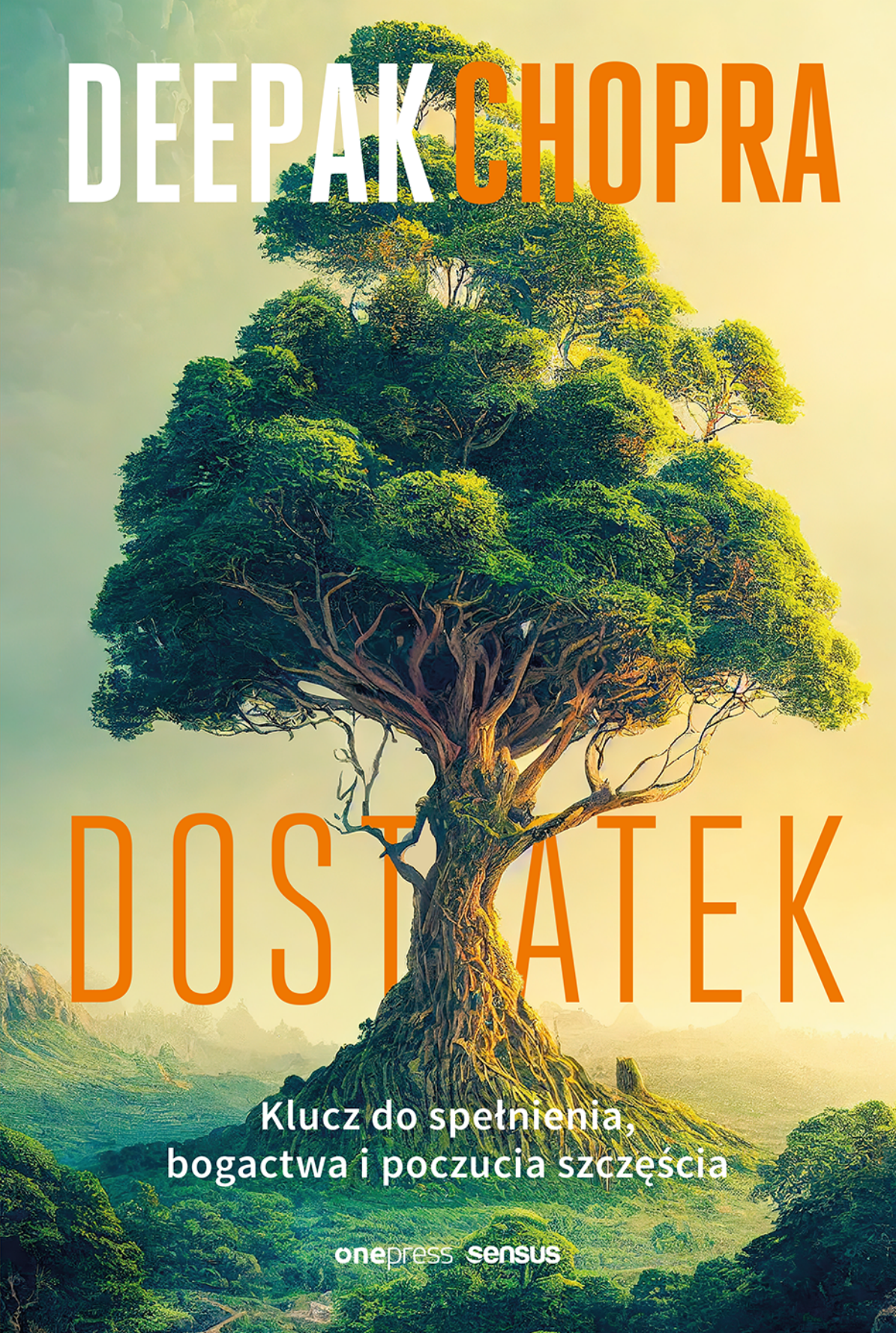




DEEPAK CHOPRA

DOSTĘPNE

Klucz do spełnienia,
bogactwa i poczucia szczęścia

onepress **sensus**

Tytuł oryginału: Abundance: The Inner Path to Wealth

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-9758-3

Copyright © 2022 by Deepak Chopra

Harmony Books is a registered trademark, and the Circle colophon is a trademark of Penguin Random House LLC.

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/dostac>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: *onepress@onepress.pl*

WWW: *<https://onepress.pl>* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp. Dostatek i wewnętrzna ścieżka</i>	xi
---	----

CZĘŚĆ PIERWSZA

JOGA PIENIĘDZY 1

Dharma i pieniądze	5
Pieniądze i praca	25
Przepływ kreatywnej inteligencji	41
Prosta świadomość	53

CZĘŚĆ DRUGA

JAK ODNALEŹĆ DOSTATEK? 63

DARY KREATYWNEJ INTELIGENCJI 83

System czakr	85
Czakra 7: Źródło szczęścia	95
Czakra 6: Najwyższa inteligencja	107
Czakra 5: Magiczne słowa	133
Czakra 4: Szczere emocje	153
Czakra 3: Skuteczne działanie	177
Czakra 2: Ścieżka pragnienia	197
Czakra 1: Całkowite uziemienie	223
<i>Epilog. Nasza wspólna duchowa przyszłość</i>	243
<i>Podziękowania</i>	248

CZĘŚĆ PIERWSZA

JOGA PIENIĘDZY

Joga zapewnia nam najwspanialszą metodę pozwalającą zarabiać pieniądze, posługiwać się nimi, nadać im prawdziwą wartość i robić z nich użytek z myślą o zapewnianiu sobie radości i szczęścia. Mam świadomość tego, jak zaskakująco brzmi ta deklaracja. Wywodząca się z Indii duchowość kojarzona jest z wyrzeczeniem się świata i obojętnością wobec niego. W naszych umysłach błyskawicznie pojawia się obraz siwobrodego pustelnika, który medytuje w jaskini położonej gdzieś wysoko w Himalajach. W rzeczywistości jednak joga nie ma duchowego charakteru w religijnym rozumieniu. Joga jest nauką, która zajmuje się świadomością.

Gdy udaje Ci się zrozumieć, w jaki sposób zachowuje się tak naprawdę świadomość, dochodzi do czegoś zaskakującego: zmieniasz się wraz z tą wiedzą. Zgłębianie innych kwestii nie przynosi tak spektakularnych efektów. Możesz z entuzjazmem czy wręcz zachwytem zdobywać wiedzę z zakresu historii, geografii, fizyki i innych dziedzin nauki, ale nie doprowadzi to do przemian w Twoim wnętrzu. Nie doświadczysz w ten sposób osobistej transformacji, jaką wywołuje joga.

Ta kwestia wiąże się bezpośrednio z pieniędzmi, choć na pierwszy rzut oka może się to wydawać dziwne. Na poziomie duszy mamy do czynienia z hojnością ducha. Może on przybierać rozmaite formy:

- *nieskończonej obfitości,*
- *nieograniczonych możliwości,*
- *niewyczerpanej kreatywności,*
- *miłosierdzia, łaski i miłującej życzliwości,*

- *wiecznej miłości,*
- *bezgranicznej hojności.*

Te dary są z naszej perspektywy czymś naturalnym, a ludzka świadomość została skonstruowana w taki sposób, by je wyrażać. Jeśli urzeczywistniasz je we własnym życiu, zasługujesz na miano bogatej osoby w najgłębszym rozumieniu tego słowa. Ocenianie bogactwa wyłącznie w kategoriach finansowych jest z perspektywy duchowej pozbawione sensu. (Zupełnie nie znam się na muzyce reggae, ale wybitny muzyk reprezentujący ten gatunek muzyczny, Bob Marley, przemawiał w sposób godny jogina, gdy głosił, że „niektórzy ludzie są prawdziwymi biedakami i nie posiadają niczego oprócz pieniędzy”).

Jeśli chcesz sobie zapewnić trwale bogactwo, które nada Twojemu życiu znaczenie i wartość, uczyni podstawą swojej codziennej egzystencji hojność ducha. Wszystko inne, czego możesz pragnąć, pojawi się samo z siebie.

Gdy już utworzysz więź łączącą świadomość i pieniądze, znajdziesz się na właściwej ścieżce. Pieniądze to nie złoto zgromadzone w skarbcach banków centralnych i banknoty wypełniające kieszenie czy portfele. Pieniądze są narzędziem świadomości, co oznacza, że Twój stan świadomości decyduje o tym, jak postrzegasz pieniądze, jak je zdobywasz i jaki robisz z nich użytek. Świadomość znajduje się w nieustannym ruchu, podobnie jak pieniądze. Motywuje nas ona do tego, by czerpać z życia więcej radości; pieniądze towarzyszą tej podróży i ułatwiają ją, o ile masz ich wystarczająco dużo.

Jeśli zmienisz podejście i przestaniesz traktować pieniądze jako cel, a zaczniesz w większym stopniu cieszyć się życiem, wówczas zyskasz wsparcie ze strony świadomości. W jodze takie wsparcie zapewnia dharm — jest to pojęcie wywodzące się z sanskryckiego czasownika oznaczającego „podtrzymywać”. Jeżeli kroczysz ścieżką swojej dharmy, towarzyszy Ci dostatek. Gdy zaś nie podążasz tą drogą, doświadczasz niedoborów. Bez wsparcia świadomości nie można osiągnąć niczego wartościowego.

Idea kryjąca się za pieniędzmi ma ogromną moc, a gdy pomysł ich stosowania zyskał popularność (archeolodzy łączą pojawienie się pieniędzy z szekłami używanymi w Mezopotamii jakieś 5000 lat temu), koncepcja pieniądza zaczęła się gwałtownie rozwijać. Jeśli spojrzeć na naszą dzisiejszą egzystencję, ta idea nadal świetnie się miewa. Będąc wynalazkiem umysłu

pieniądze zapewniają społeczeństwu cztery różne, niezbędne rzeczy — służą nam jako nagroda, są miarą wartości, a oprócz tego stanowią potrzebę i środek wymiany. Zatrzymaj się w tym miejscu i zastanów się, dlaczego potrzebujesz pieniędzy, a okaże się, że w Twoim życiu obecne są wszystkie cztery wymienione właśnie kwestie.

Nagroda: Pieniądze włożone do koperty wraz z kartką zawierającą życzenia urodzinowe dla dziecka, pensja wypłacana każdemu pracownikowi czy napiwek zostawiony w restauracji — wszystko to są nagrody.

Wartość: Pieniądze dołączone do kartki z życzeniami urodzinowymi wiążą się z aktem dawania i nie muszą zostać zarobione. Pokazują jednak, że dziecko, które otrzymuje te pieniądze, jest cenione. Pensja, którą otrzymujesz, wyraża wartość Twojej pracy, a wynagrodzenie staje się dla wielu osób metodą oceniania własnej wartości.

Potrzeba: Żyjemy w systemie gospodarczym opartym na usługach — istnieje on głównie po to, by zaspokajać ludzkie potrzeby, a nie tylko oferować rzeczy niezbędne do przetrwania. Gdy chcesz sobie zapewnić poradę lekarza, wyższe wykształcenie, komplet nowych opon lub tysiące innych rzeczy, pieniądze pozwalają Ci zdobyć wszystko, czego potrzebujesz — choćby nawet nie było to niezbędne, jak chociażby modne w tym sezonie buty czy jeszcze większy telewizor.

Środek wymiany: Pieniądze pozwalają wyrównać różnice między dwiema rzeczami, które nie mają jednakowej wartości. Jeśli masz do sprzedania rower górski, a ja mam do zaoferowania w ramach barteru tylko tuzin jaj, musimy też użyć pieniędzy, żeby wymiana była uczciwa.

Wszystkie te koncepcje (podobnie jak wiele innych idei krążących wokół pieniędzy) są wytworami świadomości — to akurat łatwo wykazać. Joga dodaje do tego wszystkiego brakujący element, który okazuje się niezwykle ważnym czynnikiem: uczy nas, że im bardziej zbliżasz się do źródła świadomości, tym więcej mocy zyskujesz. Przekładając tę moc na rzeczy, których pragniesz, i pieniądze, jakie płacisz za owe dobra, przekształcasz świadomość w bogactwo.

Pieniądzy nie da się oddzielić od płataniny dobrych i złych wyborów. Ponieważ pieniądze są powiązane ze wszystkim, czego potrzebujemy, co cenimy, nagradzamy i wymieniamy, w istocie stają się walutą świadomości. Zapewniasz sobie radość, z której robisz potem użytek; doświadczasz

miłości, przyjaźni, życia rodzinnego oraz zawodowego, okazji, sukcesów i porażek, a pieniądze zawsze są jakoś z tym wszystkim związane.

Jeśli spojrzeć z perspektywy jogi, świadomość jest kreatywna. To dzięki niej w umyśle pojawiają się myśli, uczucia, inspiracje, przełomy, spostrzeżenia i olśnienia, a także wszystkie inne rzeczy, które cenimy, włącznie z miłością, współczuciem, radością i inteligencją. Im bardziej zdołasz się zbliżyć do milczącego, acz niewyczerpanego źródła świadomości znajdującego się w Twoim wnętrzu, tym więcej owych korzyści sobie zapewnisz. W tradycji judeochrześcijańskiej są one przedstawiane jako coś, co należy kojarzyć z miłosiernym Bogiem lub Opatrznością. Joga utrzymała jednak koncentrację na jaźni, a nie na jakiejś zewnętrznej, boskiej sile.

Zachowując skupienie na swoim „ja”, stajemy się czymś więcej niż tylko wysoce rozwiniętymi przedstawicielami rzędu naczelnych — człowiek jest wtedy przejawem nieskończonej, czystej świadomości. Istniejemy, by realizować wszelkie kreatywne możliwości, jakimi tylko mamy ochotę się zająć. Joga nie dokonuje osądów wartości. To nauka poświęcona świadomości, a nie zestaw zasad moralnych. Wszystkie pragnienia są sobie równe od momentu, gdy narodzą się w naszej świadomości. Podjęcie decyzji o tym, jakiego rodzaju pragnienia będą dla nas dobre, jest natomiast spoczywającą na nas, indywidualną odpowiedzialnością.

DHARMA I PIENIĄDZE

Hojność ducha jest nieograniczona. To oznacza, że nie istnieje nic, co byłoby bardziej naturalne od dostatku. Do nienaturalnych zjawisk zaliczają się z kolei niedobory, braki i ubóstwo. Wiem, że te słowa mogą wywołać emocjonalną reakcję. Z bogactwem i ubóstwem, a także posiadaniem lub nieposiadaniem rozmaitych rzeczy wiąże się mnóstwo przeróżnych przekonań. Siły społeczne często działają na niekorzyść ubogich, a ja nie mam tu zamiaru nikogo obwiniać ani ferować osądów dotyczących wartości. Owe nierówności i niesprawiedliwość nie wyrządzają jednak żadnej krzywdy kryjącemu się na dalszym planie duchowi — w istocie nie mają na niego najmniejszego wpływu. Gdy przyjrzymy się aktualnej sytuacji jakiegokolwiek osoby żyjącej w dowolnym zakątku świata, okaże się, że istnieje ścieżka dharmy, która będzie wspierana przez ducha. Zawsze jest to wewnętrzna ścieżka, aczkolwiek bardzo niewiele osób — bogatych czy biednych, żyjących na Zachodzie czy na Wschodzie — wie, jak zyskać dostęp do swojego duchowego pierworództwa. Joga stanowi skarbnicę wiedzy, którą człowiek powinien posiadać, nim będzie w stanie wieść takie życie, jakie jest mu pisane, ciesząc się spełnieniem i dostatkiem *pochodzącymi z wnętrza*.

Kluczem do bogactwa jest podążanie drogą Twojej dharmy — trzymanie się ścieżki, która jest dla Ciebie najlepsza. To, co jest dla Ciebie najlepsze, nie jest czymś z góry określonym. Masz wybór: przez całe swoje życie dokonujesz wyborów, które doprowadziły Cię do punktu, w jakim znajdujesz się w tym momencie. Przyjrzyj się swojemu aktualnemu położeniu, a okaże się, że sytuacja, w jakiej się znajdujesz, jest dziełem umysłu. Rzeczy istniejące w świecie fizycznym — chociażby dom, praca, dobra

materialne, pensja, rachunek bankowy — są następstwem działania świadomości. Przedmioty materialne jako takie nie mają same z siebie immanentnej wartości. Okazała rezydencja może być miejscem wypełnionym smutkiem, a w wiejskiej chatce może dominować radość. Praca może się okazać zarówno źródłem indywidualnej satysfakcji, jak i przykrą harówką. Twoja pensja może Ci zapewnić to, czego oczekujesz od życia, lub ledwie umożliwić związanie końca z końcem.

Jeśli chcesz od życia czegoś więcej, stwórz wizję wspieraną przez dharwę. Za moment poproszę Cię o spisanie Twojej indywidualnej wizji sukcesu, bogactwa i spełnienia. Zanim jednak taka deklaracja będzie mogła się stać użyteczna, musisz sobie uświadomić, które wartości są wspierane przez dharwę, a które nie zaliczają się do tej kategorii.

DHARMA BĘDZIE CIĘ WSPIERAĆ, JEŻELI...

Twoim celem jest szczęście i poczucie spełnienia.

