



## **Relaks**

Stereotyp jest wszystkim znany. Każdy człowiek dąży do stanu relaksu. Może i dąży, ale mam poczucie, że dążenie stało się celem samo w sobie, a nie relaks. I nic dziwnego, że w takim napięciu trudno się zrelaksować.

Myślę, że właściwie unikamy stanu relaksu, a przynajmniej robi to większość z nas.

Mnóstwo naszych wysiłków, jest dowodem naszego oporu przed relaksem.

Lękamy się stanu relaksu.

Dlaczego?

To dość oczywiste dla każdego, kto stanu relaksu choć raz doświadczył. Otóż **w stanie relaksu dzieją się rzeczy dziwne**. Kiedy chcesz „wszystko” zostawić, owo wszystko się potrafi pojawić „z nikąd”.

Więc, **pojawiają się pytania na które nie można znaleźć odpowiedzi lub „odpowiedzi”, chociaż nie było żadnych pytań**. To wielce zaskakujące. Jak olśnienia.

Nagle dopada Cię nieodgadnione.

Wielu ludzi bardzo się oszukuje twierdząc, że dążą do owego stanu – stanu relaksu. Wielu tylko zmienia jeden rodzaj napięcia na inny.

Ten, który jeździł „starym rżęchem” i bał się, że mu nie zapali lub nie dojedzie, zaczął jeździć nowym i sam staje się „rżęchem”, bo się boi, że mu ukradną.

Ten, który jadł niezdrowo i bał się zawału lub cholesterolu, zaczął jeść zdrowo i boi się, że zbyt późno.

Ten, który oglądał sport i bał się, że nasi przegrają, przełączył na dziennik i się boi, że jednak wygrali, a on nie oglądał.

Ten, który zaczynał życie i bał się, że nie podola, przeistoczył się w tego, który kończy życie i nie wie, czy właściwie podolał.

Ten, który się rodził był w napięciu przed nieznanym i ten który umiera jest w napięciu przed nieznanym.

Relaks...

**Boimy się własnej ciszy, bo z niej wyłania się zaskakujące.**

Uczymy się medytacji, by umieć nie myśleć, lecz zbyt o tym myślimy, by medytować. Myślimy o nie myśleniu tak bardzo. Im bardziej staramy się „nie myśleć”, tym bardziej myślimy. Im bardziej chcemy się zrelaksować, tym bardziej usidlamy się w napięciu.

Nie umiem – napięcie, umiem – napięcie.

A jeśli moja modlitwa nie dotrze? – napięcie. A jeśli będzie niedoskonała? – napięcie. A jeśli będzie za krótka? – napięcie. A jeśli będzie zbyt długa? – napięcie. A jeśli nie zostanie wysłuchana? – napięcie. A jeśli zostanie wysłuchana? – napięcie.



Napięcie za napięciem, a wszystko w tej niby „drodze do relaksu”.

**Najwięcej napięcia kosztuje ludzi fakt, że chcą to osiągnąć.** Pomyśl, ile jest w tym napięcia. Gdybyś przeżywał ów relaks, to byś się nie musiał napinać, by go osiągnąć – jedno wielkie napięcie, czyż nie? Napięcie ma stworzyć relaks? Mało możliwe.

Większość ludzi doświadcza jakiejś chwilowej ulgi, a już wpada w pewność, że doświadczyła relaksu. **Mniejszy ból lub chwilowa ulga nie jest relaksem.**

Jeśli ktoś biegł kilometr, a nagle się zatrzymał, to nie znaczy, że doświadcza relaksu. Warto to zrozumieć. On jedynie doświadcza chwilowej ulgi, a właściwie nowego rodzaju napięcia – inaczej by na nogach nie ustał. Najpierw biegł i był w napięciu by biec, a teraz się zatrzymał i jest w napięciu by stać. Ot i cała różnica.

Czasem mi się wydaje, że **nie potrafimy żyć bez napięcia.** Musimy wciąż się ścigać, osiągać, przekraczać, udowadniać – wciąż coś musimy, a to stwarza napięcie. Musimy choćby oddychać.

