

DR LEO GALLAND

LEKARZ UJAWNIA PRAWDĘ O ŻYCIU PO ŻYCIU

Wszyscy jesteśmy już w Niebie




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
praca z duszą

**LEKARZ
UJAWNIA
PRAWDĘ
O ŻYCIU
PO ŻYCIU**

DR LEO GALLAND

LEKARZ UJAWNIA PRAWDĘ O ŻYCIU PO ŻYCIU

Wszyscy jesteśmy już w Niebie



Słuchaj radia Hay House
na: www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



*Dla Nell, Babci Christophera,
której miłość i cierpliwość nie znały granic*

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-929-7

Tytuł oryginału: Already Here: A Doctor Discovers the Truth about Heaven

ALREADY HERE

Copyright © 2018 by Leo Galland
Originally published in 2018 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Prolog</i>	9
Rozdział 1	11
Rozdział 2	19
Rozdział 3	27
Rozdział 4	33
Rozdział 5	41
Rozdział 6	45
Rozdział 7	51
Rozdział 8	61
Rozdział 9	67
Rozdział 10	77
Rozdział 11	89
Rozdział 12	97
Rozdział 13	111
Rozdział 14	123
Rozdział 15	135
Rozdział 16	149
<i>Epilog</i>	153
<i>Podziękowanie</i>	157
<i>O Autorze</i>	159



Prolog

*L*ekarz ujawnia prawdę o życiu po życiu opisuje śmierć mojego dwudziestodwuletniego syna, Christophera, oraz bezpośredni dowód istnienia życia po śmierci, który mi ukazał, jak również kontakt, jaki utrzymywałem z nim po jego odejściu. Wszystkie opisywane tutaj wydarzenia całkowicie zmieniły moje rozumienie wszechświata, życia, sensu istnienia oraz nieba.

Za życia Christopher był dzieckiem specjalnej troski, cierpiącym z powodu uszkodzenia mózgu, który swoim nieprzewidywalnym zachowaniem oraz niesamowitymi spostrzeżeniami poddawał próbie każdego, kogo poznał. Po swojej śmierci okazał się być prawdziwym sensem mojego życia: stał się moim duchowym mistrzem, który uczył innych poprzez konfrontowanie z ich przekonaniami oraz oczekiwaniami. Chris pokazał mi, że dusza ludzka jest niezniszczalna i że istnienie wszechświata zależy od nieśmiertelnej świadomości każdego z nas, ponieważ wszechświat sam w sobie jest aktem miłości.

Mądrość Christophera została mi objawiona w postaci trzech darów, które nazywam kolejno Darem Przeciwnieństwa, Darem Obecności oraz Darem Bezczasowości. Z czasem

zdałem sobie jednak sprawę, że dary te nie są przeznaczone wyłącznie dla mnie. Kryją w sobie starożytną wiedzę, która przez wiele tradycji była uznawana za świętą, a którą Chris przekazał mi po to, abym podzielił się nią z innymi. *Lekarz ujawnia prawdę o życiu po życiu* to książka, którą napisałem pod jego kierunkiem.



ROZDZIAŁ

1

Serce waliło mi w piersiach. Ledwo trzymałem się na nogach. W mojej głowie jak echo rozlegał się tępy, głuchy dźwięk potwornej wiadomości, którą przed chwilą otrzymałem.

– Zdarzył się wypadek – powiedziała Imelda. – Dzwonili do ciebie ze szpitala w Massachusetts. Chodzi o Christophera. Leży na oddziale intensywnej terapii i jest reanimowany. Lekarz prosił, żebyś oddzwonił.

– Kiedy to się stało? – zapytałem. Miałem wrażenie, że śnię albo znalazłem się w jakimś filmie. Wypowiadano jakieś słowa, niektóre pochodziły z moich ust, inne nie, ale w moim odczuciu wszystkie nie miały ze sobą żadnego związku.

– Dzwonili jakieś dziesięć minut temu. Christopher uczestniczył w pieszej wycieczce po lesie. Miał wypadek. Przyjechała karetka i...

Pomimo paniki, którą wywołały we mnie te słowa, moja dłoń niewzruszenie wykręciła numer szpitala, a gdy mówiłem, mój głos pozostawał spokojny. Jakaś część mojego umysłu

widziała Christophera leżącego na noszach, otoczonego białymi fartuchami, których dłonie spoczywały na jego klatce piersiowej i naciskały na nią rytmicznie, wykonane w odpowiednim miejscu wkłucie dożylnie... monitor śledzący pracę jego serca... Coś takiego obserwowałam wiele razy, sam przecież byłem jednym z takich białych fartuchów, tyle że dotychczas na noszach zawsze leżał jakiś obcy człowiek.

