



Marnotrawienie energii

Od zawsze wiadomo, że w życiu chodzi o energię. To jest najcenniejszy z istniejących towarów. Cokolwiek się dzieje wymaga energii i dzięki niej się dzieje. Wszystko jest w porządku, jeśli energia zainwestowana, jest następnie przetworzona i odebrana w innej formie, ale istnieją też sytuacje, w których energia w rzeczywistości „znika” lub precyzyjniej rzecz ujmując, wraca jaja znacznie mniej niż zostało włożone. Istnieje też możliwość, że długoterminowe i krótkoterminowe rozliczenia są na minus. Natychmiastowy zysk energetyczny potrafi bardzo sprawnie wprowadzić nas w błąd i nawet nie spostrzeżemy, że w kontekście długofalowym tracimy.

Z biologicznego punktu widzenia nasz organizm działa dzięki pozyskiwaniu i przetwarzaniu energii. Zarządza nią samoczynnie utrzymując nasze ciało przy życiu. Od jakości tego procesu zależy wprost jakość naszego życia. Spożywamy pokarmy właśnie po to, by przetworzyć je w energię życiową. To nieprawda, że żyjemy dzięki kartoflom, warzywom i kotletom. Żyjemy dzięki energii z nich pozyskanej. Właściwie jedzenie wcale nie jest konieczne. Wystarczy woda, medytacja i energia słoneczna. To jednak wymaga bardzo wysokiego poziomu duchowego rozwoju, umiejętności utrzymywania się na wysokim poziomie świadomości, wielu ćwiczeń oraz ogromnej dyscypliny zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej.

Oddychanie również jest niezbędnym elementem składowym pozyskiwania energii. Dzięki niemu następują różnorodne procesy chemiczne, których końcowym produktem jest oczywiście energia.

W zdrowym organizmie kanały energetyczne są drożne i nic nie zakłóca przepływu energii. Jednak pamiętając, że przyczyna jest równocześnie skutkiem należy dodać, że jeśli energia krąży w odpowiedni sposób, to organizm jest zdrowy. Ale zagadka.

Zarządzanie energią to najbardziej podstawowa czynność życiowa człowieka.

Rodzimy się i już mamy tę umiejętność. Mieliśmy ją zanim się urodziliśmy. **Nie umiemy wielu rzeczy, ale w przetwarzaniu energii od początku naszego istnienia jesteśmy doskonali.** Jest to umiejętność nieświadoma – i dla niektórych pozostaje taką przez całe życie. Dobra wieść jest taka, że od każdego indywidualnie zależy to, na ile nauczy się zarządzać swoją energią świadomie.

Istnieją różne płaszczyzny przepływów energetycznych. Można zastanawiać się nad różnorodnymi bytami (zwierzęta, drzewa) lub nad zjawiskami dokonującymi się w świecie i związanymi z nimi przepływami energetycznymi. Jednak interesujące z punktu widzenia człowieka jest przede wszystkim to, co dotyczy właśnie jego. Dlatego zajmiemy się dwoma kluczowymi procesami energetycznymi. Po pierwsze procesem wewnętrznym, czyli „ja – ja”, po drugie procesem mieszanym, czyli „ja – inny człowiek”. **W rzeczywistości, każde nasze działanie da się sprowadzić do naszego zysku lub naszej straty energetycznej.** Zrozumienie procesów energetycznych zachodzących w świecie, w innych ludziach i w nas samych jest niezbędne, by zacząć panować nad własną mocą lub – powiedzmy to sobie szczerze – by ją w ogóle uruchomić. Używając przenośni: „Co powoduje, że jeździmy na flaku?”, „Gdzie i czym są „dziury?””, „W jaki sposób możemy je skutecznie pozatykać?”

Możemy sobie wielu rzeczy nie uświadamiać, jednak to nie oznacza, że one nie istnieją.

Jak działa układ energetyczny człowieka?



To bardzo sensowne i bardzo użyteczne pytanie. Trzeba zrozumieć budowę i działanie systemu energetycznego, który posiada każdy człowiek – to wiele wyjaśnia. To układ, którego nie zobaczysz prześwietlając się promieniami Roentgena, ani w podczerwieni. Nie zbadasz go też za pomocą gastroskopii, czy rezonansu magnetycznego. Ośrodki tego układu wymykają się naszym zmysłom – no może z nielicznymi wyjątkami. Nie można ich dotknąć, powąchać, posmakować, usłyszeć lub zobaczyć. Ważne jest, że, pomimo iż ów układ jest tak bardzo nieuchwytny, to jednak bardzo odczuwalny. Da się ogarnąć, objąć naszym wewnętrznym doświadczeniem. Komunikuje się z nami nieustannie.

Układ energetyczny. (Na podstawie pism Choa Kok Sui)

Zacznijmy od tego, co jest najważniejsze w tym układzie – od energii. **To siła, która utrzymuje nasze ciało przy życiu i jest odpowiedzialna za stan jego zdrowia.** Nazywana jest na wiele sposobów: prana, ki, bioenergia, pneuma (Grecy), mana (Polinezyjczycy), ruah – dech życia (hebrajczycy). Energia ta pochodzi głównie ze słońca, powietrza i ziemi. Przez ludzi jest pozyskiwana również z pożywienia i wody, a następnie przetwarzana w naszym układzie energetycznym. Dla przykładu energia zawarta w powietrzu jest wchłaniana w procesie oddychania do płuc, ale też może być pobierana bezpośrednio z powietrza przez ośrodki energetyczne ciała bioplazmatycznego, czyli czakry. Oczywiście tylko wtedy, gdy są drożne. Bardzo często czakry są „zablokowane” i nie działają tak, jak działać powinny.

