

ŚWIATŁO ŚWIADOMOŚCI

Transformująca podróż z Oddechem

Rafał Wereżyński



ŚWIATŁO ŚWIADOMOŚCI

Transformująca podróż z Oddechem

Rafał Wereżyński

Wydawnictwo Niebo na Ziemi

Światło Świadomości.
Transformująca podróż z Oddechem

Wydawca:
Wydawnictwo Niebo na Ziemi

Redakcja i korekta:
Maria Wereżyńska

Skład komputerowy:
Spitzberge Lebensmittel GmbH

Obraz na okładce:
Maria Wereżyńska

Copyright © by Rafał Wereżyński, 2023

ISBN: 978-83-964607-4-5

www.rafalwerezynski.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
CZĘŚĆ PIERWSZA:	
NATCHNIENIE – PODRÓŻ PODDANIA	11
Wstęp do podróży	13
Wpuść oddech	23
Pełną piersią	24
Kierunek	25
Perspektywa	26
Spoczywam w Oddechu	28
Obecność	29
Modlitwa	30
Wdech i wydech	31
Chleba naszego	32
Poddanie się	33
Pole Światła	34
Oddychany	35
Między zerem a jedynką	36
Wyprostuj mnie	37
Oddech Mocy	38
W oku cyklonu	39
Zakończenie pierwszej części podróży	40
CZĘŚĆ DRUGA:	
ZSTĄPIENIE – PODRÓŻ INTEGRACJI	41
Wstęp do drugiej części podróży	43
Mapa	47
Rozproszenie	49
Veni, vidi, vici	50
Otwarcie	52
Metamorfoza	54

Rozsupłany	55
Krażenie	56
Słowo ciałem się staje	57
Intymne spotkanie	58
Pieśń oddechu	59
Zadziwienie	60
Zstąpienie	61
Oddech Miłości	62
Przestrzeń świadomości	64
Spokój	65
Cud	66
Oddechu umiłowany (dla kobiet, choć nie tylko)	67
Przyjmowanie i dawanie (dla mężczyzn, choć nie tylko)	69
Zatrzymanie	71
Alchemia miłości	73
Poszerzona świadomość	74
Wypełnij mnie	75
Zakończenie drugiej części podróży	76

CZĘŚĆ TRZECIA:

AKTYWACJA – PODRÓŻ PRZYPOMNIENIA	77
Wstęp do trzeciej części podróży	79
Uwaga	83
Mikro i makrokosmos	84
Przyzwolenie	85
Dotyk światła	86
Objawienie	87
Świadomość	88
Test oporu	89
Punkt Zero	90
Ostatnie tchnienie	91
Światło świata	92
Wdycham Stworzenie	93
Oświecenie	94
Zakończenie podróży	95

Wprowadzenie

Książka ta jest przede wszystkim podróżą. Nie tylko opisuje moją własną wewnętrzną drogę, ale i zaprasza każdego, kto to poczuje, do medytacyjnej wędrówki w głąb siebie. Głównym narzędziem w tej podróży jest oddech – lecz nie ten oddech, którym oddychamy mimowolnie, ale oddech świadomy, swobodny, intymny, alchemiczny.

Jakość twojego oddechu powie ci prawdę o jakości twojego życia. Tak przynajmniej było ze mną. Najpierw zauważyłem, że pomimo lat rozwoju duchowego i wielu wzniosłych doświadczeń, moje ciało nadal było dość spięte. Następnie zdałem sobie sprawę, że owo spięcie wiąże się ściśle z pewnymi nieświadomymi wzorcami oddechowymi. Zobaczyłem, że niejednokrotnie oddycham „płytko” do klatki piersiowej zamiast oddychać „głębiej” przeponowo, że w niektórych sytuacjach brakuje mi tchu, co próbuję rekompensować nadmiernym oddychaniem i że zdarza mi się – zwłaszcza podczas mówienia i intensywnego ruchu – oddychać ustami zamiast nosem. Wszystkie te wzorce oddechowe były sposobami, na jakie ciało mówiło mi o moich nieuzdrowionych jeszcze traumatycznych wspomnieniach przechowywanych w pamięci komórkowej. Co z tego, że umysł mój mówił, że jestem miłością, jeśli ciało nie odzwierciedlało tego w pełni?

A pragnąłem przecież stać się ucieleśnieniem miłości i świadectwem uzdrowienia w każdym aspekcie życia. Przeczynałem intuicyjnie, że pomoże mi w tym świadomy oddech. Zdecydowałem się zatem zaprosić go tam, gdzie w moim ciele pojawiało się jeszcze zaciśnięcie. W ten sposób nie tylko zacząłem zmieniać swe nieświadome dotąd wzorce oddechowe, ale przede wszystkim jakoś swego codziennego doświadczenia. W moim życiu pojawiło się głębokie fizyczne rozluźnienie, a pokój zaczął zastępować zapisaną w komórkach emocję lęku.