– *Co to dla ciebie oznacza, Chris?* – zawołałem bezgłośnie.
– *Kolejne uszkodzenie mózgu? Nasilenie dysfunkcji układu neurologicznego? Utratę wszystkiego, na co tak ciężko pracowałeś? Życie w śpiączce? A może cudowne uzdrowienie*? Paradoksalną poprawę funkcjonowania mózgu, pozbycie się upośledzenia, z którym żyłeś przez dwadzieścia dwa lata? Mój mózg zalewał potok sprzecznych i zagmatwanych obrazów, mieszanka niewypowiedzianego strachu oraz fantastycznych życzeń. Jednak żadna z tych myśli nie zakłóciła mojego profesjonalizmu.*

– Mówi doktor Leo Galland. Dzwonię z Nowego Jorku w sprawie mojego syna.

– Nie mamy pewności, co się dokładnie stało – wyjaśnił mi lekarz dyżurny. – Pański syn był na pieszej wycieczce z grupą ludzi z North Plain Farm. Znaleźli go leżącego z twarzą zanurzoną w płytkim strumieniu. W jego płucach było tyle zimnej wody, że sanitariuszom z ledwością udało się przywrócić u niego oddech. Woda tryskała przez rurkę intubacyjną dosłownie jak z fontanny. Wydaje mi się, że doznał ataku drgawek, w wyniku którego upadł twarzą do strumienia i zaczął wciągać wodę do płuc. Reanimowaliśmy go przez około dwadzieścia minut. Puls pozostaje niewyczuwalny, a jego EKG jest płaskie.

* Odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania oraz pomoc w zwalczeniu niepożądanych cech, a także wybraniu własnej drogi życia, do przeczytania w publikacji "Rosyjskie techniki skutecznego uzdrawiania życia. Gwarancja sukcesu według Norbekova" autorstwa Mirsakari-ma Norbekova. Książkę można kupić w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

W momencie przyjazdu do szpitala temperatura ciała była bardzo niska i wynosiła zaledwie dwadzieścia stopni Celsjusza, prawdopodobnie przez lodowatą wodę w płucach. Rozgrzaliśmy go do około dwudziestu siedmiu stopni. Co mamy robić?

– Jeszcze nie przestawajcie – poprosiłem, wiedząc, że stan hipotermii chroni mózg. – Proszę, rozgrzewajcie go nadal i kontynuujcie resuscytację. Zobaczmy, co się stanie, gdy temperatura jego ciała wzrośnie jeszcze bardziej. Będę czekał na wasz telefon.

Siedziałem przy ladzie recepcji, z nogami jak z ołowiu, zamglonym wzrokiem i buczeniem w głowie.

– Jak wygląda mój popołudniowy grafik? – spytałem Imeldę, która w odpowiedzi pokazała mi książkę zapisów.

– Większość z tych pacjentów mieszka lub pracuje na Manhattanie – powiedziałem po krótkim przejrzeniu listy. – Proszę, zapisz ich na innych termin. Na drugą ma przyjść do mnie Roberta Singer z Tom's River. Powinienem ją przyjąć, będzie miała za sobą długą podróż i nie możemy odesłać jej tak po prostu do domu. Powinna być tutaj za kilka minut. Przyślij ją do mnie, gdy tylko się zjawi. I daj mi znać natychmiast, gdy zobaczysz Christinę. Sam muszę jej to powiedzieć. Nie sędzę, że Christopher będzie żył.

Roberta Singer przyjechała punktualnie. To była jej druga wizyta. Najpierw spojrzałem na nią, potem na leżącą przede mną kartkę. Mieliśmy omówić i zinterpretować wyniki jej analiz laboratoryjnych oraz sugerowaną terapię. A ja, pomimo największych starań, w widniejących przede mną liczbach nie potrafiłem dostrzec najmniejszego sensu.

– Przepraszam – powiedziałem do niej. – Nie jestem w stanie kontynuować dzisiejszego spotkania. Około piętnaście minut

temu otrzymałem telefon ze szpitala. Mój syn miał wypadek. Jego serce przestało bić i właśnie jest poddawany resuscytacji. Po prostu nie jestem w stanie się skoncentrować.

Wypowiadanie tych słów przychodziło mi z wielką trudnością. Nigdy wcześniej nie prosiłem pacjenta o zrozumienie moich problemów czy podzielenie mojego bólu. Nigdy nie wyszedłem z roli lekarza, nawet wtedy gdy musiałem uznać własny błąd czy przyznać się do porażki. Zawsze byłem gotowy słuchać, uczyć się i brać aktywny udział w rozmowie. Jakaś irracjonalna część mnie myślała, że dalej mogę panować nad sobą, nawet teraz. Ale było inaczej.

– Tak mi przykro – odpowiedziała Roberta. – Moje problemy nie są aż tak ważne. Mogą zaczekać.

Gdy pacjentka wyszła z gabinetu, Imelda zadzwoniła przez interkom, aby poinformować mnie o przyjeździe mojej żony.

– Christina właśnie weszła do budynku. Czeka na windę.

Szybko skierowałem się do pomieszczenia recepcyjnego. Szukałem słów, przy pomocy których miałem przekazać mojej żonie otrzymaną wiadomość, od czego aż zakręciło mi się w głowie. Gdy tylko weszła do mojego gabinetu, natychmiast zorientowała się, że coś jest nie tak. Musiałem powiedzieć jej prawdę.

