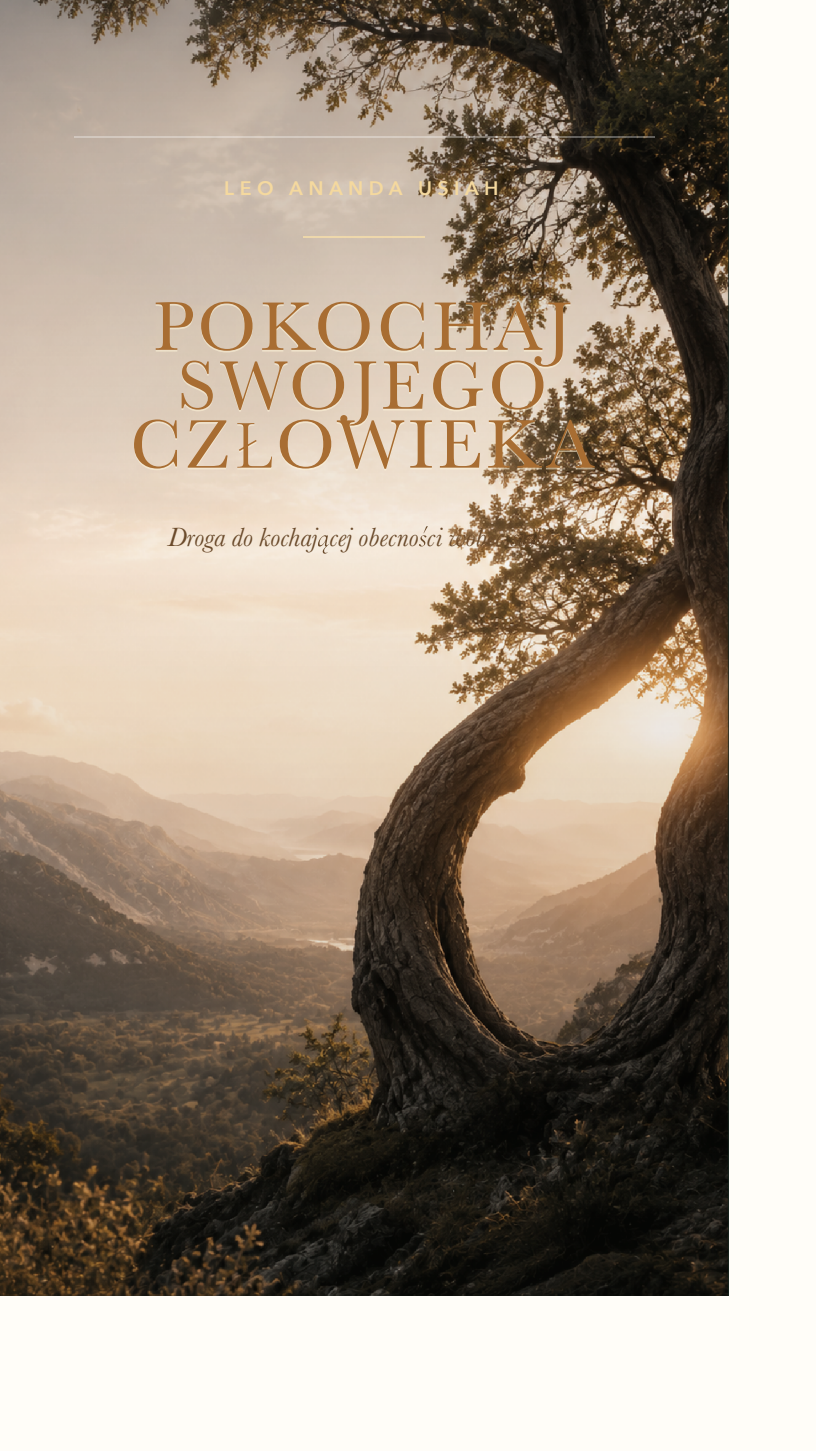




LEO ANANDA USTAH

POKOCHAJ SWOJEGO CZŁOWIEKA

Droga do kochającej obecności i bliskości

LEO ANANDA USIAH

Pokochaj Swojego Człowieka

Osobista droga do więzi z ciałem, umysłem,
emocjami i głębszą Obecnością.

Zanim zaczniesz. Nie musisz czytać szybko. Zatrzymuj się przy zdaniach, które poruszają ciało lub serce. Praktyki potraktuj jak osobiste spotkanie — bez przymusu osiągnięcia szczególnego stanu.

© 2026 Leo Ananda Usiah. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Wydanie cyfrowe · język polski

Spis treści

01 Kiedy nie miałem siły się uzdrawiać
DNI 1-2

02 Masz swojego człowieka
DNI 2-3

03 Daj sobie to, czego zabrakło
DNI 3-4

04 Ciało, umysł i serdeczna uwaga
DZIEŃ 5

05 Wdzięczność — drugie imię miłości
DNI 6-7

06 Twoja wewnętrzna rodzina
DNI 7-8

07 Praktyka Kochającej Obecności
DNI 8-9

08 Uzdrawienie i przebudzenie
DNI 9-10

→ Dalsza Droga

• O autorze

Kiedy nie miałem siły się uzdrawiać

Historia dnia, w którym wszystkie metody ustąpiły prostemu gestowi obecności.

Najważniejsza relacja

Ta książka jest o miłości. Nie o miłości jako pięknej idei, lecz o relacji, którą budujemy każdego dnia z własnym ciałem, umysłem, emocjami i całą osobowością. Nazywam tę żywą, zmienną całość naszym człowiekiem.

Przez wiele lat próbowałem pokochać i zaakceptować siebie. Uczyłem się medytacji, terapii i uzdrawiania. Widziałem, że robię postępy, a jednak dopiero pewien zwyczajny i bardzo trudny dzień pokazał mi, czym naprawdę może być miłość do siebie.

Chciałbym podzielić się z Tobą tym doświadczeniem, ponieważ nie musisz mieć doskonałego nastroju, spokojnego umysłu ani uporządkowanego życia, żeby stanąć po swojej stronie. Czasem właśnie wtedy, gdy nie potrafimy już siebie naprawiać, otwiera się najprostsza droga: obecność, przytulenie i miłość.

Dziedzictwo braku miłości

W moim rodzinnym domu nie było wiele wyrażania miłości, tulenia ani dobrego dotyku. Nie było też wiele uznania czy wdzięczności. Moi rodzice nie otrzymali tego od swoich rodziców, a ich rodzice od swoich. W taki sposób brak miłości prze-

chodził z pokolenia na pokolenie.

Wiem, że podobnie było w wielu domach. Nie zawsze z powodu złej woli. Często ludzie dawali tyle, ile sami wcześniej otrzymali i ile potrafili unieść. Ich własne historie, rany i lęki ograniczały język czułości.

Teraz jednak jesteśmy my. Możemy przerwać ten ruch nie przez oskarżenie przeszłości, lecz przez przywracanie miłości tam, gdzie jej zabrakło. Możemy uczyć się wdzięczności, uznania, szacunku i obecności. Najpierw wobec siebie, a później wobec innych.

Poranek, w którym wszystko było złe

Kilka lat temu położyłem się spać w dobrym nastroju. Byłem spakowany i gotowy do podróży. Następnego ranka miałem przejechać pociągiem przez całą Polskę, aby poprowadzić siedmiodniowy warsztat dla dwudziestu osób.

W nocy przychodziły do mnie dziwne sny. Kiedy się obudziłem, ledwo wstałem. Spojrzałem w lustro i prawie siebie nie poznawałem. Bolało mnie ciało, nie czułem się wyspany, a przez wnętrze przepływały smutek, złość, krzywda i żal. Za półtorej godziny miałem pociąg, a ja najchętniej schowałbym się pod kocem i nie widział nikogo przez kilka dni.

Ludzie byli już jednak w drodze, miejsce zostało przygotowane, wszystko było opłacone. Zdecydowałem, że pojedę. Najwyżej dotrę na miejsce i uczciwie powiem grupie, jak się czuję.

