

Ilchi Lee

AKTYWACJA SZYSZYNKI

Unikalna medytacja
łącząca starożytną
tradycję Sundo
z neuronauką



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

AKTYWACJA SZYSZYNKI

Ilchi Lee

AKTYWACJA SZYSZYNKI

Unikalna medytacja
łącząca starożytną
tradycję Sundo
z neuronauką



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-811-0

Tytuł oryginału: *Connect: How to Find Clarity and Expand Your Consciousness with Pineal Gland Meditation*

Language Translation copyright © 2022 by Janusz Nawrocki D.B.A. Studio Astropsychologii

Copyright © 2019 by Ilchi Lee.
All Rights Reserved. Originally published by Best Life Media

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*To moja prosta religia.
Nie trzeba jej świątyni;
nie trzeba też skomplikowanej filozofii.
Nasze umysły i serca to nasze świątynie;
filozofią zaś jest życzliwość.*

– Dalajlama

Spis treści

Wprowadzenie. Odzyskaj swój umysł 9

CZĘŚĆ I. ODZYSKAJ WIĘŻ ZE SOBĄ

ROZDZIAŁ 1. Dlaczego współcześnie tak wielu z nas
czuje lęk i frustrację? 21

ROZDZIAŁ 2. Czy masz kontakt ze sobą? 33

ROZDZIAŁ 3. Odnajdź rozwiązania w ukrytym świecie 45

ROZDZIAŁ 4. Starożytna mapa, która zaprowadzi cię
do domu twojej duszy 53

ROZDZIAŁ 5. Dawne praktyki odzyskiwania więzi ze sobą . . 63

CZĘŚĆ II. MEDITACJA AKTYWUJĄCA SZYSZYNKĘ

ROZDZIAŁ 6. Kontakt z ciałem 81

ROZDZIAŁ 7. Kontakt z duszą 97

ROZDZIAŁ 8. Kontakt z wewnętrzną boskością 119

ROZDZIAŁ 9. Wskazówki przydatne podczas medytacji
szyszynki 143

CZĘŚĆ III. DODATKOWE METODY MEDYTACJI SZYSZYNKI

ROZDZIAŁ 10. Pięć kroków do uzyskania kontroli nad swoim umysłem	159
ROZDZIAŁ 11. Odnajdź swoje uzdrawiające punkty	177
ROZDZIAŁ 12. Jak natychmiastowo rozjaśnić swoją świadomość	191

CZĘŚĆ IV. HISTORIE PRZEMIAN

ROZDZIAŁ 13. Ludzie, którzy odnaleźli rozwiązania w medytacji szyszynki	205
ROZDZIAŁ 14. Moja historia	225
ROZDZIAŁ 15. Łączenie Nieba z Ziemią	237
Epilog. W kierunku połączenia i jedności	251
Podziękowania	260
O Autorze	261
Źródła	262

Dlaczego współcześnie tak wielu z nas czuje lęk i frustrację?

Technologicznie rozwinięty świat, w którym obecnie żyjemy, obdarzył nas rozwiązaniami wielu problemów, z którymi nie mogli poradzić sobie nasi przodkowie. Duża część współczesnego społeczeństwa ma co jeść, posiada dostęp do edukacji i dach nad głową. Teoretycznie powinniśmy być szczęśliwi i beztroscy, prowadząc pozbawione zmartwień życie.

Cóż, tak się jednak nie dzieje. Spowodowane stresem choroby stają się coraz powszechniejsze, a coraz więcej ludzi cierpi z powodu przewlekłych problemów w obszarze zdrowia psychicznego: depresji, zaburzeń lękowych czy choroby dwubiegunowej. Przyzwyczailiśmy się do wiadomości o aktach przemocy, a elementem codzienności stało się doświadczanie jej także w sieci, jak i np. na drodze. Ewidentnie sama technologia nie może rozwiązać naszych problemów. A więc co możemy zrobić, jeżeli w ogóle cokolwiek?

Po pierwsze, możemy zrozumieć, że problemy są po prostu nieuniknione. W cyklu życia każdy z nas doświadcza wielu trudności. Nie jest przesadą stwierdzenie, że egzystencja każdego z nas to seria kłopotów – zawsze bowiem mamy przed sobą jakąś przeszkodę do pokonania. Niektóre problemy są łatwiejsze do rozwiązania, inne wydają się niemożliwe do udźwignięcia, powodując ogromne cierpienie. Czasem może się wydawać, że życie jest jak nieustanny trening, na którym stopniowo uczymy się coraz efektywniejszego i sprawniejszego radzenia sobie z troskami, które nas nawiedzają. Ponieważ są one nieuchronne, ważnym jest, aby przyznać się do nich przed sobą, tym samym sprawiając, że diagnozowanie trudności i usuwanie ich staje się zwyczajem.

Osoby, które regularnie praktykują rozwiązywanie własnych problemów, stopniowo przejmują coraz większą kontrolę nad życiem. Radzą sobie lepiej w wielu obszarach, począwszy od drobnych aktywności, takich jak ubieranie się, mycie, jedzenie, sprzątanie i sen, poprzez bardziej złożone – dbanie o relacje, uczenie się nowych rzeczy i troska o swoje zdrowie i dobrostan. Tacy ludzie posiadają prawdziwą pewność siebie, emanując siłą, która może pokonać wszystko.