Wspierasz innych.

Cudze sukcesy są dla Ciebie równie ważne jak Twoje własne dokonania.

Kierujesz się w swoich działaniach miłością.

Masz określone ideały, których trzymasz się w życiu.

Jesteś osobą o pokojowym nastawieniu.

Zapewniasz inspirację i sobie, i otaczającym Cię ludziom.

Cechujesz się samowystarczalnością.

Słuchasz i zdobywasz wiedzę.

Rozbudowujesz listę otwierających się przed Tobą możliwości.

Bierzesz na siebie odpowiedzialność.

Okazujesz ciekawość względem nowych doświadczeń.

Przejawiasz otwartość umysłu.

Wykazujesz się samoakceptacją i znasz swoją wartość.

Ponieważ kroczenie ścieżką własnej dharmy jest najbardziej naturalnym sposobem, w jaki można żyć, wymienione powyżej zachowania są równie naturalne i łatwe do realizacji. Współczesne życie nie kieruje jednak naszymi poczynaniami zgodnie z tym, co wpisuje się w dharwę — często do głosu

dochodzi odwrotna zależność. Za sprawą różnych wpływów zaczynamy wierzyć, że właściwy jest taki styl życia, który skutkuje stresem, dekoncentracją, niezadowoleniem i nieustannym pobudzeniem. Wszystkie te efekty dają o sobie znać, gdy odwołujesz się w swoim życiu wyłącznie do najpłytszych warstw swojej świadomości. Są one obszarem, gdzie nieustannie kotłują się potrzeby i pragnienia, które nie mają głębszych korzeni. Ich duchowa wartość wynosi okrągłe zero, co oznacza, że nie można tu mówić o jakimkolwiek związku z dharumą.

Joga przedstawia realia funkcjonowania świadomości. Po zapoznaniu się z tą wiedzą każdy człowiek może wybrać sposób, w jaki chce żyć. Możesz sobie poradzić, nie mając żadnej wiedzy na temat tego, jak działa Twój samochód — to po prostu użyteczne urządzenie mechaniczne, które można z łatwością zastąpić. Niewystarczająca wiedza na temat funkcjonowania dharmy może jednak ściągnąć na człowieka wiele problemów. Poniżej znajduje się lista działań, które sprawiają, że podświadomie pozbawiamy się wsparcia ducha.

DHARMA NIE ZDOŁA CI POMÓC, JEŻELI...

Zależy Ci wyłącznie na własnym powodzeniu.

Pniesz się do góry po cudzych plecach.

Postępujesz nieuczciwie.

Obwiniasz innych o napotykanie przez Ciebie problemy.

Za wszelką cenę chcesz się wzbogacić.

Przedkładasz sukces materialny nad szczęście.

Ignorujesz potrzeby otaczających Cię ludzi.

Żywisz przekonanie, że zawsze masz rację.

Starasz się zdominować i kontrolować innych.

Ignorujesz stres, z jakim masz do czynienia.

Nie potrafisz okazywać miłości.

Nie przejawiasz empatii i troski.

Skupiasz się na braniu, a nie na dawaniu.

Uparcie bronisz się przed okazywaniem otwartości umysłu.

Gros ludzi nie ma ogólnie trudności z unikaniem przez większość czasu wymienionych tu zachowań. Sęk w tym, że drobne przejawy samolubności, zwyczajny brak poszanowania dla innych, tendencja do zrzucania winy na innych, a także zwyczaj skupiania się na braniu, a nie dawaniu, potrafią wkraść się niepostrzeżenie w Twoją codzienną egzystencję. Dharma nie wymaga od Ciebie postępowania, do jakiego zdolny byłby tylko święty. Domaga się jednak okazywania uwagi. Gdy zdajesz sobie sprawę ze wszystkiego, co możesz otrzymać od ducha, podążanie ścieżką własnej dharmy staje się źródłem radości.

Najbardziej wartościową odmianą świadomości jest samoświadomość, gdyż Twoją dharumą nie kierują wcale jakieś powierzchowne potrzeby, lecz Twoje prawdziwe „ja”, które jest powiązane z Twoim duchowym źródłem. Od wielu lat sugeruję ludziom rozwijanie własnej samoświadomości poprzez udzielenie odpowiedzi na szereg pytań, które ujawniają istotę sensu ich egzystencji. Zanim przejdziemy do dalszych kwestii, chciałbym Cię zachęcić do stworzenia czegoś, co określam mianem „profilu duszy”. Nieco później wytłumaczę, co takiego ujawnia ten profil.

ANALIZA PROFILU TWOJEJ DUSZY

Jak słuchać swojego prawdziwego „ja”

Osiągnięcie bogactwa przy jednoczesnym podążaniu ścieżką Twojej dharmy pozwala Ci utrzymać się na drodze, która będzie dla Ciebie właściwa. To Ty musisz określić jej specyfikę i kształt. Jak masz tego dokonać? Słuchając rad swojej głębszej świadomości, która jest źródłem inspiracji i wiedzy. Owo miejsce, które kryje się głęboko w Twoim wnętrzu, możemy nazwać Twoją duszą lub Twoim prawdziwym „ja”. Dochodzące stamtąd komunikaty sprzyjają doświadczaniu szczęścia i spełnienia w większym stopniu niż aktywność intelektualna absorbująca tę część umysłu, która angażuje się w nieustające działania. Podtrzymywanie więzi z własną

duszą jest metodą, która pozwoli Ci dzień po dniu kroczyć ścieżką Twojej dharmy.

Piękno duszy lub prawdziwego „ja” polega na funkcjonowaniu niezależnie od wszelkich harmonogramów. Nawet jeśli całą Twoją uwagę pochłaniają właśnie życiowe wyzwania i doczesne pragnienia, wciąż będą do Ciebie docierać komunikaty wygenerowane na jakimś głębszym poziomie. Każdy z nich będzie Ci bez słów przypominał o tym, co jest w życiu najcenniejsze. Wszystkie najbardziej wartościowe aspekty ludzkiej egzystencji — miłość, współczucie, kreatywność, mądrość, wewnętrzny rozwój, wgląd, piękno i prawda — są już częścią Ciebie. To stwierdzenie jest prawdziwe w przypadku każdej istoty ludzkiej. Światło czystej świadomości jest wieczne i tak się szczęśliwie składa, że na jakimś poziomie wszyscy żyjemy pośród jego blasku.

Działaniem, które musisz podjąć, jest dopasowanie do siebie Twojego prawdziwego „ja” i tego, kim jesteś we własnym przekonaniu. Nie ma konieczności, by dążyć do samodoskonalenia. Twoja dusza sprawia, że jesteś istotą o ogromnej wartości. W tym momencie komunikaty duszy docierają do Ciebie głównie na poziomie ego. Gdy odczuwasz przypływ miłości lub empatii, przeżywasz wgląd albo doświadczasz piękna oraz wszystkiego tego, co przekazuje Ci Twoja dusza, oznacza to, że jakiś komunikat zdołał się przebić przez linie obronne Twojego ego. Ego jest li tylko imitacją „ja” — tworem, który udaje, że jest prawdziwy.

UDZIELANIE ODPOWIEDZI NA PYTANIA

Po tym wprowadzeniu czas przejść do pytań, które pomogą Ci dostrzec to, kim naprawdę jesteś. W prawie każdym przypadku ten obraz będzie się wpisywał w to, kim chcesz się stać w swoich marzeniach.

INSTRUKCJE

Znajdź spokojne miejsce, które pozwoli Ci się skupić. Weź kilka głębokich oddechów. Gdy już poczujesz spokój i koncentrację, odpowiedz na poniższe pytania, odwołując się do swojego prawdziwego „ja”.

Wskazówka: Żeby nie utonąć pośród długich opisów, udzielaj maksymalnie zwięzłych odpowiedzi. Z reguły zalecam użycie zaledwie trzech słów — postaraj się jednak, żeby wyrażały one coś naprawdę ważnego.

1. Czy jesteś w stanie opisać jakieś przeżycie szczytowe, moment ośnienia, punkt zwrotny lub wyjątkową sytuację, w której towarzyszył Ci stan przepływu?

Odpowiedź: _____

2. Opisz w 3 – 4 słowach swój życiowy cel.

Odpowiedź: _____

3. Co uważasz za najważniejszą rzecz, jaką zrobiłeś/zrobiłaś dla swojej rodziny?

Odpowiedź: _____

4. Wymień trzy najważniejsze wartości, jakie wnosisz do swojego związku.

Odpowiedź: _____

5. Jakie trzy najważniejsze wartości chcesz sobie zapewnić dzięki swojej relacji?

Odpowiedź: _____

6. Wymień trójkę swoich największych bohaterów lub bohaterek.

Odpowiedź: _____

7. Na czym polegają Twoje wyjątkowe dary, umiejętności lub uzdolnienia?

Odpowiedź: _____

8. Jak wygląda pomoc udzielana przez Ciebie światu i ludziom z Twojego otoczenia?

Odpowiedź: _____

9. Co byś zrobiła/zrobił, gdybyś dysponowała/dysponował nieograniczonymi zasobami finansowymi i czasowymi?

Odpowiedź: _____

10. Jaka jest najważniejsza rzecz, którą zawsze chciałaś/chciałeś osiągnąć, lecz nigdy Ci się to nie udało?

Odpowiedź: _____

ANALIZA ODPOWIEDZI

Prawdziwym celem i wartością tych pytań jest zapoznanie Cię z Twoim prawdziwym „ja”. Jeśli wiesz już życie, które zapewnia Ci poczucie spełnienia, oznacza to, że świetnie znasz swoje prawdziwe „ja”. W tej sytuacji staniesz przed sposobnością, by pójść o krok dalej i w jeszcze większym stopniu trzymać się w życiu własnych ideałów, lecz Twoje odpowiedzi nie będą odzwierciedleniem utraconych okazji i przebrzmiałych marzeń.

Większość z nas stwierdzi, że zna swoje prawdziwe „ja” w bardzo ograniczonym stopniu. Wszelkie luki wypełniane są najczęściej przez nieświadome zachowania, co sprawia, że identyfikujemy się z takim wizerunkiem siebie, jaki przedstawiamy światu. Szczęście i spełnienie są nie tyle codzienną rzeczywistością, co raczej przelotną inspiracją. Na poziomie naszego prawdziwego „ja” utrzymujemy jednak więź z naszą dharumą, która wspiera takie życie, jakie jest nam

pisane. Pomimo wzlotów i upadków, jakich aktualnie doświadczamy, nasza dharmą cały czas czeka, aż nawiążemy z nią kontakt.

Warto zachować gdzieś odpowiedzi, a potem regularnie wracać do tego profilu duszy. Pamiętaj, że nikt oprócz Ciebie nie zdoła przeprowadzić takiej wewnętrznej kontroli. Udzielenie poważnych i przemyślanych odpowiedzi na te pytania pozwoli Ci nawiązać kontakt z głębszą rzeczywistością i poszerzyć Twoją samoświadomość. Twoje prawdziwe „ja” wie, że chcesz, żeby połączyła Cię z nim trwała więź, a jeśli skupisz się na działaniach związanych z analizą profilu Twojej duszy, ta więź będzie się tylko pogłębiać.

KARMA DOTYCZĄCA PIENIĘDZY

Dharma wspiera Twoje intencje związane ze zdobywaniem bogactw i odnoszeniem sukcesów, z jednej strony działając od wewnątrz, a z drugiej — wykorzystując wyniki, z jakimi masz do czynienia w życiu. Joga uczy nas, że dwa światy w których żyjemy — wewnętrzny i zewnętrzny — są w istocie dwoma aspektami jednej rzeczywistości. „Świat jest taki jak Ty”, głosi słynny aksjomat zawarty w jednej z sutr jogi. Wyniki, z jakimi masz do czynienia w sferze zewnętrznej, są odbiciem Twoich intencji. Nie ma wątpliwości, że w przypadku niektórych ludzi owe wyniki odzwierciedlają dążenia w dużo większym stopniu niż u innych. Jeśli chcesz zapewnić sobie pieniądze, lecz Twoje położenie dalekie jest od ideału, coś poszło wbrew planom. To, na czym Ci zależało, nijak nie pasuje do tego, z czym masz do czynienia.

Przyczyną takiego stanu rzeczy jest karma, która funkcjonuje w przestrzeni pomiędzy intencją a wynikiem. Przeznacz teraz kilka chwil na rozważenie swoich dotychczasowych sukcesów i niepowodzeń. Z wydarzeniami z obu tych kategorii spotyka się w swoim życiu każdy człowiek — nawet osoby bogate i sławne (i to właśnie dlatego tak pilnie śledzimy losy celebrytów: możemy snuć marzenia o idealnej egzystencji, a zarazem utwierdzamy się w przekonaniu, że idole kultury popularnej borykają się z równie poważnymi kłopotami jak my sami).

Karma jest przyczyną, dla której dobrym ludziom przytrafiają się złe rzeczy. We współczesnym, świeckim społeczeństwie coś takiego wydaje się niewłaściwe. Złe rzeczy zdarzają się z rozmaitych powodów, włącznie z losowymi wypadkami, za którymi nie kryją się żadne logiczne powody. Doktryna karmy obejmuje jednak zarówno dobre, jak i złe rzeczy. Jest również czynnikiem, który doprowadza do sytuacji będącej odwrotnością tego, o czym wspominałem przed momentem, a więc zapewnia bogactwo i władzę tym, którzy na to nie zasługują. To sprawia, że cały system karmiczny wydaje się bardzo niesprawiedliwy. Racjonalny umysł nie byłby skłonny spoglądać na wszystko w taki sposób. Zawsze istnieje ryzyko obarczenia odpowiedzialnością niewinnej ofiary lub przeoczenia grzechów ludzi bogatych i wpływowych.

Doktryna karmy nie daje nam jednak podstaw do nazywania życia sprawiedliwym lub niesprawiedliwym. Karma to pozostałości po naszych wcześniejszych działaniach — słowo *karma* w sanskrycie oznacza po prostu „działanie”. Wokół pojęć dobrej i złej karmy unosi się aura tajemnicy, ale w codziennym życiu jesteśmy całkowicie zależni od karmy, gdyż jest ona tym samym co przyczyna i skutek. Gdyby przyczyna nie była w żaden sposób powiązana ze skutkiem, nie moglibyśmy liczyć na jakąkolwiek przewidywalność. Żylibyśmy w dziwnym świecie, w którym lód znienacka zaczynałby się palić, a czekolada miałaby nagle smak ryby.

Za każdym razem, gdy ludzie wspominają o dobrej lub złej karmie, z zasady mają na myśli szczęście lub pecha. Ktoś nagle wygrywa fortunę na loterii lub ma do czynienia z sytuacją z przeciwległego krańca spektrum i traci cały majątek podczas kryzysu gospodarczego. Jeśli weźmiemy pod uwagę wyższy poziom złożoności, karma implikuje coś jeszcze: podczas gdy szczęście (lub jego brak) wydaje się czymś przypadkowym, karma jest nierozzerwalnie związana ze skomplikowanymi związkami przyczynowo-skutkowymi. Kiedy już doprowadzisz do jakiegoś zdarzenia, efekt jest nieunikniony. Można odnieść wrażenie, że karma rejestruje wszystkie Twoje działania — dobre i złe — i podąża Twoimi śladami, zamykając Cię w pułapce sytuacji, od których chcesz uciec (nieraz w desperacki sposób).

Czy naprawdę istnieje taka niewidoczna siła, która niweczy nasze najlepsze intencje lub pozwala cieszyć się praktycznie bez żadnego wysiłku otrzymanymi nagle nagrodami? Teoria karmy nigdy nie miała na celu

forsowania takiej koncepcji i nie zakłada istnienia nieuchronnej siły, nad którą nie mamy panowania. Nasze działania z całą pewnością znajdują się pod naszą kontrolą, a doktryna karmy dodaje do tego założenia tylko jeden czynnik: nieprzewidziane konsekwencje, które nie są jakimś obcym lub egzotycznym wymysłem.

Jeśli uwzględnisz wszystkie podjęte przez siebie działania oraz konsekwencje owych czynów, ich suma stanowi Twoją indywidualną karmę. Czy przeprowadzenie takiej kalkulacji jest w ogóle czymś wykonalnym? Nie, a przynajmniej nie w trakcie codziennego życia, gdyż jesteśmy zaangażowani w zbyt wiele działań powiązanych ze zbyt dużą liczbą konsekwencji, co uniemożliwia dokonanie choćby ogólnikowych obliczeń tego typu (w hinduizmie dochodzi do tego jeszcze kwestia działań podjętych w poprzednich życiach, ale nie będę tu poruszał kwestii reinkarnacji, która z perspektywy omawianych właśnie zagadnień jest nieistotna — wystarczająco wielu wyzwań nastręcza Ci działania, jakie podejmujesz w swoim aktualnym życiu).

Karma nabiera w codziennym życiu praktycznego charakteru dopiero wtedy, gdy zredukujesz ją do czynników, które możesz zmienić. Jeśli spojrzymy przez pryzmat Twojej aktualnej sytuacji, Twoja karma sprowadza się do następujących kwestii:

- nawyki,
- automatyczne reakcje i odruchy,
- nieświadome zachowania,
- cechy charakteru,
- predyspozycje, do których zaliczają się dary i talenty.