Ciało bioplazmatyczne pobiera praną i rozprowadza ją po całym fizycznym organizmie. Dzieje się to za pomocą kanałów bioplazmatycznych – meridianów. Krążąca w nich energia – prana, ki, odżywia i regeneruje ciało. Meridiany są odpowiednikami naczyń krwionośnych w fizycznym organizmie. Istnieje kilka głównych kanałów i tysiące o mniejszym znaczeniu.

Bioplazma (bio – życie, plazma – czwarty stan materii) oznacza niewidzialne, energetyczne ciało zbudowane z subtelnej eterycznej materii. Ciało bioplazmatyczne (zwane inaczej wewnętrzną aurą) przenika ciało fizyczne i sięga poza jego granice na odległość około 10-13 centymetrów. To pole niewidzialnej energii świetlnej, przypominające kształtem widzialne fizyczne ciało. Wewnętrzna aura przenikana jest przez promienie bioplazmatyczne, zwane inaczej promieniami zdrowia, które sięgają kilkadziesiąt centymetrów poza ciało fizyczne. To jest aura zdrowia. Jest jeszcze trzecie pole świetlnej energii, zwane aurą zewnętrzną. Sięga na odległość około jednego metra od granicy fizycznego ciała. Jest czymś w rodzaju pojemnika subtelnej energii. Można powiedzieć, że to siła zaporowa przeciwdziałająca utracie znajdujących się wewnątrz energii.

Jak już wspomnieliśmy, bardzo ważnymi częściami ciała bioplazmatycznego są ośrodki energetyczne (ośrodki wirującej energii), czyli czakry. Przenikają one ciało fizyczne i sięgają poza jego granice. Istnieją czakry duże (8-10 cm średnicy), średnie (około 5 cm średnicy) i małe (około 2,5 cm średnicy). Zazwyczaj mówi się o siedmiu głównych centrach energetycznych (czakry: podstawowa, płciowa, splotu słonecznego, sercowa, gardłowa, czołowa i ciemieniowa, czyli czakra korony). W rzeczywistości czakr głównych jest jednaście (oto pozostałe główne czakry: meng mein, pępkowa, śledzionowa i adźnia). Niektóre występują parami, np. sercowa przednia i tylna tworzą całość. Główne zadanie czakr polega na wchłanianiu, przetwarzaniu i rozprowadzaniu prany (życiowej energii) po różnych częściach ciała. Kontrolują, energetyzują fizyczne ciało i odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie wszystkich jego części i narządów.

Mniej więcej tak to w uproszczeniu wygląda. Nie będziemy wnikać w tym momencie, za które narządy odpowiadają poszczególne czakry i jakie są liczne powiązania i wpływy. Celem jest tylko ogóle wyobrażenie układu energetycznego, który każdy z nas posiada. Ten układ spełnia rzeczywiście życiową funkcję. I chociaż wielu ludzi żyje na bardzo fizycznym poziomie, nie mogą bez tego niewidzialnego, subtelnego układu funkcjonować. Nie ma



większego znaczenia, czy wierzymy w jego istnienie, czy nie – on jest i działa nieprzerwanie. **Jeżeli układ energetyczny funkcjonuje dobrze – człowiek jest zdrowy, pełen energii, spokoju, radości, entuzjazmu i ochoty do życia.** Gdziekolwiek się pojawi inni ludzie dobrze się przy nim czują. Analogicznie w drugą stronę. Słabe funkcjonowanie tego układu i niski poziom energii objawia się poprzez różnorodne choroby i niedomagania organizmu. Można spostrzec nerwowość, apatię, załamania, wahania i nagłe skoki nastrojów, wybuchy złości i ociężałość. W towarzystwie takiego człowieka często i niespodziewanie spada nam nastrój, czujemy się słabi i ociężali. Czujemy się jakby ktoś „spuścił z nas powietrze”.

Można powiedzieć, że to ważne w medycynie niekonwencjonalnej, a nie o tym ma być mowa. Rzeczywiście nie zajmujemy się teraz medycyną i leczeniem, jednak istnieje tu ważne, logiczne przełożenie, połączenie. Otóż, skoro można komuś przekazywać energię – praną dla celów zdrowienia, to również wynika z tego, że można ją otrzymywać. I o to właśnie chodzi. **Ludzie mogą przekazywać energię innym ludziom.** Podobnie mogą ją pobierać. Mogą to robić jawnie i wprost lub w ukryciu i nie wprost. Co więcej oba procesy mogą się dziać niezauważalnie, co nie oznacza, że nieodczuwalnie. Problem raczej w tym, że nie zawsze umiemy nasze odczucia powiązać z poziomem energetycznych przepływów. Coś czujemy i chcemy to wyjaśnić w ludzkim, widzialnym, fizycznym świecie, a rzecz dotyczy świata niewidzialnych, subtelnych energii.