Ci, którym brakuje takich doświadczeń, pozwalają, by problemy nimi rządziły. Jeżeli zaś ich nieumiejętność radzenia sobie z trudnościami wydaje się wzrastać, tracą jakąkolwiek pewność siebie, a ich samoocena obniża się drastycznie. Umiejętność rozwiązywania problemów wydaje mi się w ogóle jednym z czynników, który najbardziej determinuje sukces. Jeżeli rodzimy się w niesprzyjającym środowisku lub doświadczamy przeciwności w późniejszych etapach życia, jest to jedyna rzecz, która może nam pomóc odwrócić los. Jeśli podejmujemy złą decyzję lub

zaczynamy rozwijać szkodliwe przyzwyczajenie, tylko to może je zmienić. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów to w zasadzie pewna droga na skróty, która niebywale podwyższa naszą jakość życia.

Dobrym pierwszym krokiem do nauczenia się, jak rozwiązywać problemy, jest wyłonienie okoliczności, w których one się pojawiają. Jakich kłopotów będziemy prawdopodobnie doświadczać? W jaki sposób narastają? Kiedy je dostrzegamy? Oczywiście, jest niezliczona ilość różnych trudności, które spotykają ludzi, jednak większość z nich odnosi się do poniższych pięciu aspektów życia: zdrowia, seksu, pieniędzy, reputacji i śmierci.

Kiedy spoglądasz na te pięć kategorii, która z nich wydaje ci się w twoim obecnym życiu najważniejsza? Jeżeli jesteś fizycznie chory, największym zmartwieniem będzie prawdopodobnie zdrowie. Jeśli jesteś w relacji romantycznej, pewnie to związek z partnerem będzie przysparzał ci najwięcej trosk. Jeżeli znajdujesz się pod presją finansową, skoncentrujesz się na problemach ekonomicznych. Gdy jesteś wrażliwy na status społeczny lub opinie ludzi wokół ciebie, to twoja reputacja będzie źródłem niepokoju. Jeśli zaś jesteś w starszym wieku lub poważnie chorujesz (czujesz więc, że nie zostało ci wiele czasu) – wówczas twoje obawy będą zapewne krążyć wokół tematu śmierci. Cokolwiek wydaje ci się w chwili obecnej najbardziej naglące – to obszar, którego dotyczy twój główny problem.

Skala powagi danego problemu oczywiście różni się w zależności od osoby. To, co dla jednego człowieka będzie drobnostką, może być dla kogoś źródłem ogromnego zmartwienia. Uczucie, że problem jest poważny, oznacza, że jesteś bardzo mocno do niego przywiązany; nie wiesz, co z nim począć i boisz się, że znacznie on negatywnie wpłynie na inne aspekty twojego życia.

Innymi słowy, twój problem jest twoją pułapką. Nie poczujesz się wolny, dopóki go nie rozwiążesz. W buddyzmie postrzega się to jako element karmy, która mówi o tym, że każdy człowiek rodzi się z przypisanym określonym zestawem pytań. A odpowiedzi na nie musi poszukiwać w toku życia.

Co jest zatem twoim największym zmartwieniem w tej chwili? Co cię trapi i sprawia, że czujesz niepokój? Co cię frustruje i wprawia w dyskomfort? Polecam spojrzeć na tę rzecz jako na element pewnej podstawowej kwestii, pytania, które leży u podłoża całego twojego życia. Jeżeli jesteś jak większość ludzi, to masz kłopoty, na które nie znalazłeś jeszcze remedium, mimo że bardzo byś tego chciał. Spróbuj się na moment zatrzymać i zanotować, jeden po drugim, wszelkie problemy, które przychodzą ci do głowy. Jeśli chcesz, możesz stworzyć oddzielną listę dla każdej z kategorii: zdrowie, seks, pieniądze, reputacja i śmierć.

Wiele zmartwień, z którymi zmagamy się na co dzień, dotyczy związków z innymi. Właściwie codziennie widzimy trudności, które pojawiają się w naszych relacjach romantycznych, przyjacielskich, zawodowych, a nawet tych z obcymi osobami. Wpływa to na nasz stan emocjonalny, często znacznie silniej niż problemy dotyczące innych obszarów życia. Kłopoty, których doświadczamy w relacjach z osobami, którym ufamy, które nas kochają i wspierają, mają największą moc destabilizowania naszego „ja” i godzą w sam środek tego, kim jesteśmy. Jeśli cię dotyczy, z pewnością będzie stanowić istotną i trudną przeszkodę do pokonania.

Nasze życie zawodowe także często bywa źródłem problemów, dotykając sfery zarówno pieniędzy, jak i reputacji. Dążenie do kariery pełnej sukcesów i obciążenie odpowiedzialnością może powodować silny stres. Podkopuje naszą pewność siebie

i wpływa negatywnie na samoocenę, szczególnie wtedy, gdy porównujemy się do innych, uważając ich za lepszych od nas samych. Mówimy sobie często: „Gdybym tylko był mądrzejszy, trochę bardziej zdolny...”.