Ledwo doczłapałem się z walizką do pociągu. Niosłem jeszcze plecak, gitarę i psa, który nie lubił podróży koleją. Miałem szczęście: czekało na mnie pojedyncze miejsce w wagonie ciszy.

Bezradny uzdrowiciel

Usiadłem i próbowałem zrozumieć, co się ze mną dzieje. Pomyślałem najpierw o grypie, lecz czułem, że poruszają się również wspomnienia i emocje, może także coś należącego do historii moich przodków.

Znałem wiele sposobów pracy ze sobą. Jestem terapeutą i uzdrowicielem, dlatego potrafię prowadzić na sobie niektóre procesy. Tamtego dnia próbowałem raz, drugi i trzeci. Nic nie działało. Byłem zbyt zmęczony i zbyt mocno zanurzony w tym, co przeżywałem, aby wejść w pozycję obserwatora. Siedziałem jak lekarz, który zna wiele metod, a nie potrafi pomóc samemu sobie.

W końcu się poddałem. Nie w sensie porzucenia siebie, lecz porzucenia walki z tym, co właśnie było. Kiedy nie miałem już siły zmieniać swojego stanu, pozostała bezradność. A w niej odnalazłem prostotę.

Gest przytulenia

Okryłem się kocem, skuliłem i objąłem siebie. Włożyłem prawą dłoń pod lewą pachę, lewą położyłem na prawym ramieniu, a łokcie przycisnąłem do klatki piersiowej. Chciałem fizycznie poczuć, że ktoś naprawdę mnie przytula.

Powiedziałem do siebie:

Jestem przy Tobie. Jedziemy już tym pociągami i przejdziemy przez to razem. Jestem tutaj dla Ciebie. Kocham Cię. Przytulam Cię.

Poczułem małą iskierkę ciepła. Zmiana była niemal niezauważalna, lecz nie przerywałem. Co jakiś czas wracałem do kilku prostych słów:

Kocham Cię. Jestem przy Tobie. Jestem tutaj.

Przez pierwsze kilkanaście minut ulga była niewielka. Być może minęła godzina, zanim poczułem coś wyraźniejszego. Nadal jednak trwałem przy sobie, ponieważ nie byłem w stanie robić niczego innego. Nie analizowałem już, skąd przyszedł ten stan. Nie próbowałem siebie poprawić. Po prostu byłem ze swoim człowiekiem.

Miłość, która obejmuje cierpienie

Miłość obejmuje także cierpienie

Nie opuszczaj siebie wtedy, gdy najbardziej potrzebujesz własnej obecności.

Po trzech, może trzech i pół godzinach poczułem nagłą lekkość. Jakby przeszedł przeze mnie błysk energii i załała mnie miłość. Ciało, emocje, cierpienie, smutek i myśli zaczęły mięknąć w większej Obecności.

Nie walczyłem z nimi. Miłość ich nie wypędzała. Obejmowała je i pozwalała im w niej odpocząć.

Kontynuowałem aż do stacji końcowej. Kiedy wstałem, czułem się bardzo dobrze, być może najlepiej od wielu tygodni. Byłem napełniony lekkością, przestrzenią i zgodą na to, co się wydarzało.

Na miejscu czekała intensywna praca z grupą. Ku mojemu zaskoczeniu mogłem pozostać przy każdym uczestniku z miłością i spokojem. To, co dałem sobie w pociągu, stało się Obecnością, którą mogłem objąć także innych.

Nie zawsze potrzebujesz kolejnej metody

Życie jest moim największym nauczycielem. Tamtego dnia przypomniało mi, że nie zawsze potrzebujemy rozumieć mechanizm bólu, docierać do jego początku ani uruchamiać całej wiedzy, którą posiadamy. Czasem uzdrowienie zaczyna się od czegoś znacznie prostszego: przestajemy odrzucać własne doświadczenie.

Od tamtej podróży przytulanie siebie, mówienie do siebie z łagodnością i energetyczne obejmowanie własnego człowieka stały się częścią mojego życia. Kiedy o tym zapominam, coś we mnie przypomina: wróć. Zostań przy sobie.

Kiedy nie dajemy sobie miłości, często zaczynamy szukać jej wyłącznie na zewnątrz: w innych ludziach, osiągnięciach, jedzeniu, używkach albo kolejnych doświadczeniach. Nic z tego nie jest samo w sobie złe. Nie zastąpi jednak relacji z Tym, który może powiedzieć naszemu człowiekowi: „Jestem tutaj i nie opuszczę Cię w tym, co przeżywasz”.

Tamtego dnia po raz pierwszy tak głęboko poczułem, co znaczy pokochać siebie: nie tylko wtedy, kiedy jestem spokojny, silny i świetlisty, lecz również wtedy, kiedy jestem bezradny, zmęczony i pogubiony.

Masz swojego człowieka

O ciele, umyśle i osobowości, które potrzebują Twojej odpowiedzialnej opieki.

Jest nas dwoje

Kiedy zacząłem przytulać siebie w pociągu, nagle poczułem, że w pewnym sensie jest nas dwóch.

Był Leo, który cierpiał. Miał trudne myśli, emocje i wspomnienia. Nie potrafił zmienić swojego stanu ani znaleźć w nim sensu. I był ten, który potrafił powiedzieć: „Jestem przy Tobie. Kocham Cię. Przejdziemy przez to razem”. Jeden przeżywał, drugi obejmował go uwagą.

Stąd wzięło się zdanie: pokochaj swojego człowieka.

Twój człowiek to ciało i wszystko, co w nim czujesz. To umysł, emocje, pamięć, pragnienia, energia i osobowość. To historia zapisana w sposobie, w jaki oddychasz, wchodzisz w relacje, reagujesz na zagrożenie i otwierasz się na radość. To cała zmienność, którą nazywasz sobą.

Jeśli jednak możesz tę zmienność zauważyć i zwrócić się do niej z miłością, jest w Tobie również ktoś, kto widzi. Obecność, która potrafi zostać. Wewnętrzny dorosły, dusza, świadomość — użyj słowa, które jest Ci bliskie. Ważniejsze od nazwy jest doświadcze-

nie: istnieje we mnie zdolność opiekowania się moim człowiekiem.

Nie jesteś tylko tym, co przeżywasz

W niektórych tradycjach medytacyjnych spotykamy praktykę *neti neti* — „nie to, nie to”. Patrzymy na ciało i rozpoznajemy: mam ciało, lecz nie wyczerpuje ono tego, kim jestem. Zauważamy myśl: pojawiła się we mnie, ale nie jest całą mną. Podobnie emocja, rola społeczna, sukces czy rana są częścią doświadczenia, nie jego świadkiem.

Nie chodzi o oddzielenie się od człowieka ani o uznanie go za coś gorszego. Przeciwnie. Kiedy nie jesteśmy całkowicie sklejeni z każdą falą doświadczenia, możemy objąć ją większą przestrzenią. Smutek nie musi już mówić: „jestem całym Twoim życiem”. Może powiedzieć: „jestem smutkiem, który teraz potrzebuje Twojej obecności”.

To rozpoznanie przynosi odpowiedzialność. Skoro mogę zauważyć swój lęk, nie muszę pozwolić, żeby podejmował za mnie każdą decyzję. Skoro mogę usłyszeć gniew, mogę odkryć chronioną przez niego granicę, nie raniąc przy tym innych. Miłość nie odbiera człowiekowi sprawczości. Pomaga mu ją odzyskać.

Wiele głosów, jedna odpowiedzialność

Wiele głosów, jedna odpowiedzialność

Twój człowiek nie jest jednym głosem. Wszystkie jego części potrzebują dorosłej obecności.

Osobowość nie jest jednolita. Inni bywamy z przyjaciółmi, inni w pracy. Jedna część odzywa się w stresie, inna wtedy, gdy wygrywamy, a jeszcze inna, kiedy czujemy zagrożenie lub bliskość. Możemy jednocześnie pragnąć zmiany i się jej bać. Możemy rano czuć odwagę, a wieczorem reagować jak przestraszone dziecko.

Nie oznacza to, że coś jest z nami nie tak. Oznacza, że człowiek jest złożony.