Malujący się na jej ustach serdeczny uśmiech zniknął w tym samym momencie, gdy zobaczyła moją twarz. Wyszła za mną na korytarz.

– Christopher jest w szpitalu – powiedziałem, otaczając ją jednocześnie ramionami. – Miał wypadek i próbują go reanimować.

Uścisnęła mnie mocno, z całej siły wczepiając się palcami w moje plecy. Nie mogłem dostrzec jej twarzy, czułem jedynie

ły, które spłynęły mi po policzkach, i słyszałem przerażony głos Christiny.

– Nie mów mi, co się stało. Nie chcę wiedzieć.

Przez kilka minut po prostu staliśmy, przytulając się i płacząc w milczeniu, po czym wróciliśmy do mojego gabinetu i opadliśmy na fotele, które stały naprzeciwko biurka. Bez słowa patrzyliśmy w okno. Nie mieliśmy nic do powiedzenia, nic do zrobienia. Mogliśmy jedynie czekać: ogłuszeni, jakby zastygli w czasie i przestrzeni, przygnieceni ciężarem tragedii, do której doszło trzy godziny temu. Tragedii, na którą nie mieliśmy najmniejszego wpływu i żadnej kontroli. W mojej świadomości krążyła kuriozalna myśl: nigdy wcześniej nie siedziałem w tym miejscu; dotychczas zawsze zajmowałem miejsce po drugiej stronie biurka.

Powietrze w gabinecie zdawało się być równie ciężkie jak moje nogi.

Nagle przygniatające milczenie zostało przerwane przez uczucie jakby prądu elektrycznego. Niespodziewanie poczuliśmy, że musimy wstać. Wydawało się nam, że gabinet wypełnił się światłem. Pokój, w którym się znajdowaliśmy, zniknął. Moje oczy niczego nie dostrzegały, jednak mój umysł przepelniało czyste, białe światło.

– Christopher jest tutaj – wyszeptała Christina. – Jest taki jasny!

Ze światła wyłonił się kształt, uśmiechnięta twarz zdrowego i silnego młodego człowieka o blond włosach, promieniującego radością. Mieliśmy wrażenie, że unosi się nad ziemią, potężny i majestatyczny. Kontury jego ciała były niewyraźne... nie mogłem dokładnie dostrzec żadnych rąk, nóg czy szyi, widziałem jedynie unoszący się nad ziemią podłużny kształt

z przepiękną, jaśniejącą twarzą u wierzchołka. Twarz należała do Christophera, lecz była idealna, pozbawiona jakichkolwiek blizn, które za życia pozostawiły na niej liczne nieszczęśliwe wypadki. Biła od niego radość, wolność i siła, wrażenie, które przewyższało wszystko, czego dotychczas doświadczyłem lub sobie wyobrażałem.

Oboje z Christiną doświadczyliśmy dokładnie tej samej wizji. Przeniósł się do miejsca, gdzie czas i przestrzeń nie miały żadnego znaczenia, gdzie nie liczyło się ani to co na zewnątrz, ani to co wewnątrz. Majestatyczna obecność Christophera przytłumiła wszystko inne. Ogromne szczęście, jakie od niego emanowało, zaparło nam dech w piersiach. W tej wizji najbardziej zadziwiający był nie sam widok jego duszy, lecz uczucie zachwycającego wiecznego szczęścia i bezgranicznej siły, która płynęła z istoty Christophera. Jakbyśmy obserwowali jakąś olbrzymią eksplozję, która podlegała jednak całkowitej kontroli i niczego nie niszczyła.

I to był koniec. Staliśmy tak razem z Christiną w moim gabinecie; w przytłumionym świetle i ciszy, gdy nagle zadzwonił telefon.

– Odszedł – powiedzieliśmy oboje w tym samym czasie, najzupełniej zdając sobie sprawę z podwójnego znaczenia tych słów.

Uniosłem słuchawkę, wiedząc dokładnie, co usłyszę. Po drugiej stronie aparatu rozległ się głos doktora Greene'a z ostrego dyżuru.

– Przykro mi, rozgrzaliśmy go do trzydziestu trzech stopni, ale nic się nie dzieje; jego serce nie wykazuje żadnej elektrycznej aktywności.

– Dziękuję, że próbowaliście – powiedziałem. – Możecie przestać. Odwróciłem się do Christiny.

– To niesamowite. Chris był taki... szczęśliwy!

– Był tak pełen światła i siły.

Przytuliliśmy się, a po naszych policzkach znowu popłynęły łzy. Ogarnęło nas dziwne uczucie smutku i radości zarazem, poczucia straty a jednocześnie wrażenia, że coś oboje zyskaliśmy.