Więc co, relaks nie istnieje?

To byłby zbyt pochopny wniosek.

Nie szukalibyśmy czegoś, czego nie mieliśmy szansy choć raz przeżyć. Musi być i jest.

Właściwie **wiemy w jaki sposób ten stan uzyskać, ale nie wiemy, co uczynić z wyłaniającym się z niego (w nim) życiem.**

**Relaks jest bowiem stanem wejściowym w zupełnie inny wymiar bytu – wewnętrzny.** Nie znamy go i to nas przeraża. Zupełnie nie wiemy jak kontrolować ów wymiar. A my lubimy to, nad czym mamy kontrolę – (a przynajmniej myślimy, że mamy lub lubimy myśleć, że mamy).

Więc dzieje się sprzężenie zwrotne.

**Kiedy zyskujemy relaks, natychmiast wpadamy w napięcie – bo dosięga nas lęk.** Kontrolujemy proces dochodzenia do relaksu i nagle się pojawia, ale znika nasza możliwość kontroli – w tej samej sekundzie pojawia się napięcie i po relaksie. Stąd niektórzy myślą, że relaks jest najbardziej męczącym zajęciem i z tego powodu nade wszystko go unikają. To nie pomoże.

Pojawia się bowiem pewien „kłopot”. **Stan relaksu jest naszym naturalnym stanem funkcjonowania – pierwotnym, i jako taki na pewno znajdzie nas później, jeżeli my nie odnajdziemy go wcześniej sami – mówiąc inaczej: dopadnie nas i tak.**

Dawno przeżywalibyśmy go nieprzerwanie, gdybyśmy tak za nim nie pędzili i się nie napinali z tego powodu. **My już go doświadczamy, ale mamy zbyt wiele zaburzeń, by to wiedzieć.**

Poszukuję jakiejś metafory, ale jakoś to trudne. Może tak.

Wyobraź sobie człowieka, który chce się spocić, wskakuje do wody i płynie z całych sił, ale trudno mu poczuć czy się spocił, bo wokół jest troszkę mokro. Nawet jeżeli już się bardzo



spociał, to i tak nie bardzo może to rozpoznać. Jak myślisz, niby dlaczego pływanie tak odchudza? Między innymi dlatego, że przez całą skórę „oddajemy wodę” – nie tylko pod pachami. Ale mimo to nie widziałeś raczej spoconego pływaka – no ewentualnie na głowie, pod czepkiem.

No i weź tu bądź mądry i się zrelaksuj.

Masz chwilę czasu, sam nie wiesz, co z nią począć. Wchodzisz w Internet, wpisujesz „relaks” i nagle tu siedzisz przed jakimś tekstem, a ktoś ci pisze o napięciu. Im dalej czytasz, tym bardziej zaczynasz mieć wątpliwości, czy w ogóle istnieje jakiś relaks.

Może do tej pory wierzyłeś sobie, że tak często „się relaksujesz”.

No przecież wczoraj grałeś w tenisa z kumplem i..., to nic ważnego, że w głowie byłeś na dzisiejszym spotkaniu z szefem, któremu nie dostarczyłeś jakichś raportów.

No przecież właśnie jechałeś 200 km/h przez miasto i umknęło twojej uwadze, że ledwie wyhamowałeś na zakręcie. Pędziłeś tak szybko, by dogonić relaks, ale on dawno został z tyłu. Cóż byłeś tak „zrelaksowany”, że nie dostrzegłeś. Powiedzieć ci gdzie się podział? Został przy tym gościu, który stał na rogu z taką długą czerwoną lampką, obok niego stał taki samochód z długim białym paskiem na niebieskim tle. Tak, ten facet normalnie spadł z nieba.

Ale coś ci powiem.