Myślimy, źle się poczułem, ale nie zadajemy sobie często pytania o związek z sytuacją i ludźmi w niej uczestniczącymi. Do głowy nam nie przychodzi, że coś się właśnie zadziało „energetycznie” i że moglibyśmy spowodować, mieć wpływ, by nie miało więcej miejsca. Świetnym przykładem jest tu jakakolwiek manipulacja, której staliśmy się ofiarą. Najpierw było świetnie, a już za moment zupełnie inaczej. Poczuliśmy się oszukani i „rozładowani”, jak stara bateria. Sami nie wiemy, gdzie podziały się nasze siły, które jeszcze przed chwilą odczuwaliśmy tak wyraziście. Pojawia się rozczarowanie, rezygnacja lub złość niewiadomego pochodzenia, która chce znaleźć ujście. Dziwna energia do „opóźnionego” przeciwdziałania.

Aspektów postrzegania energii jest bardzo wiele. Energia krąży wokół nas, w nas i pomiędzy nami na wiele różnorodnych sposobów. Tracimy ją i pozyskujemy, wymieniamy lub kradniemy/jesteśmy okradani. Nie wszyscy są jednakowo czuli na te subtelności i dlatego nie wszyscy jednakowo to postrzegają. Ale ważne jest, że wszystkich to jednakowo dotyczy. **Jednostki bardziej świadome zmiierają do umiejętności zarządzania swoją energią tak, by być samowystarczalnym, niezależnym od innych, tak by nie kraść i nie być okradanym.** Rozumieją, że zarówno nieuczciwie pozyskanie cudzej energii, jak i naiwne marnotrawienie i nie szanowanie swojej, nikomu nie przyniesie w perspektywie długofalowej żadnego pozytywnego efektu.

Pojęcie „**energia**” można rozumieć bardzo szeroko.

Ważne, by wyjść poza stereotyp myślenia o energii, jako czymś dla wybranych lub jako o nieistniejących bajkach. To oczywiste, że są tacy ludzie, którzy odczuwają „więcej”, ale też wielu innych nie odczuwa, lecz to nie oznacza, że nie można się nauczyć zarządzać swoją energią. Zresztą każdy sam nią zarządza i tak, tyle, że – jak wcześniej pisałem – nieświadomie. **Więc z tego wynika, że celem jest uświadomienie sobie jak to robię, że zarządzam energią.** Będziemy poszukiwać odpowiedzi między innymi na takie pytania: „Jak chronić swoją energię?”, „W jaki sposób nią umiejętnie zarządzać?” „Skąd i w jaki sposób ją pozyskać, by było to uczciwe i dobre?” I jeszcze wiele innych zagadnień.

Chcemy zarządzać swoją energią w zgodzie z naturalnym ładem. Tak naprawdę właśnie o to chodzi. **Wszechświat jest pełen życiodajnej energii, z której można czerpać bez ograniczeń.** Można się tego nauczyć i mieć jej pod dostatkiem, a jednak my ludzie wybieramy walkę ze sobą o energię. Zapominamy jednocześnie, że walka pozbawia nas



ogromnej ilości tejże energii. Najczęściej ilość pozyskanej energii nie równoważy tej utraconej. Więc ciągle odczuwamy brak. **Zrozumienie procesów energetycznych jest trudne szczególnie dla tych ludzi, którzy zatracili umiejętność dostrzegania, kiedy i jak tracą, a kiedy i jak pozyskują energię.** Następna sprawa dotyczy faktu czy to, co nazywamy w danym kontekście pozyskaniem energii rzeczywiście nim jest, i czy to, co nazywamy stratą rzeczywiście jest stratą?

Na przykład ostatnio wiele mojej uwagi skierowuję w przeszłość. Przeszłość potrafi pochłonąć, uwięzić ogromne pokłady energii, które raczej potrzebne są w terażniejszości. Rozpamiętuję różnorodne sytuacje, w szczególności te, które uznaję za negatywne, których się wstydzę lub które uruchomiły bolesne procesy – i to nie tylko dla mnie. Nie dość, że kiedyś już wielokrotnie za to „energetycznie” zapłaciłem (i nie tylko energetycznie), to dziś znów płacę. To głupie, wiem, a mimo tej wiedzy czuję się czasami uwięziony. Świadomość tego pomaga mi w jakimś stopniu chronić moją energię, ale gdy tracę świadomość, „co” i „po co” (w jakim celu) robię, natychmiast odczuwam spadek energii.

Podobnie, gdy wspominam swoje zwycięstwa moja energia mniej lub bardziej wzrasta. **Uczenie się z przeszłości jest pozyskaniem, a na pewno zaoszczędzeniem cennej energii. Jednak „zatapianie się” w przeszłości, rozpamiętywanie jej i przesadne – nic więcej dobrego nie wnoszące jej roztrząsanie – jest inwestycją w coś, czego nie można już ani zmienić, ani odwrócić.** Co więcej na uporanie się z przywracanymi wciąż do życia wspomnieniami też potrzebna jest dodatkowa dawka energii. Zaczyna jej brakować w „puli” na terażniejsze sprawy i na przyszłościowe „inwestycje”.