Dojrzałość nie polega na stworzeniu jednej idealnej wersji siebie. Polega na poznaniu tej różnorodności i przyjęciu odpowiedzialności za to, kto w danej chwili prowadzi nasze życie. Wszystkie części mogą zostać wysłuchane, ale nie każda powinna trzymać kierownicę.

Kochająca Obecność jest jak dobry opiekun rodziny. Nie wyrzuca nikogo z domu. Zauważa potrzeby, łagodzi konflikty, wyznacza granice i podejmuje decyzje służące całości.

Cztery obszary troski

Łatwiej opiekować się człowiekiem, kiedy pamiętamy o jego różnych wymiarach. Ciało potrzebuje snu, ruchu, jedzenia, dotyku i ochrony. Emocje potrzebują miejsca, nazwania i zgody na przepłynięcie. Umysł potrzebuje prawdy, odpoczynku od nadmiaru bodźców oraz zadań, które mają sens. Osobowość potrzebuje więzi, twórczości, sprawczości i poczucia, że jej życie ma kierunek.

Zaniedbanie jednego obszaru często przebiera się za problem w innym. Niewyspane ciało może wytwarzać myśli pełne zwątpienia. Samotność może wyglądać jak brak motywacji. Niewyrażony gniew potrafi zamienić się w napięcie albo bezustanne analizowanie. Dlatego zamiast od razu pytać: „Co jest ze mną nie tak?”, warto zapytać: „Która część mojego człowieka nie otrzymuje tego, czego potrzebuje?”.

Nie każdą potrzebę da się spełnić natychmiast. Nie każda zachcianka jest potrzebą. Opieka zaczyna się jednak od słuchania bez pogardy. Dopiero wtedy możemy odróżnić głód od impulsu, zmęczenie od rezygnacji i prawdziwe pragnienie od próby ucieczki.

Opieka nie zawsze znaczy „więcej”

Pamiętam wieczór w Meksyku, kiedy zamiast kolejnej medytacji, rytuału czy intensywnej pracy poczułem prostą potrzebę: przygotować sobie dobre jedzenie, obejrzeć film i odpocząć. Uśmiechnąłem się do myśli: mam swojego człowieka. On ma również zwyczajne potrzeby.

Nie każda odpowiedź musi być duchowa w formie. Czasem troską jest sen, ciepły posiłek, spacer, kąpiel, cisza albo rezygnacja z kolejnego zadania. Odpuszczenie może być mądrzejsze niż wysiłek.

W tradycji buddyjskiej opowiada się historię Anandy, długoletniego ucznia Buddy. Po śmierci nauczyciela praktykował z ogromną determinacją przez całą noc, pragnąc wreszcie się przebudzić. Im bardziej się starał, tym bardziej doświadczenie się oddalało. Nad ranem westchnął, odpuścił i położył głowę na poduszce. Właśnie w przejściu od wysiłku do poddania przyszło rozpoznanie.

Odpoczynek nie zawsze jest jednak troską. Może być również unikaniem. Podobnie dyscyplina może być miłością albo przemocą wobec siebie. Pomocne jest proste pytanie: czy po tym wyborze czuję więcej kontaktu ze sobą, czy mniej? Czy naprawdę się karmię, czy tylko znieczulam? Kochająca Obecność nie posługuje się gotową receptą. Słucha prawdziwej potrzeby chwili.

Najgłębszy obowiązek miłości

W pewnym momencie życia może przyjść bolesne i wyzwajające zrozumienie: żadna zewnętrzna osoba nie wypełni najgłębszych miejsc braku, jeśli sami wciąż będziemy siebie opuszczać. Miłość innych jest cenna i potrzebna, ale nie może zastąpić naszej własnej Obecności.

Masz swojego człowieka i będziesz opiekować się nim do końca tego życia. Możesz być dla niego dobrym rodzicem, przyjacielem i przewodnikiem. Możesz słuchać jego potrzeb, stawiać granice, prowadzić go i pozwalać mu odpocząć. Możesz też przyznać, że czasem nie wiesz, co robić, i poprosić o wsparcie.

Odpowiedzialna miłość do siebie nie zaczyna się w zachwycie własnym obrazem. Zaczyna się w decyzji, że nie porzucisz siebie wtedy, kiedy najbardziej siebie potrzebujesz.

Daj sobie to, czego zabrakło

Miłość do siebie zaczyna się od więzi, której nie musisz już szukać wyłącznie na zewnątrz.

Przytul swojego człowieka

Zatrzymaj się na chwilę i przytul siebie. Możesz włożyć prawą dłoń pod lewą pachę, lewą położyć na prawym ramieniu i delikatnie przycisnąć ręce do ciała. Możesz też położyć jedną dłoń na sercu, a drugą na brzuchu. Znajdź gest, który jest dla Ciebie naturalny i bezpieczny.

Nie wykonuj go mechanicznie. Wyobraź sobie, że obejmujesz ukochaną istotę: dziecko, partnera, przyjaciela albo zwierzę. Przytul siebie z taką samą troską. Zauważ ciepło dłoni, ciężar ramion i ruch oddechu. Pozwól ciału odebrać prosty komunikat: ktoś jest przy mnie. Nie muszę teraz wszystkiego rozumieć ani zmieniać.

Być może taki dotyk jest przyjemny. Być może wywołuje skrepowanie, opór albo smutek. Nie zmuszaj ciała do bliskości. Czasem pierwszym kochającym gestem jest uszanowanie jego „nie”. Możesz wtedy usiąść obok siebie w wyobraźni, otulić się kocem albo po prostu zauważyć oddech. Obecność ma wiele form.

Ciało sprawdza, czy to prawda

Daj sobie to, czego zabrakło

Niech miłość stanie się głosem, dotykiem i konkretnym gestem.

Słowa o miłości mogą być piękne, ale człowiek uczy się zaufania przez doświadczenie. Jeśli przez lata był krytykowany, pospieszany lub opuszczany, jedno zapewnienie nie wymaże tej historii. Ciało będzie sprawdzało, czy naprawdę wracasz. Czy słuchasz, kiedy jest zmęczone. Czy chronisz je, kiedy ktoś przekracza granicę. Czy potrafisz przerwać działanie, które mu szkodzi.

Nie traktuj nieufności jak problemu. Jest pamięcią. Część, która długo musiała radzić sobie sama, może nie uwierzyć od razu, że teraz ktoś zostanie. Zaufanie buduje się powoli: jednym dotrzymanym słowem, jednym posiłkiem zjedzonym na czas, jednym wieczorem bez przemocy własnych myśli.

Miłość do siebie staje się wiarygodna, kiedy ciało zaczyna rozpoznawać jej rytm.

Kiedy przytulenie otwiera ból

Czuły gest może przynieść ulgę, ale może też odstąpić to, co długo czekało pod powierzchnią. Gdy człowiek po raz pierwszy doświadcza bezpieczeństwa, ciało czasem pozwala sobie poczuć smutek, którego wcześniej nie mogło unieść. Pojawiające się łzy nie muszą oznaczać, że robisz coś źle. Mogą być znakiem, że coś przestało się zaciskać.

Pozostań wtedy przy prostocie. Poczuj stopy, rozejrzyj się po pomieszczeniu, nazwij kilka rzeczy, które widzisz. Przypomnij sobie, gdzie jesteś i ile masz lat. Nie próbuj w jednej chwili przeżyć całej przeszłości. Miłość zna tempo, w którym człowiek może pozostać obecny.

Jeśli doświadczenie staje się przytłaczające, przerwij i poszukaj wsparcia. Umiejętność zwrócenia się do drugiej osoby jest częścią opieki, nie jej porażką. Wewnętrzny dorosły nie musi wszystkiego robić sam. Jego dojrzałość polega również na rozpoznaniu własnych granic.

Słowa, których potrzebujesz

Poczuj, co Twój człowiek najbardziej potrzebuje dziś usłyszeć. Nie szukaj zdania najbardziej podniosłego, lecz najbardziej prawdziwego. Może będzie to:

Kocham Cię. Jesteś dla mnie ważny. Jestem przy Tobie. Wierzę w Ciebie. Przejdziemy przez to razem.