Wygląd zewnętrzny także potrafi stanowić źródło sporych zmartwień dotyczących tego, jak jesteśmy postrzegani i jaką mamy pozycję w społeczeństwie. Mężczyźni dążą do dobrze zbudowanej, silnej sylwetki, kobiety zaś pragną być szczupłe i seksowne, mieć piękną twarz i nieskazitelną cerę. Zawsze, gdy wychodzimy do ludzi, ubranie się modnie czy zadbanie o ładną fryzurę jest pozornie niewielkim, ale stałym powodem do niepokoju.

Złe nawyki także bywają sporym problemem, który może niszczyć nasze zdrowie oraz reputację. Wielu z nas jest trudno wyzwolić się spod wpływu alkoholu, nikotyny, gier, przejadania się czy narkotyków. Próbujemy to robić i rzucamy sobie kolejne wyzwania, jednak gdy zdarza się nam złamać, czujemy frustrację i wstyd, a następnie wracamy do nałogowych zachowań. Bierność i lenistwo, negatywne wzorce myślenia i konstruowania wypowiedzi, krytykanctwo i obarczanie innych winą – to także nawyki, których eliminowanie wymaga sporej samoświadomości i szczerzej autoanalizy.

Choć nasze problemy często można stosunkowo łatwo nazwać i przyporządkować do konkretnej kategorii, czasem bywają mniej specyficzne i oczywiste, a wciąż stanowią ogromny ciężar. To dość powszechne, jednak większość ludzi nie potrafi rozpoznać, że się dzieje; zakłada bowiem, że to normalna część życia. Mówię tu o poczuciu pustki i swoistym letargu, który widzimy, gdy nasze funkcjonowanie jest niedynamiczne, pozbawione zmian i wzrostu. Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się czuć, że utknąłeś? Czy masz

wrażenie, że drepczesz w miejscu, uwięziony i bezwładny, powtarzając w kółko te same działania, bez wprowadzania zmian i nowości? Czy pasja, którą miałeś kiedyś w sercu, dawno już ostygła, a ty czujesz się coraz bardziej bezradny i pełen lęku, że twoje życie być może już zawsze będzie się ograniczać do tego, czego doświadczasz obecnie? Jeśli odpowiedziałeś „tak” chociaż na jedno z powyższych pytań, ów problem dotyczy też ciebie.

Mnóstwo ludzi wiezie powtarzalne życie, pozbawione dynamiki i zmian, z „dzisiaj” trudnym do odróżnienia od „wczoraj”. Takie osoby wyzbyły się marzeń. Nie tworzą sobie nowych wyzwań, nie próbują zrobić niczego, co wymagałoby od nich wykroczenia poza strefę komfortu. Bezruch, depresja, lęki, poczucie izolacji, frustracji i niższości oraz negatywne nastawienie do rzeczywistości powoli pożerają ich umysły. Prawdziwym źródłem takiego stanu jest fakt, że doświadczający go człowiek nie zidentyfikował odpowiednio przyczyny, która stoi za problemem. Zamiast spojrzeć w głąb siebie, skierował uwagę na zewnątrz, obwiniając wszystko i wszystkich wokół, zupełnie zaś ignorując własną sprawczość. Nie próbuje jej wyraźnie dostrzec ani nie poszukuje w sobie siły na samodoskonalenie. W pewnym sensie ma wrażenie, że jest widzem własnego życia. Nigdy nie jest tak, że zaczynamy w punkcie stagnacji i uwięzienia. Jednak negatywne doświadczenia mogą bardzo szybko sprawić, że wytworzy się w nas wzorzec wyuczonej bezradności.

Gdy brak nadziei i pesymizm stają się normą, ludzie nie różnią się niczym od pchły z poniższej historii:

Do słoika z przejrzystą zakrętką złapano pchłę. Próbowwała skakać tak wysoko i energicznie, jak mogła, jednak za każdym razem odbijała się od wieczka, a siła tego uderzenia sprawiała, że spadała na dno. Z czasem pchła nauczyła się podskakiwać

w taki sposób, by nie zrobić sobie krzywdy – na bezpieczną wysokość, nie dotykając zakrętki i lądując z powrotem na dnie. Gdy wieczko zostało odkręcone, pchła nie zmieniła swojego zwyczaju. Skakała tak, aby się nie uderzyć, nie zdając sobie sprawy, że ograniczając ją zakrętka już nie ma.

Często robimy dokładnie to samo. Jak często zdarzało ci się trzymać przewidywalnego sposobu działania i skakać tylko na bezpieczną wysokość, aby uniknąć zranienia?

Powód, dla którego martwimy się o wiele życiowych spraw, jest tak naprawdę zakorzeniony w bardzo pozytywnym pragnieniu, by się nieustannie doskonalić lub – uproszczyj jeszcze bardziej – po prostu być szczęśliwym. Tak więc, w pogoni za tym ulotnym stanem staramy się dzień i noc i oddajemy nasze serca ludziom, których kochamy. Z czasem jednak dowiadujemy się, że świat nie jest bajką, a ludzie nie zawsze są tak szczerzy, jak się spodziewaliśmy. Przetykamy gorycz porażki, gdy rezultaty naszych projektów nie spełniają naszych oczekiwań. Choć ciężko pracujemy, nigdy do niczego nie dochodzimy.