– Jakie to cudowne, że przyszedł do nas – łkała Christina. – Mamy mnóstwo szczęścia. Gdy wyszłam z windy i zobaczyłam twoją twarz, a ty powiedziałeś, że musisz mi coś przekazać, to było nie do zniesienia. Wydawało mi się, że tego nie przeżyję. Nie dlatego, że nie chcę żyć. Poczułam, że nie będę mogła żyć i że... umrę razem z nim. Dlatego tutaj przyszedł. To takie niesamowite. Ile milionów ludzi traci swoje dzieci i nigdy nie jest im dane zobaczyć tego, co my widzieliśmy przed chwilą?

Christina nie miała najmniejszego cienia wątpliwości co do prawdziwości złożonej nam wizyty. Ja sam byłem tym wstrząśnięty aż do szpiku kości. Czy po prostu to sobie wyobraziłem? Może to była po prostu zbiorowa halucynacja? A może to był prawdziwy Christopher? Czy coś podobnego było również we mnie? W kimkolwiek? Czysta, pełna siły oraz nieziemskiej radości istota? Najprawdziwsza dusza, która przeżywa ciało i opuszcza je tak jak czyni to wykluwający się z kokona motyl?

– Oboje go widzieliśmy – powiedziałem miękko. – Christopher zawsze był niesamowity. Ale nie wiedziałem, że aż tak bardzo.

Christina odsunęła się ode mnie i usiadła. Jej głos stwardniał.

– Ale to nie znaczy, że to jest w porządku, wiesz. Nie chcę, żeby ktokolwiek kiedykolwiek twierdził, że dla Chrisa lepiej jest, że umarł. Uwielbiał być sobą. Nie mogę tego znieść, że odszedł. Tak bardzo cieszył się na nadchodzące Święto Dziękczynienia.



ROZDZIAŁ

14

Zacząłem od wspomnień. W moim życiu faktycznie kilkakrotnie zdarzyło się, że opuścił mnie zarówno intelekt, jak też obiektywizm i wytrwałość. Moją listę otwierało zakochanie się, lecz to było coś wyjątkowego i zanadto specjalnego, aby mogło stanowić modelowy przykład do naśladowania w życiu codziennym. Natomiast przypominałem sobie dwa inne doświadczenia, które mogły pomóc mi w zrozumieniu i wysnuciu konstruktywnych wniosków, w jaki sposób mam połączyć przeciwności z moimi największymi zaletami: mogłem nauczyć się jazdy na nartach oraz nauczyć się śpiewać (czy mówiąc bardziej poprawnie, wziąć kilka lekcji emisji głosu... gdyż nadal nie jestem pewien, jak należy dobrze śpiewać).

Zacząłem jeździć na nartach, gdy zbliżałem się do czterdziestki, i nie sądzę, żebym kiedykolwiek pojechał na narty sam. Zawsze uprawiałem ten sport razem z moimi synami. Gdy zacząłem uczyć się jazdy na nartach, Jon oraz Jeff mieli około 11-12 lat i wkrótce sami stali się moimi rywalami w narciarskim freestyle'u.

Tym, co we wspólnym uprawianiu tego sportu wydawało mi się najbardziej niesamowite, był fakt, że oni zawsze okazywali się ode mnie lepsi, bez względu na to jakie postępy osiągałem. W rzeczywistości, gdy obaj moi synowie byli nastolatkami, narciarstwo stanowiło jedyną rzecz, którą robiliśmy razem, a w której to oni stanowili dla mnie autorytet. Z natury byli wspaniałymi nauczycielami – zawsze potrafili dostrzec, co robię źle, i pomagali mi wykonać to lepiej. Wspomniane doświadczenie, w ramach którego to oni stali się moimi rodzicami, podczas gdy ja byłem dzieckiem, przyniosło mi cudowne odświeżenie, ponieważ stanowiło brzemienne w skutkach odwrócenie naszej codziennej relacji.

Gdy w wieku 50 lat wziąłem udział w pierwszej lekcji śpiewu, zdałem sobie sprawę, że po raz pierwszy od czasów lekcji narciarstwa czuję się jak nowicjusz. Jednak w odróżnieniu od jeżdżenia po stoku, w czym robiłem bardzo szybkie postępy, od początku było dla mnie jasne, że nie zechcę śpiewać nigdzie poza moim pryznkiem i to bez względu na ilość wziętych lekcji. Mimo rezonującego sposobu mówienia, zrozumiałem, że nigdy nie uda mi się wydobyć z siebie czystego dźwięku oraz że moja skala tonalna była wyjątkowo ograniczona. Nauczyciel śpiewu był cierpliwy, wytrzymały i wiele wybaczał. Miałem wrażenie, że z powrotem znalazłem się na lekcjach gramatyki. To uczucie, dla kogoś przyzwyczajonego do roli eksperta oraz autorytetu, okazało się czymś zupełnie nowym!

Jazda na nartach oraz śpiewanie stanowiły aktywności, podczas których intelekt oraz obiektywizm nie miały praktycznie żadnej wartości, zaś odpoczynek stanowił podstawowy warunek mojej wytrzymałości. Jeżeli chciałem zająć się narciarstwem i śpiewaniem, musiałem pozbyć się moich największych

zalet oraz pozwolić, żeby ich miejsce zajęło coś, co było dla mnie zupełnie obce.