Możesz mówić do siebie jak dobry przyjaciel, który nie zaprzecza trudności, ale też nie odbiera Ci siły. Możesz użyć słów kochającego rodzica: „Widzę, że się boisz. Nie musisz przechodzić przez to samotnie”. Możesz również nic nie mówić i pozwolić, by samo przytulenie stało się językiem Obecności.

Nie powtarzaj zdań, których nie czujesz. Jeśli „kocham Cię” jest dziś zbyt daleko, zacznij od „chcę nauczyć się być przy Tobie” albo „spróbuję Cię nie opuszczać”. Prawdziwe, skromne zdanie leczy głębiej niż deklaracja, której wewnątrz nie potrafi przyjąć.

Brak, którego nie wypełni świat

Wielu z nas nie otrzymało w dzieciństwie wystarczająco dużo miłości, uwagi, bezpiecznego dotyku lub uznania. Nie zawsze dlatego, że rodzice nie kochali. Często sami nie dostali tego, czego mieliby nas nauczyć. Brak przechodził z pokolenia na pokolenie, ukryty pod pracą, obowiązkiem, milczeniem albo troską wyrażaną w sposób, którego dziecko nie potrafiło odczytać.

Jako dorośli możemy nadal szukać utraconej miłości u rodziców, partnerów, nauczycieli i ludzi, którzy nas podziwiają. Próbujemy zasłużyć, być potrzebni, osiągać więcej albo nigdy nie sprawiać kłopotu. Z zewnątrz może to wyglądać jak siła. W środku wciąż czeka dziecko pytające: czy teraz już mnie wybierzesz?

Druga osoba nie może cofnąć czasu i stać się Obecnością, której zabrakło w naszym dzieciństwie. Nawet najbardziej kochający partner nie zbuduje za nas więzi z własnym wnętrzem. Gdy próbujemy wypełnić dawny brak wyłącznie relacją, miłość miesza się z głodem. Każdy gest drugiej osoby zaczyna decydować o naszym poczuciu wartości i bezpieczeństwa.

Uzdrowienie zaczyna się w rozpoznaniu: mogę przyjmować miłość z zewnątrz, ale nie muszę już opuszczać siebie w oczekiwaniu, aż ktoś mnie uratuje.

Miłość do siebie nie oznacza samotności

Stawanie po swojej stronie nie jest projektem samowystarczalności. Człowiek potrzebuje ludzi, więzi, dotyku, wspólnoty i pomocy. Wewnętrzna Obecność nie ma zastąpić świata. Ma sprawić, że w relacjach przestajemy być bezdomni.

Kiedy potrafisz zostać przy sobie, łatwiej powiedzieć drugiemu człowiekowi, czego potrzebujesz. Łatwiej przyjąć miłość bez kurczowego chwywania jej i odejść od tego, co rani. Możesz poprosić o wsparcie nie dlatego, że bez niego przestajesz istnieć, lecz dlatego, że troszczysz się o siebie na tyle, by nie pozostawać samemu z czymś zbyt ciężkim.

Obecność, która wraca czynem

Możesz zwrócić się do siebie własnymi słowami:

Przepraszam, że tak długo mnie nie było. Już jestem. Widzę, przez co przeszedłeś. Będę o Tobie pamiętać.

Potem zapytaj, co dzisiaj stanie się znakiem tej obecności. Odpoczynek? Rozmowa? Posiłek? Spacer? Postawienie granicy? Umówienie spotkania ze specjalistą? Miłość jest uczuciem, ale jest również sposobem traktowania siebie.

Słowa otwierają drzwi. Codzienne gesty pokazują Twojemu człowiekowi, że naprawdę przez nie przeszedłeś.

Ciało, umysł i serdeczna uwaga

Przytulający Budda jako codzienna postawa wobec całego własnego doświadczenia.

Obraz Przytulającego Buddy

Pewnego razu, kiedy siedziałem z zamkniętymi oczami, zobaczyłem Buddę innego niż figury znane ze świątyń. Był żywy i pogodny. Nie siedział z dłońmi ułożonymi w tradycyjny gest. Obejmował samego siebie.

W jego twarzy była ogromna łagodność, a jednocześnie stabilność górskiego szczytu. Przytulenie nie odbierało mu godności ani mocy. Właśnie je wyrażało. Zrozumiałem wtedy, że czułość i świadomość nie są przeciwnymi jakościami. Razem tworzą dojrzałą Obecność.

Nazywam tę postawę Przytulającym Buddą. Możesz położyć dłoń na klatce piersiowej albo objąć ramionami ciało. Delikatnie uśmiechnij się do wnętrza. Niech ten uśmiech nie będzie maską dobrego nastroju, lecz sygnałem życzliwości.

Kocham Cię. Uznaję Cię. Dziękuję Ci. Widzę Cię.

Wystarczy wypowiedzieć te słowa raz i pozwolić im pracować w ciszy.

Ciało nie jest przedmiotem

Zwykle zwracamy uwagę na ciało, kiedy boli, zawodzi albo nie odpowiada naszemu wyobrażeniu. Oceniamy jego wygląd, wydajność i ograniczenia. Łatwo traktować je jak narzędzie, które ma wykonywać polecenia, choć ono pracuje dla nas bez przerwy — również wtedy, gdy śpimy i niczego nie kontrolujemy.

Ciało nie jest rzeczą, którą posiadasz. Jest żywą częścią Twojego człowieka i najbliższym miejscem spotkania z życiem. To przez nie czujesz ciepło słońca, smak jedzenia, ciężar smutku i obecność ukochanej osoby. Niesie Twoją historię, a zarazem nieustannie próbuje przywracać równowagę.

Skieruj uwagę do oddechu, serca i mózgu. Zauważ płuca, brzuch, jelita, ręce i nogi. Nie musisz przechodzić przez każdą część po kolei. Wybierz miejsce, które dziś najmocniej prosi o uwagę.

Dziękuję Ci za Twoją pracę. Przepraszam, że zauważam Cię głównie wtedy, kiedy cierpisz. Jestem przy Tobie.

Pozwól serdecznej uwadze dotrzeć do napięcia, bólu albo zmęczenia. Nie żądaj, żeby zniknęły. Miłość nie jest kolejną metodą kontrolowania ciała. Jest gotowością spotkania go takim, jakie jest w tej chwili.

Umysł, który próbował Cię ochronić

Wielu ludzi przez lata próbuje uciszyć umysł, pokonać go albo zmusić do posłuszeństwa. Im silniej walczymy z myślami, tym częściej odpowiadają nową falą napięcia. Umysł zaczyna walczyć sam ze sobą: jedna myśl potępia drugą, a człowiek traci siły w wewnętrznym sporze.

Spójrz na umysł jak na część, która analizowała, porównywała i przewidywała, aby zapewnić Ci bezpieczeństwo. Czasem tworzy scenariusze zagrożeń, bo kiedyś zaskoczenie bolało. Czasem nieustannie ocenia, bo wierzy, że krytyka uchroni Cię przed odrzuceniem. Jego metody bywają męczące, ale pod nimi często znajduje się ochronna intencja.

Zrozumienie tej intencji nie oznacza, że masz wierzyć każdej myśli. Możesz podziękować umysłowi za ostrzeżenie i nadal wybrać rzeczywistość zamiast katastroficznego scenariusza. Możesz powiedzieć:

Wiem, że próbujesz mnie ochronić. Nie musisz robić tego sam. Sprawdzimy razem, co jest prawdą i czego naprawdę potrzebujemy.

Być może umysł na chwilę zwolni. Być może skomentuje nawet ten gest. Nie szkodzi. Kochająca Obecność nie musi z nim walczyć. Wystarczy, że przestaje być jego wrogiem.

Uwaga, która niczego nie zabiera

Serdeczna uwaga różni się od kontroli. Kontrola patrzy po to, żeby znaleźć błąd i go usunąć. Uwaga patrzy, żeby nawiązać kontakt. Jest jak ciepłe światło wpadające do pokoju: nie każe przedmiotom stać się czymś innym, lecz pozwala je zobaczyć.

