. Powiedział mi, że *słowa* starożytnych mantr to katalizatory wywołujące uczucie, które zmienia ciało recytującej je osoby. Kody to słowa.

Jego wypowiedź oddawała sedno idei utrwalonych ponad 2 tysiące lat temu w księgach gnostyków i chrześcijan.

Na przykład we wczesnych tłumaczeniach Ewangelii wg św. Jana (J 16, 24) uczy się nas, byśmy wzmacniali modlitwy słowami, które sprawiają, że *jesteśmy otoczeni* uczuciem, iż nasza modlitwa już została wysłuchana. „Proście bez ukrytych pobudek i *otaczajcie się* odpowiedzią na wasze modlitwy. *Okrywajcie się* przedmiotem waszego pragnienia, aby radość wasza była pełna”².

Widzimy zatem, że modlitwę – jako ciąg zdarzeń – wzmacniają *słowa* wywołujące emocje. Gdy pozwalały, by w pełni przeniknęło nas znaczenie wypowiedzianych słów, aż do możliwie najgłębszych poziomów świadomości, wówczas wyzwalają one neurologiczne i biologiczne reakcje odzwierciedlające intencję kodów.

Potencjalna moc katalizowania owego łańcucha reakcji biologicznych została w pełni wyrażona przez Tomasza w nazwanej jego imieniem zaginionej ewangelii. Powiada on, że robiąc to, mogliśmy powiedzieć górze: „Przesuń się”, a tak by się stało³.

Skoro ta wiedza była tak potężna w starożytności i sprawdzała się przez szmat czasu, więc i dziś musi być dla nas skuteczna! Tybetański opat i gnostycka ewangelia opisali dokładnie tę samą zasadę, używając niemal identycznego języka.

Najstarsze i najbardziej poważane tradycje duchowe od ponad 5 tysięcy lat uznają związek między wypowiedzianymi przez nas słowami a funkcjonowaniem mózgu. Opierały się na specyficznych sekwencjach słów – modlitwach, mantrach, hymnach i pieśniach – które dla ich wyznawców były źródłem inspiracji, poczucia bezpieczeństwa, pociechy i uzdrowienia, gdy stawiali czoło trudom codzienności. I mimo że starożytni wedle współczesnych standardów nie byli naukowcami, w pełni rozumieli działanie kodów słownych.

Czasy się zmieniły, ale my w sposobie reakcji na życiowe sprawdziany nie różnimy się zbyttnio od naszych przodków. Nadal wstrząsa nami utrata bliskich. Wciąż prosimy o ochronę, gdy się boimy. Nadal szukamy porady, gdy podejmujemy trudną decyzję. I tak jak nasi przodkowie, wciąż możemy korzystać z kodów mądrości, które odkryli za swoich dni.