Zaczynają się pojawiać pytania typu: „Ile trzeba zapłacić za błędy przeszłości?”, „Jak długo przyjdzie płacić?”, itd. Niestety nie ma mądrego, który zna na takie pytania odpowiedź. I to szukanie odpowiedzi również pochłania bezpowrotnie energię. Człowiek zasypia zmęczony i budzi się zmęczony. Zastyga w beznadziejnym oczekiwaniu, nieruchomieje, a resztki sił przeznaczają na przetrwanie. Jednak „przetrwanie” nie jest inwestowaniem, jest typowym marnotrawstwem. To bliźniak zniechęcenia, które zabija przyszłość, co zresztą również wymaga energii – przynajmniej początkowo. Dzieje się tak, ponieważ **posiadamy wrodzoną, wewnętrzną, naturalną potrzebę celowego działania.** Tak, więc powstrzymanie się od podjęcia ewentualnych działań również kosztuje nas utratę znacznych zasobów energii.

Z drugiej strony jest to celowe działanie, a tym celem jest przewyciężenie naturalnej potrzeby działania. Tak czy inaczej, nie jest istotne czy jesteśmy tego świadomi, czy też nie, z czasem musimy z tego naturalnego przymusu zrezygnować, by oszczędzać energię.

Wszystko, co wiąże się z doświadczeniami przeszłości, które „ciągną się” za nami i trzymają naszą uwagę „w więzieniu” jest też związane z przebaczeniem, a właściwie jego brakiem. Generalnie można powiedzieć, że przeszłość nie „odejdzie” dopóty, dopóki nie wyciągniesz z niej wniosków i nie dokonasz zmian w teraz, by stwarzać lepszą przyszłość. O przebaczeniu i o niektórych kwestiach problematycznych w tym procesie, możesz przeczytać w jednym z wcześniejszych artykułów.

Teraz przytoczę jedynie kilka zdań, powołując się na pisma Sondry Ray, która pięknie pokazuje sedno sprawy i w bardzo prosty sposób. Otóż pisze Ona, że „przebaczyć” (forgive) znaczy „oddać” (give for) miejsce nowym uczuciom – zastąpić złe uczucia pokojem i harmonią. „Przebaczyć” znaczy dosłownie „puścić” (give up) to, czego nie powinniśmy się trzymać. Przebaczenie jednej osoby wystarczy, by problem został rozwiązany (zakończony) nawet, jeżeli druga tego nie uczyni. Przebaczenie jest boskim rozwiązaniem. Osoba, która przebacza, odzyskuje kontrolę nad sytuacją.



Inaczej mówiąc energia już nie „wycieka” przez tę „dziurę”. Takie są fakty, brak przebaczenia jest jedną z większych „dziur”, którą wycieka nasza energia.

To miał być tylko przykład (dla zaciekawienia), ale okazuje się, że w jednej chwili staje się studnią bez dna dla różnorodnych kontekstów. Myślę, że do wielu rzeczy jeszcze wrócimy przy innych okazjach, więc teraz pozwolę sobie po prostu „urwać” tę myśl.

Teraz poruszymy jeszcze jedną ważną kwestię, która będzie nam później wiele ułatwiać w zrozumieniu. Mowa o schematach kontroli.

„Schematy kontroli”.

Można wyróżnić cztery naturalne, podstawowe sposoby (wymiany) pozyskiwania energii w relacjach międzyludzkich. Są bardzo klarowne i łatwe do zauważenia kiedy się wie, na co patrzeć. Posłużę się nazewnictwem wprowadzonym przez Jamesa Redfielda. Wyróżnił on następujące „schematy kontroli”: „terrorysta”, „śledczy”, „wycofany” i „biedactwo”. Nazwy tu użyte nie charakteryzują osobowości czy tożsamości. To jedynie określenia, które odnoszą się do charakterystycznej cechy (sposobu) pozyskiwania lub zarządzania energią i tak należy je traktować. To jedynie skróty myślowe dla ułatwienia i szybkiego kojarzenia. Żaden z nich nie jest ani lepszy, ani gorszy od pozostałych. Po prostu jest inny. Zazwyczaj jeden z nich jest nam bardziej „bliski”, bardziej dla nas naturalny. Używamy go odruchowo, nieświadomie. Oczywiście potrafimy się dostosować i użyć w razie potrzeby każdego z pozostałych.

Przejdźmy do charakterystyki. To wyjaśni, w jaki sposób poszczególne typy „kontrolują ludzi i sytuacje” oraz jakich manipulacji używają, by pozyskać energię. Najczęściej jest to manipulacja zupełnie nieświadoma. Każdy z typów prowadzi swoistą grę po to, żeby energia płynęła w jego stronę. Zawsze (bowiem) chodzi o energię. Scenariusze kontroli ułożone są od najbardziej agresywnego do najbardziej pasywnego.

Terrorysta – ten schemat polega na pozyskiwaniu energii w sposób agresywny. „Na przykład, jeśli ktoś ci grozi fizycznie lub słownie, to ze strachu przed tym, co cię może spotkać, zwracasz na tę osobę uwagę i oddajesz jej swoją energię.”

To schemat działający przez siłę i zaborczość. Bardzo popularny w naszym społeczeństwie ze względu na rosnącą bezradność wielu ludzi, która w konsekwencji doprowadza do agresji lub choćby ze względu na nasilony alkoholizm. Wielu ludzi nie może powiedzieć tego, co myśli w pracy, to nadrabiają wściekłością w domu. Inni nie czują się szanowani i słuchani, więc krzyczą. I tak dale i dalej.