Kiedy kierujesz taką uwagą do ciała, myśli lub emocji, może pojawić się zmiana. Napięcie mięknie, oddech się pogłębia, a reakcja traci część swojej siły. Zmiana nie jest jednak warunkiem powodzenia. Powodzeniem jest to, że człowiek przestał być sam ze swoim doświadczeniem.

Święty uśmiech serca

W pracy z ludźmi nieraz widziałem moment, w którym walka nagle ustępowała. Nic spektakularnego nie wydarzało się na zewnątrz. Opadały ramiona, oddech stawał się głębszy, kręgosłup prostował się bez wysiłku. Na twarzy pojawiał się subtelny uśmiech — nie wyuczony, lecz płynący z ulgi, że nie trzeba już odrzucać siebie.

Nazywam go czasem świętym uśmiechem serca. Nie jest dowodem, że cierpienie zniknęło. Pokazuje raczej, że pojawiło się dla niego miejsce. Człowiek nie stoi już sam przeciwko własnemu bólowi. Jest w nim coś stabilnego, co potrafi powiedzieć: „Możesz być. Nie musisz się ukrywać”.

Taki uśmiech może być ledwie wyczuwalny. Nie próbuj go wytworzać. Zauważ tylko, czy pod napięciem istnieje choć odrobina życzliwości. Jedna kropla wystarczy, aby zmienić jakość kontaktu. Kochająca Obecność nie musi od razu wypełnić całego wnętrza. Czasem przychodzi jak cienka smuga światła pod drzwiami.

Od siebie ku życiu

Kiedy ciało i umysł otrzymują uwagę, miłość może naturalnie rozszerzyć się dalej: ku bliskim, pracy, naturze, planecie i Źródłu. Nie trzeba zmuszać się do kochania wszystkiego. Zacznij od tego, co naprawdę porusza serce.

Możesz podziękować nogom za drogę, którą przeszły, rękom za codzienną pracę, oczom za widzenie. Możesz poczuć wdzięczność wobec osoby, która była przy Tobie, drzewa za oknem albo oddechu trwającego bez Twojego wysiłku.

Miłość ma kierunek. Najpierw wraca do miejsca, które zostało opuszczone. Potem, kiedy człowiek jest bardziej napełniony, zaczyna płynąć na zewnątrz bez przymusu. Wdzięczność jest jednym z najprostszych sposobów, w jakie ten przepływ staje się widzialny.

Wdzięczność — drugie imię miłości

Uznanie, które nadaje miłości głos, gest i kierunek.

Miłość, która staje się widzialna

Jednym z najważniejszych odkryć na mojej drodze było to, że miłość mnoży się, kiedy się nią dzielimy. Im więcej prawdziwej miłości daję, tym więcej potrafię jej odczuwać. Nie chodzi o poświęcanie siebie ani o dawanie z pustego miejsca. Chodzi o świadome uruchamianie jakości, której szukamy.

Wdzięczność i uznanie są sposobami, w jakie miłość staje się widzialna. Kiedy mówię „dziękuję”, rozpoznaję wartość tego, co otrzymałem. Kiedy mówię „uznaję Cię”, pozwalam drugiej istocie poczuć, że jej obecność, wysiłek i droga mają znaczenie.

Ogólne „jesteś wspaniały” może być miłe, lecz konkret dociera głębiej: „Dziękuję, że zadzwoniłeś, kiedy było mi trudno”; „Widzę odwagę, z jaką przeszedłeś przez ten rok”; „Doceniam, że mimo zmęczenia znalazłaś dla mnie chwilę”. Uznanie mówi: naprawdę Cię widzę.

Zauważ, co dzieje się w Tobie, kiedy ktoś wypowiada takie słowa z serca. Ciało często mięknie, oddech się pogłębia, a w środku pojawia się ciepło. Nasz człowiek potrzebuje nie tylko zapewnienia, że jest kochany, lecz również zauważenia konkretnych wysiłków, decyzji i ciężaru, który przez lata niósł.

Dar modlitwy w Peru

Kilka lat temu mieszkalem w haciendzie w Świętej Dolinie niedaleko Cusco. Na tej samej posiadłości znajdował się mniejszy domek wynajmowany innym osobom. Któregoś poranka jadłem śniadanie na tarasie i usłyszałem kobietę mówiącą po hiszpańsku z ogromną pasją. Byłem przekonany, że prowadzi przez telefon ożywioną rozmowę.

Kiedy się poznaliśmy, zapytałem, z kim rozmawiała. Odpowiedziała, że z nikim przez telefon. Modliła się do Boga, dziękując za życie i wszystko, czym została obdarowana.

Ta peruwiańska mistyczka podzieliła się ze mną darem modlitwy wdzięczności. Jej słowa nie były spokojnym wyliczaniem. Płynęły z całego ciała, z radością i odwagą. Uznawała życie, Stwórcę, ludzi, zdrowie, dom i drogę, która ją ukształtowała. Nie prosiła świata, żeby najpierw stał się doskonały. Odpowiadała miłością na to, co już otrzymała.

Zostało ze mną pytanie: jak często naprawdę widzimy dary obecne w naszym życiu? Można mieszkać w przepięknym miejscu i po pewnym czasie przestać zauważać ocean, słońce i drzewa. Można również w zwyczajnym dniu zobaczyć cud oddechu, kubek ciepłej herbaty, dach nad głową albo człowieka, który odbiera nasz telefon.

Wdzięczność nie unieważnia bólu

Wdzięczność używana jako nakaz staje się kolejną formą odrzucenia. „Powinieneś być wdzięczny” może znaczyć: nie czuj smutku, gniewu ani rozczarowania. To nie jest miłość. Człowiek nie potrzebuje, żeby światło zaprzeczało jego ciemności.

Dojrzała wdzięczność potrafi pomieścić obie prawdy. Mogę cierpieć i jednocześnie widzieć to, co mnie podtrzymuje. Mogę pragnąć zmiany i doceniać drogę już przebytą. Mogę opłakiwać stratę i być wdzięczny za miłość, która uczyniła tę stratę bolesną.

Wdzięczność nie pomniejsza doświadczenia. Poszerza pole widzenia. Trudność przestaje być jedynym punktem na mapie.

Bądźmy jak ptaki

Lubię słuchać ptaków rozpoczynających śpiew o poranku. Czuję ich głosy jak podziękowanie za dzień, słońce, ziemię i samo życie. Wieczorem ich śpiew może być błogosławieństwem tego, co się wydarzyło, oraz nocy, która nadchodzi.

Nie musimy kopiować gotowej modlitwy. Możemy znaleźć własny język. Dla jednego człowieka będzie to słowo „Bóg”, dla innego „Źródło”, „Życie”, natura albo po prostu cisza i głęboki oddech.

*Dziękuję za życie. Dziękuję za ciało i oddech.
Dziękuję za ludzi mojego serca. Uznaję drogę,
którą przeszedłem, i to, co wspiera mnie dzisiaj.*

Wystarczy kilka prawdziwych zdań. Nie liczba powtórzeń tworzy modlitwę, lecz obecność, z której je wypowiadamy.

Uznanie zmienia relację

Uznanie zmienia relację

Wdzięczność staje się miłością, kiedy znajduje prawdziwe słowa.

Wiele więzi nie cierpi z powodu braku miłości, lecz z powodu miłości niewyrażonej. Zakładamy, że bliscy wiedzą, co dla nas znaczą. Dostrzegamy ich wysiłek, ale mówimy głównie o tym, czego zabrakło. Z czasem obie strony mogą poczuć się niewidzialne.

Uznanie nie jest pochlebstwem. Pochlebstwo próbuje wywołać określoną reakcję. Uznanie niczego nie kupuje. Nazywa prawdę o dobru, które zobaczyliśmy. Nie wymaga też idealizowania człowieka. Możemy dostrzegać jego ograniczenia i jednocześnie szczerze doceniać to, co wnosi.

Ta sama zasada dotyczy relacji ze sobą. Wewnętrzny krytyk ma zwyczaj przesuwania linii mety: kiedy osiągamy jedno, natychmiast pokazuje następne. Uznanie zatrzymuje ten ruch. Pozwala powiedzieć: „To kosztowało mnie wiele i zrobiłem to”; „Bałam się, a jednak postawiłam granicę”; „Nie wszystko się udało, ale nie porzuciłem siebie”.