Pierwsza część niniejszej książki odwołuje się właśnie do owego zaproszenia świadomego oddechu do swego ciała. Jest to jednak coś więcej niż zaproszenie jedynie fizycznego oddechu. Oddech według mnie jest przejawieniem naszego „wyższego” Ja, bądź Ducha. Gdy do ciała świadomie przyjmujemy oddech, to można powiedzieć, że zapraszamy do niego Ducha – lub jego zindywidualizowaną formę, którą nazywamy duszą – aby rozgościł się w naszym fizycznym doświadczeniu. Jest to początkowy i bardzo istotny etap naszego uzdrowienia i przebudzenia. Dopóki bowiem nie żyjemy w świadomym kontakcie z duszą, to można powiedzieć, że idziemy przez fizyczne doświadczenie w stanie nieświadomości i utożsamienia z myślami, co odzwierciedla się w napięciach ciała i różnego rodzaju konfliktach. Oddech pomaga nam pominąć nawykowy proces myślowy i skupić się na obecności w tu i teraz, co przekłada się na większe rozluźnienie i spokój. Jeśli chcesz, możesz potraktować ten etap podróży z oddechem jak swego rodzaju modlitwę poddania się swojemu wyższemu Ja lub po prostu decyzję, by być świadomym.

Kolejny etap, o którym będzie traktować druga część książki, jest pogłębieniem pierwszego kroku. Gdy Duch

poprzez oddech faktycznie schodzi do ciała, zaczyna poruszać nasze czułe struny, wydobywając na powierzchnię to, co wyparliśmy, odrzuciliśmy, osądziliśmy jako niekomfortowe, złe lub groźne. Można powiedzieć, że fizyczne rozluźnienie pobudzone przez świadomy oddech do brzucha otwiera nas na głębsze czucie i pomaga nam skontaktować się z zepchniętą do podświadomości traumą. Na tym etapie początkowo możemy czuć lęk, smutek bądź gniew. Gdy jednak pozwolimy sobie pozostać z tymi emocjami w nieosądzającym polu oddechu, one wszystkie zaczną się uwalniać, a my powrócimy do stanu pokoju i radości. Dla każdego ten etap podróży będzie wyglądał inaczej. Jedni będą czuli, jak dużo się w nich „czyści”, inni zatopią się w błogim spokoju, a jeszcze inni wejdą w namiętny i ekstazy kontakt ze Źródłem wszystkiego, co jest. Ostatecznie jednak wszyscy poczują się bardziej połączeni ze sobą, bardziej zintegrowani. Dlatego właśnie ten etap nazywam integracją.

Gdy pozwolimy w ten sposób na uzdrowienie naszej ludzkiej natury, możemy przywrócić pamięć tego, kim naprawdę jesteśmy i po co tu jesteśmy oraz zacząć ucieleśniać naszą Boskość w codziennym doświadczeniu. O tym jest ostatnia część tej książki. I choć tutaj oddech również nam towarzyszy, to – inaczej niż robiliśmy to w części pierwszej i drugiej – nie skupiamy się tu już tak bardzo na jego kierunku (na przykład na oddechu do górnej lub dolnej części brzucha). Teraz przypominamy sobie, że jesteśmy czymś dużo większym niż fizyczna forma: wiecznym, nieskończonym Duchem przejawiającym się po prostu poprzez nasze ciało, w którym oddech płynie naturalnie w harmonii ze Źródłem Życia. Na tym etapie nie musimy tak intensywnie integrować nieświadomych aspektów siebie, bo zrobiliśmy to już w dużej mierze w drugim kroku. Teraz sku-

piamy się po prostu na radości bycia Sobą i umacnianiu jej poprzez utrzymywanie swobodnego oddechu i stanu rozluźnienia.

Książka ta składa się z 50 wierszy-medytacji oraz odrobiny prozy. Za każdym razem, gdy narratorem jest sam oddech, tekst został wyróżniony kursywą. Jeśli chcesz, możesz użyć tej książki zarówno do swojej własnej indywidualnej pracy z oddechem, jak i do pracy z grupą. Zawarte w niej treści będą wspierać Cię w nawiązaniu, podtrzymaniu i pogłębieniu kontaktu ze swoim oddechem, a co za tym idzie – z głębszą prawdą o samym sobie. Oddech zaś może pomóc Ci skontaktować się z wypartymi emocjami, a także odkodować wiele nieświadomych programów i pobudzić do życia w stanie wdzięczności, harmonii i miłości.

Książka ta jest również dostępna w formie czytanego przeze mnie audiobooka z medytacyjną muzyką w tle. Można go włączyć, ułożyć się wygodnie i pozwolić, by oddech, muzyka oraz energia płynąca z wypowiedzianych słów poprowadziły cię dalej, do Głębi Twego Istnienia. Jeśli chcesz, użyj każdej części książki jako ram do osobnej sesji lub też zrób jedną dłuższą sesję złożoną z dwóch lub trzech części. Być może poczujesz, żeby wracać do czytania książki lub słuchania audiobooka wielokrotnie, by przypominać sobie to, co Twoje serce już dobrze wie.

Życzę Ci dobrej i transformującej podróży...

Z radością i wdzięcznością,

Rafał