Gdy to doświadczenie powtarza się, negatywne myśli pojawiają się w głowie automatycznie: „Nie ma sensu próbować. Widać po prostu mam pecha”. W końcu zaczyna się nam wydawać, że zadowala nas bieżący stan. „Cóż, mam szczęście, że nie poszło mi jeszcze gorzej. Wolę zachować status quo niż podejmować wyzwanie, które jest dla mnie zbyt trudne, i znowu ponieść porażkę”. Gdy zaś klęski się nawarstwiają, nie mamy już ochoty na kolejne próby. Błędne koło negatywnego myślenia wżera się w nasz umysł do tego stopnia, że każda nowa aktywność budzi lęk i pesymistyczne myśli.

Tego typu doświadczenia wpływają na nasze codzienne przyzwyczajenia, nie tylko na pracę. Uwięzieni w rutynie, czasami

próbujemy nią nieco potrząsnąć i zrobić coś nowego. Na początku każdego nowego roku zastanawiamy się nad różnymi sposobami ulepszenia się, postanawiamy zacząć ćwiczyć lub przejść na dietę (to najczęstsze przypadki), rzucić alkohol czy papierosy, wstawać wcześniej, czytać więcej książek, zaangażować się w rozwój osobisty i ogólnie rzecz biorąc robić wszystko lepiej. Ale tego typu postanowienia mają tendencję do szybkiego wygaszania się po kilku dniach – doświadczył tego pewnie każdy z nas. Kiedy ów schemat się powtarza, w końcu przestajemy podejmować kolejne próby i nie robimy planów. Myślimy: „Nic, co zrobiłem do tej pory, nie wypaliło. Czemu teraz miałyby być inaczej? Ile dni wytrzymam? Może kilka, ale potem znowu będzie jak zwykle”. W ten sposób negatywne schematy myślowe aktywują się automatycznie. Osiągamy punkt, w którym przestajemy sobie ufać, a wiarygodność, którą utrzymujemy sami przed sobą, sięga dna.

Jednym z istotnych momentów, kiedy nasze ścieżki neuronalne odpowiadające za tendencję do niesprawiedliwej oceny siebie ulegają wzmocnieniu, jest sytuacja, kiedy zostajemy zranieni w osobistej relacji. Rany są głębsze i bardziej bolesne, jeśli czujemy, że potraktowaliśmy drugą osobę szczerze, z otwartym sercem. Przyjrzyj się uważnie ludziom wokół, a przekonasz się, że prawie nikt nie jest wolny od blizn, dużych i małych. A co z twoim sercem? Czy pozostały w nim blizny po dawnych ranach? Kto ci je dał? Słowa wypowiedziane przez naszych ukochanych rodziców, nieumyślnie lub w złości, mogą nas prześladować, pozostawiając otwarte rany. Na przykład, powiedzmy, że opiekun krzyknął na swoje małe dziecko: „Ty idioto. Dlaczego jesteś taki głupi?”. Wpływ tych słów na wrażliwy mózg jest nieodwracalny, nawet jeśli nie były one wypowiedziane do końca na poważnie. Od tej pory ta wiadomość będzie się powtarzać w umyśle dziecka:

„Jestem głupi”. Doświadczenia z dzieciństwa w dużym stopniu wpływają na kształtowanie charakteru, a niektóre rany nie goją się nawet w dorosłym życiu. Urazy, które otrzymujemy przy rozstaniu z romantycznym partnerem, też nie są błahe. To potwornie uderzające, gdy uświadamiamy sobie, że miłość, w której niezmiennosc wierzyliśmy, była w rzeczywistości tymczasowa, jak gnijące jedzenie po upływie daty ważności. Zamykamy wówczas nasze serca, starając się nie pokazywać innym bliźni pozostawionych przez rozczarowanie i zdradę. Nowa miłość może do nas przyjść po jakimś czasie, gdy poczujemy, że rany wystarczająco się zagoiły. Ale co, jeśli kolejne uczucie podaży za tym samym wzorcem? Kiedy nasze wiadomości nie doczekują się odpowiedzi, a połączenia są nieodbierane, kiedy dowiadujemy się, że partner chce rozstania – godzi to w istotę nas samych. Nic innego tak nie boli. Gdy tego typu doświadczenia się powtarzają, zamykamy nasze serca. Dlaczego? Obawiamy się zranienia i odrzucenia. Od tego momentu zawsze utrzymujemy pewien dystans w relacjach z innymi, żeby nikt już nas nie skrzywdził – jak pchła w słoiku, skaczemy tylko na określoną wysokość.

Dlaczego czujemy się sfrustrowani? Ponieważ ponosimy porażki. Frustracja jest spowodowana odrzuceniem. Brakiem miłości. Czujemy frustrację, gdy spotka nas krzywda.

Dlaczego się boimy? Czujemy strach, gdy popełniamy błędy. Boimy się porażki. Odrzucenia. Bycia niekochanym lub krytykowanym. Jesteśmy przerażeni, że ktoś może nas zranić.

Przez taką frustrację i strach wielu z nas nie mierzy się z nowymi wyzwaniem, nie otwiera swoich serc i nie zbliża się za nadto do innych. Tworzy swoje własne granice: „Nie pójdę ani kroku dalej”. Zawsze, kiedy to robimy, skazujemy się na życie w pułapce, którą sami stworzyliśmy, nie zdając sobie sprawy,

że jest ona więzieniem naszego własnego postępowania. Wówczas zaczyna się nam wydawać, że inni nas odrzucają. Zastanów się jednak nad tym spokojnie. Może jest tak, że to my sami alienujemy się od innych i to my ich odrzucamy, robiąc wrażenie niedostępnych? To my, nikt inny, tworzymy te niewidzialne bariery, broniąc innym dostępu do naszej prywatnej strefy.