Jak widzisz, istnieje wiele wzorców zachowań, które możemy nazwać „karmicznymi” — nie dlatego, że są z natury szkodliwe, ale ze względu na to, iż nie mają oczywistych przyczyn. Karma nie zapewni zatem wyjaśnień tym, którzy próbują odkryć przyczyny geniuszu Mozarta albo ustalić powody deficytu uwagi u dziecka zmagającego się z problemami w szkole. Nie zdoła nawet wytłumaczyć, dlaczego niektórzy ludzie są zawsze radosni, a innym niezmiennie towarzyszy ponury nastrój. Wiarygodnych odpowiedzi nie zapewnia też współczesna psychologia. Wrodzone skłonności, podobnie zresztą jak uzdolnienia muzyczne, nie są cechami genetycznymi — Leonard

Bernstein był muzycznym geniuszem, ale nie pochodził wcale z muzycznej rodziny; nie było tajemnicą, że sprzeciwił się swojemu ojcu, Samowi, który chciał, żeby jego syn sprzedawał kosmetyki do włosów.

Geniusze wszelkiego rodzaju przychodzą na świat w zupełnie przeciętnych rodzinach. Nieprzewidywalne są też zachowania niemowląt, o czym świetnie wie każda matka. Bliska więź między matką a dzieckiem sprawia, że kobieta może obserwować rozwój jego osobowości i charakteru od pierwszych dni życia. Z czasem pojawiają się nader wymowne sygnały, które będą się urzeczywistniały wraz z rozwojem dziecka.

Jeśli karma nie oferuje wyjaśnień, w jaki sposób może być użyteczna? Przede wszystkim ma Ci zapewnić wybór — czy chcesz żyć nieświadomie, czy świadomie. Przyjrzyj się pierwszej pozycji z powyższej, karmicznej listy, a więc nawykowi. Nikomu nie trzeba mówić, jak trudno uwolnić się od niewłaściwego nawyku. Niekiedy takie zachowania przejawia całe społeczeństwo: przykładem może być aktualna epidemia otyłości. Niemal wszystko, co ma związek z przejadaniem się — niekontrolowanie rozmiarów porcji, podjadanie, sięganie po tłuste jedzenie lub żywność typu fast food zawierającą mnóstwo węglowodanów, prowadzenie siedzącego trybu życia — rozwija się w sposób, który umyka naszej uwadze. Natura nawyków sprawia, że powoli przybierają na sile, z czego nie zdajemy sobie sprawy, dopóki nie zostaną dostrzeżone przez nas lub przez kogoś innego, przy czym na tym etapie często są już głęboko zakorzenione.

Badania przeprowadzane wśród osób stosujących różne diety pokazują raz za razem, że grupa, której udaje się zrzucić co najmniej 2 kilogramy, a potem utrzymać ten wynik przez 2 lata, jest bardzo nieliczna. To zaledwie 2 procent ogółu — pozostałe 98 procent osób stosujących diety w ogóle nie jest w stanie schudnąć lub traci kilogramy tylko po to, by wkrótce je odzyskać. Te smutne statystyki potwierdzają moc podświadomych zachowań. Za tą kwestią nie kryje się żadna karmiczna tajemnica, co nie zmniejsza wszakże mocy karmy, jaką samodzielnie tworzymy za sprawą rozwijania przez lata nieświadomych nawyków.

Uświadomienie sobie, że za dużo jesz lub że przybyło Ci kilka kilogramów, nie jest jednoznaczne z uświadomieniem sobie rozwiązania. Na tym etapie zaczynasz dopiero rozwijać świadomość, operując na poziomie problemu. Karma jest przewycięzana, gdy wznosisz się na poziom

rozwiązania i zyskujesz w tej kwestii jasność. Jeśli chodzi o przejadanie się, ludzie testują rozmaite rozwiązania, które nie przełamują nawyku — głównie dlatego, że wzorce karmiczne są czymś stałym, podczas gdy pragnienie, by mniej jeść, przychodzi i odchodzi, zależnie od tego, jak człowiek czuje się w danej chwili.

Jeżeli przyjrzyś się bliżej temu problemowi, okaże się, że dalsze toczenie ze sobą wojny nie ma żadnego sensu. Coś takiego prowadzi do wahania i samooskarżania, a zarazem nie przybliży Cię do znalezienia rozwiązania, niezależnie od tego, ile razy będziesz sobie obiecywać, że wreszcie zaczniesz korzystać z kupionego już karnetu na siłownię. Problem przejadania się można zasadniczo rozwiązać na jeden czy dwa sposoby. Jedna możliwość sprowadza się do tego, że człowiek budzi się pewnego dnia, mówi sobie „dosyć” i trwa przy swoim postanowieniu, a potem uświadamia sobie nagle, iż pokusa, by jeść więcej, niż to konieczne, zniknęła. Inne, zdecydowanie popularniejsze rozwiązanie, polega na tym, że dana osoba postanawia zredukować problem do kwestii kalorii, decyduje się rygorystycznie rejestrować każdy zjedzony kęs i zapisuje w notatniku liczbę przyjmowanych kalorii, by zapobiec wszelkiego rodzaju oszustwom lub nieświadomym pomyłkom.

Odwołałem się do tego przykładu powszechnie spotykanego nawyku, by ukazać niezwykle istotną rzecz: *karma zmienia się tylko wtedy, gdy znajdziesz sposób, by wykazać się większą świadomością*. Zmagania z karmą dowolnego rodzaju oznaczają w praktyce siłowanie się ze sobą. Gdyby spreczne pobudki obecne w Twoim wnętrzu były w stanie zawrzeć zawieszenie broni, zrobiłyby to już dawno temu. Dokładnie takie wnioski możesz wyciągnąć, poddając analizie wszelkie nagłe chęci, które udało Ci się już doprowadzić do stanu równowagi. Przyjrzyj się jakiemukolwiek poważnemu problemowi osobistemu — fobiom, obawom, prowokującemu do ucieczki gniewowi, zazdrości, wątpieniu w siebie, nieśmiałości, depresji, toksycznym relacjom czy brakowi miłości okazywanej przez rodziców — a okaże się, że dla części osób jest on istotnym utrudnieniem życiowym, podczas gdy inni jakoś sobie z nim poradzili i ruszyli przed siebie.

Karma nie jest czymś nieubłaganim. Jeżeli zdarzy Ci się utknąć w taki czy inny sposób, zawsze masz dostęp do rozwiązania — wystarczy odwołać się do samoświadomości. Poniższa lista obejmuje najpopularniejsze problemy finansowe, które można określić mianem karmicznych.

QUIZ

Jak przedstawia się Twoja karma dotycząca pieniędzy?

Przypisz każdemu z poniższych stwierdzeń wartość od 1 do 10, gdzie:

1 = nie stanowi to problemu,

5 = od czasu do czasu jest to problem,

10 = stanowi to poważny problem.

- ___ Masz problemy z utrzymaniem w ujęciu miesięcznym równowagi między przychodami a wydatkami.
- ___ Masz zadłużenie na karcie kredytowej.
- ___ Borykasz się z obciążeniem w postaci kredytu długoterminowego lub pożyczki studenckiej.
- ___ Rata Twojego kredytu hipotecznego jest zbyt wysoka w stosunku do Twoich zarobków.
- ___ Nie podchodzisz na poważnie do oszczędzania z myślą o emeryturze.
- ___ Szastasz pieniędzmi, zazwyczaj pod wpływem impulsu.
- ___ Uwielbiasz dobra luksusowe, choć nie masz z czego sfinansować takiego stylu życia.
- ___ Kłócisz się o pieniądze z żoną/mężem lub partnerką/partnerem.
- ___ Martwisz się o swoją finansową przyszłość.
- ___ Nie widzisz żadnego sposobu, by wybrnąć z problemów finansowych, z jakimi aktualnie się zmagasz.
- ___ Żyjesz od wypłaty do wypłaty, z trudem wiążąc koniec z końcem.
- ___ Spodziewasz się wydatków, którym nie podołasz — chociażby konieczności sfinansowania edukacji swojego potomstwa lub pokrycia kosztów związanych z zapewnieniem opieki komuś ze starszych krewnych.

- ___ Twoje próby oszczędzania pieniędzy nigdy nie kończyły się sukcesem.
- ___ Zdobyć wiedzę na temat finansów i inwestowania wykracza poza Twoje możliwości lub nigdy nie zadałeś/zadałaś sobie trudu, by spróbować to zrobić.
- ___ Zalegasz z podatkami.
- ___ Nie korzystasz z doradztwa finansowego, gdy masz taką możliwość.
- ___ Traktujesz pieniądze niczym zakazany temat.
- ___ Pozwalasz sobie na wydatki, których później żałujesz.
- ___ Nie zgadzasz się ze sposobem wydawania pieniędzy przez żonę/męża lub partnerkę/partnera.
- ___ Masz pretensje, że otrzymujesz zbyt niską pensję

Suma punktów: ___

OCENA TWOJEGO WYNIKU

Trudno mi sobie wyobrazić, że radzisz sobie z kwestiami finansowymi w perfekcyjny sposób, co przekładałoby się na wpisanie cyfry „1” obok wszystkich 20 pytań. Osiągnięcie doskonałości jest mało prawdopodobne, podobnie zresztą jak uzyskanie najgorszego wyniku, jaki można odnotować w tym teście, czyli dwudziestokrotne przyznanie sobie 10 punktów.

Większość ludzi uplasuje się w okolicach średniej, która wynosi 100 punktów (5 punktów × 20 pytań). Innymi słowy, jeśli wnikliwie przyjrzyj się kwestiom finansowym, pieniądze są dla Ciebie zwykle zmartwieniem. Niektóre kwestie funkcjonują jak należy, aczkolwiek inne nie zasługują na pozytywną ocenę. Sednem tego quizu nie jest tak naprawdę analiza uzyskanej sumy punktów — ważniejsze

jest przyjrzenie się kwestiom, przy których pojawiły się wartości liczbowe od 7 do 10. Możesz je potraktować jako zagrożenia, co tylko pogłębi Twoje zmartwienia i sprawi, że nadal będziesz się trzymać dotychczasowych zachowań.

Każda z kwestii, które sklasyfikujesz jako zmartwienie, skrywa jednak wybór, a wybór niemal zawsze dotyczy poszerzenia świadomości. Zmiany mogą objąć tylko to, czego masz świadomość. Nie ma powodu, by obawiać się pogłębiania własnej świadomości. Już teraz zdajesz sobie sprawę ze swoich kłopotów, traktując je jako problemy. Transformacja, do której chcesz doprowadzić, polega na uświadomieniu sobie owych problemów na poziomie rozwiązania.

W ostatecznym rozrachunku musisz się nauczyć spoglądać na pieniądze jak na wynagrodzenie. Ludzie traktują pieniądze jako drogę prowadzącą do szczęścia, podczas gdy prawdziwa ścieżka, która tam prowadzi, świadomość błogości (o której napiszę bardziej szczegółowo w trzeciej części tej książki), jest dla nich zamknięta. Bycie osobą świadomą siebie nie jest tożsame z obietnicą zdobycia bogactw. Samoświadomość pomaga jednak spojrzeć na pieniądze z właściwej perspektywy i potraktować je jako coś, co jest przydatne, ale nie powinno się stać przedmiotem obsesji, jeśli chcesz wieść udane życie. Gdy tylko zdasz sobie z tego sprawę, wiele problemów finansowych samoistnie zniknie.

KARMA DOTYCZĄCA PIENIĘDZY MOŻE SIĘ ZMIENIĆ NA LEPSZE

Każdy problem może zostać przeniesiony w Twojej świadomości na poziom rozwiązania. Poszerzona świadomość zapewnia Ci podstawę do zmian. Jeśli chodzi o wpływanie na Twoją karmę dotyczącą pieniędzy, istnieje cała lista rozwiązań, które przynoszą efekty przeciwne do zamierzonych, gdyż oznaczają w praktyce, że nieświadomie pozwalasz, by kierowały Tobą dawne nawyki i uwarunkowania. Ten spis obejmuje następujące pozycje:

- niepokój,
- beczynność,
- wyparcie,
- myślenie życzeniowe,
- poddawanie się,
- ucieczka przed własnymi myślami,
- pesymizm,
- osądzanie siebie.

Wszyscy stosujemy te nieskuteczne rozwiązania, a im bardziej drażliwa jest dana kwestia, tym bardziej rośnie prawdopodobieństwo, że sięgniemy właśnie po te środki. Pieniądze są oczywiście bardzo drażliwym zagadnieniem. Są powiązane z poczuciem indywidualnego sukcesu lub porażki. Posiadanie pieniędzy sprawia, że w oczach społeczeństwa zyskujesz status człowieka sukcesu. Jeżeli nie masz pieniędzy, stajesz się osobą niedostrzeżaną i pomijaną. Większość ludzi posiada jednak bardzo skromną wiedzę na temat tego, jak podchodzić w pozytywny sposób do swojej karmy dotyczącej kwestii finansowych.

Oto strategie, które zmieniają wzorce karmiczne dzięki temu, że są powiązane z samoświadomością:

- klarowne postrzeganie sytuacji,
- szczerść wobec siebie,
- szukanie pomocy fachowców,
- wytrwałość,
- wiara w istnienie jakiegoś rozwiązania,
- ufność, że znajdziesz to rozwiązanie,
- realistyczne myślenie,
- wykazywanie się otwartością umysłu w odniesieniu do swoich wyborów,
- branie na siebie odpowiedzialności,
- robienie rzeczy, co do których masz świadomość, że są konieczne.

Jeśli przeanalizujesz te dwie listy, okaże się, że w innych, pozafinansowych aspektach swojego życia zachowujesz się całkiem świadomie. Gdy zajmujesz się czymkolwiek, co zapewnia Ci radość lub budzi reakcje w po-

staci miłości, sympatii, wdzięczności i poczucia spełnienia, nie napotykasz żadnych karmicznych utrudnień. Chociaż pieniądze nie są czymś, co samo w sobie zapewnia takie doznania, mogą Ci ułatwić cieszenie się takimi doświadczeniami lub całkowicie to uniemożliwić. Twoja strategia w kwestii karmy związanej z finansami powinna się zasadzać na tym właśnie spostrzeżeniu.

ZMIENIANIE NA LEPSZE KARMY DOTYCZĄCEJ PIENIĄDZY

1. Gdy zauważysz, że podejmujesz którekolwiek z działań wymienionych na liście nieskutecznych rozwiązań, zrezygnuj z tego zachowania. To najważniejsza rzecz, jaką możesz zrobić.
2. Nie próbuj walczyć z pojawiającą się nagle falą zmartwień, samokrytyki, myślenia życzeniowego, wyparcia i tym podobnych. Zamiast tego postaraj się spędzić trochę czasu w samotności, dopóki nie poczujesz, że udało Ci się odzyskać spokój i skupienie.
3. Gdy tylko towarzyszy Ci dobre samopoczucie i masz czas, by rozważyć różne kwestie, przyjrzyj się liście pozytywnych wyborów. Wybierz jakąś zmianę, którą będziesz w stanie wprowadzić w życie — pomoże Ci w tym staranne rozważenie jednego z poniższych pytań:
 - Co mogę zrobić, żeby zapewnić sobie klarowny obraz czegoś, co jest wyzwaniem?
 - Czy istnieje jakaś kwestia, co do której muszę okazać szczerść?
 - Gdzie mogę się zwrócić w poszukiwaniu wartościowych wskázówek?
 - Jaka jest jedna pozytywna rzecz, co do której naprawdę muszę się wykazać wytrwałością?
 - Czy wierzę w istnienie rozwiązania?

- Czy mam pewność, że zdołam je znaleźć?
 - Czy wykazuję się realistycznym spojrzeniem na swoje aktualne położenie?
 - Czy mogę okazać większą otwartość w stosunku do nowych wyborów?
 - W jaki sposób mogę się indywidualnie wykazać większą odpowiedzialnością?
4. Gdy już wybierzesz jedno pytanie, pozwól, by do Ciebie dotarło. Weź pod uwagę, że nie są to schematyczne pytania, lecz metody komunikowania się z Twoim prawdziwym „ja”. Po prostu usiądź w milczeniu, rozważając pytanie. Nie staraj się za wszelką cenę na nie odpowiedzieć.
5. Zaczekaj, aż głębokie pokłady świadomości zapewnią Ci odpowiedź — nawet jeśli nie nastąpi to od razu, powinno się wydarzyć całkiem szybko. Taka odpowiedź może sprawiać wrażenie komunikatu, olśnienia lub wrażenia, że otwiera się przed Tobą jakaś nowa możliwość.
6. Gdy już poczujesz, że odpowiedź do Ciebie dotarła, spraw, by stała się podstawą Twoich czynów. Niezależnie od tego, w jakie działania się zaangażujesz, powinny się one wpisywać w Twoje granice komfortu i Twoje wartości. Karma dotycząca pieniędzy nie zmienia się na lepsze za sprawą zmartwień, obsesji, obwiniania siebie lub wyborów dokonywanych pod wpływem paniki. Masz się nauczyć polegać na głębszej świadomości.
7. Twoje prawdziwe „ja” zawsze stoi po Twojej stronie, a nauczanie się, jak z nim skutecznie współpracować, pozwoli Ci porzucić poziom problemów i wznieść się na poziom rozwiązań. To sprawa najwyższej wagi. W tej książce będę jeszcze powracać do kwestii tego, jak możesz nawiązać kontakt ze swoim prawdziwym „ja”.

