

An abstract painting of a funnel. The top of the funnel is filled with concentric rings of yellow and white paint, with some blue highlights. The funnel narrows as it goes down, with a white and blue interior. The bottom of the funnel is a dark, circular opening with a small white dot in the center. The background is dark and textured with blue and black brushstrokes.

Powrót
do
czucia

Rafał
Wereżyński

POWRÓT DO CZUCIA

Rafał Wereżyński

Wydawnictwo Niebo na Ziemi

Powrót do czucia

Wydawca:
Wydawnictwo Niebo na Ziemi

Redakcja i korekta:
Maria Wereżyńska

Skład komputerowy:
Spitzberge Lebensmittel GmbH

Projekt okładki:
Maciej Staszak

Obraz na okładce:
Maria Wereżyńska

© Rafał Wereżyński, 2023

ISBN: 978-83-964607-1-4

PODZIĘKOWANIE

*Dziękuję wszystkim w moim życiu,
którzy kiedykolwiek poruszyli moje czułe struny,
gdyż dzięki nim nauczyłem się czuć.*

SPIS TREŚCI

PROLOG	7
WPROWADZENIE	9
CZĘŚĆ I: DLACZEGO NIE POTRAFIMY W PEŁNI CZUĆ?	13
1. Co to znaczy czuć w stanie obecności?	15
2. W matryksie myśli	20
3. Ukształtowani przez traumę	24
4. Strategie przetrwania	33
5. Zapisy w ciele	39
6. Trzy mózgi – od konfliktu do współdziałania	43
7. Zakotwiczeni w czasie	48
CZĘŚĆ II: JAK UCIEKAMY PRZED CZUCIEM?	53
8. Gdy wydaje nam się, że już coś wiemy	55
9. Projekcja nieświadomości	62
10. Skupienie na innych	68
11. Poleganie na autorytetach i systemie	72
12. Znieczulanie się	76
13. Uzależnieni od emocji	83
14. Sztuczna inteligencja	88
15. Ucieczka w duchowość	93
CZĘŚĆ III: JAK MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ CZUĆ?	99
16. Akceptująca relacja	101
17. W polu oddechu	105
18. Praktykowanie obecności	110
19. Czucie jest bezpieczne	114
20. Przytulić swój cień	117
21. Co mi mówi ciało – praca z przekonaniami	123
22. Radykalny Wgląd	128
23. Dar przyrody	136

24. Przez zmysły do świadomości	139
25. Muzyka, ruch i śmiech	142
26. Czucie u dzieci	147
CZĘŚĆ IV: UCIELEŚNIENIE BOSKOŚCI W CZŁOWIEKU	155
27. Miłość i pięć głównych strumieni energii	157
28. Wyjście z gry	162
29. Spotkanie ze smutkiem	169
30. Oko w oko z lękiem	175
31. Czucie i wyrażanie gniewu	182
32. Oswojenie energii seksualnej	194
33. Radość bez powodu	206
34. W kontakcie z energią pragnienia	214
35. I wszystko jasne	226
EPILOG	234

PROLOG

„O nieeee! Porażka! Nie chcę czuć tego, co wyłania się z za owego wzorca myślowego, który się właśnie we mnie uaktywnił! Nie chcę patrzeć na to, co się za nim kryje! Szybko, muszę coś zrobić, by odwrócić uwagę od smutku, który zaczyna na mnie opadać niczym ciężka, ciemna, gęsta chmura!”

Patrzę z lekkim dystansem na grę, w którą gra mój umysł. Niby życie wygląda normalnie, mam cudowną żonę, dziecko, zdrowie, poczucie spełnienia w pracy i na wielu innych poziomach. Ale choć wszystko pozornie dobrze się układa, ja już wiem, jak bardzo w tej chwili uciekam od POCZUCIA strumienia energii, który zaraz mógłby mnie przytłoczyć.

Formą ucieczki od wszechogarniającego smutku było dla mnie, odkąd pamiętam, zajmowanie się czymś, co zdawało się podnosić moją wartość – osiągnięcia, bycie produktywnym – i robienie czegoś, co uchroniłoby mnie przez katastroficzną wizją porażki. A więc i teraz bardzo chcę jak najszybciej COŚ ZROBIĆ, byleby tylko nie czuć dyskomfortu tego przybliżającego się cienia smutku.