Sposobów na znęcanie się fizyczne lub fizyczno-psychiczne jest całkiem sporo i większość z nich opracowali ci, którzy reprezentują schemat „terrorysta”. No może kilka jest zasługą schematu „śledczy”.

Śledczy

„Ci, którzy stosują ten schemat, by pozyskać energię, zadają mnóstwo pytań. „Wdzierają się” w świat drugiej osoby tylko po to, by znaleźć jakiś słaby punkt, coś złego. I kiedy już to znajdą, natychmiast to krytykują. Gra nabiera tępa. Jeśli krytyka zadziała, osoba krytykowana zapada się w odgrywaniu tego scenariusza. Oddaje „śledczemu” swoją uwagę, słucha tego, co on mówi, bierze pod uwagę jego zdanie, robi wszystko, żeby tylko („śledczy”) nie znalazł kolejnego słabego punktu. Takie psychiczne poddanie się daje „śledczemu” energię, a o to mu chodzi.”



Zaczynasz się osądzać, zaczynasz się lękać, zaczynasz „uciekać” i szukać dobrych powodów lub wyjaśnień, a energia płynie.

„Śledczy” świetnie „buduje” i radzi sobie z wytwarzanym przez siebie napięciem – jest w tym mistrzem. W pewnym sensie jedynie „wycofany” może mu w tym dorównać, choć działa w zupełnie inny sposób. Może dlatego tak się przyciągają i jednocześnie współtworzą. Są dla siebie jakby „parą energetyczną”. Podobnie „terrorysta” i „biedactwo” są w sobie „zakochani”.

Wycofany. (zamknięty w sobie)

Złóżmy, że jesteś „wycofany”. „Na pozór wydaje się, że jesteś po prostu powściągliwy, ostrożny (a przynajmniej tak o sobie myślisz). Wycofujesz się, nic nie mówisz, jesteś tajemniczy i nieodgadniony. W rzeczywistości przyświeca ci nadzieja, że ktoś się zainteresuje, złapie przynętę i będzie się starał dowiedzieć, kim naprawdę jesteś, co myślisz i jakie są twoje uczucia. Gdy ktoś tego próbuje, ty dalej pozostajesz zamknięty, zmuszając go, wybadal dalej, interesował się tobą, jeśli chce poznać twoje prawdziwe uczucia. Gra się rozwija. Skupiłeś czyjąś uwagę na sobie. Wzbudziłeś ciekawość. I oczywiście wtedy, kiedy ludzie skupili uwagę na tobie, ich energia przepływa bez przeszkód właśnie do ciebie. Im dłużej uda ci się zachować swoją tajemniczość i ich zainteresowanie, tym więcej energii dostaniesz.”

Twoje zachowania powodują wywołują w ludziach pytania typu: Kim jest ten człowiek? O co mu chodzi? Co on myśli? Jaka jest jego głębia? Na czym polega jego magnetyzm i tajemniczość? Wycofany wciąż kluczy, nie udziela informacji wprost. Zawsze ukrywa to, co naprawdę myśli.

To sposób „wycofanego” na stwarzanie napięcia, które nie pozwala pozostać bez reakcji. To nie jest zwykle zaciekawienie, to wewnętrzna trudność w zachowaniu równowagi. Często daje odczucie utraty „niewinności” i powoduje chęć odkrycia, „co zrobiłem nie tak?” Taka mała pułapka, zresztą jedna z wielu.

Biedactwo – ten schemat polega na pozyskiwaniu energii w sposób pasywny – „żerując na współczuciu”. „Jeśli ktoś opowiada ci, że przytrafiły mu się straszne rzeczy, być może nawet sugeruje, że jesteś za nie w jakiś sposób odpowiedzialny i jeśli odmówisz swojej pomocy, to wszystko będzie jeszcze gorzej – to taka osoba próbuje przejąć kontrolę w sposób pasywny. Inaczej mówiąc jest to szantaż emocjonalny. (...) Wszystko, co takie osoby mówią czy robią, stawia cię w takiej sytuacji, że musisz się bronić przed uczuciem, iż być może nie robisz dla nich wszystkiego, co mógłbyś, co powinieś, że niedostatecznie się starasz.”

Nic dodać, nic ująć. Wygląda dość klarownie i znajomo. „Narzekactwo”, uzalanie się nad sobą, wpędzanie innych w poczucie winy jest dziś tak powszechne, że przykładów raczej podawać nie trzeba. Żebractwo na dworcach i skrzyżowaniach wielkich miast, to jedynie mały procent. Ciekawe czy odgadniesz, kto najczęściej daje „zebrakom” pieniądze? Oczywiście nie każdy schemat da się na to „uzalanie” złapać. Mniejsza o to. zrozum mnie dobrze. Wiem, że jest naprawdę wielu biednych ludzi, którym brakuje do pierwszego, ale nie o nich teraz mówilem, zwłaszcza, że ci akurat chodzą żebrac dość rzadko i można ich też w miarę łatwo rozpoznać. Czuje się przy nich smutną prawdę, a nie sprytną manipulację.