Dlaczego ktokolwiek w ogóle to robi? Bo każdy z nas czuje się bezpiecznie we własnych czterech ścianach. Bo uważamy, że wykonanie jednego choćby kroku poza utworzoną przez nas strefę grozi niebezpieczeństwem. Ale czy naprawdę jesteśmy w niej bezpieczni? Szczęśliwi i wolni? Czy to niewidzialne więzienie nie przytępia stopniowo naszych krawędzi, naszego poczucia tożsamości? W naszej głębokiej, wewnętrznej świadomości możemy się gnębić, mówić sobie, że jesteśmy niewystarczająco dobrzy czy mądrzy. To prowadzi nas do sytuacji, w której gdy nasze pragnienie zmiany podnosi głowę chociaż troszeczkę, zostaje od razu odepchnięte, dostaje klapsa i doświadcza nieustannego, stopniowego znieczulania przez myśl: „Co niby miałbym zrobić? Będę po prostu tak żyć”.

Jeśli tak już zostanie, nasze poczucie osadzenia w świecie – bycia elementem ludzkości, połączonym z innymi – staje się rozchwiane. W naszych głowach pojawia się przekonanie, że nie jesteśmy w stanie aktywnie kierować swoim życiem. Taka myśl może przyjąć jeszcze bardziej ekstremalną formę i stać się pewnością, że jesteśmy bezużyteczni, a nasza egzystencja nie ma znaczenia – możemy równie dobrze żyć, jak umrzeć.

Największy problem stanowi zwiększający się dystans, który dzieli nas od naszego wnętrza. Nie zastanawiamy się nad tym, jak możemy być dla siebie lepsi i sprawić, że poczujemy się przez siebie kochani; zamiast tego oceniamy się i dochodzimy

do wniosku, że nie spełniamy oczekiwań. Przyjmujemy rolę swojego najgorszego krytyka, a nie najlepszego przyjaciela. W najostrzejszej formie tego zjawiska wydajemy się pozornie radzić sobie z codziennymi aktywnościami, jednak wewnątrz wciąż się karzemy: „Jesteś idiotą! Nie potrafisz niczego dobrze zrobić”. Zdarza nam się widzieć w wiadomościach, jakie skutki mogą się pojawić, gdy takie działanie przyjmie skrajną formę, a wewnętrzny krytyk zupełnie wymknie się spod kontroli. Wybuchy gniewu przeciwko innym ludziom i całemu światu, przemoc lub ciche wyniszczanie samego siebie.

Ludzie bardzo mocno się wysilają, aby dopasować się do oczekiwań społecznych i zyskać pozycję w oczach innych. To, czego powinniśmy się naprawdę obawiać, to alienacja od nas samych, nie poczucie wyobcowania z tłumu. Problemem nie są ci, którzy nas nienawidzą i odpychają, tylko my, którzy nie kochamy i odpychamy samych siebie. To poważny wyłom w naszym poczuciu powiązania z własnym „ja”. Poczucie oddalenia i utrata tożsamości to duchowy kryzys, być może jeden z najpoważniejszych, jakich doświadczamy w obecnych czasach.

Proponuję skorzystanie z medytacji aktywującej szyszynkę, opartej na metodach treningu umysłu i ciała, wywodzących się z dawnej Korei, jako rozwiązanie powyższych problemów. Ale czym właściwie jest szyszynka i dlaczego jest tak ważna? To gruczoł dokrewny w kształcie szyszki, znajdujący się w mózgu. Z anatomicznego punktu widzenia umiejscowiony jest nieco poniżej i z tyłu śródmózgowia, tuż za górnym odcinkiem pnia mózgu, który odpowiada za wiele kluczowych funkcji życiowych, takich jak oddychanie, tętno i ciśnienie krwi. W różnych tradycjach duchowych ten gruczoł symbolizuje mądrość, która pozwala odróżnić prawdę od iluzji, wznieść się na wyższy poziom

duchowy i zyskać ostateczną wiedzę. Znany jest również jako trzecie oko, które pomaga nam dostrzec rzeczywistość w zupełnie nowy sposób i nauczyć się rozwiązywać problemy zaczynając od samego ich rdzenia – inaczej, niż robiliśmy to do tej pory.

Zanim nauczę cię konkretnych metod tej medytacji, musisz w pełni zrozumieć przyczyny, dla których potrzebujemy jej w swoim życiu. Dlatego pierwszą część tej książki poświęciłem na szczegółowe ich omówienie, tak dokładnie, jak tylko potrafię. Gdy już zdobędziesz tę wiedzę, chciałbym, byś okazał pełne zaufanie i pewność względem tej metody, mówiąc sobie: „Naprawdę tego potrzebuję! Moje życie naprawdę może się dzięki temu zmienić!”. Szczerość jest kluczem do sukcesu tej praktyki, więc proszę, abyś zwrócił uwagę na to, jakie emocje w tobie budzi. Ostrożna ciekawość nie wystarczy, jednak jeśli jesteś naprawdę gotów, by wzrastać i rozwijać się, czytaj dalej.