Obserwuję to wszystko z lekkim zadziwieniem. Kto obserwuje? Ja, ale to „ja” to Coś większego niż mój umysł... I gdy tak z dystansu, neutralnie, bez osądu czy utożsamia-

nia się ze swoimi myślami, patrzę na to, co właśnie rozgrywa się w mojej świadomości, podejmuję świadomą decyzję, by przełamać automatyczny wzorzec myślowy, według którego dotąd żyłem, i... zareagować w tej sytuacji zupełnie inaczej niż reagowałem do tej pory.

Ha! To oznacza zaś pozwolenie sobie na bycie totalnie nieproduktywnym oraz zarzucenie starań, by podnieść swoją wartość przez zewnętrzne działania. Wchodzę w to!

Przez dłuższą chwilę nie robię niczego. Choć umysłowi kojarzy się to z porażką, to pozwalam na to. Jest to trochę jak śmierć małego „ja”, z którym się identyfikowałem.

Moje małe „ja” umiera przez zmierzenie się z tym, przed czym dotąd zawsze uciekałem, a co na podświadomym poziomie i tak zawsze mi towarzyszyło i motywowało moje działanie. Umieram przez poczucie w ciele tego, czego dotąd nie chciałem czuć. A to jest początek zupełnie Nowego Życia, nowego rozumienia siebie i nowego doświadczania świata.

WPROWADZENIE

Czy wiesz, że większość ludzi tak naprawdę nie czuje, choć myśli, że czuje? To, co przyzwyczailiśmy się nazywać czuciem, to jedynie W CZUWANIE SIĘ (niczym w porywający na ekranie film) czy też UTOŹSAMIANIE z odgrywanymi w naszej głowie emocjonalnymi opowieściami, wynikającymi z zapisanych w naszym ciele traum i podświadomych programów myślenia. Świadome, prawdziwe, głębokie, autentyczne czucie zaś, o którym traktować ma cała ta książka, to droga wyjścia z pułapki naszych myśli i wewnętrznych konfliktów.

Setki doświadczeń w pracy z ludźmi na sesjach indywidualnych i warsztatach pokazały mi, jak wielki jest opór ludzkiego umysłu przed wejściem w kontakt z uczuciami w ciele i prawdziwą obecnością w tu i teraz. Na podstawie moich osobistych przeżyć i indywidualnych wglądów, a także obserwacji postaw i przekonań innych ludzi, doszedłem do wniosku, że właśnie na tym oporze budujemy całe nasze postrzeganie rzeczywistości.

Zasadniczo postrzeganie to opiera się na przekonaniu, że coś z zewnątrz nam zagraża, a my musimy się przed owym zagrożeniem bronić. Bronimy się, odgradzając się od samych siebie i od innych ludzi systemem myśli i przekonań własnej konstrukcji. Zamiast poczuć napięcia odzywa-

jące się w naszym ciele i przyznać się do tego, co czujemy i co motywuje nasze działania, a więc do tego, jacy naprawdę jesteśmy, prezentujemy światu fasadę czy też wizerunek tego, jak chcielibyśmy być postrzegani. Zamiast naprawdę spotkać się ze sobą i z drugim człowiekiem w całkowitej obecności i szczerości, tworzymy jedynie iluzję spotkania lub inaczej mówiąc – zapraszamy innych na spotkanie fasad i masek.

A co by było, gdybyśmy przestali się bronić przed tym, co czujemy i tak po prostu zaczęli czuć? W książce tej pokazuję, że taka zmiana podejścia do kwestii świadomego czucia ma potencjał i moc zmiany całego paradygmatu naszej rzeczywistości, wyzwalając nas z więzów naszego mniej lub bardziej uświadomionego konfliktu do życia w stanie harmonii i pokoju. Przyjrzymy się zatem temu, jak w naprawdę prosty sposób możemy się uwolnić od naszego lęku i stresu poprzez poczucie tego, czemu do tej pory się opieraliśmy. Gdy bowiem w stanie obecności, zaciekawienia, nieosądzania i akceptacji pozwalamy sobie czuć emocje pojawiające się w naszym ciele, z zadziwieniem obserwujemy, że nagle przestają one nami rządzić. Ich energia, która dotąd wydawała się nam tak przytłaczająca lub czasem nawet groźna (najczęściej z zupełnie niejasnych dla naszego umysłu przyczyn), okazuje się nagle całkowicie niewinna, niezagrażająca i neutralna. Wtedy zaś pod spodem każdej z naszych emocji odkrywamy esencję wszelkiego istnienia – miłość.