Żyję w świecie i mieście, w którym najbardziej liczą się dokonania. *Co zrobisz? Jak daleko zaszedłeś? Jak wysoko się wzniostłeś?* Takich osądów dokonuje codziennie każdy człowiek. W ramach mojej praktyki medycznej opiekuję się wieloma ludźmi sukcesu, kobietami i mężczyznami, którzy w swojej dziedzinie wspięli się na sam szczyt. Większość z nich podczas rekreacji stosuje te same reguły co w pracy. *Jak szybko? Jak daleko? Ile? Jak dużo?* Zetknąłem się z wieloma popularnymi guru, którzy uświadamiali wszystkim ich *ewolucję*. Ich *więcej* stanowiło zaledwie kontrast dla *czegoś mniej*. Generalnie takie ilościowe podejście do życia stwarza emocjonalne oraz duchowe ubóstwo.

Większość mojego czasu nadal spędzam jako ekspert oraz autorytet. Jednak nauki Christophera zachęciły mnie do eksploracji innej ścieżki, co znacznie wzbogaciło moje życie: pozbyłem się moich mocnych stron i odkryłem radość oraz wolność płynącą z bycia zwykłym nowicjuszem. Był to dla mnie kluczowy krok, który umożliwił mi podążenie za nauką Chrisa.

W pracy nigdy czegoś takiego nie robię, ponieważ moja fachowa wiedza jest zbyt ważna dla zdrowia pacjentów. Jednak *moje* zdrowie też jest ważne, ono zależy zaś od mojej zdolności do zabawy w czasie, gdy nie pracuję.

Zapytaj dowolne dziecko o to, co takiego dobrego widzą w bawieniu się, a odpowiedź, którą otrzymasz, będzie prawdopodobnie zawsze taka sama: to czysta frajda. No cóż, wiem, jak się bawić, i wiem też, jak mieć z czegoś frajdę, lecz jednocześnie zdaję sobie przy tym sprawę, w jaki sposób mogę zmienić zabawę w pracę

i pozbawić się w ten sposób całej frajdy. Moje dzieci wymyśliły na to nawet nazwę: *tortura sportem*. Czy mogłem mieć dla siebie tyle zaufania, żeby uwierzyć, iż nie zrobię tego samego nawet jako nowicjusz? Prawda jest taka, że nie mogłem. Musiałem zaufać Christopherowi i podążyć za jego przykładem.

Chris robił różne rzeczy na dwa sposoby. Jeżeli czegoś nie chciał robić, po prostu tego nie robił. A jeżeli chciał coś robić, absorbowało to całą jego uwagę. John Cubeta, psycholog edukacyjny, który pracował blisko z Christopherem, opisał nam takie totalne zaabsorbowanie, czyli Dar Obecności, w swoim liście. Oto jak John zapamiętał pewien wspólny lunch z Chrisem:

„Gdy Chris decydował się coś zrobić, zabierał się za to całym sercem. Niczego nie wykonywał połowicznie. Ktoś mógłby powiedzieć, że Chris posiadał pewną cechę przypominającą zen: gdy spał to spał, gdy jadł to jadł, gdy się śmiał, to się śmiał. Tak naprawdę to on nauczył mnie, jak jeść hamburgera.

Przedtem z wolna, zupełnie nieświadomie nabrałem zwyczaju rozmawiania podczas posiłków. Przez połowę obiadu czy kolacji nie wiedziałem nawet, co jadłem, nie wspominając już o tym, czy to, co leżało na moim talerzu, było smaczne czy nie. Pewnego dnia próbowałem nawiązać z Chrisem rozmowę tuż po tym, jak kupiliśmy sobie po cheeseburgerze. Usiłowałem podtrzymać dialog, lecz rozmowa zamierała nagle za każdym razem, gdy tylko nadchodziła kolej Chrisa. Poczułem się tym nieco dotknięty. Ostatecznie, czyż nie kupiłem mu burgera? Wreszcie zapytałem go, dlaczego nie odpowiadał mi, gdy do niego mówiłem, ale on nadal jadł swoją bułkę, zachowując przy tym całkowite milczenie. Wydawało mi się, że nie zarejestrował niczego, co do niego powiedziałem. Na koniec, gdy przelknął ostatni kęs, stwierdził lakonicznie:

– Nie chciałem mówić podczas jedzenia.