Kontakt z ciałem

Kto jest twoim najbliższym przyjacielem? Odpowiadając na to pytanie, możesz myśleć o ludziach, którzy pojawiają się i znikają z twojego życia, ale być może twój najlepszy przyjaciel jest zawsze z tobą podczas tej podróży. Osobiście uważam, że moje ciało jest moim najbliższym przyjacielem, najlepszym kumplem, ponieważ zawsze jest przy mnie i stanowi mój największy życiowy atut. Podczas gdy duch jest moją istotą, ciało jest cennym naczyniem i pojazdem, który go przemieszcza. Bez fizycznego wymiaru nasze dusze nie mogą wpływać na materialną rzeczywistość. To właśnie dzięki temu, że mają ciała, nasze dusze mogą wchodzić w interakcje z innymi ludźmi i rzeczami – doświadczać, czuć, wyrażać, tworzyć i rozwijać się.

Ciało jest prawdziwym partnerem duszy. Nasze dusze są zawarte w naszych ciałach 24 godziny na dobę, nie rozdzielają się od nich nawet na sekundę. Zawsze jesteśmy z nimi spleceni, ale tak naprawdę nie spędzamy zbyt wiele czasu, koncentrując się wyłącznie i całkowicie na swoim ciele. Świadomość jest przez większość czasu skupiona na zewnątrz lub pogrążona w myślach, które sam tworzysz.

Czy kiedykolwiek widziałeś w telewizji obraz pysznie wyglądającego loda, czując potem, że nie możesz wygonić go z głowy? Czy kiedykolwiek spędziłeś dużo czasu na zastanawianiu się, czy kupić ubranie, które zobaczyłeś w sklepie internetowym? Niezliczone ilości informacji z zewnątrz przedostają się przez twoje oczy, uszy, nos, usta i skórę, nieustannie wzbudzając w tobie myśli i uczucia. Twoja zdolność do skupienia się na swoim ciele spada, gdy w głowie wirują natrętne myśli. Twój umysł kręci się nieprzerwanie w głowie, nie mogąc zejść niżej. To oddziela głowę od reszty ciała, odłączając od niego także twój umysł.

Dlaczego połączenie z ciałem jest ważne? Dusza istnieje w ciele – a dokładniej w naszej klatce piersiowej. Aby połączyć się z tą częścią, nasz umysł musi przeniknąć do ciała, nie zaś błędzić poza nim. Najpierw musi nastąpić proces, który pozwoli nam stać się świadomym ciała, naczynia utrzymującego duszę. Dlatego właśnie połączenie z ciałem jest pierwszym krokiem medytacji szyszynki.

Łączenie się z ciałem oznacza przywoływanie do niego świadomości poprzez całkowite skupienie się na nim. Istnieje wiele różnych metod takiej aktywności, jak na przykład chodzenie lub ćwiczenie poprzez świadome poruszanie ciałem, jak w jodze, tai chi lub qigong. Ale nawet podczas tego typu praktyk łatwo jest skierować umysł na zewnątrz; patrzysz na krajobraz lub innych ludzi, myślisz o tym i o tamtym.

Opracowałem wiele metod treningowych i sposobów ruchu służących połączeniu z ciałem. Przedstawię tutaj kilka z nich – te, które uważam za najprostsze i najbardziej efektywne. Jedną z nich jest stukanie palcami u stóp. Leżąc w wygodnej pozycji, powtarzasz ruch uderzania stopami o siebie tak, by wydobyc z nich miarowy dźwięk. Innym sposobem jest uzdrawianie

poprzez pępek, które polega na użyciu narzędzia lub palców do wielokrotnego uciskania pępka. Ruchy te są tak proste, że można się ich nauczyć w minutę, ale w ich nieskomplikowaniu ukryte są głębokie zasady.

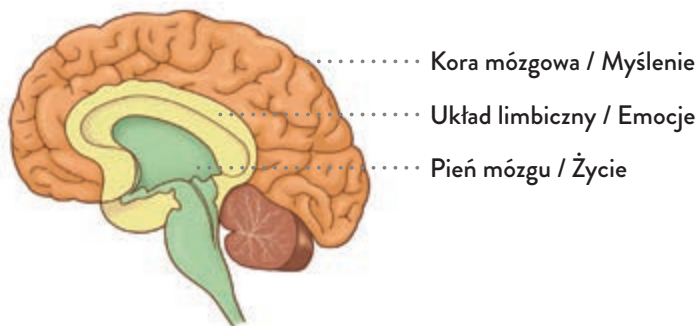
W obu tych ćwiczeniach powtarzasz łatwe ruchy, tworząc częstotliwość. Aby uspokoić mózg wypełniony ciągłymi, brzęczącymi myślami i przywołać świadomość do ciała, nic nie jest bardziej skuteczne niż wibracja.

Prawdopodobnie doświadczyłeś tego w swoim codziennym życiu. Co robisz, aby uspić dziecko? Trzymasz je w ramionach i delikatnie bujasz w górę i w dół, klepiesz rytmicznie dłonią po klatce piersiowej lub kołyszysz w kołysce. Te powtarzające się ruchy wywołują przyjemne wibracje. W pewnym momencie płaczące niegdyś dziecko zasypia.