Jak wspomnieliśmy na początku, zazwyczaj posługujemy się w życiu więcej niż jedną strategią, zależnie od okoliczności. Jednak jeden z tych scenariuszy jest zawsze dominujący – to ten, który powtarzamy najczęściej. Zależnie od tego, jakie schematy mieli nasi najbliżsi, my stwarzaliśmy swój. Generalnie schematy kontroli stwarzają się wzajemnie: terrorysta z biedactwem i śledczy z wycofanym. Takie miłe pary – żerują na sobie i się w ten sposób „odżywiają”.



Kończąc należy z naciskiem dodać, że każdy człowiek w jakimś stopniu używa schematów kontroli – jeden bardziej, a drugi mniej – ale niewątpliwie każdy to robi. Łatwiej jest działanie schematu u kogoś, a trudno u siebie, ale trzeba dokładnie się sobie przyjrzeć i pozbyć się iluzji, że mnie to nie dotyczy. Każdego to dotyczy. Nie chcę przepisywać książki Redfielda, polecam przeczytanie. Zainteresowani mogą być zwłaszcza ci, którzy chcą rozpracować swój schemat. W tej sprawie polecam książkę „Niebiańska przepowiednia” Jamesa Redfielda. Autor pięknie przedstawia w niej schematy kontroli. Dodatkowo, niedawno wydano książkę Jamesa Redfielda i Carol Adrienne „Niebiańska Przepowiednia – Praktyczny przewodnik” – znajdziesz w niej wiele ćwiczeń do pracy nad sobą i między innymi do odkrywania schematów – bardzo polecam.

Kiedy mamy już ogólną charakterystykę energii, jako najważniejszego towaru na świecie, układu energetycznego, który robi z niej użytek i schematów kontroli, czyli sposobów na pozyskiwanie energii, możemy zastanawiać się, w jaki sposób zarządzamy własną energią. Możemy poszukiwać sposobów w jaki tracimy i pozyskujemy energię. Jak z niej korzystamy i kiedy ją marnotrawimy.

Zacznijmy od małego przykładu.

Powiedzmy, że szukasz nadziei. Chcesz ją przeżywać. Chcesz wierzyć. Chcesz z radością i ciekawością dziecka wstawać rano, a tak nie jest. Chcesz poczuć „wiatr w żagle”, a ten wieje dla innych i na drugiej półkuli. Co robisz? Szukasz ludzi, którzy zawsze spadają na „cztery łapy”. Wychwytyjesz tych, którym się układa. Takich, którzy zawsze są uśmiechnięci i silni. Myślisz, że jeśli z nimi pobędziesz, to też odzyskasz nadzieję. Pewnie. To może pomóc. Ale i tak, samo nic się nie zmieni, bo wracasz do domu i już w drodze myślisz: „Gdyby to w moim życiu tak wszystko się układało, to by było ekstra.” W duszy im zazdrościsz i to osłabia Ciebie. Jesteś silniejszy? Nie! Nie możesz być! To tak jakbyś gwoździem przedziurawił koło i jeszcze się dziwił, że powietrze uchodzi. Za moment będziesz miał „flaka”.

Myślisz o nich, więc wysyłasz im energię. Oni zyskują a ty tracisz. Oczywiście nie jestem przeciwnikiem wzmacniania innych, ale tego nie robi się w ten sposób. A poza tym, najpierw trzeba mieć czym się dzielić. **Nie można też zapomnieć, że dawanie polega na przepływie, na wymianie.** Inaczej nie wiele komukolwiek pomaga. Powoduje jeszcze większe zachwianie równowagi. Jest krzywdzącą głupotą, uszczęśliwianiem kogoś na siłę lub kradzieżą. Często jeszcze bardziej osłabia, ponieważ uzależnia. Bardziej przeszkadza, niż pomaga.

Więc, kontynuując poprzednią myśl – ty nadal słabniejesz, a oni są wzmacniani. To oni są silniejsi, nie Ty. A wraz z wieczornym prysznicem zmyjesz z siebie nawet resztki tego, co „przyniosłeś” ze sobą. Dlaczego? Bo to, co zyskałeś nie było we wnętrzu, nie było twoje. Lepiej idź i zapytaj tych ludzi, co masz robić i jak, by zaszczepić w sobie ten stan. Wszystko będzie zgodne z prawidłami wymiany. Tak, jak Ty wzmocnisz Ich swoją prośbą o pomoc, tak Oni wzmocnią Ciebie udzieloną pomocą. Następnie zastanów się nad tym, co i jak wprowadzisz w życie. Podejmij decyzję, wprowadź i pielęgnuj, podlewaj. Bądź wytrwały. Zauważyłeś, że już sama myśl o tym, zaczyna przywracać Nadzieję. Co więcej - ona jest już Twoja. Jest w Tobie.

Kłopoty energetyczne mają jedynie ci ludzie, którzy żyją mało świadomie. Najczęściej przypominają „mechaniczne zabawki”, którym ktoś nakręcił sprężynkę. Biegają, załatwiają, brak im tchu i nie potrafią nawet wtedy się zatrzymać, by pomyśleć, „co tu nie gra?” Są odcięci od siebie, a przez to również od Źródła. Źródło to kosmiczny generator energii, w pełni dostępnej i zupełnie darmowej. Jednak trzeba pielęgnować ciszę i świadomość, by się do niego podłączyć. Ci, którzy są podłączeni do Źródła, mają energię



pod dostatkiem. Nikomu nie potrzebują jej kraść, a nawet wręcz przeciwnie mogą rozdawać, kiedy i komu zechcą. Tym bardziej, że owa energia jedynie przez nich przepływa – nie należy do nich. Nie potrzebują jej posiadać – umieją z niej korzystać i ją szanować. Nie martwią się o jakikolwiek brak, bo im nigdy nie zabraknie – funkcjonują w przestrzeni obfitości. Są spokojni, radośni, wdzięczni, pogodzeni i ufni.