Takie zdania nie usypiają rozwoju. Dają mu korzenie. Człowiek, który czuje się widziany, ma więcej siły do odpowiedzialnej zmiany niż człowiek stale zawstydzany.

Trzy kierunki wdzięczności

Wdzięczność można każdego dnia skierować w trzy strony. Najpierw ku własnemu człowiekowi: zauważ jedną rzecz, którą dziś uniósł, stworzył albo wybrał. Potem ku drugiej istocie: nazwij konkretnie dobro, które wniosła. Na końcu ku samemu życiu: dostrzeż coś, czego nie wyprodukowałeś i czego nie musiałeś kontrolować — oddech, światło, wodę, spotkanie, chwilę ciszy.

Nie twórz automatycznej listy. Zatrzymaj się przy jednej rzeczy wystarczająco długo, aby stała się odczuciem. Jeśli wdzięczność dotyczy drugiego człowieka, nie zachowuj jej zawsze dla siebie. Niewypowiedziane uznanie nie może ogrzać relacji.

Kiedy jesteśmy bardziej napełnieni, łatwiej dostrzegamy innych. Możemy doceniać ich nie po to, aby otrzymać coś w zamian, lecz dlatego, że widzimy dobro i nie chcemy przechodzić obok niego w milczeniu.

Miłość staje się wtedy uziemiona. Ma głos, gest i kierunek. Przestaje być jedynie uczuciem, a zaczyna być sposobem obecności w świecie.

Twoja wewnętrzna rodzina

O częściach osobowości i dorosłej Obecności, która pomaga im wrócić do całości.

Nie jedno dziecko, lecz cała rodzina

O kreślenie „wewnętrzne dziecko” bywa pomocne, ale może sugerować, że istnieje w nas tylko jedna młodsza część. Tymczasem osobowość przypomina raczej rodzinę. Żyją w niej różne głosy, potrzeby, lęki i sposoby chronienia siebie. Jedna część pragnie bliskości, inna boi się odrzucenia, jeszcze inna wszystko kontroluje, aby nigdy więcej nie poczuć bezradności.

Wiele z tych części ukształtowało się w dzieciństwie. Kiedy doświadczenie było zbyt trudne, jakiś fragment psychiki brał na siebie ból i rozwijał strategię przetrwania. Dziecko mogło nauczyć się milczeć, zasługiwać, atakować, znikać albo stale czuwać. To, co wtedy pomagało przeżyć, w dorosłości może utrudniać bliskość.

Dlatego dojrzały człowiek potrafi nagle zareagować tak, jakby miał pięć, dziesięć czy piętnaście lat. Nie oznacza to, że jest zepsuty. Oznacza, że odezwała się część, która wciąż pamięta dawną sytuację i próbuje zapewnić bezpieczeństwo znanym sobie sposobem.

Ego nie jest wrogiem

Każda część ego na pewnym poziomie próbowała przystosować nas do życia albo ochronić przed czymś, co kiedyś było zbyt trudne. Nawet zachowanie, którego dziś nie akceptujemy, mogło zacząć się jako dziecięca próba zdobycia uwagi, zachowania więzi lub uniknięcia bólu.

Nie znaczy to, że każdy impuls powinien kierować naszym życiem. Przyjęcie nie jest uległością. Kochająca Obecność umie jednocześnie zobaczyć zranienie, zrozumieć ochronną intencję i postawić granicę zachowaniu, które krzywdzi.

Walka z ego łatwo staje się kolejną formą wewnętrznej wojny: jedna część osobowości próbuje zniszczyć drugą. To, co wygnane, nie przestaje jednak istnieć. Powraca w reakcjach, snach, napięciu ciała i relacjach. Duchowa próba pozbycia się ego może wtedy stać się ucieczką od człowieczeństwa zamiast jego przekroczeniem.

Pokochać swojego człowieka znaczy więc poznać ciało, emocje, umysł i osobowość — także te fragmenty, których się wstydzimy albo boimy. Zamiast sądu potrzebują one ciepłej, serdecznej i klarownej Obecności.

Od wstydu do odpowiedzialności

Wstyd próbuje kontrolować wewnętrzną rodzinę przez wygnanie. Mówi: tej zazdrości nie wolno czuć, ten lęk jest żałosny, ten gniew czyni mnie złym człowiekiem. Część schodzi wtedy głębiej, ale nie znika. Traci jedynie możliwość rozwoju w świetle świadomości.

Odpowiedzialność działa inaczej. Pozwala nazwać prawdę bez utożsamiania całej osoby z jednym impulsem. Mogę przyznać: „Czuję zazdrość” i nie budować wokół niej działania. Mogę usłyszeć pragnienie zemsty i wybrać granicę, która nie krzywdzi. Mogę zrozumieć, dlaczego część mnie kłamie, a jednocześnie przestać pozwalać jej decydować.

Światło świadomości nie jest reflektorem przesłuchania. Jest warunkiem uczciwego wyboru. To, co zostaje zobaczone i przyjęte, może wejść w relację z dorosłą częścią nas. To, co zawstydzone, zwykle działa w ukryciu.

Powrót wygnanych części

Powrót wygnanych części

Nie naprawiaj rodziny przemocą. Pozwól jej spotkać dojrzałą Obecność.

Integracja zaczyna się od ciekawości. Zwracamy uwagę na część, która właśnie się odezwała, słuchamy jej historii i rozpoznajemy, czego potrzebowała. Jedna pragnie uznania, druga bezpieczeństwa, trzecia przestrzeni na gniew lub płacz. Czasem trzeba ją uspokoić, czasem pozwolić jej mówić, a czasem wyraźnie powiedzieć, że dziś dorosły człowiek może wybrać inaczej.

Miłość nie polega tu na powtarzaniu pięknych słów. Przypomina przyjaźń: siadamy obok, słuchamy, nie odwracamy wzroku i zostajemy wystarczająco długo. Wygnana część nie wraca do całości dlatego, że została naprawiona. Wraca, ponieważ wreszcie nie jest sama.

Uzdrowienie wspiera przebudzenie

Terapia nie jest dowodem porażki ani zajęciem wyłącznie dla osób w kryzysie. Może być drogą poznania i integracji własnej osobowości. Uczy rozpoznawać wewnętrzne części, ich historie, potrzeby i sposoby obrony. Przy doświadczeniach traumatycznych lub reakcjach, które zalewają codzienne życie, warto przechodzić tę drogę przy odpowiednim profesjonalnym wsparciu.

Taki proces nie stoi w sprzeczności z praktyką duchową. Przeciwnie: spokojniejsza, bardziej zintegrowana osobowość staje się przejrzysta jak nieruchoma woda. Łatwiej przez nią dostrzec głębię. Uzdrowienie porządkuje instrument, przez który wyraża się świadomość; przebudzenie odśłania Tego, kto ten instrument obejmuje.

Wewnętrzny dorosły

W mojej własnej terapii odnalazłem obraz lwa — silnej i kochającej Obecności. Był dla mnie wewnętrznym ojcem: stabilnym, spokojnym, zdolnym usiąść obok cierpiącej części i nie uciec przed jej bólem.

Każdy może odkryć własny obraz wewnętrznego dorosłego. Nie chodzi o płeć ani o rolę, lecz o połączenie siły i serca, granic i łagodności, świadomości i miłości. Ta dojrzała Obecność nie wypiera młodszych części. Bierze za nie odpowiedzialność.

Jeśli potrafimy zaopiekować się osobowością jak dobry przyjaciel, pojawia się ważne rozpoznanie: osobowość nie jest wszystkim, czym jesteśmy. Jest człowiek, który przeżywa — i jest Obecność, która może go zauważyć, wysłuchać i objąć.

Jestem tutaj dla Ciebie

Kiedy pojawia się trudna emocja, znajdź choć kilka spokojnych minut. Poczuj ciało i zapytaj:

Co się teraz wydarza? Gdzie czuję to w ciele? Ile lat może mieć ta część mnie? Przed czym próbuje mnie ochronić? Czego potrzebuje ode mnie dzisiaj?