Ta sama zasada działa w przypadku dorosłych. Czy kiedykolwiek siedziałeś w bujanym fotelu, a twój umysł stopniowo stawał się coraz spokojniejszy, gdy kołysałeś się w przód i w tył? A czasami, kiedy twoje myśli są niespokojne i niecierpliwe, przebierasz nogami, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, albo wstajesz i chodzisz tam i z powrotem. Takie powtarzające się ruchy pomagają rozluźnić napięcie i uwolnić niepokój. Co zadziwiające, nasze ciała wykonują te czynności automatycznie. To prawdopodobnie dlatego, że zostaliśmy tak stworzeni; nasze ciała i mózgi same się odprężają dzięki wygodnym, powtarzającym się wibracjom.

Aby zrozumieć te zjawiska, przyjrzyjmy się przez chwilę strukturze naszych mózgów. Istnieją różne sposoby na opisanie struktury mózgu, a neurologia jest złożoną i wciąż rozwijającą się dyscypliną naukową, ale prostym sposobem na zrozumienie ogólnej struktury tego organu jest podzielenie go na trzy podstawowe poziomy.

Najbardziej zewnętrzna warstwa kory mózgowej nadzoruje myślenie, a znajdujący się pod nią układ limbiczny – emocje. Pień mózgu, znajdujący się w najbardziej centralnej części mózgu, jest mózgiem życiowym, nadzorującym podstawowe funkcje naszego organizmu, takie jak oddychanie, bicie serca i ciśnienie krwi, poprzez współczulny i przywspółczulny układ nerwowy. Tutaj znajduje się szyszynka.



Trzywarstwowa struktura mózgu

To właśnie gdy twoja świadomość znajduje się głównie na zewnątrz życiowej części mózgu, możesz mieć wrażenie, że utknałeś w myślach i emocjach. Komfortowe, powtarzalne wibracje uspokajają myślenie i emocjonalny mózg, przywołując twoją świadomość do mózgu życiowego. Wtedy naturalny oddech staje się bardziej swobodny, a tętno i ciśnienie krwi – stabilniejsze.

Stukanie palcami u stóp i uzdrawianie przez pępek mają jeszcze jedną wspólną cechę oprócz powtarzających się wibracji – jest nią oddychanie. Gdy przez dłuższą chwilę będziesz wykonywał ćwiczenie produkujące miarowe wibracje, prędko zauważysz, że wydychasz powietrze przez usta. Poprzez wielokrotne

stukanie palcami u stóp lub naciskanie pępka odkryjesz, że stale wydychasz energię, która uległa stagnacji wewnątrz ciebie, dusząc cię – energię myśli i emocji. Możesz rozładować zimną, gorącą, suchą i mokrą energię w swoim ciele. To kontrola oddechu, Joshik, omówiona wstępnie w rozdziale 5.

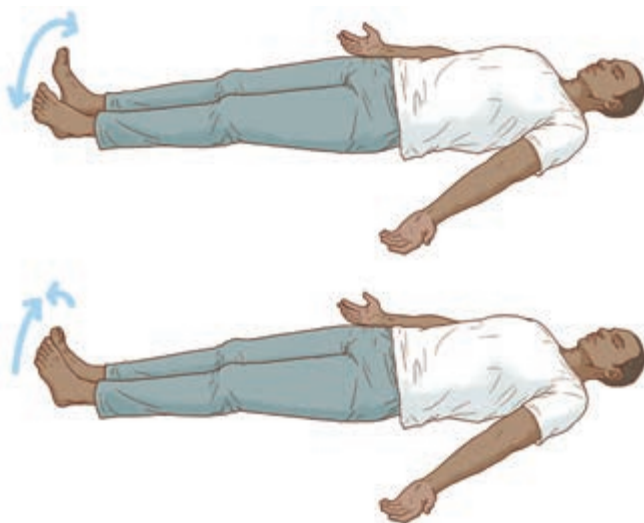
Joshik rozgrywa się w dwóch etapach, kiedy wykonujesz te ćwiczenia. Pierwszy etap to rozładowanie energii myśli i emocji poprzez wydychanie i powtarzanie ruchów. Po wypędzeniu w ten sposób zastoju energii w twoim ciele doładowujesz się jej jasną, czystą formą. To drugi etap Joshik: po wykonaniu wszystkich ruchów zaczynasz kontrolować swój oddech.

Na przykład, po uderzaniu palcami u stóp w pozycji leżącej, zatrzymaj się w momencie, w którym się znajdujesz. Spędź trochę czasu na wydechu, wyrzucając przez usta zastałą energię. Po tym jak twoja energia zostanie do pewnego stopnia się oczyści, zacznij powoli regulować swój oddech, czyniąc go płynnym, równomiernym i głębokim. To niesamowite, jak wygodne i nieograniczone staje się teraz oddychanie. Poczujesz: „Och, więc to jest to. Tak wygląda naturalny oddech!”. Myśli i emocje uspokajają się, a ty czujesz zachodzące w tobie zjawiska witalne. I doświadczasz tego, co to w ogóle znaczy, że twój umysł jest całkowicie osadzony w twoim ciele. To pierwszy krok medytacji szyszynki: połączenie się z ciałem.