„Jedynie człowiek, który nie jest połączony ze Źródłem, próbuje ukraść energię innym – to najstarszy znany sposób. Nie wielu jest tego świadomych. Ta nieświadoma walka o energię leży u podstaw wszystkich konfliktów na całym świecie – pisze Redfield.” To ludzka słabość, a kiedy człowiek jest słaby i niepewny, musi ukraść energię komuś innemu, by poczuć się lepiej. Na krótko mu wystarczy, bo ma „dziurawy zbiornik”, a taka energia jest fantomowa lub przynajmniej „rzadka”.

Opisałem bardzo ogólnie jak skonstruowany jest układ energetyczny człowieka i w jaki działa – bardzo ogólnie, ale kto zechce, ten poszuka dokładniejszych informacji. Ogólnie też przedstawiłem schematy kontroli, czyli sposoby na pozyskiwanie energii. Może czas pomyśleć, w jaki sposób marnotrawimy energię i opisać to również tylko ogólnie.

Ta „ogólność” jest zupełnie zamierzona. Chodzi o spowodowanie myślenia, o poszukiwanie swoich wniosków, o ciekawość swojego życia.

A teraz kilka ogólników o marnotrawieniu energii.

Marnotrawimy energię, gdy...

... **gdy w nas ciemność** – gdy nasz umysł jest jakby zatruty iluzjami i chybionymi ideami, które kierują nas na niewłaściwą drogę, która nie wiedzie ku Oświeceniu.

... **gdy w nas żądza** – gdy nasze ciało samo chce się rzucić i nie słucha umysłu, ani serca. Zaślepienie drżeniem traci równowagę i umiar. Gdy chce wciąż następnego doświadczenia, następnej potrawy – następnej „przyjemności” – gdy gna na oślep.

... **gdy w nas niewiedza** – gdy nasze czyny są odruchowe, nawykowe, bezmyślne. Gdy nie ma w nas zadumy, zastanowienia, pytań. Gdy myślenie jest tylko bezwysiłkowym i bezrefleksyjnym odpamiętywaniem wdrukowanych, nie naszych „prawd”. Gdy przyjmujemy na wiarę cudze „aksjomaty”, nawet ich nie sprawdzając.

... **gdy w nas zazdrość** – gdy nasze myśli zaślaniają Rzeczywistość, gdy widzimy wszędzie to, czego nie ma lub katujemy siebie i innych swymi obawami. Gdy pozwalamy sobie na taki mentalny koszmar i rezygnujemy z doświadczenia piękna. Gdy zlorzeczemy innym rzeczy, które przecież i tak znikną, jak powstały. Gdy nie śpimy po nocach w swym łóżu, ale wędrujemy po cudzych trawnikach, samochodach, firmach lub portfelach. Gdy chcemy cudzego, a nie cieszymy się swoim.

... **gdy w nas podstęp** – gdy trwonimy swój czas i w myślach pertraktujemy z diabłem. Gdy używamy swojego umysłu do planowania cudzej krzywdy. Gdy chcemy wciągnąć kogoś w lewy interes lub manipulujemy jego emocjami, by udowodnić swą przewagę, lub w jakimkolwiek innym niegodnym celu.

... **gdy w nas gniew** – gdy uśmiercamy swe uczucie, zastygamy na całe lata w oczekiwaniu na „okazję do skoku” – skoku do gardła innego człowieka. Gdy odmawiamy swe „złośliwe, ciche modlitwy”, gdy domagamy się od wszechświata „sprawiedliwej kary” dla kogoś. Gdy w każdym słowie palący ogień, gdy w każdym spojrzeniu sztylety, a na ustach „uśmiech”.

... **gdy w nas złość** – gdy kipimy, gdy płoniemy, gdy wybuchamy. Rozpadamy się jak odłamki granatu – my nim jesteśmy. Niszczymy innych, a przez to i siebie. Słabniemy, nasz potok wysycha – to nasze życie znika.



... **gdy w nas oceny i krytyka** – gdy wysyłamy negatywną myśl lub słowo ku ludziom lub zjawiskom. Gdy się wywyższamy. Gdy zamykamy oczy na piękno i tkwimy w swych starych przekonaniach.

... **gdy w nas nacisk i opór** – gdy blokujemy ruch. Opór jest formą nacisku, nacisk jest formą oporu – jedno i drugie jest niezdrowym napięciem, zmierzaniem do śmiertelnego odrętwienia. To wbrew naturze i jest wielce kosztowne. Brak pogodzenia nie jest żadnym wyjściem.

... **gdy w nas kłamstwo** – gdy tkwimy w napięciu śledztwa, którego nikt nie prowadzi. Gdy ściga nas cień samej prawdy, którą chcemy ukryć. Gdy zamykamy swój umysł w więzieniu iluzji. „Inwestujemy” w udrękę, w samowyniszczenie, a to nas rujnuje. W ten sposób zatrzymujemy w sobie przepływ życia.