Nie pośpieszaj odpowiedzi. Możesz położyć dłoń na sercu lub brzuchu i powiedzieć:

Jestem tutaj. Widzę Cię. Posłucham Cię i nie zostawię samego.

Potem sprawdź, jaki dorosły gest jest potrzebny: odpoczynek, rozmowa, granica, przeprosiny, prośba o pomoc czy zwykłe pozostanie w ciszy. Miłość staje się prawdziwa, kiedy znajduje konkretną formę.

Miłość w zwyczajnym dniu

Wewnętrzna integracja nie wydarza się wyłącznie w medytacji lub terapii. Sprawdza się rano, kiedy ciało prosi o pięć minut ciszy; w rozmowie, podczas której część chce zaatakować; w chwili, gdy wstyd każe zniknąć po popełnionym błędzie. Każda z tych sytuacji może stać się miejscem spotkania rodziny.

Czasem dojrzała Obecność mówi: „odpocznij”. Innym razem: „wstań i zrób to, czego się boisz”. Może poprosić o przeprosiny, zamknąć drzwi przed przemocą, zrezygnować z kolejnego zobowiązania albo dotrzymać obietnicy mimo chwilowej niechęci. Nie zawsze jest miękka w formie, lecz pozostaje kochająca w intencji.

Z czasem części zaczynają jej ufać. Lęk nie musi krzyczeć tak głośno, aby zostać usłyszany. Wewnętrzny krytyk może oddać część swojej kontroli. Radość przestaje obawiać się, że za chwilę zostanie ukarana. Cały system uczy się, że ktoś czuwa — nie strażnik z batem, lecz dorosły z otwartym sercem.

Tak buduje się Kochająca, stabilna Obecność. Nie przez nieustanne naprawianie siebie, lecz przez stawanie po stronie własnego człowieka — z czułością dobrego rodzica, uczciwością przyjaciela i odpowiedzialnością dorosłego.

Praktyka Kochającej Obecności

Esencjonalne spotkanie z częścią siebie, która potrzebuje uwagi, bezpieczeństwa i miłości.

Zatrzymaj się

Usiądź albo połóż się wygodnie. Zamknij oczy i poczuj, że jesteś. Rozluźnij twarz, oczy, szczękę i brzuch. Nie musisz osiągać szczególnego stanu. Słuchaj oddechu i pozwól sobie być dokładnie w tym miejscu, w którym jesteś.

Jeśli chcesz, połóż dłoni na klatce piersiowej albo przytul siebie. Poczuć kontakt dłoni z ciałem.

Jestem tutaj.

Pozostań przez chwilę przy tych słowach.

Wybierz to, co jest żywe

Wybierz to, co jest żywe

Praktyka zaczyna się od tego, co rzeczywiście porusza się w Tobie dzisiaj.

Przypomnij sobie sytuację z ostatnich dni lub tygodni, w której pojawiła się wyraźna reakcja: napięcie w ciele, trudna emocja, powracająca myśl albo zachowanie, którego nie rozumiesz. Wybierz coś, z czym możesz dziś pozostać bez przytłoczenia.

Nie szukaj najbardziej dramatycznego doświadczenia. Zaufaj temu, co pojawia się jako pierwsze.

Zauważ: jak reaguje ciało? Co dzieje się w oddechu, brzuchu, klatce piersiowej i twarzy? Jakie emocje są obecne? Jakie słowa lub obrazy pojawiają się w umyśle?

Nie analizuj. Poznawaj.

• • •

Spotkaj część siebie

Poczuj, że za tą reakcją może stać jakaś część Twojego człowieka. Być może jest młodsza niż Ty dzisiaj. Być może próbuje Cię ochronić, zdobyć uwagę albo przypomnieć o czymś, co długo pozostawało niewysłuchane.

Nie musisz jej widzieć. Może pojawić się jako odczucie, wspomnienie, słowo, obraz albo ciche rozpoznanie.

Zapytaj łagodnie:

Kim jesteś? Co czujesz? Czego się boisz? Czego najbardziej potrzebujesz?

Pozwól odpowiedzi przyjść w jej własnym czasie. Jeśli nic się nie pojawia, pozostań przy samym odczuciu. Twoja obecność już jest początkiem spotkania.

Stań się dorosłą Obecnością

Przypomnij sobie miejsce w sobie, z którego potrafisz być dobrym przyjacielem, rodzicem albo opiekunem. Nie musisz być doskonały. Wystarczy, że jesteś stabilniejszy niż część, która właśnie przeżywa ból.

Powiedz jej:

Widzę Cię. Jestem przy Tobie. Nie musisz już przechodzić przez to samotnie.

Zapytaj, czy możesz podejść bliżej. Uszanuj każdą odpowiedź. Jeśli pojawia się zgoda, wyobraź sobie, że siadasz obok albo obejmujesz tę część. Możesz również fizycznie przytulić siebie.

Poczuj, jaką jakość potrzebujesz jej przekazać: bezpieczeństwo, ciepło, ochronę, zgodę, odpoczynek czy po prostu czas.

• • •

Pozwól miłości płynąć

Niech z serca płynie do niej łagodna uwaga. Jeśli czujesz połączenie ze Źródłem, Bogiem, Boginią albo większą Miłością, możesz pozwolić, by ta Obecność obejmowała Was oboje: część, którą tulisz, i Ciebie, który ją tuli.

Nie przyspieszaj uzdrowienia. Nie obiecuj, że ból zniknie. Pozwól temu, co rozdzielone, przez chwilę przebywać razem w jednym polu miłości.

Kocham Cię. Jestem. Możesz odpocząć w moich ramionach.

Pozostań w ciszy tak długo, jak jest to dla Ciebie dobre.

Kiedy poczujesz gotowość, pogłęb oddech. Zauważ ciało i miejsce, w którym się znajdujesz. Otwórz oczy. Zapytaj na koniec: jaki jeden prosty gest w codziennym życiu pokaże tej części, że naprawdę jestem przy niej?

Niech odpowiedź stanie się mostem między medytacją a życiem.

Uzdrowienie i przebudzenie

Jedna Obecność obejmuje człowieka i prowadzi ku rozpoznaniu jego Źródła.

Jeden gest w dwie strony

Kochająca Świadomość otwiera dwa kierunki. Jeden prowadzi ku człowiekowi: jego ciału, emocjom, umysłowi, historii i ranom. To kierunek uzdrowienia. Drugi prowadzi w głąb samej świadomości, ku Temu, kto dostrzega wszystkie doświadczenia. To kierunek przebudzenia.

Nie są to oddzielne ścieżki. Tą samą Obecnością, którą obejmujemy rany, rozpoznajemy Tego, który obejmuje. To jeden gest przytulenia wykonany w dwie strony.

Prawdziwa miłość nie ucieka do wyobrażonego światła, pozostawiając człowieka w ciemności. Staje przy ciele, emocjach, chorobie, starych przekonaniach i niezintegrowanych doświadczeniach. Jednocześnie nie redukuje nas do historii osobowości. Przypomina, że jest w nas głębia większa niż wszystko, co się zmienia.

Kierunek uzdrowienia

Uzdrowienie nie polega na stworzeniu idealnej wersji siebie. Gdy staje się niekończącym projektem naprawczym, każde nowe odkrycie może być kolejnym dowodem, że wciąż nie jesteśmy wystarczający. Kochająca Obecność zaczyna w innym miejscu: nie

pyta najpierw, jak pozbyć się doświadczenia, lecz jak przy nim być.

Pierwszym warunkiem uzdrowienia jest to, że ktoś musi się pojawić. Nie może istnieć jedynie rana. Potrzebny jest również ten, kto ją zauważy, zapewni bezpieczeństwo i nie odwróci wzroku. Tym kimś może być terapeuta, bliska osoba, wspólnota — i stopniowo także wewnętrzny dorosły.

Rana nie zawsze znika od razu. Zmienia się jednak jej miejsce w naszym życiu. Przestaje być samotną, wygnaną częścią sterującą z ukrycia. Zostaje rozpoznana, objęta i włączona do większej całości. Zamiast podziału pojawia się relacja.