PODWÓJNE WIĄZANIE

Między pieniędzmi a karmą istnieje pewna zależność, o której należy wspomnieć. Karma indywidualna składa się z powtarzalnych schematów, które jesteś w stanie zmienić. Poszerzanie Twojej świadomości przełoży się na wzbogacanie palety możliwych wyborów, co zaowocuje z kolei nowymi sposobnościami, dzięki którym będą się mogły ujawnić rozwiązania. Do tego sprowadza się sedno strategii, która dotyczy pieniędzy i bazuje na zasadach funkcjonowania świadomości.

Istnieje jednak jeszcze jedna przeszkoda karmiczna, o której chciałbym wspomnieć — ma ona charakter zbiorowy i społeczny, co oznacza, że towarzyszy Ci od chwili narodzin, podobnie zresztą jak wszystkim innym ludziom. Pieniądze stworzyły iluzję doskonałą. Gdy tkwisz w pułapce owej iluzji, pieniądze z jednej strony są czymś, czego pragniesz, a z drugiej strony budzą Twój lęk. Nie zdołasz sobie zapewnić bogactwa, jeżeli tkwisz w miejscu, ponieważ paraliżuje Cię strach. W psychologii tego rodzaju wewnętrzna sprzeczność nosi miano podwójnego wiązania: pragniesz jakiejś rzeczy, a jednocześnie się jej obawiasz. Dopóki nie uporasz się z tym problemem, dopóty nie zdołasz się uwolnić od iluzji otaczających pieniądze.

Szekspir w zakończeniu sonetu 64. przedstawił jedną z zasadniczych nauk jogi. Cały wiersz utrzymany jest w nastroju ponurej rezygnacji. Zaczyna się od zwrócenia uwagi Czytelnika na często spotykaną kwestię — to, że bogactwa i władza, niezależnie od tego, jak wielkie, są nietrwałe. Ocean nieustannie podmywa brzeg. Nawet najwyższe wieże zostaną zrównane z ziemią. Poeta odchodzi na koniec od frazesów, by skoncentrować się na zagadnieniach psychologicznych:

...Czas zabierze moje ukochanie.

I myśl ta jak śmierć trwoży: że w Twojej postaci

Serce ma skarb bez ceny — i że skarb ten straci.

Podwójne wiązanie nigdy nie zostało przedstawione w równie zwięzły sposób. Pragnienie sprawia, że próbujemy sobie zapewnić wszystko, co kochamy — gdy jednak to zdobędziemy, automatycznie pojawia się lęk, iż to utracimy. Czy podwójne wiązanie jest czymś powszechnym? Szekspir był

o tym przekonany, a joga stoi na podobnym stanowisku. Różnica sprowadza się do tego, że możemy spojrzeć na podwójne wiązanie jak na coś, co jest li tylko iluzją: to właśnie wiedza pozwalająca uwolnić się od tego problemu.

Ścieżka, którą należy podążać, jest względnie oczywista. Nie pragnij pieniędzy i nie obawiaj się ich. Poświęcaj swój czas, myśli i energię rzeczywistości, która jest przepływem kreatywnej inteligencji. Klarowność tych nauk jest wyjątkowo oczywista. Któż chciałby stawiać iluzję wyżej od rzeczywistości? Niestety odpowiedź brzmi: „my wszyscy”. Stuprocentowe skupianie się na pieniądzach jest innym wariantem koncentrowania się na dobrach materialnych. Jedno kroczy w ślad za drugim. Jeśli jednak uczynisz celem swojego życia zdobywanie kolejnych dóbr materialnych, ta decyzja wystarczy, by zamknąć przed sobą ścieżkę świadomości.

W buddyzmie ścieżka świadomości obejmuje właściwe myślenie, właściwą mowę, właściwe działania i właściwe życie. Joga włącza te kwestie do swoich nauk poświęconych dharmie. Dharma nie jest materialistyczna. Sukces zależy od dostrojenia się do tych samych ludzkich wartości, za którymi opowiada się buddyzm. Jeśli je odrzucimy, gromadzenie pieniędzy będzie zasługiwało na swoją reputację czegoś, co nie wpisuje się w duchowość, a nawet jest z nią sprzeczne. Mam nadzieję, że udało mi się rozwiać Twoje ewentualne wątpliwości dotyczące tej kwestii. To, co się przed Tobą otwiera, to wizja dostatku obejmującego wszystkie aspekty życia — umysłowy, cielesny i duchowy.

PIENIĄDZE I PRACA

Jeśli aktywność zawodowa jest dla Ciebie źródłem utrzymania, najprawdopodobniej lubisz swoją pracę. Wyniki jednego z cieszących się poważaniem sondaży sugerują, że zadowolenie z pracy nie tylko jest wysokie, ale na dodatek ostatnimi czasy wzrosło, z 81 procent w 2013 roku do 88 procent w 2016 roku (niestety nie dysponujemy podobnymi danymi z późniejszych lat). Tak wysokie wartości muszą być zaskoczeniem. Na pozór sugerują, że ludzie w ogólnym ujęciu znakomicie sobie radzą, co jest dalekie od prawdy. Mniej niż jedna trzecia respondentów twierdzi, że cieszy się pomyślnością, co oznacza, że dwie trzecie zmagają się z trudnościami lub po prostu ledwo sobie radzi.

Z czego wynika ten rozdźwięk? Odpowiedzią jest zdolność do przystosowania się. Pracownicy zmieniają się tak, by pasować do wykonywanej pracy. Jeśli spojrzeć przez pryzmat rad, które sugerują Ci „podążanie za tym, co Cię uszczęśliwia”, praca powinna mieć związek z tym, kim jesteś. W przypadku większości ludzi do głosu dochodzi jednak odwrotna prawidłowość. To, kim są, nie ma większego znaczenia. Liczy się zachowanie posady, dobre wykonywanie pracy i nadzieja na podwyżkę. Żeby odwrócić tę zależność i uczynić Twoją osobę centralnym aspektem Twojej pracy, musimy zacząć od podstawowych kwestii.

Przede wszystkim najbardziej satysfakcjonująca praca nie musi wcale być najlepiej opłacana. Lekarze zaliczają się w Stanach Zjednoczonych do osób, które z zasady sporo zarabiają — jeśli tylko zdobędziesz tam wykształcenie pozwalające wykonywać zawód chirurga, masz spore szanse stać się bogatą osobą. Na liście 15 najbardziej satysfakcjonujących zawodów

lekarze plasują się jednak na 11. pozycji, natomiast chirurdzy — niemal na końcu, na miejscu 14., tuż przed nauczycielami. Zawód, który otwiera ten spis, będzie dla znakomitej większości ludzi zaskoczeniem: najbardziej satysfakcjonującą pracą jest bycie duchownym. Bardzo dobrze opłacane stanowisko dyrektora generalnego takiej czy innej firmy też gwarantuje mnóstwo satysfakcji (stanowi numer 2. na liście), ale aktywność zawodowa może Ci zapewniać niemal tyle samo szczęścia, jeśli zdecydujesz się wykonywać zawód kręgarza (3. pozycja na liście) lub strażaka (6. miejsce). Warto dodać, że zawód policjanta nie zmieścił się na tej liście.

Tym, co jest istotne, nie jest tak naprawdę Twoja praca lub zajmowane przez Ciebie stanowisko, lecz warunki, w jakich pracujesz. Ta kwestia była przedmiotem badań prowadzonych przez specjalistów od psychologii społecznej. Jeśli chcesz wiedzieć, dlaczego uwielbiasz swoją pracę lub darzysz ją głęboką niechęcią, przeanalizuj poniższe czynniki.

SATYSFAKCJONUJĄCE WARUNKI PRACY

Zadowolenie z aktywności zawodowej rośnie, jeśli masz zapewnione w swoim miejscu pracy określone, kluczowe kwestie:

- ☐ pieniądze (aczkolwiek tylko do pewnego stopnia),
- ☐ niski poziom stresu,
- ☐ pewność zatrudnienia,
- ☐ dobre relacje ze współpracownikami,
- ☐ poczucie, że inni Cię słuchają,
- ☐ lojalność i wsparcie ze strony przełożonych,
- ☐ możliwość troszczenia się o innych,
- ☐ szanse na awans,
- ☐ pozytywna kultura organizacyjna,
- ☐ codzienne zadania stanowiące dla Ciebie wyzwanie,
- ☐ bycie dobrym w swojej pracy.

Jeśli ocenisz swoją pracę przy użyciu tej listy, to większa liczba odhaczonych pozycji będzie oznaczać, że odczuwasz większe szczęście podczas wykonywania swoich obowiązków. Ten obraz będzie jednak prawdziwy tylko do pewnego stopnia — listy i tabelki nie odzwierciedlają tak naprawdę ludzkiej natury.

Większość ludzi potrafi w taki czy inny sposób poradzić sobie z problemem w postaci koszmarnego przełożonego. Mnóstwo osób wykonuje pracę, która jest tak rutynowa i bezmyślna, że nie ma szans, by zapewniała każdego dnia nowe wyzwania. W tej sytuacji rekompensują sobie ten fakt, znajdując coś pozytywnego, na przykład nawiązując w pracy bliskie przyjaźnie. Dwie osoby, które pełnią w supermarkecie obowiązki kasjerów i gawędzą ze sobą w ciągu dnia, mogą odnaleźć w ten sposób dzięki swojej aktywności zawodowej więcej szczęścia niż lekarz, który ma zbyt wielu pacjentów i boryka się z masą papierkowej roboty.

Dostrojenie się do kreatywnej inteligencji sprowadza się w miejscu pracy do kwestii praktycznych. Istotą kreatywnej inteligencji jest to, że dąży ona do wyniku, który będzie najlepszy dla Ciebie i dla otaczających Cię osób. Nie należy tego utożsamiać z myśleniem magicznym. We wnętrzu każdego człowieka kryje się taki poziom świadomości, który szuka rozwiązań problemów — gdy funkcjonujesz, odwołując się do owej świadomości, dopasowujesz się do przepływu kreatywnej inteligencji. Jeśli wybierasz odwrotne działanie i skupiasz się na problemach, przyjmując nastawienie, któremu towarzyszą narzekanie, obawy i poszukiwanie winnych, to grzęzniesz na poziomie problemu.

Skoro znasz już najważniejsze elementy zapewniające satysfakcję z aktywności zawodowej, możesz skierować uwagę ku wysiłkom, dzięki którym doprowadzisz w swojej pracy do pozytywnych zmian dotyczących tych kwestii. Wykorzystywanie energii w ten sposób jest lepszym pomysłem niż narzekanie, narastająca frustracja lub bierne godzenie się z istniejącym stanem rzeczy. Podejmowanie działań zawsze dodaje wiary we własne siły. Jeśli stwierdzisz, że znajdujesz się w niesprzyjającym środowisku, postaraj się jak najszybciej zmienić pracę.

Pieniądze

Twoje zarobki powinny odzwierciedlać Twoją wartość. Jeśli chcesz sobie zapewnić cel, który będzie zdrowy od strony psychologicznej, skupiaj się właśnie na tej kwestii, a nie na zdobywaniu coraz większych sum. Niesprawiedliwości płacowe wywołują zasadniczo w świecie pracy więcej niezadowolonych niż jakikolwiek inny czynnik. Kultura organizacyjna, która nie zapewnia uczciwych płac, oznacza też brak szacunku dla pracowników.

Pieniądze są skomplikowanym zagadnieniem — może się okazać, że Twoja pensja jest uczciwym wynagrodzeniem, ale nie zmienia wcale na lepsze Twojego położenia. Do czegoś takiego dochodzi z reguły wtedy, gdy masz do czynienia z poważnym zadłużeniem (zazwyczaj wygenerowanym przy użyciu karty kredytowej) i na tyle dużymi problemami finansowymi, że pieniądze są dla Ciebie źródłem nieustannych zmartwień. Przyjrzyj się swojej sytuacji i weź odpowiedzialność za tę część zmartwień finansowych, która jest Twoim własnym dziełem.

Najlepszym sposobem, by wziąć na siebie odpowiedzialność, jest zrobienie tego na poziomie świadomości — przestań oczekiwać, że pieniądze zrobią coś, czego nie są w stanie.

- Większa kwota nie uczyni wcale kiepskiej pracy bardziej znośną.
- Większa kwota nie sprawi, że staniesz się kimś lepszym od osób, które zarabiają mniej.
- Większa kwota nie podniesie Twojego poczucia własnej wartości.
- Większa kwota nie sprawi, że inni zaczną bardziej Cię lubić, choć mogą udawać, że tak jest.

Akceptacja wymienionych powyżej stwierdzeń oznacza wzięcie na siebie indywidualnej odpowiedzialności poprzez cenie swojego prawdziwego „ja” wyżej od pensji, niezależnie od tego, jak wysoka by ona była.

Niski poziom stresu

Większość stresu, z jakim mamy do czynienia w miejscu pracy, pochodzi z doskonale znanych źródeł — zaliczają się do nich: presja związana z ter-

minami, zbyt duże obciążenie pracą, robienie wielu rzeczy naraz, nadmierny hałas i brak pewności zatrudnienia. Co więcej, stres staje się nierzadko elementem atmosfery panującej w danym miejscu i okazuje się zaraźliwy. Jeśli chcesz podjąć aktywne działania pozwalające ograniczyć poziom stresu, musisz zrobić dwie rzeczy: uporać się z czynnikami stresogennymi, które na Ciebie wpływają, a także nie stresować w pracy innych osób.

Idealem jest spokojna, sympatyczna atmosfera, w której każdy koncentruje się na jednym zadaniu i nie zмага się z niepotrzebną presją. Czy to zbyt wiele? Tylko Ty możesz to ocenić, gdyż każde miejsce pracy jest inne. Biuro księgowe, w którym panuje niemal idealna cisza, w bardzo niewielkim stopniu przypomina hałaśliwą budowę. Najwyższym sędzią jest tu holistyczny system łączący w jedną całość ciało i umysł. Jeśli masz problemy z zapewnieniem sobie odpowiedniej ilości snu, martwisz się o terminy, odczuwasz po pracy potrzebę sięgnięcia po drinka, odczuwasz frustrację, szybko się irytujesz lub tracisz cierpliwość, nie masz apetytu albo towarzyszy Ci poczucie ogólnego zmęczenia i wrażenie, że na nic nie starcza Ci czasu, są to najbardziej podstawowe spośród wczesnych ostrzeżeń świadczących o tym, iż zmagasz się ze zbyt dużą ilością stresu i musisz zrobić wszystko, co w Twojej mocy, by uzdrowić sytuację.

Jeśli chodzi o niestresowanie innych, przepis jest całkiem prosty: pomyśl o rzeczach, które sprawiają, że odczuwasz stres, a gdy już sobie uświadomisz, co znajduje się na tej liście, nie rób tego swoim współpracownikom lub podwładnym. Słowem kluczem jest w tym przypadku „presja”. Kiedy odczuwasz nadmierną presję, zarejestruj ten fakt i coś z nim zrób zamiast przerzucać rzeczoną presję na innych.

Pewność zatrudnienia

Jeśli nie liczyć trosk dotyczących zbyt małych pieniędzy, największym zmartwieniem ludzi jest pewność zatrudnienia. Nawet w Japonii, gdzie firmy słynęły z dożywotniego zapewniania pracownikom posad, typowe praktyki korporacyjne zmieniły się na niekorzyść. Wydatki na fundusze emerytalne zostały ograniczone, podobnie zresztą jak prawa pracowników, a było to możliwe głównie dlatego, że ludzie boją się utraty pracy. Jako pojedyncze osoby nie mamy wpływu na praktyki stosowane przez wielkie

firmy, ale przy okazji dwóch ostatnich znaczących kryzysów gospodarczych, recesji z 2008 roku oraz masowych zwolnień spowodowanych pandemią COVID-19, stało się jasne, że to właśnie małe firmy dbają o dobrostan swojej kadry, biorąc na siebie część obciążeń i próbując tworzyć sprawiedliwe rozwiązania, dzięki którym można byłoby uniknąć zwalniania pracowników.

Twoja rola sprowadza się do wykorzystania własnego rozsądku i trzeźwego ocenienia firmy, dla której pracujesz, a także Twojej aktualnej sytuacji. Czy Twój pracodawca troszczy się o swoją kadrę? Jeśli tak, jaką postać przybiera ta troska? Czy dobrostan pracowników jest dla kierownictwa naprawdę ważny? Czy Twoi współpracownicy cieszą się poczuciem bezpieczeństwa? Zapytaj ich i zobacz, co powiedzą. Potem rozważ, jak istotna jest z Twojej perspektywy pewność zatrudnienia. W niektórych miejscach pracy, chociażby w restauracjach, rotacja personelu będzie czymś naturalnym. W innych organizacjach, chociażby w służbie cywilnej, świadomość tego, że najprawdopodobniej zawsze będziesz mieć zatrudnienie, jest istotnym atutem takiego zawodu.