I o tym ostatecznie będzie ta książka – o odnalezieniu miłości pod wszystkimi naszymi uczuciami, nawet tymi – a może szczególnie tymi – dotąd przez nas niechcianymi, odrzucanymi i wypartymi. Nie da się jednak tej miłości ujrzeć bez całkowitej szczerości względem siebie i wzięcia pełnej odpowiedzialności za swoje myśli, osądy i emocje.

Dlatego dwie pierwsze części tej książki poświęcone są uświadamianiu sobie własnej nieświadomości. W pierwszej części odpowiem na pytanie, czym – w moim rozumieniu – faktycznie jest czucie, dlaczego przed nim uciekamy i czemu przeżywamy nasze życie głównie z poziomu głowy, a nie czystego, nieosądzającego czucia. Spojrzymy też na emocje zapisane w naszym ciele oraz na zjawisko traumy. W drugiej części przyjrzymy się niektórym wymyślonym przez nas – świadomym i nieświadomym – sposobom, na jakie uciekamy przed czuciem. W trzeciej części rozpatrzemy kroki, jakie możemy podjąć, by świadomie wrócić do czucia. W czwartej części powiemy o pięciu głównych doświadczanych przez nas emocjach, czy też strumieniach energii, oraz o tym, jak ich oswojenie i pełne poczucie w ciele prowadzi nas do urzeczywistnienia naszej Boskości.

Zaznaczam od razu, że książka ta nie ma charakteru pracy naukowej. Wyciągając tu swe wnioski, nie opieram się na badaniach naukowych, tylko na własnym wieloletnim doświadczeniu w pracy z ludźmi i praktycznej wiedzy oraz na tym, co – jak sam sprawdziłem na sobie – po prostu działa. Nie staram się tu używać języka naukowego, gdyż chcę, żeby moje słowa były zrozumiałe dla każdego odbiorcy. Prawdopodobnie z książki tej mogliby skorzystać niektórzy psychologowie, terapeuci, uzdrowiciele, nauczyciele duchowi czy inne osoby, które pracują ze świadomością i z ciałem. Takie osoby zresztą bardzo często trafiają do mnie na indywidualne sesje. Choć nie jestem terapeutą w klasycznym tego słowa rozumieniu, to w mojej pracy z klientami posługuję się narzędziami, które pomagają skutecznie rozwiązać różnorakie problemy, prowadząc do integracji sfery ducha, umysłu i ciała. Jednym z takich narzędzi jest Radykalny Wgląd – należący do żywych praktyk

Drogi Mistrzostwa – przesłania, które odmieniło moje życie i zainspirowało wiele idei poruszonych w tej książce.

Przedstawione tu metody i idee, podobnie jak moja praca indywidualna z ludźmi, nie mają na celu zastąpić nikomu typowej pracy z psychologiem lub terapeutą czy porady psychiatrycznej bądź medycznej. Dzielę się tu po prostu tym, co zadziało dla mnie i dla tych osób, które poczuły się przyciągane do tego, co oferuję.

Aby wiedzę przekazywaną w tej książce uczynić jak najbardziej praktyczną, każdy rozdział ilustruję konkretnymi przykładami z mojego życia lub z przeprowadzonych przeze mnie indywidualnych sesji, a także proponuję proste ćwiczenia wspierające powrót do obecności i czucia, a co za tym idzie – przywrócenie zdrowia, witalności i harmonii w naszej codzienności. Ponieważ wiele ćwiczeń ma formę medytacji, to pomocne dla niektórych może być posłużenie się dodatkowo wersją książki w formie czytanego przeze mnie audiobooka.

Z pewnością nie jest przypadkiem, że sięgnąłeś po tę książkę. Jeśli jesteś zainteresowany czuciem – świadomym, nieosądzającym i pełnym – oznacza to, że na głębokim poziomie już zdecydowałeś, że skończył się etap doświadczania nieświadomego, a nadszedł czas przebudzenia ze snu, nastął czas czucia, pamiętania i bycia sobą, w pokoju i akceptacji. Ta książka jest tylko przypomnieniem tego, co Twoje serce dobrze wie.

Dobrej lektury i owocnej praktyki!
Z miłością i szacunkiem dla Twojej drogi,
Rafał