Kierunek przebudzenia

Uzdrowienie i przebudzenie

Jedna Obecność obejmuje człowieka i rozpoznaje własne Źródło.

Przebudzenie zaczyna się od prostego pytania: kim jest ten, kto widzi mojego człowieka? Ciało się zmienia. Myśli pojawiają się i odchodzą. Emocje mają początek, kulminację i koniec. A jednak jest świadomość ich obecności.

Nie trzeba odpowiadać na to pytanie teorią. Wystarczy przez chwilę zauważyć samo widzenie. Kiedy przytulasz siebie, poczuć nie tylko ciało, które jest tulone. Rozpoznaj również cichą Obecność, która wie, że przytulenie się wydarza.

Kochająca Świadomość odsłania się warstwami. Najpierw jest obejmującą Obecnością, która pozostaje przy człowieku. Głębiej jest prostym poczuciem „Jestem” — świadomością siebie niezależną od aktualnej historii. Jeszcze głębiej pojawia się tajemnica Źródła, którego nie da się zamknąć w nazwie.

Nie musisz osiągać wszystkich tych doświadczeń. Nie są stopniami do zaliczenia. Zwykły moment czułej obecności zawiera już ten sam ruch: świadomość rozpoznaje doświadczenie i odpowiada na nie miłością.

Gdy jedna droga traci drugą

Uzdrowienie bez przebudzenia może stać się pracą nad sobą, która nigdy się nie kończy. Człowiek bezustannie poprawia własną osobowość, ale nie odkrywa przestrzeni większej niż ona.

Przebudzenie bez uzdrowienia może przemienić się w duchową ucieczkę. Mówimy wtedy o jedności, lecz nie umiemy być przy własnym lęku. Ogłaszamy, że ego jest iluzją, a jednocześnie nieświadomie oddajemy mu władzę w relacjach. Używamy prawdy o Świadomości, by nie dotknąć prawdy o ranie.

Pełna droga nie każe wybierać. Pozwala świadomości zejść do człowieka, a człowiekowi odpocząć w świadomości.

Jedność zaczyna się wewnątrz

Kiedy przestajemy odrzucać części siebie, wewnętrzna rodzina powoli wraca do jedności. Dopóki pozostajemy podzieleni, ten podział łatwo przenosimy na świat. Im więcej integracji pojawia się w nas, tym łatwiej odczuć więź z innymi ludźmi i całym życiem.

Nie jest to jedność, która usuwa różnice. Dorosła Obecność rozpoznaje granice, odpowiedzialność i konsekwencje. Nie nazywa przemocy miłością ani uległości dojrzałością. Potrafi powiedzieć „nie”, nie odbierając drugiej istocie człowieczeństwa.

To samo wydarza się wewnątrz. Możesz zatrzymać działanie części, która krzywdzi, i jednocześnie próbować zrozumieć, co ona chroni. Możesz być stanowczy wobec zachowania i czuły wobec rany. Jedność nie jest brakiem granic. Jest końcem nienawiści jako sposobu ich stawiania.

Źródło miłości

W swoich doświadczeniach odnalazłem, że natura Źródła objawia się jako istnienie, świadomość i miłość.

Źródło jest. Obecność jest jego naturą. Miłość jest jego naturą.

Kiedy przytulam swojego człowieka, nie tylko daję mu coś jako osobowość. Otwieram przejście dla głębszej Obecności. Mogę poczuć, że jestem tym, który tuli, i jednocześnie tym, który sam jest tulony przez coś większego.

Nie musisz zaczynać od wielkich doświadczeń duchowych. Zaczynaj od tego, co jest: napiętej klatki piersiowej, smutku, zmęczonego umysłu, części, która się boi. Kochająca Świadomość jest bramą należącą do obu światów — człowieka i Źródła.

Nie szukaj szczególnego stanu

Umysł łatwo zamienia również tę drogę w nowe zadanie. Chce stale czuć miłość, zachowywać spokój i reagować doskonale. Gdy pojawia się stary lęk albo złość, uznaje, że praktyka się nie udała. W ten sposób idea Kochającej Obecności staje się kolejnym wzorcem, którym oceniamy człowieka.

Obecność nie jest stanem, który trzeba utrzymać. Jest zdolnością powrotu. Możesz zapomnieć, zgubić kontakt, zareagować z rany — a potem zauważyć to i wrócić. Każdy szczerzy powrót pogłębia więc bardziej niż próba duchowej doskonałości.

Nie mierz więc tej relacji brakiem trudnych emocji. Zobacz raczej, czy szybciej rozpoznajesz moment, w którym siebie opuszczasz. Czy potrafisz przeprosić bez niszczenia siebie. Czy umiesz poprosić o pomoc, odpocząć bez poczucia winy i postawić granicę bez nienawiści. To w takich zwyczajnych gestach niewidzialna prawda staje się życiem.

Najprostsza pamięć

Być może za jakiś czas zapomnisz wiele zdań z tej książki. Zachowaj jedno rozpoznanie: masz swojego człowieka.

Gdy będzie mu trudno, zatrzymaj się. Zauważ go. Przytul. Posłuchaj. Zapytaj, czego potrzebuje. Jeśli trzeba, poproś o pomoc. Nie używaj miłości, żeby zmusić go do szybkiej zmiany. Pozostań przy nim.

Kiedy jest spokojny i szczęśliwy, również go zauważ. Podziękuj ciału, umysłowi i życiu. Pozwól radości dotrzeć do środka, zamiast natychmiast biec do kolejnego zadania.

Najważniejszą relacją, którą budujesz przez całe życie, jest relacja z Twoim własnym człowiekiem. Niech będzie więzią, w której spotykają się prawda, odpowiedzialność, czułość i miejsce na całość tego, kim jesteś.

Przytulam Cię ciepło.

Leo Ananda Usiah



LEO ANANDA USIAH

O autorze

Psycholog, terapeuta, nauczyciel medytacji i twórca metody Integriti®. Od ponad dwudziestu pięciu lat podąża ścieżką duchową i terapeutyczną, a od ponad dwudziestu lat pracuje indywidualnie z ludźmi i uczy.

W swojej pracy łączy medytację, świadomość, kontakt z ciałem oraz integrację psychiki. Towarzyszy ludziom w poznawaniu siebie, uzdrawianiu własnego życia i odkrywaniu głębszej natury Obecności.

Poznaj moją drogę →

DALSZA DROGA

Pokochaj Swojego Człowieka

Prowadzona praktyka, która pomaga zamienić miłość do siebie w żywą, codzienną relację.

Jeżeli ta książka obudziła w Tobie pragnienie pozostawania bliżej własnego człowieka, możesz wejść głębiej poprzez słuchanie i praktykę. Kurs zawiera dziewięć prowadzonych spotkań z Leo oraz pełną medytację bonusową. Prowadzi od gestu przytulenia, przez relację z ciałem, umysłem i emocjami, ku wdzięczności, wewnętrznej rodzinie i doświadczeniu Miłości Uniwersalnej. Wracasz do nagrań we własnym rytmie — szczególnie wtedy, gdy potrzebujesz nie kolejnej teorii, lecz obecności.

Miłość staje się prawdziwa, kiedy znajduje głos, gest i miejsce w zwyczajnym dniu.

Co otrzymujesz

- **9 nagrań** · 115 minut nauki i prowadzonych doświadczeń
- **Medytację bonusową** · 35 minut wdzięczności, uznania i miłości
- **Pełną mapę praktyki** · ciało, umysł, emocje, wewnętrzną rodzinę i Obecność
- **Pliki audio do pobrania** oraz bezterminowy dostęp

POZNAJ PEŁNY KURS →

WSPÓLNA PRAKTYKA

Społeczność Praźródło

Jeśli czujesz, że Twoja droga potrzebuje nie tylko samotnej praktyki, lecz także żywego spotkania, zapraszam Cię do Praźródła — przestrzeni regularnych spotkań, medytacji, nauki i wspólnoty.

DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI PRAŻRÓDŁO →