Jednocześnie był najwyraźniej poirytowany tym, że coś tak prostego i oczywistego wymagało jakiegokolwiek wytłumaczenia. Następnym razem, podczas kolejnego wspólnego lunchu obserwowałem wyraz, jaki malował się na twarzy Chrisa podczas jedzenia cheeseburgera. *Ekstaza!* Wyglądało na to, że wstrzymywał wszelkie inne funkcje życiowe i koncentrował całą swoją energię na doświadczeniu zjadania cheeseburgera. Im więcej o tym myślałem, tym większy sens w tym widziałem. Takie życie i praca, które opierają się na abstrakcyjnych ideach oraz koncepcjach, prowadzą zazwyczaj do tego, że tracimy kontakt ze światem fizycznym, gdyż nasze zmysły czuciowe obumierają na skutek braku poświęcania im jakiegokolwiek uwagi. Idąc śladem Chrisa, zacząłem praktykować sztukę niemyślenia podczas jedzenia czegokolwiek. I podziałało! Miałem nie tylko wrażenie, że czas się jakby rozciągnął, lecz również wydawało mi się, że samo jedzenie smakuje lepiej. Wraz z upływem lat spróbowałem rozszerzyć tę zasadę także na inne aspekty mojego życia i to z pewnym powodzeniem. Do dzisiaj, gdy przyłapię się na tym, że jem zbyt szybko, zwalniam i mówię do siebie: *Chris nigdy nie zjadłby hamburgera w ten sposób*. Po czym uśmiecham się tak samo jak robię to za każdym razem, gdy myślę o moim przyjacielu Chrisie i... jem wolniej”.

List Johna dało mi nieco wglądu w Dar Obecności. Nie jest to coś, co podlega naszej woli. Chris przeżywał ten Dar zupełnie spontanicznie. Dla pozostałych, a przynajmniej dla Johna Cubety i dla mnie, bramę do Obecności stanowiło uświadomienie sobie przeszkód, jakie stały jej na drodze, oraz

odsunięcie ich na bok. Dzisiejszy świat jest pełen tego rodzaju przeciwności. Z perspektywy Obecności nasze otoczenie to prawdziwe pole minowe.

Dla Obecności główną przeszkodę stanowi presja czasu lub brak czasu. W tym miejscu przypominam sobie letnie dni, które jako dziecko spędzałem na włóczeniu się z przyjaciółmi od świtu do zmierzchu. Nie robiliśmy przy tym niczego szczególnego. Jeździliśmy na rowerach, pływaliliśmy, plotkowaliśmy, graliśmy w *Monopol*. Gdy wszystkie umieszczone na planszy parcele były już zabudowane hotelami, dokonywaliśmy inflacji waluty, jaką posługiwaliśmy się w tej grze, i pozwalaliśmy, żeby każda z parceli mogła mieć wiele różnych hoteli, dzięki czemu mogliśmy grać aż do zapadnięcia zmroku. Nie obchodziło nas, kto wygra. Jeżeli któryś z graczy bankrutował, inni udzielali mu nowych pożyczek. Nas interesowało jedynie to, żebyśmy mogli grać dalej. W tamtym okresie, jeśli w ogóle miałem jakiegokolwiek poczucie czasu, to przypominał mi on nieskończenie głębokie jezioro. Mogłem pływać, nurkować i bawić się w tamtym jeziorze dowolnie długo i wcale nie miałem wrażenia, że to się może kiedykolwiek skończyć. Grafiki większości dzieci, które spotykam dzisiaj w Nowym Jorku, jest tak szczelnie wypełniony programami, zajęciami oraz *umówionymi zabawami*, a same dzieciaki mają w sobie tak silnie zaszczipioną potrzebę konkurowania między sobą, że obawiam się, iż nigdy nie doznały podobnego uczucia.

Nasze społeczeństwo nie akceptuje bezczynności, nie chcemy też uczyć jej naszych dzieci. Bezczynność jest uznawana za oznakę lenistwa, słabości lub dekadencji. Na odpoczynek i relaks trzeba sobie zaasfaltować.

W mojej trzeciej książce, *The Fat Resistance Diet*, która dotyczy epidemii otyłości, chciałem odpowiedzieć na pytanie: jaka ilość ćwiczeń jest dla człowieka normalna? Odkryłem przy tym, że wydatki energetyczne ludzi z epoki kamienia były takie same jak te, które wiążą się z godzinnymi lub dwugodzinnymi ćwiczeniami o umiarkowanej intensywności. Ludzie prehistoryczni zazwyczaj mieli dużo czasu wolnego, który spędzali wspólnie, opowiadając sobie przy tym różne historie. To właśnie w ten sposób narodził się język, sztuka oraz kultura.

Dzisiejsze społeczeństwo zmieniło *robienie* w obsesję. To zaś stworzyło nową chorobę: Chorobę Pośpiechu. To, że ją masz, poznasz po tym, że zawsze brakuje ci czasu, a ty żyjesz pod ciągłą presją czasu i w strachu, czy zdążysz zrobić wszystko, co powinieneś. Choroba Pośpiechu została po raz pierwszy uznana za przyczynę zawałów serca w latach 70. XX wieku. To jedna z cech charakterystycznych, które definiują tak zwaną osobowość typu A. Innym, równie charakterystycznym przejawem tego typu osobowości jest niechęć do osób, które cię spowalniają, przy czym dla wielu znanych mi ludzi z osobowością typu A chodzi tutaj o wszystkich, którzy znajdują się w ich otoczeniu. To smutne, że ludzie, którzy zapadli na Chorobę Pośpiechu, zazwyczaj wierzą jednocześnie, że znaleźli klucz do sukcesu. Stworzyliśmy świat, w którym albo wygładasz na zajętego, albo jesteś kimś zupełnie nieważnym.