Wykaż się realizmem podczas oceny sytuacji, ale kieruj też wzrok ku przyszłości. Stany Zjednoczone są na przykład krajem oferującym bardzo niewiele zabezpieczeń socjalnych, ludzie są tam mocno zadłużeni, często stołują się poza domem, mają mało oszczędności, a związki zawodowe nie zapewniają pracownikom zbyt dużej ochrony. Jeśli uwzględnić dodatkowo fakt, że aż do momentu, w którym COVID-19 zaczął zbierać śmiertelne żniwo, średnia długość życia obywateli stale rosła, to osoba mieszkająca w Ameryce już w młodym wieku — a więc na wiele dekad przed przejściem na emeryturę — musi sobie uświadomić ważną rzecz: jeżeli przestanie pracować w momencie osiągnięcia wieku 65 lat, to będzie się musiała jakoś utrzymać przez kolejnych 10–30 lat. Ta myśl jest naprawdę otrzeźwiająca, gdy weźmiemy pod uwagę, jakie są zalecenia ekspertów finansowych (oraz kalkulacje rządowe), jeśli chodzi o zalecany poziom oszczędności w różnych grupach wiekowych:

- zalecenia dla amerykańskich 30-latków: zarobki z 1–2 lat

kontra

aktualna mediana oszczędności: 21 000–48 000 dolarów

- zalecenia dla amerykańskich 40-latków: zarobki z 3–4 lat

kontra

aktualna mediana oszczędności: 63 000–148 000 dolarów

- zalecenia dla amerykańskich 50-latków: zarobki z 6–7 lat

kontra

aktualna mediana oszczędności: 117 000–223 000 dolarów

- zalecenia dla amerykańskich 60-latków: zarobki z 8–10 lat

kontra

aktualna mediana oszczędności: 172 000–206 000 dolarów

Ogólna zasada głosi, że jako dwudziestokilkulatkowie powinniśmy zacząć oszczędzać po 10–15 procent swoich rocznych zarobków. Zgodnie z powszechnie spotykanymi poradami finansowymi powinniśmy również zakładać, iż po przejściu na emeryturę będziemy wydawać 80 procent tego, ile obecnie zarabiamy.

Niezależnie od tego, jak sobie radzisz z oszczędzaniem — wiele osób spisuje się tu lepiej od przeciętnej, aczkolwiek nie brakuje i takich, którzy w kwestii oszczędności plasują się poniżej średniej — zabezpieczenie własnej przyszłości jest odpowiedzialnością, która będzie na Tobie spoczywać przez całe życie. Badania opinii publicznej pokazują, że największym zmartwieniem osób w podeszłym wieku nie są choroby i śmierć, lecz bycie ciężarem dla własnych dzieci. Te obawy zamieniają się w coraz większym stopniu w rzeczywistość, z jaką mają do czynienia miliony obywateli Stanów Zjednoczonych — wszystko to z powodu niewielkich oszczędności, przeznaczania niewystarczających środków na plany emerytalne, wysokich kosztów życia, a także niebotycznych wydatków związanych z opieką nad pacjentami zmagającymi się z chorobą Alzheimera (czy nawet nad osobami w podeszłym wieku, które na nic nie chorują). Jeśli nie chcesz się przyczyniać do pogarszania tych smutnych statystyk, moja rada jest dokładnie taka sama jak w przypadku wszystkich innych kwestii związanych z pieniędzmi: pamiętaj, że możesz zmienić tylko to, z czego zdajesz sobie sprawę. Jeśli nie

zadbasz o własną świadomość, padniesz ofiarą okoliczności znajdujących się poza Twoją kontrolą.

Dobre relacje ze współpracownikami

Ten punkt sprawia wrażenie oczywistego, gdyż dobre dogadywanie się z koleżankami i kolegami z pracy jest bardziej pożądanym stanem niż toczenie z nimi wojen. W rzeczywistości będziesz jednak napotykać w tej sferze różne problemy. Niektórzy współpracownicy zaliczają się do osób, z którymi trudno się dogadać ze względu na trudną osobowość. Inni są samolubni i nie zwracają na nikogo uwagi lub są tak ambitni, że nie można im ufać. Biurowe plotki (podobnie zresztą jak biurowe romanse) niszczą relacje międzyludzkie. Pokrótce rzecz ujmując, środowisko pracy jest równie złożone jak sama ludzka natura.

Twoja rola sprowadza się do tego, żeby nie być jedną z negatywnych postaci wymienionych w poprzednim akapicie. Przyjazna współpraca powinna być dla Ciebie normalnym zachowaniem. Możesz też zadbać o relacje łączące Cię ze współpracownikami, stosując się do poniższych rad:

- Słuchaj, gdy ktoś zabiera głos.
- Nikogo nie faworyzuj ani nie popieraj jednej strony konfliktu.
- Wyrażaj otwarcie swoje uznanie, gdy współpracownik zrobi coś naprawdę dobrze.
- Zapewnij wsparcie, kiedy widzisz, że ktoś z Twoich współpracowników zmaga się ze stresem lub presją.
- Zawsze okazuj innym szacunek,
- Unikaj plotkowania i angażowania się w biurowe rozgrywki.
- Podejdź ze zrozumieniem do cudzej wersji zdarzeń, nawet jeśli się z nią nie zgadzasz.
- Zrozum, że każdy ma własną historię, w którą wierzy.

Może się wydawać, że ta lista jest długa, ale wszystkie wymienione tu kwestie sprowadzają się do tego, by wykazywać się świadomością, a zarazem unikać nieświadomości. Gdy wiesz, jak funkcjonuje psychologia grupy, a także jakie jest znaczenie zbiorowości, w której się znajdujesz, możesz się

zachowywać w sposób, jaki sugeruje Twoja świadomość. Tylko nieliczni mają w istocie wystarczająco elastyczną psychikę, by w obliczu trudności modyfikować tworzone przez siebie relacje. Najlepszą radą będzie zatem przewidywanie możliwości pojawienia się takich kłopotów i staranne unikanie tego rodzaju problemów.

Poczucie, że inni Cię słuchają

Badania satysfakcji z pracy umieszczają kwestię bycia słuchanym wyżej, niż byłaby to skłonna zrobić większość z nas. Coś takiego wynika z braku równowagi, który jest nieustannie obecny, gdy spojrzymy na cele naszego ego: to, co mówimy, jest ważniejsze od tego, co mają do powiedzenia inni. Nawet jeżeli ten czynnik nie jest dominujący, łatwo zapomnieć, że każdy, kogo napotykasz, chce być wysłuchany przynajmniej w takim samym stopniu jak Ty.

Jeśli stwierdzisz, że w Twoim środowisku pracy osoby wyższe rangą nie chcą Cię słuchać, jest to ważny sygnał ostrzegawczy, który świadczy o tym, iż znajdujesz się w niewłaściwym miejscu. Gdy przełożeni nie chcą słuchać podwładnych, Twój wkład jest zasadniczo zerowy i możesz się spodziewać, że Twoja frustracja, żal i bezsilność będą tylko przybierały na sile.

Lojalność i wsparcie ze strony przełożonych

Jeśli nie liczyć kilku wyjątków, pracy niemal zawsze towarzyszy hierarchiczne środowisko. O ile nie jesteś właścicielem firmy lub jej prezesem, zawsze jest ktoś, kto znajduje się w tej hierarchii nad Tobą, co ogranicza Twoją niezależność i swobodę po prostu dlatego, że wszystko jest zorganizowane w taki, a nie inny sposób. Jeśli masz się czuć komfortowo na jakimkolwiek poziomie w hierarchii, musisz ufać osobom, które znajdują się wyżej od Ciebie. To kompromis towarzyszący przekazaniu tym ludziom władzy nad Tobą.

Wiele osób biernie akceptuje sytuację, w której ten kompromis przybrał postać pozbawioną jakiegokolwiek równowagi. Od takich pracowników oczekuje się lojalności, podczas gdy ich przełożeni są niegodni zaufania, kapryśni, postępują zgodnie z własnym widzimisię, nie okazują otwartości

lub sprawują władzę w niesprawiedliwy sposób. Jeśli masz w pracy jakichkolwiek podwładnych, Twoim celem jest unikanie wymienionych właśnie zagrożeń. Gdy będziesz się przyglądać osobom, które znajdują się w hierarchii ponad Tobą, traktuj z całkowitą powagą milczące porozumienie, które istnieje między pracownikami a przełożonymi. Jeżeli taki układ jest nieatrakcyjny, zastanów się, czy znajdujesz się we właściwym miejscu pracy. Wytknięcie kiepskiemu szefowi lub menedżerowi takiej niesprawiedliwości rzadko prowadzi do zmian na lepsze, często skutkuje natomiast zemstą.

Możliwość troszczenia się o innych

Duchowni, pielęgniarki i pielęgniarze oraz osoby wykonujące zawód fizjoterapeuty czerpią ze swojej pracy sporo satysfakcji, gdyż wszystkie te zajęcia łączy wspólny mianownik: pozwalają one troszczyć się o innych. Taka troska zasadza się na empatii i chęci pomagania ludziom. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja osób opiekujących się pacjentami z chorobą Alzheimera — tutaj człowiek nieustannie zмага się z obowiązkami, nie można liczyć na szczęśliwy koniec historii, natomiast reakcja ze strony pacjenta otaczanego troską jest w najlepszym przypadku pomijalna. To poważne wyzwanie, z jakim musi się mierzyć nasze społeczeństwo: opiekowanie się pacjentami z demencją skraca oczekiwaną długość życia opiekuna średnio o 5–8 lat, co jest bezpośrednim następstwem borykania się dzień po dniu z intensywnym stresem.

Znakomita większość istniejących profesji nie zalicza się do zawodów opiekuńczych, ale niezależnie od tego faktu możesz okazywać zrozumienie i troskę w każdej pracy. Skorzystaj ze sposobności, by pokazać komuś, że się o niego troszczysz, choćby miało się to ograniczać do ciepłego uśmiechu lub chwili uwagi. Nie trzymaj się jednego przepisu czy rytuału. Okazuj szczerość i indywidualne podejście. Współczesne życie zwiększa zagrożenie poczuciem izolacji i samotności, zwłaszcza wśród osób ubogich i bardziej zaawansowanych wiekiem. Pamiętaj o tym fakcie, gdyż Twój dobrostan zależy od tego, ile pomocy zapewnią Ci przyjaciele, rodzina, współpracownicy i grupy wsparcia. Jeśli oferujesz innym pomoc, zdecydowanie zwiększasz swoje szanse na otrzymanie podobnego wsparcia w przyszłości, gdyby okazało się, że będziesz go potrzebować.

Szanse na awans

Wiele lat temu spotkałem magnata medialnego, który wyróżniał się tym, że raczej nie wzbudzał zazdrości, wrogości, strachu ani urazy. Jeśli wśród najbogatszych ludzi na świecie była jedna osoba kochana przez swoich pracowników, był nią właśnie ten człowiek. Jego tajemnica była prosta: dążył do tego, by każdy jego współpracownik stał się tak samo bogaty jak on. Na tym właśnie polegał sekret sukcesu tego człowieka — gdy tylko jego pracownicy dostrzegali, że jest gotów zapewnić im wszelkie możliwości awansu czy rozwoju, zaczęli go darzyć ogromną lojalnością.

Wyobrażam sobie, że dziś takie zachowania należą do rzadkości. Niektóre duże firmy, zwłaszcza te, które działają w Dolinie Krzemowej, wykształciły kulturę organizacyjną umożliwiającą pracownikom korzystanie w miejscu pracy z rozmaitych udogodnień. Jeśli spojrzeć przez pryzmat potrzeb indywidualnych, chęć stawiania samego siebie na pierwszym miejscu wpisuje się w dążenia ego. Jeżeli jednak wszyscy chcemy odnosić sukcesy, egoistyczne zachowania są jedną z najgorszych metod zwiększania naszych szans na robienie postępów.

Twoim zadaniem jest znalezienie pracy, która zapewnia możliwość awansu — w przypadku kobiet wciąż nie jest to łatwe zadanie. Ta kwestia może się okazać sporym wyzwaniem, co pozwala wytłumaczyć dużą zmienność na amerykańskim rynku pracy. Panujące tam trendy nie działają jednak na korzyść pracowników. Szanse na awans w Stanach Zjednoczonych stają się coraz mniejsze, więcej sposobności w tej kwestii oferują inne państwa, chociażby kraje skandynawskie. Największe możliwości awansu mają też biali, dobrze wykształceni mężczyźni. Szanse osób, które zakończyły edukację na szkole średniej, od dziesięcioleci maleją. Czarnoskóry mężczyzna, który może się pochwalić takim samym wykształceniem jak jego biały kolega, będzie miał najprawdopodobniej o połowę mniejsze szanse na awans.

Patrząc na te realia, wiele osób postanowiło trzymać się relatywnie stabilnych posad, które nie będą raczej oferowały zbyt wielkich możliwości awansu. To Ty musisz ustalić, jak przedstawia się Twoja sytuacja i jakie są Twoje oczekiwania. Pamiętaj również o magnacie medialnym, o którym wspominałem. Zapewnianie innym szans jest strategią, która przynosi mnóstwo korzyści. Jeden za wszystkich i wszyscy za jednego to skuteczne

podejście pozwalające robić postępy. Znajdź ludzi, których możesz uważać za sprzymierzeńców, a potem rozwijaj sojusze, więzi i znajomości, traktując te działania jako element dbania o swoją karierę.

Pozytywna kultura organizacyjna

Punktem wyjścia dla kultur organizacyjnych był bardzo niski, wręcz skandaliczny poziom. Bohaterzy amerykańskiego kapitalizmu dochodzili do sukcesów za sprawą brutalnej tradycji wykorzystywania pracowników. Gdy Henry Ford opracował w 1928 roku schemat linii montażowej, na której w kompleksie River Rouge pod Detroit miały powstawać jego samochody, stworzył środowisko pracy, w którym dominowały nieznośny hałas, stres, odmóżdżająca nuda i niskie płace. Niezależnie od tego dziś dużo częściej spotykamy się z informacjami o sukcesach, jakie święciły modele T i A, niż z opisami koszmarnej kultury organizacyjnej, pośród której powstawały te samochody.

Praca zapewniająca dodatkowe korzyści jest dziś na wagę złota, a 99 procent pracowników może tylko spoglądać z zazdrością na ten pozostały 1 procent, czyli osoby zatrudnione w firmach takich jak Google czy Apple, które oferują humanitarne i komfortowe warunki pracy. Nawet te przedsiębiorstwa mają jednak powiązania z chińskimi fabrykami, które w Ameryce zostałyby zdelegalizowane za wyzysk pracowników.

Pojedyncze osoby nie są w stanie wpłynąć na kulturę organizacyjną firmy, chyba że zajmują bardzo wysokie stanowiska. Jeśli spojrzeć przez pryzmat tej kwestii, Twoim zadaniem jest przedkładanie dobrostanu nad pieniądze. Pracuj tam, gdzie czujesz się dobrze pod względem umysłowym i fizycznym. Zaslugujesz na takie warunki pracy — to plan minimum. W razie problemów rozważ pracę zdalną lub zmianę pracodawcy. Akceptacja niezadowolającej kultury organizacyjnej wynika ze strachu i niepewności. Ty szukaj jednak innej motywacji, którą będzie dla Ciebie poziom Twojego dobrostanu — to właśnie temu poświęcona jest cała ta książka.

Codzienne zadania stanowiące wyzwanie

Jedną z istotnych kwestii przyczyniających się do tak dużego wzrostu zadowolenia z pracy jest zanik nudnych, powtarzalnych obowiązków zawodowych. Choć ta transformacja jest bolesna, przebudowa fabryk w taki sposób, żeby większość mechanicznych zadań realizowały roboty, pozwala społeczeństwu ruszyć we właściwym kierunku. Odsetek posad, które umożliwiają pracę zdalną (co wiąże się z przebywaniem w środowisku przyjemniejszym od otoczenia biurowego), sięga już w Stanach Zjednoczonych 37 procent.

Dbałość o podnoszenie poziomu stanowiącego minimum nie jest jednak równoznaczna z mierzeniem naprawdę wysoko. Ludzka świadomość rozkwita dzięki wyzwaniom, o ile tylko mają one kreatywny charakter. Dokładnie coś takiego powinno być Twoim indywidualnym celem. Pieniądze, odpowiedzialność, pozycja, władza i prestiż są dla porównania kiepskimi nagrodami. Dążenie do sukcesu sprawia, że ludzie przedkładają awans nad kreatywność, lecz nie jest to dobry kompromis.

Czym jest kreatywne wyzwanie? Można je zdefiniować jako wszelką sposobność, która pozwala Ci rozwijać Twoje dary i talenty. Chodzi o te okazje, dzięki którym czujesz, że się rozwijasz, coraz lepiej radzisz sobie z tym, co już wcześniej dobrze Ci szło, lub zaczynasz się zajmować nowymi, ekscytującymi zagadnieniami. Nie musisz wcale przejawiać swojej kreatywności w wymiarze artystycznym. Wszędzie tam, gdzie cenione są rozwiązania i innowacje, nie brakuje kreatywnych wyzwań.