Uderzanie palcami u stóp

Możesz bez problemu wykonywać to ćwiczenie w pozycji siedzącej, jeśli chcesz je sobie uprościć, ale doświadczysz głębszego relaksu i pełnego Joshik, kiedy się położysz.

Ułóż się w wygodnej pozycji z plecami na podłodze i zamknij oczy. Rozłóż ramiona w pewnej odległości od tułowia; rozprostuj delikatnie dłonie i skieruj je wnętrzem do góry. Dotykając się nogami, stukaj o siebie stopami tak, aby wydawały rytmiczny dźwięk. Skoncentruj umysł na palcach stóp. Energia będzie tam spływać, kiedy się na nich skoncentrujesz, zgodnie z zasadą energii: tam gdzie podąża umysł, podąża energia. Jest to metoda pozwalająca na odprężenie mózgu i uwolnienie go od plątaniny myśli. Kontynuuj wydech przez usta, wydalając zastałą, mętną energię informacji i emocji. Daje to efekt oczyszczenia energii ciała, podobnie jak włączenie wentylatora w celu usunięcia zastalego powietrza z pokoju.



Po wykonaniu około 100 powtórzeń, odpocznij przez minutę. Ważne jest, aby skupić się na wydechu, wizualizując zastój energii, która opuszcza ciało poprzez czubki palców u stóp.

Będziesz miał wrażenie mrowienia w stopach i poczucie, że ciężka energia wychodzi z ciebie poprzez palce u stóp. Punkty energetyczne, które znajdują się w palcach zarówno górnych, jak i dolnych kończyn, stanowią bramy, przez które energia może wnikać i wydostawać się.

Powtarzaj to ćwiczenie przez co najmniej pięć serii po 100 uderzeń palcami. Za każdym razem, kiedy przechodzisz do następnego zestawu, wizualizuj zastój energii ulatujący z wyższych partii ciała. Na przykład, kiedy wykonujesz drugą serię, wyobraź sobie, że zastój energii z ud i bioder wychodzi przez palce; kiedy robisz trzecią – z dolnej części pleców i brzucha; przy czwartym zestawie – z klatki piersiowej; a przy piątym – z głowy i całego ciała.

W zależności od tego, w jakiej jesteś kondycji fizycznej, pięć serii może być wystarczające, ale może będziesz mieć potrzebę wykonania kilku więcej. Dobrze jest ćwiczyć tę technikę tak długo, aż nasza klatka piersiowa poczuje się w pełni lekka i swobodna. Im cięższa jest energia, która nas opuszcza, tym większa będzie ulga, jaką odczuje ciało.

Jeszcze ważniejsze jest to, co dzieje się po wykonaniu kilku serii. W tej samej pozycji, nie podnosząc się, zacznij drugi etap Joshik. Z zamkniętymi oczami, skup umysł na swoim ciele. Powinno się ono czuć lekkie po tym, jak zastój energii opuścił je przez palce u stóp. Teraz zwizualizuj swój punkt energetyczny w koronie głowy, który otwiera się, gdy wchodzi przez niego jasna, czysta energia nieba. Wyobraź sobie, że przechodzi ona z twojej głowy do klatki piersiowej, brzucha i nóg, oczyszczając wszystkie pozostałe zastoje energii i wysyłając ją na zewnątrz przez czubki palców. Całe twoje ciało, od głowy po palce u stóp, jest teraz połączone jako jedno pole energetyczne. Poczuje się naprawdę lekkie, jak unosząca się chmura.



Ilchi Lee – szanowany nauczyciel duchowy oraz wizjoner. Zajmuje się nauczaniem zasad pracy z energią i rozwija pełnego potencjału ludzkiego mózgu. Opracował wiele metod treningu umysł-ciało, w tym Body & Brain Yoga i Brain Education, które pomogły wielu ludziom na całym świecie żyć zdrowiej i szczęśliwiej. Ilchi Lee jest również autorem bestsellerów „New York Timesa”, napisał ponad 40 książek, przetłumaczonych na kilkanaście języków.

Połącz się ze swoim autentycznym „ja” poprzez aktywację szyszynki. Oto inspirujący przewodnik po potężnej metodzie medytacji, dzięki której zwiększysz świadomość i pogłębisz intuicję.

Z czysto anatomicznego punktu widzenia szyszynka to gruczoł dokrewny zlokalizowany głęboko w mózgu. Jej głównym zadaniem jest produkcja hormonów, takich jak melatonina i serotonina. W rozwoju duchowym szyszynkę łączy się z szóstą czakrą, czyli trzecim okiem, które stanowi centrum intuicji i percepcji.

Odkryj medytacje oparte na neuronauce i zakorzenione w starożytnej koreańskiej tradycji Sundo. Z ich pomocą aktywujesz szyszynkę (otworzysz trzecie oko) i odzyskasz połączenie ze swoim ciałem, duszą i wewnętrzną boskością. Poznasz prosty trening energetyczny, który odblokuje twoje czakry, wzmocni energię w mózgu oraz uaktywni procesy samouzdrawiające w twoim ciele. Poznasz również pięć kroków do uzyskania kontroli nad umysłem oraz nauczysz się technik, takich jak uzdrawianie przez pępek, trening Jigam czy medytacja zapachu.

Poznaj najskuteczniejsze metody aktywacji szyszynki!

Patroni:



SZTUKATER.PL



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8171-811-0



9 788381 718110