Kilka lat temu chciałem poddać się masażowi u słynnego nauczyciela shiatsu. Poinformowano mnie, że umówienie terminu z samym mistrzem jest niemal absolutnie niemożliwe i że będę musiał spotkać się z którymś z jego uczniów. Jednak w jakiś sposób moje medyczne referencje pozwoliły

mi na odbycie sesji masażu u samego słynnego nauczyciela. Podziękowałem mu, że znalazł dla mnie czas mimo skrajnie napiętego harmonogramu.

– Wcale nie jestem zajęty – wyznał mi z pogodnym uśmiechem. – Po prostu dbam o to, żeby wszyscy myśleli, że tak jest.

Nie potrafiłem ocenić, czy była to prawda, czy jedynie zabieg marketingowy, jednak z całą pewnością jego słowa zwróciły moją uwagę.

Jak sprawić, żebym nie był zajęty?, zastanawiałem się. W wieku dorosłym czułem się tak, jakbym podwójnie przeżywał każdą chwilę życia, której nie spędzałem na spaniu. Miałem tyle do zrobienia, tylu pacjentów do wyleczenia, tyle nowych danych do przetworzenia i tak wiele informacji do przekazania innym. Stałem się ekspertem od wielozadaniowości, współczesnej odpowiadzi na nasz problem z presją czasu, co zaczęło wywierać wpływ również na moje życie rodzinne. Jakże często Christina rzucała w moim kierunku wymowne spojrzenie, dodając:

– O czym właściwie myślałeś? Bo na pewno nie o tym, o czym właśnie ci opowiadałam.

– Oczywiście, że służyłem – protestowałem, po czym powtarzałem słowo w słowo to, co przed chwilą mi powiedziała. Jednak zawsze robiłem to z kilkusekundowym opóźnieniem, które przypominało pauzę w słuchawce podczas rozmowy telefonicznej na bardzo duży dystans. Christina przyłapywała mnie wtedy na gorącym uczynku! Służyłem jej, jednocześnie myśląc o jednej lub dwóch innych rzeczach, które musiałem zrobić lub o których zapomniałem. Christina zawsze umiała dostrzec różnicę.

– Zwyczajnie przewijasz taśmę z tym, co właśnie ci powiedziałam. Jesteś w tym dobry.

Wielozadaniowość wydaje się być warunkiem koniecznym dla odniesienia sukcesu we współczesnym świecie, jednak wcale tak nie jest. Tymczasem presja czasu oraz wykonywanie wielu czynności jednocześnie są absolutnymi wrogami Obecności. Jak możesz być w pełni obecny, jeżeli spoglądasz na zegarek lub coś rozprasza twoją uwagę? W każdej sytuacji, w której podejmowane przez ciebie decyzje wpływają na końcowy wynik, pełna obecność stanowi klucz do sukcesu. Bardzo wyraźnie możemy dostrzec to wśród czołowych sportowców, artystów czy chirurgów. Jeżeli usiłujesz wykonać salto na równoważni lub też próbujesz usunąć guza mózgu, który uciska nerw wzrokowy, cokolwiek innego niż pełne skupienie spowoduje katastrofę. Może właśnie dlatego ludzie, którzy demonstrowują Obecność, wzbudzają tak wielki szacunek. Oglądanie Igrzysk Olimpijskich, nawet gdy jednocześnie chrapiemy chipsy kukurydziane i przeglądamy magazyn *Guide*, pośrednio jest w stanie obdarzyć nas taką jakością Obecności, którą tak trudno osiągnąć w codziennym życiu.

Na swój zwykły, unikalny sposób Christopher posunął się o krok naprzód. Stał się przykładem Obecności bez aktywnego działania, bycia bez robienia. I to był jego dar.

Podczas pracy z pacjentami odkryłem, że Obecność może stanowić ekwiwalent robienia *czegoś*. Większość moich pacjentów zgłasza się do mnie ze względu na moją reputację dobrego diagnosty oraz wiedzę, jak radzić sobie z dolegliwościami. Oczekują ode mnie analizy ich problemów oraz przedstawienia

im planu leczenia. Ze względu na to, że zazwyczaj problemy te towarzyszą im już od lat oraz że większość z nich jest bardzo zmotywowana, chorzy zdają sobie sprawę, iż leczenie to praca, która nie ma końca, a chcą w tej pracy uczestniczyć. Stosunkowo wcześniej nauczyłem się, że słuchanie kryje samo w sobie właściwości terapeutyczne, w szczególności dotyczy to pacjentów z przewlekłymi chorobami wieloukładowymi. Zanim przedstawiałem im własną interpretację czy opinię, a nawet zanim jeszcze zleciłem jakiegokolwiek badanie czy zaordynowałem im jakiegokolwiek środki terapeutyczne, dostrzegałem w ich twarzach i ciałach istotną zmianę, którą wywoływał już sam fakt, że poświęcałem im całkowitą uwagę.