Niestety społeczeństwo nie przekazuje nam wiedzy na temat prawdziwych zagrożeń, jakie towarzyszą nudzie i wypaleniu. Dążenie do tego, by zostać lekarzem, ma dużą wartość społeczną, ale praca w tym zawodzie często pociąga za sobą problemy z używkami i wypalenie. Trudno znajdować kreatywne wyzwania, gdy przez cały dzień masz do czynienia z zaniepokojonymi pacjentami, którzy ostatecznie zostaną potraktowani w taki sam sposób, co będzie oznaczało stosowanie tych samych zabiegów i leków. (Piszę te słowa na podstawie własnych doświadczeń z wczesnego okresu swojej pracy endokrynologa w Bostonie, gdy byłem jeszcze zmotywowany i nie doskwierało mi wypalenie. W moim przypadku wybawieniem okazało się ostatecznie znalezienie sposobu, by wykazać się podczas procesu

leczenia kreatywnością. Krocząc tą ścieżką, nie miałem żadnych wzorców do naśladowania wśród młodych lekarzy, których znałem. Tkwili oni w tej samej pułapce co ja, choć skuteczniej to wypierali).

Każdego dnia rób coś nowego, a zapewnisz sobie odnowę. To nie są wcale mrzonki. Każda komórka ludzkiego organizmu istnieje dzięki ciągłym procesom odnowy. Czyż nie zasługujesz na nią tak samo jak komórki wątroby lub żołądka? Warto zadać sobie to pytanie.

Bycie dobrym w swojej pracy

Pragnienie wykonywania pracy naprawdę dobrze odczuwa w naturalny sposób niemal każdy człowiek. Bycie dobrym w pracy przekłada się na szacunek i podziw. Jeśli będziesz dobra/dobry w tym, co robisz, ludzie będą Cię traktować lepiej niż kogoś, kto wykonuje swoje obowiązki niechlujnie lub niestaranie. Łatwo jednak posunąć się za daleko. Jeżeli mocno identyfikujesz się ze swoją pracą, reszta Twojego życia bardzo się skurczy. Ludzie, dla których praca jest całym życiem, są w dzisiejszych czasach liczną grupą. Poświęcanie obowiązkom zawodowym dużej ilości czasu, zabieranie pracy do domu, dążenie do perfekcji — wszystko to są objawy tego niezdrowego stanu. Ambicja nie jest wcale cnotą.

Możesz się zmierzyć z tym problemem, patrząc na niego przez pryzmat kolejnych godzin, z których składa się dzień. Twój sposób układania własnych zajęć służy Twojemu dobrostanowi, jeśli jesteś w stanie:

- poświęcić co godzinę pięć minut na ruch i rozciąganie;
- znaleźć chwilę, żeby skontaktować się osobiście (nie za pośrednictwem komunikatora czy poczty elektronicznej) z kimś, kto jest Ci bliski;
- znaleźć czas dla siebie i spędzić go w ciszy i spokoju;
- zrobić coś dla rozrywki lub rekreacji;
- przeznaczyć czas na wartościowe działania w rodzaju introspekcji, medytacji lub praktykowania jogi.

Jeżeli Twój dzień nie zawiera tych elementów lub traktujesz je jako okazjonalne luksusy, nie wykorzystujesz swojego czasu w sposób, który przybliży Cię do dobrostanu. Oczywiście planowanie własnych zajęć to

jeszcze nie wszystko i świat wcale się na nim nie kończy. Relacje mają wartość, która wykracza poza wszelkiego rodzaju harmonogramy dnia, ale nie można zapominać o kwestiach praktycznych: nie zdołasz stworzyć wartościowych relacji, jeśli nie znajdziesz na nie czasu.

Gdy zatem zastanawiasz się, co właściwie oznacza bycie dobrym w pracy, przyjrzyj się uważnie temu, jak układa się każdy Twój dzień. Jeśli nieustannie się spieszysz, ciągle zajmujesz się pracą, a obowiązki i oczekiwania, z jakimi masz do czynienia, są tak liczne, że nie sposób poradzić sobie z nimi bez stresu — jesteś ofiarą czasu. Kiedy spojrzysz z perspektywy kreatywnej inteligencji, okaże się, że zawsze jest na tyle dużo czasu, by zrobić to, co dla Ciebie najlepsze. Dostosuj się do tej prawdy, a znajdziesz się na ścieżce, która uczyni satysfakcjonującym każdy Twój dzień, a nie tylko czas, który spędzasz w pracy.

PRZEPŁYW KREATYWNEJ INTELIGENCJI

Podążanie ścieżką Twojej dharmy otwiera drogę dynamicznemu aspektowi świadomości, który bywa określany mianem „kreatywnej inteligencji”. Zgodnie z tym, czego naucza joga, czysta świadomość nie ma statycznego charakteru. Wibruje wraz z życiem i sama z siebie dąży do przybrania fizycznej postaci wszechświata. Przepływ kreatywnej inteligencji porządkuje całe życie na Ziemi, ale spośród wszystkich form życia tylko istoty ludzkie mogą się świadomie odwoływać do kreatywnej inteligencji (i robią to od tysięcy lat).

Gdy przychodzimy na ten świat, nie towarzyszą nam wspomnienia z okresu życia płodowego. Nie pamiętamy, jak rozwijaliśmy się z pojedynczej, zapłodnionej komórki jajowej, by stać się ostatecznie noworodkiem. Na podobnej zasadzie nie pamiętamy też, w jaki sposób zyskaliśmy zdolność tworzenia. W tym miejscu odwołam się do czegoś, co jest przypuszczalnie najstarszym przykładem kreatywności przedstawicieli rodziny człowiekowatych — mam tu na myśli tę jedną kwestię, która pozwoliła stworzyć cywilizację. Kiedy na skutek uderzenia piorunem wybuchu niekontrolowany pożar, wszystkie zwierzęta rzucają się do ucieczki. Dlaczego *Homo erectus* wybrał odmienne postępowanie i stwierdził, że zamiast uciekać przed ogniem spróbuje nad nim zapanować? Czym była ta magiczna transformacja, która zamieniła lęk w pomysłowość?

Antropologia nie zapewnia żadnych odpowiedzi na te pytania. Przez wiele lat uważano, że użytkowe potraktowanie ognia musiało być rezultatem silnie rozwiniętej kory przedczołowej, czyli najważniejszego osiągnięcia ewolucyjnego *Homo sapiens*. Jeśli przyjrzeć się wszystkim gatunkom

zwierząt, ludzki mózg jest zdecydowanie największy w porównaniu do rozmiarów ciała. Potem badacze zaczęli jednak odkrywać ślady spopielenego drewna w miejscach zamieszkiwanych niegdyś przez przedstawicieli gatunku *Homo erectus*, który miał dużo mniejszy mózg. Wbrew wcześniejszym szacunkom, zgodnie z którymi człowiek zapanował nad ogniem około 100 tysięcy lat temu, co poprzedzałoby pojawienie się pierwszych malunków naskalnych o jakieś 60 tysięcy lat, archeolodzy zaczęli odkrywać popiół w siedliskach sprzed miliona lat, a więc czasów poprzedzających pojawienie się *Homo sapiens* o 800–970 tysięcy lat. To datowanie — milion lat temu — jest powszechnie akceptowane, aczkolwiek pojawiają się też doniesienia o złożach popiołów, które miałyby być dużo starsze i liczyłyby nawet dwa miliony lat.

Nasi człowiekowaci przodkowie nie potrzebowali niezwykle rozbudowanej kory mózgowej współczesnego człowieka, by zapanować nad ogniem i zrobić z niego użytek. Potrzebowali jedynie świadomości, która byłaby otwarta na wpływ kreatywnej inteligencji. Do tego sprowadza się punkt widzenia jogi, która uczy, że świadomość zdaje sobie sprawę z własnego istnienia, potrafi sama się zorganizować i jest samowystarczalna. Kreatywna inteligencja sama z siebie popycha nas ku kolejnym nowym odkryciom. Wszystko, czego jest w stanie dokonać kreatywna inteligencja (posiadająca nieograniczone możliwości), jest też osiągalne dla nas. Tej więzi nie da się zerwać.

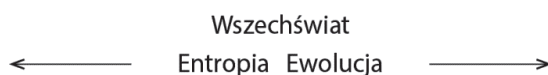
Elektryczność, która napędza współczesny świat, wyrasta z tamtego pierwszego impulsu mającego na celu ujarzmienie ognia; na podobnej zasadzie smartfon i komputer bazują na umiejętności umysłowej wykształconej w epoce kamienia łupanego, czyli na liczeniu. Najstarsze znane nam artefakty pochodzące z neolitu to kamienie, w których wydrapano rząderek otworów — uważa się, że te zagłębienia wykonano w związku z wymianą dóbr między plemionami. Otwory tworzące rząderek można rozumieć tylko w jeden sposób: jako zamienniki liczebników. Natura nie zna pojęcia liczb — stanowią one kreatywny wytwór ludzkości.

PIENIĄDZE JAKO ELEMENT EWOLUCJI

Przez całe życie otacza Cię przepływ świadomości. Myślisz, czujesz, mówisz i podejmujesz działania. Każda z tych aktywności wymaga obecności świadomego umysłu. Gdy ponad tysiąc lat temu (a być może dużo wcześniej) w Indiach formułowano założenia jogi, pradawni jasnovidze nie dysponowali materiałami, na których mogliby pracować, nie było wydziałów psychologii, badań naukowych, podręczników czy ekspertów zajmujących się tą dziedziną. Żyjący w tamtych czasach ludzie mogli korzystać tylko z tego, co zrodziło się w ich umysłach. To niezwykle, że ówczesni badacze świata wewnętrznego dokonali odkryć godnych Einsteina. Zachodniej psychologii wciąż jest jeszcze daleko do nadrobienia wszystkich zaległości w tej materii.

Ważnym odkryciem było to, że świadomość chce ewoluować. Ponieważ świadomość jest kreatywna, zmierza ku ciekawości i odkryciom. Takie zachowania podsycane są przez poczucie radości, które towarzyszy nam za każdym razem, gdy odkryjemy coś nowego — małe dzieci nie potrafią ukryć zachwyty z odnalezienia w swoim otoczeniu jakiegoś nowego cudu. Rzeczy, które odkrywamy, są nie tylko źródłem radości, ale także wnoszą do naszego życia poczucie wartości i sensu — wystarczy zapytać o to kogośkolwiek, kto właśnie się zakochał. Gdy człowiek jest zauroczony inną osobą i chodzi z głową w chmurach, te odczucia na pewien czas przesłaniają wszystko inne.

Miłość może się pojawić znikąd, niczym oślepiający błysk, ale w większości przypadków mamy wybór. Możemy zdecydować się na ewolucję, choć możemy też wybrać odwrotne postępowanie, a więc podążanie wstecz. Oto prosty diagram, który fizyka stosuje w odniesieniu do wszechświata i wszystkich jego elementów składowych.

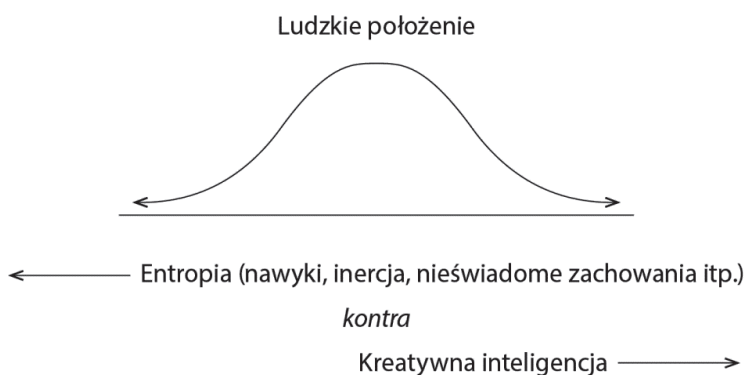


Od momentu Wielkiego Wybuchu za funkcjonowaniem wszechświata kryją się dwie niewidoczne i przeciwstawne siły. Pierwsza z nich, ewolucja, tworzy złożone formy, poczynając od wirującej, chaotycznej energii, która

powstała tuż po Wielkim Wybuchu i w ciągu miliardów lat doprowadziła do powstania atomów, cząsteczek, gwiazd, galaktyk i naszej planety. W przeciwnym kierunku zmierza jednak entropia, która niszczy te struktury, prowadząc do fizycznego rozkładu, rozpadu i ciągłej utraty energii.

Zgodnie z naukami jogi ludzka świadomość ciągnięta jest w przeciwnych kierunkach przez te same siły — porządek i chaos. W historii gatunku *Homo sapiens* dominuje ewolucja świadomości. Pomimo entropijnego wpływu wojen, chorób, katastrof naturalnych i psychoz, które przeciwdziałają ewolucji i ciągną naszą egzystencję w przeciwnym kierunku, przepływ kreatywnej inteligencji nieustannie napędza nasz rozwój. Jednym z elementów tego procesu są pieniądze, ponieważ od 5 tysięcy lat cywilizacja może się rozwijać właśnie dzięki pieniądзом i handlowi — postęp zawsze ma określoną cenę.

Jeśli spojrzeć przez pryzmat tego, co dzieje się w naszym wnętrzu, za entropię można uznać wszystko, co blokuje naszą kreatywną inteligencję — chociażby nieświadome zachowania, nawyki, następstwa warunkowania, inercję, brak otwartości umysłu i bierną apatię. W tym miejscu potrzebny jest jeszcze jeden diagram, który zaprezentuje ludzkie położenie, czyli miejsce, który Ty i ja zajmujemy w teatrze życia.



Wszyscy znajdujemy się w jakimś punkcie tej krzywej dzwonowej. Znakomita większość ludzi plasuje się gdzieś pośrodku. Do głosu dochodzi tam mieszanka entropii i ewolucji, którą można podsumować, odwołując się do popularnego powiedzonka: dwa kroki do przodu, jeden krok wstecz. Ponieważ większość ludzi wie, że egzystencję wypełnioną nieświadomymi

wyborami, nawykami, następstwami warunkowania, uprzedzeniami, obawami, nadziejami i marzeniami, ich nieświadome odruchy mają dużą siłę i prowadzą do entropii, a więc chociażby marnowania czasu i pieniędzy czy dokonywania chybionych wyborów emocjonalnych. Do głosu będzie też dochodzić ewolucja, gdyż w ramach świadomej części egzystencji tworzymy różne rzeczy, kochamy, odczuwamy inspirację i odnajdujemy radość.

Nauki jogi sugerują, że człowiek może zwiększyć odsetek świadomych wyborów, a gdy już dojdzie do czegoś takiego, zacznie zmieniać swoją pozycję na krzywej, przemieszczając się z jej środkowego wycinka ku części zmierzającej w stronę przyspieszonej ewolucji. Fragment krzywej położony skrajnie z prawej strony — czyli miejsce, gdzie ewolucja jest najbardziej zaawansowana — to obszar zajmowany przez grupę geniuszy, świętych, mędrców, artystów i wizjonerów. Ich egzystencję można porównać do życia na czubku drzewa: sięgają do góry, choć nie mają żadnego wsparcia, jeśli nie liczyć czystej świadomości. Wcale nie musimy sobie stawiać za cel dołączenia do tego grona, choć niezależnie od tego możemy świadomie wybrać ewolucję. Nie jest to ewolucja darwinowska, która ma fizyczny charakter; tutaj chodzi o rozwój świadomości.

Skoro pieniądze zrodziły się w świadomości, one również mogą zmierzać w obu kierunkach: albo ku marnotrawstwu i stratom, albo ku zyskom i kreatywności. Ponieważ pieniądze są bardzo praktyczne, ja również postaram się ująć tę kwestię w praktyczny sposób — oto entropijne wybory, które sprawiają, że nie udaje Ci się osiągnąć tego, co stawiasz sobie za cel:

ENTROPIA, CZYLI NIEWŁAŚCIWE POSTRZEGANIE PIENIĘDZY Siedem rzeczy, które się nie sprawdzają

1. Fantazjowanie na temat pieniędzy

Wiele osób marzy o pieniądzach i o zapewnieniu sobie bogactwa. To nieskuteczne postępowanie, gdyż rzeczywistość nie jest tożsama z marzeniami. Nikt, kto jest bogaty, nie nazywa tego stanu spełnieniem marzeń — mimo to wciąż trzymamy się tej mrzonki.

2. Traktowanie pieniędzy jako celu samego w sobie

Pieniądze niewątpliwie otwierają możliwości pozwalające zmieniać życie na lepsze. Gdy jednak zarabianie staje się obsesją, zaczyna zajmować miejsce prawdziwego spełnienia. Każdy — czy to bogaty, czy biedny — kto budzi się każdego dnia z pragnieniem zdobywania pieniędzy, będzie tylko pogłębiał przepaść między pieniędzmi a szczęściem.

3. Strach przed ubóstwem

Pragnienie czegoś i brak tego to źródło niedoli; nikt, kto doświadczył ubóstwa, nie chce wrócić do tego stanu. Jeśli jednak Twoja motywacja wyrasta ze strachu, ubóstwo nadal trzyma Cię w garści. Obawy nigdy nie uczynią nikogo szczęśliwszym.