... **gdy w nas nienawiść** – gdy nie potrafimy wybaczyć i pamiętamy to, co złe innym. Gdy zapominamy, że jesteśmy braćmi, bliźniami. Gdy zapominamy, o dobroci i miłości. Gdy nie chcemy puścić tego, co i tak już dawno odeszło. Gdy pielęgnujemy w sobie bolesną czasem przeszłość i rezygnujemy z piękna teraz. Gdy taplamy się w cuchnącym bagnie swoich uraz.

... **gdy w nas złoźczenie** – gdy myślimy o innych tylko po to, by im zaszkodzić. Gdy działamy po to, by ich niszczyć. Gdy dajemy złe świadectwo o drugim człowieku. Gdy nie ważymy własnych słów i zabijamy czyjąś niewinność.

... **gdy w nas uzależnienie** – gdy poddajemy się własnym słabościom, pobłażamy sobie zbyt, więzimy siebie w mroku słabości. Gdy czekamy na pomoc, sami nic nie czyniąc. Gdy użalamy się nad sobą i rezygnujemy – czasem zanim w ogóle zaczniemy.

... **gdy w nas pragnienia** – gdy jesteśmy zamknięci w swoich wyobrażeniach, a ślepi na swoje życie. Gdy wciąż o czymś myślimy tylko dla myślenia, zamiast działać. Gdy krytykujemy to, co mamy, na rzecz tego, czego nie mamy.

... **gdy w nas poczucie winy** – gdy poniżamy siebie, gdy złoźczymy sobie, gdy katujemy siebie ponownie za swoje dawne błędy lub nawet błędy cudze. Gdy zapadamy się w przeszłości, której już nie ma i trzymamy się bólu, który wnosimy w teraz. Gdy nie potrafimy zamknąć jednego „rozdziału” naszego życia, by zacząć następny, który czeka „na progu”. Gdy odmawiamy sobie szczęścia lub nawet Rawa do szczęścia. Gdy zapominamy, że Bóg jest Miłością.

... **gdy w nas kłótność** – nasze życie zmienia się w jedną wielką i nieskończoną aferę. Przez swą słabość zaprzepaszcza swą moc w kontakcie z kimkolwiek, niszczy się zaczepnością i własnym słowem. To jest wynikiem rozpacz i wywołuję jeszcze większą rozpacz, a ta jest studnią bez dna. Wręcz zżera naszą życiową energię.

... **gdy w nas lęk** – gdy tracimy ufność i poczucie sensu. Gdy jesteśmy ślepi na Mądrość. Gdy zamykamy drzwi dla Miłości, która ukryta jest tuż pod lękiem. Gdy rezygnujemy z kroku tylko dlatego, że nasz mózg wymyśla przeszkody i straszy nas lękiem. Gdy wierzymy w lęk jakby był czymś, co jest czymś realnym. Gdy poddajemy się jakiegokolwiek iluzji.

Możnaby tak bez końca wymieniać. Każdy sam wie, w jaki sposób marnotrawi swoją energię – jesteśmy mądrzy. Nie wiele trzeba. Jak mawiał Kubuś Puchatek: „Myśl, myśl, myśl.” Wystarczy zadać sobie pytanie i poczekać nie robiąc nic, albo właśnie robiąc „nic”. Zadać sobie pytanie, a Cisza sama odpowie.

Masz tyle odwagi w sobie, by usłyszeć?

A może raczej...

Czy na pewno chcesz usłyszeć?



Zmierzajmy do konkluzji.

Temat nie jest skomplikowany sam w sobie, bo bardzo odczuwalny. Każdy ma tę zdolność – każdy odczuwa to w sobie. Jedyne problemy polegają na tym, że nie każdy korzysta z owej wewnętrznej samowiedzy – niestety. Jedni z wyboru, a inni przez własną nieświadomość, lecz każdy na własną odpowiedzialność.

Wszystko, co robimy w wyniku trwania w nieświadomości, wszystko, co robimy świadomie przeciwko innym lub samemu sobie, wszystko, co nie jest prawe i szlachetne – to wszystko jest marnotrawieniem energii.

Każdy ma wewnętrzną busolę, która wskazuje odpowiednią drogę. Każdy ją otrzymał – każdy, kto otrzymał energię – lecz niektórzy położyli ją na samym dole „góry śmiecia”. Czas ją odnaleźć i zacząć z niej korzystać. Czas najwyższy.

To nie jest tak, że zawsze jakoś będzie. Będzie do czasu. Trzeba pamiętać, że marnotrawiąc energię, marnotrawimy jednocześnie swój tak samo delikatny co bezcenny układ energetyczny. Wszystko jest ze sobą połączone. Istnieje wzajemny wpływ.

Czas wziąć się za siebie. Czas na „lekarstwa” – Miłość, Czystość, Prawość, Dobroć, Współczucie, Zrozumienie, Świadomość, Piękno, Łagodność, Błogość, Radość, Szczęście, Lekkość, Szacunek, Wybaczenie, Wolność. Czas zrobić „płukanie” swojego „zardzewiałego” systemu.

Czas na Zwycięstwo.

KefAnn