W okresie gdy studiowałem na wydziale medycznym Uniwersytetu w Connecticut, dziekan mojego wydziału zwierzył mi się pewnego razu:

– Wiesz, Leo, przekonałem się, że podarowanie pacjentowi trzydziestu sekund niczym nierozproszonej uwagi naprawdę robi ogromną różnicę. Musimy nauczyć tego innych studentów.

Nie wiedziałem, czy śmiać się, czy płakać: trzydzieści sekund... ja już dużo wcześniej próbowałem dawać pacjentom o wiele więcej i wciąż odnosiłem wrażenie, że to o wiele za mało. Wnioski, jakie wynikają z tego stwierdzenia, są przerażające i prawdziwe zarazem. Lekarze znajdują się pod tak silną presją czasu i tak bardzo przyzwyczaili się do wielozadaniowości, że w takiej sytuacji liczy się nawet kilka sekund pełnej Obecności. Obecność nie zawsze wymaga dużej ilości czasu, tym, co jest dla niej konieczne, jest niespoglądanie na zegarek, powstrzymanie się od wielozadaniowości i niewybieganie myślami

naprzód. Dotyczy to na przykład czynności, które my, lekarze, podejmiemy w ramach kolejnych kroków leczenia pacjenta.

Po tym jak uporządkowałem swoje przemyślenia odnośnie do Obecności, wygłosiłem na ten temat wykład przed grupą trzystu osób, które zawodowo pracowały w służbie zdrowia. W pewnym momencie któryś ze słuchaczy zadał mi bardzo trudne pytanie:

– A co z pacjentem, którego naprawdę się nie lubi, a który nie chce iść gdzie indziej? Takim, którego nazwisko w grafiku przyjąć sprawia, że coś cię w środku skręca, a jego interakcja z tobą jest tak nieprzyjemna, że jedyną rzeczą, jakiej chcesz, jest to, żeby opuścić twój gabinet i to tak szybko jak to tylko możliwe?

W sali rozległ się całkiem głośny pomruk. Każdy z nas doświadczył czegoś takiego i to nie jeden raz.

Pomyślałem o garstce takich ludzi, którzy wywoływali podobną reakcję we mnie samym, po czym dostrzegłem gruntowną zmianę, której może dokonać w nas Obecność.

– Gdy jesteś w pełni obecny – odpowiedziałem – nie słuchasz tylko tej drugiej osoby. Słuchasz również siebie, ponieważ spotkanie zawsze dotyczy was obojga. Ja zaczynam od uświadomienia sobie moich subiektywnych uczuć w stosunku do danej osoby. Jednocześnie jestem wyszkolonym profesjonalistą, którego praca polega na udzieleniu pomocy każdemu człowiekowi. Jeżeli ja odpowiadam temu konkretnemu pacjentowi z niechęcią, to w jaki sposób reagują inni ludzie, pozbawieni tego rodzaju specjalistycznego wykształcenia? Następnie zadaję sobie pytanie, jak to jest być kimś, kogo większość ludzi woli unikać? Często najlepszą rzeczą, jaką mogę zrobić dla takiego pacjenta,

nie jest przepisanie mu kolejnego środka medycznego, lecz to, że nie okaże się kolejną osobą, która go odrzuciła.

Gdy zbliżała się przerwa na lunch, podszedł do mnie jeden z kolegów i powiedział mi:

– Twoja odpowiedź na to trudne pytanie była pełna wrażliwości.

Uśmiechnąłem się, co czynię zawsze, gdy pomyślę o Christopherze, i odpowiedziałem:

– Miałem bardzo dobrego nauczyciela, o wiele lepszego ode mnie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Dr Leo Galland – internista, autor książek medycznych, w tym *Wylecz alergię*, stały felietonista *Huffington Post*, piszący o różnych zagadnieniach zintegrowanej medycyny oraz o ograniczeniach medycyny alopaticznej. Ekspert w dziedzinie leczenia boreliozy, pionier w badaniu wpływu drobnoustrojów jelitowych i przenikalności jelitowej na zdrowie. Wymieniany w czołówce najlepszych lekarzy świata.

**Czy życie po życiu istnieje?
Zastanawiałeś się, jak naprawdę wygląda Niebo?
Masz wrażenie, że Twoi zmarli bliscy
próbują się z Tobą skontaktować?**

Poznaj odpowiedzi na najważniejsze pytania, by:

- zrozumieć, jak naprawdę jest w Niebie,
- dostarczyć dowodów na trwanie naszych dusz,
- inaczej spojrzeć na naturę dobra i zła,
- uwierzyć, że możliwy jest kontakt z Zaświatami,
- dostrzec sygnały, jakie wysyłają nam bliscy zmarli,
- radykalnie zmienić postrzeganie naszego dotychczasowego życia,
- ujrzeć starożytną mądrość, którą starają się nam przekazać duchy zmarłych,
- pojąć, że wszechświat sam w sobie jest wielkim aktem miłości.

Ty też już jesteś w Niebie

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-929-7



9 788373 779297