4. Oszukiwanie, nieuczciwość, kłamstwa

Społeczeństwo nierzadko stawia za wzór przestępców, którzy wzbogacili się dzięki różnym kombinacjom. O ile nie zostaną złapani i osadzeni w więzieniu, zazwyczaj są oni z siebie dumni. Pokonali system. Nie są frajerami, w przeciwieństwie do wszystkich, którzy grają zgodnie z zasadami. Jednak tylko niewielka grupka ludzi pozbawiona jest sumienia. Nieuczciwość budzi poczucie winy, które — podobnie jak obawy — jest wrogiem szczęścia.

5. Rezygnacja z kluczowych wartości

Jeśli odsuniemy na bok kłamstwa i oszustwa, wiele osób ma poczucie, że życie zmusza je do wykonywania nudnej i monotonnej pracy, która nie zapewnia satysfakcji. Ci ludzie czują, że znaleźli się w takiej sytuacji za sprawą zewnętrznych okoliczności, lecz w głębi serca zdradzają samych siebie. Dwie najważniejsze spośród kluczowych wartości to: „Zasługuję na szczęście” i „Mam wysokie poczucie własnej wartości”. Jeśli nie dbasz o podtrzymywanie tych wartości, podążasz w niewłaściwym kierunku.

6. Wykorzystywanie innych

Robienie postępów kosztem innych rzadko uchodzi za właściwe postępowanie, ale i tak sobie na nie pozwalamy. Cały etos związany z dbaniem o własne interesy skrywa ogromną moc. Ignorujemy zatem te sytuacje, w których poniżamy innych, lekceważymy ich uczucia lub próbujemy

ich zdominować, po czym uznajemy swoją samolubność za usprawiedliwienie wszelkich niestosownych zachowań. Wykorzystywanie innych, żeby postawić na swoim, pokazuje w istocie, że w głębi ducha doskwiera Ci niedowartościowanie.

7. „Instynkt zabójcy”

Jeśli wygrana jest najważniejszym celem, to ci, którzy odnoszą największe zwycięstwa, są szalenie ambitni. Przejawiają instynkt zabójców, który pozwala im wykorzystać wszelkie słabości — ożywiają się, gdy tylko wyczują krew. W rzeczywistości tylko nieliczni spośród nas będą w stanie uczynić taką rywalizację źródłem swojej pomyślności, a ja mogę napisać, że nie warto tego robić. Każdy, kto skupia się wyłącznie na odniesieniu za wszelką cenę zwycięstwa, w głębi duszy popychany jest do działania przez głęboki lęk przed tym, że inni dostrzegą w nim nieudacznika. Niezależnie do tego, ile sukcesów odniesie taka osoba, nie zdoła się uwolnić od tych obaw.

Gdy zestawisz ze sobą wszystkie te błędy, trudno się dziwić, że dbałość o własny rozwój okazuje się w codziennym życiu tak poważnym wyzwaniem. Jesteśmy uwikłani w system wartości, który więzi nas w pułapce egzystencji niezasługującej w żaden sposób na miano satysfakcjonującej. Do rzeczowego uwikłania dochodzi wraz z upływem czasu, a my niemal nieświadomie ulegamy mylnym przekonaniom. Czy znasz jakichś żywicieli rodzin, którzy trzymają się znienawidzonej pracy? Czy utrata pracy jest obawą, z którą trudno Ci się zmierzyć? Czy zdarzyło Ci się kiedyś spotkać kogoś, kto przez jakiś czas dobrze sobie radził, ale potem zbankrutował?

Te doświadczenia, będące udziałem wszystkich ludzi, wpływają na nas na jakimś etapie życia — czasem jesteśmy tego świadomi, choć kiedy indziej nie zdajemy sobie z tego sprawy. Najgorszym aspektem podążania w niewłaściwym kierunku jest to, że towarzyszy Ci wtedy poczucie bezradności. Masz jednak do wyboru więcej opcji, niż mogłoby Ci się wydawać. Możesz się wypłatać z opisanego powyżej systemu, wybierając rozwiązania, które są skuteczne. Pieniądze można bowiem zarabiać, dbając o własne poczucie szczęścia i dobrostanu.

KREATYWNA INTELIGENCJA, CZYLI WŁAŚCIWE POSTRZEGANIE PIENIĘDZY

Siedem rzeczy, które się sprawdzają

1. Samowystarczalność

Niezależność finansowa jest wartościowym celem, a większość ludzi ma nadzieję osiągnąć go przed przejściem na emeryturę. Dużo ważniejsze jest jednak poczucie wewnętrznej niezależności. Prawdziwa samowystarczalność oznacza trzymanie się Twoich najważniejszych wartości, nieuleganie cudzym opiniom na swój temat i świadomość tego, że bez wątplenia jesteś wystarczającą istotą.

2. Branie na siebie odpowiedzialności

Gdy obwiniasz o coś innych ludzi i zewnętrzne siły, rezygnujesz z części swojej indywidualnej władzy. Branie na siebie odpowiedzialności za własne życie umacnia Twoją pozycję. Pozwala Ci dotrzeć do kwestii, które kryją się w Twoim wnętrzu i wymagają zmian, co przekłada się na możliwość zrealizowania takiej transformacji. Rezygnacja z odpowiedzialności sprawia, że nie jesteś w stanie uwolnić się od roli ofiary.

3. Współpraca

Współpraca jest sprzeczna z założeniami, zgodnie z którymi zwycięzca bierze wszystko, a my powinniśmy dążyć do pokonania innych ludzi. Niezależnie od naszych marzeń o odniesieniu spektakularnego zwycięstwa życie nie jest grą o sumie zerowej. Inaczej, niż ma to miejsce podczas Super Bowl, gdzie mecz wyłania zwycięską i przegraną drużynę, współpraca tworzy ciągły strumień zdarzeń, które są korzystne dla wszystkich zaangażowanych stron. Dążenie do osiągnięcia tych celów zapewnia też poczucie spełnienia, gdy zarabiasz pieniądze nie tylko dla siebie, ale również z myślą o innych.

4. Etyka pracy

Społeczeństwo wcale się nie myli, gdy przedstawia porady dotyczące tego, jak ważna jest zdrowa etyka pracy. Tym, co w istocie się sprawdza, jest jednak *dobra* etyka pracy, lub coś, co buddyjskie nauki określają mianem „właściwej pracy”. Ciężka praca sama z siebie rzadko zasługuje na miano

właściwej, jeśli obejmuje zmagania, harówkę i odkładanie szczęścia na później, na okres po przejściu na emeryturę. Zajmowanie się tym, co kochasz robić, zapewnia spełnienie tu i teraz. W takiej sytuacji nawet duża ilość wymagających obowiązków nie sprawia w ogóle wrażenia pracy.

5. Wierność wobec siebie

Poczucie błogości jest znakiem rozpoznawczym Twojego prawdziwego „ja”, a także najskuteczniejszym potwierdzeniem tego, że nie zdradzasz swoich najważniejszych wartości. Okazywanie sobie wierności powinno Ci sprawiać radość. Jeśli dla odmiany identyfikujesz się ze swoim ego, budujesz wszystko na niepewnych fundamentach. „Ja” jest kiepskim przewodnikiem, gdyż nigdy nie kończą mu się pragnienia, wymówki i obawy, a także zazdrość i gotowość do obwiniania innych. Identyfikuj się raczej z doświadczeniami, które zapewniają Ci bezpieczne poczucie spełnienia.

6. Wierność swoim kluczowym wartościom

Wartości stały się słowem wykorzystywanym w przypadku wszelkich manipulacji politycznych, gdy mowa o uparciu podtrzymywanych przekonaniach i jawnych uprzedzeniach. Kluczowe wartości są jednak czymś innym. Obejmują miłość, współczucie, prawdę, lojalność, poczucie własnej wartości, skromność i rozwój osobisty. Pamiętaj, że najważniejsze życiowe wartości nie mają większego znaczenia, dopóki nie są *Twoimi* najważniejszymi wartościami.

7. Skupienie na świadomości

Nie zdołasz zmienić niczego w swoim życiu, jeśli wcześniej sobie tego nie uświadomisz. Świadomość nie jest tożsama z logiką i rozsądkiem. Świadomości nie da się pojąć; jest ona pewnikiem i źródłem wszystkich rzeczy we wszechświecie. Twoje zadanie polega na dostrojeniu się do przepływu świadomości, co oznacza dokładanie wszelkich starań, by podejmować służące ewolucji wybory, gdy mowa o Twoim czasie, wysiłku, emocjach i pieniądzu, ponieważ wszystkie te kwestie są naprawdę ważne.

Wyliczenie tego, co jest skuteczne i co się nie sprawdza, jest przydatnym posunięciem, ponieważ jest praktyczne. Większość ludzi trzyma się nieskutecznych zachowań z przyzwyczajenia. Najczęściej nie wiedzą nawet,

dlaczego tak postępują. Raz za razem pozwalają sobie na działania, które przynoszą efekt przeciwny do zamierzonego, a powodem jest wyłącznie inercja.

Najlepszym sposobem na życie jest podążanie ścieżką ewolucji. To oznacza, że przemierzanie tej ścieżki będzie też najlepszą metodą zarabiania i wydawania pieniędzy. W tym miejscu napotykamy jednak bardziej metafizyczną kwestię. Ukryta zagadka towarzysząca kreatywnej inteligencji sprowadza się do pytania: czy to my korzystamy z niej, czy raczej to ona robi użytek z nas? To pytanie nabiera sensu, gdy przyjrzymy się rozwojowi dziecka. Począwszy od okresu niemowlęcego, dziecko dokonuje doniosłych odkryć, które nie wymagają świadomych wyborów — przykładem może tu być chociażby chodzenie. Żadne dziecko nie podjęło prób chodzenia, myśląc sobie: „Hm, wszyscy ci duzi ludzie chodzą w pozycji wyprostowanej na dwóch nogach. Ja też muszę spróbować czegoś takiego”. Poruszanie się na czterech kończynach sprawdza się w przypadku wszystkich innych zwierząt. Nawet należące do świata naczelnych małpy, które są w stanie pokonywać krótkie dystanse na tylnych łapach, nie korzystają z tego rozwiązania przez cały czas, lecz preferują przemieszczanie się przy użyciu wszystkich czterech kończyn.

Ciebie i mnie nikt nie pytał o preferencje. Nauczyliśmy się chodzić pod wpływem wewnętrznego impulsu, który pojawił się w naszych umysłach. Był to impuls kreatywnej inteligencji, wykorzystującej nas do własnych celów. Gdy małe dziecko zaczyna chodzić, na jego twarzy maluje się mieszanina zdumienia, strachu i zachwyty. Ta młoda istota otrzymuje dar i nie potrafi mu się oprzeć, nawet jeżeli cały ten proces otacza sporo niepewności. Powrót do raczkowania wydaje się bezpiecznym rozwiązaniem, a upadek prosto na twarz jest bolesny. Małe dziecko godzi się jednak z chwilowym bólem, zyskując w zamian umiejętność, która w przyszłości okaże się niezwykle użyteczna. Chociaż niemowlę nie zna pojęcia „przyszłość”, ta koncepcja znana jest kreatywnej inteligencji, która w istocie posiada szeroką wiedzę na temat przyszłości, a my możemy tylko być za to wdzięczni — każdy nasz krok związany z nauką mówienia, zdobywaniem zaawansowanych umiejętności motorycznych czy uczeniem się myślenia wyższego rzędu jest możliwy dzięki wewnętrznym bodźcom, które kierują naszymi poczynaniami.

Kreatywna inteligencja to świadomość zaangażowana w działania — gdy już nawiążesz z nią kontakt, znajdziesz się na drodze prowadzącej do niezwykle nagród. Kiedy Einstein stwierdził, że nie sposób dokonać jakiegokolwiek wielkiego odkrycia, jeśli człowiekowi nie towarzyszy poczucie zdumienia, powiązał najwybitniejsze dokonania umysłu z błyskiem widocznym w oku małego dziecka, które odkrywa, jak fantastyczną rzeczą jest umiejętność chodzenia. Nie brakuje nowych światów, które możemy odkryć, gdy tylko nasza ciekawość poszerzy się do tego stopnia, by objąć również ich obszar.

PROSTA ŚWIADOMOŚĆ

To, czego masz świadomość, możesz zmienić — stwierdzenie to wydaje się oczywiste. Nie możesz jednak zmienić tego, z czego nie zdajesz sobie sprawy. Tak naprawdę świadomość jest najpotężniejszym czynnikiem napędzającym zmiany, co nie jest powszechnie znanym faktem. To zagadnienie wymaga poszerzenia naszej perspektywy. Wspominałem już o tym, że Twoje podejście do pieniędzy powiązane jest ze wszystkim, czego pragniesz, czego się obawiasz, o czym marzysz i co chcesz osiągnąć. Przez chwilę skupmy się na szerszym obrazie sytuacji. Joga głosi, że im większa jest Twoja wiedza na temat świadomości, tym łatwiej będzie Ci dostrzec drogę prowadzącą do sukcesów i bogactwa.

Dharma nieustannie wskazuje Ci ścieżkę pozwalającą robić postępy. Siłą rzeczy obejmuje ona zmiany, a zatem dharma sygnalizuje, gdzie powinno dojść do następnej transformacji. Gdy tylko doznasz nagłego olśnienia, zmiana natychmiast staje się faktem. Również ta kwestia nie skrywa żadnych tajemnic. Jeśli nagle przypomnisz sobie, że w Twoim terminarzu figuruje spotkanie wyznaczone na godzinę piętnastą, niezwłocznie ruszysz w miejsce, w którym ma się ono odbyć — to spostrzeżenie wystarczy, by zmotywować Cię do działania.

Głębsze spostrzeżenia pojawiają się rzadziej, ale przypominam sobie, jak różne osoby w rozmowach ze mną wymieniały rozmaite konstatacje, które odmieniły ich życie:

- Jestem dorosły.
- Nie jestem sam.

- Jestem kochana.
- Jestem kimś, kogo można kochać.
- Jestem dobra w tym, co robię.
- Jestem dobrym człowiekiem.
- Jestem szczerą osobą.
- Jestem kimś ważnym

Te słowa są proste, lecz miały ogromny wpływ na losy tych ludzi. Tak naprawdę moc kryła się nie tyle za słowami, co za przemianą zachodzącą w świadomości. Tego rodzaju spostrzeżenia są komunikatami pochodzącymi z duszy lub prawdziwego „ja”. Ponieważ pozwalają nam dowiedzieć się o nas samych czegoś autentycznego i zapadającego w pamięć, zmiana, jaką wywołują, jest olśnieniem, dzięki któremu wszystko, co następuje później, wydaje się inne niż dotychczas. Możesz przez całe życie realizować dobre uczynki, by udowodnić, że jesteś dobrą osobą, lecz w swoim wnętrzu będziesz tak naprawdę usilnie przekonywać o tym głównie siebie, a nie innych. Spostrzeżenie, które pozwoli Ci zrozumieć, że z całą pewnością jesteś dobrą osobą, nie wymaga żadnych wysiłków i nie rodzi wątpliwości. Później Twoje dobre uczynki okażą się czymś naturalnym i staną się dla Ciebie źródłem radości.

Wprowadzanie znaczących zmian nie jest czymś, co możesz zaplanować, kontrolować lub zapisać w terminarzu. Dusza ma własne metody wybierania chwil, w których doświadczamy tego, co określamy mianem objawień. Możesz jednak rozwijać stan świadomości, który stworzy przestrzeń dla spostrzeżeń i odkryć. Ten stan znany jest jako prosta świadomość, a osiągnięcie go nie wymaga wysiłku.

Prosta świadomość to cisza między dwiema myślami; luka między końcem jednej myśli a początkiem następnej. W codziennym życiu owa przerwa przemyka w tak zawrotnym tempie, że w ogóle jej nie zauważamy. Prosta świadomość sprawia jednak, że ta przerwa trwa dłużej niż zwykle. W Twojej głowie nie pojawia się nowa myśl — zamiast tego doświadczasz spokoju umysłu. To coś więcej niż szybki restart mózgu: obcujesz z doświadczeniem, które ma własny koloryt i specyfikę. Jeśli poddam to doznanie analizie, z pewnością zrozumiesz, o co mi chodzi.

Jakie odczucia towarzyszą prostej świadomości?

- Cisza i spokój,
- zadowolenie,
- rozluźnienie,
- pełnia,
- otwartość,
- brak niepokojących myśli,
- brak wspomnień,
- brak pragnień, potrzeb i obaw.

Prosta świadomość stanowi punkt odniesienia. Nie jest celem, do którego musisz dążyć. Możesz doświadczyć prostej świadomości po smacznej kolacji lub podziwiając wybitne dzieło sztuki; może się ona pojawić, gdy słuchasz muzyki Bacha lub odgłosów wydawanych podczas zabawy przez Twoje dziecko. Te przeżycia potwierdzają ważną naukę jogi: umysł w naturalny sposób szuka swojego źródła. Nawiąże kontakt z Twoją duszą lub prawdziwym „ja”, jeśli tylko zapewnisz mu sposobność. Umysłu nie trzeba do takich działań namawiać ani tym bardziej zmuszać.

Umysł jest nieustannie wybijany ze stanu prostej świadomości. Możesz sądzić, że odpowiada za to następna pojawiająca się tam myśl, ale to nieprawda. Luki między myślami się zmieniają — mogą być płytkie lub głębokie. Gdy odczuwasz niepokój, panikę, ekscytację, pobudzenie lub nerwowość, myśli zaczynają pędzić w zawrotnym tempie, a przerwa między nimi pełna jest — no właśnie: niepokoju, paniki, ekscytacji, pobudzenia lub nerwowości. Dopóki towarzyszą Ci takie odczucia, dopóty Twoim punktem odniesienia nie jest wcale głębia, spokój i rozluźnienie.

Joga objaśnia tę kwestię, odwołując się do przykładu cięciwy łuku. Gdy strzelasz z łuku, naciągasz cięciwę. W zależności od tego, jak mocno zdołasz ją naciągnąć, strzała zostanie wystrzelona z większą lub mniejszą prędkością i mocą. Umysł działa w podobny sposób. Między dwiema następującymi po sobie myślami naciągasz w ciszy umysł niczym cięciwę, co pozwala Ci wystrzelić kolejną myśl. Właśnie dlatego mówimy o „głębokim myśleniu” — dostrzegamy to, że gdy ktoś w ten sposób się zamyśla, zanurza

się w swojej świadomości głębiej niż inni. To nie myśli są jednak głębokie, chodzi raczej o to, że wyruszają one w swoją podróż z głębokiej świadomości.

Dzięki medytacji możesz jeszcze bardziej pogłębić swoją wewnętrzną ciszę, gdyż — jak już wspominałem — umysł naturalnie stara się odnaleźć swoje źródło i chce nawiązać kontakt z duszą. W tej sytuacji potrzebujemy metody, która pozwoli nam wrócić do prostej świadomości — opis tej metody czeka na Ciebie poniżej.

JAK OSIĄGNĄĆ PROSTĄ ŚWIADOMOŚĆ?

Prosta świadomość to „tu i teraz”. Albo znajdujesz się w tym miejscu, albo jesteś gdzieś indziej. Twój umysł odciągany jest od tego położenia ku stanowi świadomości, który przesłania nieskomplikowane skupienie na chwili obecnej. Do czegoś takiego może dochodzić za sprawą marzeń na jawie lub przelotnych czynników dekoncentrujących. Poważniejszym problemem są sytuacje, w których dajesz się wciągnąć w jakieś negatywne uczucie. Jeśli stwierdzasz, że raz za razem odczuwasz tę samą negatywną emocję — chociażby frustrację, gniew, niepokój czy przygnębienie — nie masz świadomości chwili obecnej, lecz zmagasz się z nieproszoną wizytą przeszłości.

Oto trzy konkretne sytuacje, z którymi spotykamy się w życiu, a także metody pozwalające wrócić do prostej świadomości:

1. POWTARZALNOŚĆ I NUDA

Gdy odczuwasz znudzenie i zniechęcenie „starą biedą”, nie towarzyszy Ci prosta świadomość. Za sprawą bezwiednego zachowania przestajesz się skupiać na tym, co dzieje się „tu i teraz”. Chwila obecna jest kreatywna, gdyż pozwala pojawiać się nowym myślom, uczuciom i inspiracji. Twój umysł w naturalny sposób dąży do skupiania się na chwili obecnej — chyba że napotka jakiś czynnik dekoncentrujący. Jeśli czujesz, że coś Cię rozprasza, stresuje lub

powoduje u Ciebie brak zaangażowania, najlepszym rozwiązaniem będzie zadbać o skupienie.

Praktyka pozwalająca dążyć do tego celu jest całkiem prosta. Znajdź jakieś miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał, a następnie zamknij oczy i wykonaj kilka głębokich oddechów.

Skoncentruj uwagę na centralnej części klatki piersiowej — na okolicach, gdzie znajduje się serce. Wykonaj głęboki wdech, kierując powietrze w okolice brzucha, który powinien zostać wypchnięty do przodu. Potem powoli wypuść powietrze z płuc. Gdy zakończysz wydech, odsuń nieco w czasie moment rozpoczęcia następnego wdechu: policz do trzech, po czym powtórz cały opisany tu wzorec oddechowy.

Ta prosta metoda kontrolowanego oddychania nosi w świecie jogi miano *pranajamy*, natomiast zachodnia medycyna nazywa ją „oddychaniem pobudzającym nerw błędny” (nerw ten odgrywa istotną rolę w reakcji relaksacyjnej)¹. Jest to jedna z najbardziej użytecznych, błyskawicznych metod, które zapewniają skupienie i rozluźnienie, a także pozwalają osiągnąć stan prostej świadomości.

2. NEGATYWNE PRZEKONANIA

Prosta świadomość charakteryzuje się otwartością, ale często się okazuje, że umysł pełen jest automatycznych reakcji. Ludzie nierzadko trzymają się głęboko zakorzenionych przekonań, które są zniechęcające, nieskuteczne, krytyczne i w ogólnym ujęciu negatywne. Być może stwierdzisz na przykład, że wierzysz w takie stwierdzenia:

- Życie jest niesprawiedliwe.
- Świat jest niebezpiecznym miejscem.
- Żeby dać sobie radę, muszę naśladować innych.

1 W Polsce częściej spotykany jest termin „oddychanie przeponowe” — *przyp. tłum.*

- Nikt oprócz mnie nie zadba o moje interesy.
- Muszę wywalczyć sobie drogę na szczyt.
- Maluczkich nie spotyka nic dobrego.
- Życie jest do kitu, a potem umierasz.

Te przekonania potrafią się utrwalić w naszych umysłach, a my nie wiemy nawet, skąd się wzięły lub dlaczego w nie wierzymy. Ponieważ powstały w przeszłości, nie pozwalają Ci się skupić na chwili obecnej. Twoja świadomość nie jest w takiej sytuacji ani prosta, ani otwarta, ani czysta.

Nie brakuje podobnych przekonań, które pojawiają się w trudnych sytuacjach, na przykład gdy jesteśmy na pierwszej randce lub czeka nas rozmowa o pracę. Zaczynasz wtedy wierzyć w takie myśli przynoszące efekt przeciwny do zamierzonego, gdyż są one wciągające pod względem emocjonalnym. Wiara w ich prawdziwość utrudnia Ci jednak patrzenie na wszystko w racjonalny i klarowny sposób. Oto typowe przykłady tego rodzaju założeń:

- To nie skończy się dobrze.
- Coś na pewno pójdzie nie tak.
- Już to przerabiałem i czuję problemy.
- Nie poradzę sobie z tym.
- To jest zbyt przytłaczające.
- Dlaczego w ogóle przyszło mi do głowy, że to może się udać?

Podstawą tych odruchowych reakcji są nawyki. Owe myśli odzwierciedlają przeświadczenie o tym, że nie jesteś wystarczająco dobra lub dobry, żeby poradzić sobie z daną sytuacją. Jeśli takie myśli przesłaniają Ci pole widzenia, spróbuj zacząć od skupienia się w sposób opisany powyżej.

Jeżeli okaże się, że trudno Ci osiągnąć spokój i skupienie, jest to sygnał, iż musisz o siebie zadbać. Nie zdołasz zrobić tego na po-

czekaniu. Musisz znaleźć taką chwilę, w której odczuwasz w swoim wnętrzu ciszę i spokój, a następnie przeprowadzić drobne dochodzenie dotyczące źródła problemu. Przyjrzyj się jakiegokolwiek negatywnemu przekonaniu lub założeniu, które przynosi efekty przeciwne do zamierzonych, a okaże się, że zakorzeniło się ono w Twoim umyśle z powodu wymienionych poniżej, zdradliwych przesłanek, z którymi wszyscy mamy do czynienia:

- Wierzmy pierwszej osobie, która nam coś powie.
- Wierzmy w rzeczy, które są często powtarzane.
- Wierzmy ludziom, którym ufamy.
- Nie spotkaliśmy się z przeciwną opinią.

Gdy stwierdzisz, że w Twoim umyśle zakorzeniło się jakieś negatywne założenie na Twój temat — coś, co sprawia, że patrzysz na siebie krytycznie — zadaj sobie następujące pytania:

- Kim była pierwsza osoba, która mi to powiedziała?
- Czy ta opinia często się powtarzała?
- Dlaczego wierzę osobie, która mi to oznajmiła?
- Czy istnieją jakieś powody, by wierzyć w coś zgoła odmiennego?

Ujmując to nieco inaczej: musisz odwrócić doświadczenie, które doprowadziło do wykształcenia w Twoim umyśle takiego przekonania. Spoglądając w inny sposób na przeszłość, zyskujesz możliwość przyjrzenia się mechanizmowi, przez który Twój umysł trzyma się nieodpowiednich założeń.

Jeśli matka powtarzała Ci, że nie grzeszysz urodą, albo ojciec ciągle wypominał Ci lenistwo, dlaczego właściwie masz im automatycznie wierzyć? To, jak często te opinie były powtarzane, nie ma żadnego znaczenia. Teraz, jako dorosła osoba, możesz oddzielić opinie od faktów. Cofnij się w myślach w czasie i rozważ doświadczenia,

które wskazują, że w oczach innych jesteś atrakcyjną osobą, lub potwierdzają, że potrafisz z ogromną pilnością realizować zadania, które naprawdę Cię interesują. Taka praca nad zmienianiem śladów odcisniętych przez innych w Twoim umyśle sama w sobie ma leczące działanie i pozwoli Ci znów zasmakować prostej świadomości.

3. ZŁE WSPOMNIENIA

Niewykluczone, że najpowszechniejszym zjawiskiem, przez które grzęźniemy w przeszłości, są wspomnienia. Stare rany i traumy powracają, ostrzegając nas przed powtarzaniem czegoś złego, co wydarzyło się kiedyś. Najbardziej kłopotliwym elementem wspomnień jest ładunek emocjonalny, określany przez część psychologów mianem „długu emocjonalnego”. Każdy człowiek posiada taki dług — uparcie trzymamy się starych żalów, uraz, obaw i zranionych uczuć, traktując je niczym stare długi, które nie zostały spłacone i uregulowane.

Ta koncepcja podsuwa nam sugestię dotyczącą tego, jak możemy się uwolnić od balastu przeszłości. Zamiast rozpamiętywać sytuację, w której nikt nie przyszedł na Twoje przyjęcie urodzinowe, przyjrzyj się uczuciom, jakie towarzyszą temu smutnemu wspomnieniu. Zamiast pochylać się nad relacją, która zakończyła się pośród wzajemnych oskarżeń, skoncentruj się na uczuciach, jakie towarzyszą myślom o tym związku. To, co zapamiętaliśmy, trudno wyrzucić z pamięci (czasem okazuje się to wręcz niemożliwe), ale możemy się uporać z kwestią długu emocjonalnego.

Poniżej znajduje się opis kilku technik, które pozwalają łatwo i skutecznie uwolnić się od długu emocjonalnego. Emocje z samej swojej natury przybierają na sile i słabną, a w większości sytuacji okres wygasania emocji wystarczy, by umożliwić Ci powrót do stanu równowagi. Wyjątkowo kłopotliwe i nieustępliwie stany emocjonalne nie znikną jednak same z siebie. Proszę o Twoją pomoc i zneutralizowanie ich przy użyciu różnych praktyk.

Technika numer 1: Jeśli zmagasz się z emocją, która budzi w Tobie dyskomfort i nie chce zniknąć, skup się i wykonuj powolne, głębokie oddechy, aż poczujesz, że ładunek emocjonalny zaczyna słabnąć.

Technika numer 2: Jeżeli masz do czynienia z emocją, która towarzyszy Ci od dłuższego czasu, zarejestruj moment, w którym ponownie daje ona o sobie znać, a potem powiedz: „Tak było kiedyś. Teraz znajduję się już w innym miejscu”. Świadomość jest w stanie osłabić intensywność negatywnych emocji, aczkolwiek owa intensywność może się różnić w zależności od osoby. Najistotniejszą kwestią jest to, żeby nie odpychać od siebie takich uczuć. Jeśli zajmiesz się negatywną emocją, stawiając sobie za cel objęcie jej Twoją świadomością, ta technika może się okazać bardzo skuteczna. Podziękuj emocji za to, że pojawiła się w Twojej świadomości, a potem posiedź w milczeniu i zaczekaj, aż to uczucie zniknie. Coś takiego jest zawsze dużo lepszym sposobem postępowania niż próby opierania się emocjom. Opór doprowadzi tylko do tego, że niechciana emocja będzie jeszcze intensywniej walczyć o Twoją uwagę.

Technika numer 3: Kiedy napotkasz szczególnie uporczywą emocję, usiądź w milczeniu z zamkniętymi oczami. Pozwól sobie na odczuwanie tej emocji — zachowaj jednak umiar i nie pogrążaj się w niej zbyt głęboko. Zacerpnij głęboki wdech, a potem powoli wypuść powietrze z płuc, uwalniając też energię emocjonalną skumulowaną w ciele. Być może będzie Ci łatwiej, gdy wyobrazisz sobie swój oddech jako białe światło. Pomyśl, że toksyczne uczucia opuszczają wraz z nim Twoje ciało.

Technika numer 4: Jeżeli nie odczuwasz żadnej konkretnej emocji, lecz doskwiera Ci ogólne przygnębienie lub smutek albo jesteś nie w sosie, usiądź w milczeniu, skupiając uwagę na okolicach swojego serca. Wyobraź sobie, że pojawia się tam niewielkie, białe światełko, potem pozwól, by stawało się coraz większe. Przyglądaj

się, jak przybiera ono na sile i wypełnia całą Twoją klatkę piersiową, a następnie rozciągnij je również na gardło i głowę, aż po jej czubek.

Przeznacz na tę praktykę kilka minut, aż poczujesz, że udało Ci się doprowadzić ją do końca. Wróć do serca i ponownie pozwól, by białe światło przybierało na sile, aż wypełni całą Twoją klatkę piersiową. Teraz postaraj się kierować je w dół, żeby wypełniło brzuch i nogi, a potem zaczęło przenikać do podłoża przez podeszwy stóp.

Te cztery techniki możesz stosować oddzielnie lub jedna po drugiej. Ważną kwestią jest jednak cierpliwość. Gdy już korzystasz z któregoś z tych rozwiązań, będzie musiało minąć trochę czasu, nim cały Twój system emocjonalny dostosuje się do procesu uwalniania emocji. Krótko mówiąc, każdemu zdarza się jakoś utknąć pośród problemów, ale teraz możesz już sobie uświadomić, w czym rzecz, a następnie podjąć kroki umożliwiające powrót do prostej świadomości. Taka świadomość pozwala żyć chwilą obecną, w której rzeczywistość jest nieustannie odnawiana i odświeżana.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

NIE PROŚ O NIC WIĘCEJ PONAD INSPIRACJĘ

DEEPAK CHOPRA

Bogactwo jest niespełnionym marzeniem wielu ludzi. O sposobach osiągania celu, jakim są wielkie pieniądze i życie w obfitości, napisano sporo książek. Ich autorzy przekonują, że trzeba „tylko” pracować dłużej, ciężiej i starać się za wszelką cenę pokonać konkurencję. Upragnione bogactwo jednak zdobywają nieliczni. Tymczasem dostatek to stan świadomości, a świadomość ludzka jest nieograniczona. Ta starożytna prawda stała się podstawą jogi — systemu praktyk, dzięki którym ludzie w naturalny i łatwy sposób zaczynają żyć pełnią życia i cieszą się każdym dniem.

Ta książka, napisana przez lekarza i filozofa pokaże Ci proste sposoby przebudowania swojej świadomości i przepracowania samoograniczeń. Najpierw zapoznasz się ze sposobem, w jaki joga odnosi się do kwestii pieniędzy i bogactwa, a następnie przestudiujesz wszystkie aspekty dostatku. Dzięki opisanym tu praktykom uświadomisz sobie, co cenisz najbardziej — być może jest to miłość, współczucie, piękno, prawda, kreatywność lub rozwój osobisty. Świadomość, którą w ten sposób uzyskasz, sprawi, że zapewnianie sobie dostatku w zakresie najważniejszych dla Ciebie wartości będzie coraz prostsze. W końcu zapoznasz się z najgłębszym poziomem jogi, na którym poczucie spełnienia ma swoje źródło w sferze nieskończonych możliwości, a przy tym dowiesz się, czym jest system czakr i w jaki sposób nad nim pracować.

DEEPAK CHOPRA

jest amerykańskim lekarzem indyjskiego pochodzenia i autorem światowych bestsellerów. Specjalizuje się w dziedzinie duchowości i w medycynie naturalnej, traktującej umysł i ciało jak jedność. Z powodzeniem łączy wedantę, starożytną szkołę filozoficzną, z unikalnym spojrzeniem na współczesną medycynę. Należy do grupy wpływowych uczonych, pisarzy i myślicieli, którzy znaleźli prawdę w odwiecznej filozofii.

onepress **sensus**



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9758-3



9 788328 397583

cena: 49,90 zł