**Przychodzi taki moment, kiedy już nie ogarniasz, kiedy masz dość lamigłówek, kiedy brak ci słów lub kiedy zaczynasz czuć jak pękają „struny twoich nerwów”.**

**I wtedy pojawia się szansa, że ODPUŚCISZ.**

To taki rozpaczliwie krańcowy moment. Teraz albo nigdy. Wydaje ci się, że nie przeżyjesz. Walczysz, walczysz, walczysz i czujesz, że kończą się twoje siły – wydaje ci się, że ten bezwład, który cię ogarnia, pociągnie cię prosto w otchłań. Czujesz, że lecisz i nagle zaczynasz w swej bezsilności doświadczać, że to nie jest spadanie w przepaść, to spadanie w relaks.

Kiedy przestaniesz się opierać, naciskać, walczyć – poczujesz relaks.

Kiedy ogarnie cię zniechęcenie, ból, lęk, rozpacz, a ty nie uciekniesz – poczujesz relaks.

Kiedy wybierzesz Pogodzenie – poczujesz relaks.

Kiedy Wybaczysz – poczujesz relaks.

Kiedy odkryjesz, że Jesteś Energią Miłości – poczujesz relaks.

Kiedy Zaufasz...

Kiedy Zaufasz?

**Kiedy ODPUŚCISZ, poczujesz relaks.**

Potrzebujemy prywatnego Przeistoczenia.

Właściwie to nie do końca nawet jest przeistoczenie, ponieważ przeistoczenie zakłada przejście z jednej formy do drugiej, a my nie jesteśmy tym, czym myślimy, że jesteśmy. Więc nie o typowe przeistoczenie tu chodzi. Bardziej **chodzi o to, by wrócić do swojej prawdziwej istoty**. To powrót do siebie z niebytu iluzji o sobie.



**Tym jest i w tym jest prawdziwy relaks.**

Ach, gdybyśmy poczuli własną Energię. Gdybyśmy umieli wyrwać się naszym mniemaniom, naszemu umysłowi i zaczęli go używać z pożytkiem ku jego przeznaczeniu. Dawno połączylibyśmy się własnym umysłem z Uniwersalnym Umysłem. To byłby koniec naszych poszukiwań. Kropla zanurzona w Oceanie nie potrzebuje szukać Oceanu – Jest Nim.

To Życiodajne połączenie. Bez niego jest nam trudno, a nawet nie jest możliwe zdystansowanie się do własnych iluzji o sobie. Dystans niweluje napięcie, a napięcie jest „murem” wokół tego, co nazywamy relaksem. Bez napięcia jest jedynie relaks. Właściwie relaks i tak jest – po obu stronach tego „muru”. Ten „mur” dzieli, a ów brak połączenia powoduje wszystkie nasze problemy.

Wyobraź sobie dwa magnesy oddzielone cienką, przezroczystą i prawie niedostrzegalną folią. Magnesy się przyciągają do siebie, pragną się zetknąć, ale folia je oddziela. Dopóki nie zniknie, nie dojdzie do połączenia. **W oddzieleniu zespolenie nie jest możliwe.** Najpierw „folia” musi zniknąć.

Lecz skąd się bierze ta „folia”?

„Folia” jest wytworem samych „magnesów”. W swej nieświadomości stwarzają barierę pomiędzy sobą wzajemnie przez swoje pragnienie. Pragnienie jest wynikiem działania oddzielenego od Źródła umysłu, jest wynikiem zaburzenia wewnętrznego dystansu do spraw. Pragnienie jest wynikiem wyobrażeń, które „powinny się spełnić”. Pragnienie jest wytworem umysłu. Jest rezygnacją Tu z obecności w Teraz.

Jakże łatwo sami pakujemy się do „więzienia”. Po co nam to „foliowe życie”? Ach, zapomniałem, wszystko po to, by osiągnąć relaks. Gramy w bezsensowną grę sami ze sobą i wymyśloną przez samych siebie. Marnujemy swój własny czas, a dodatkowo czas nie istnieje.

Zupełnie tego nie możemy zrozumieć. Robimy tak wiele, by nie doświadczać relaksu. Śnimy swój bardzo głęboki sen o napięciu.

Obyśmy się sami przebudzili z tej wszechobecnej iluzji, zanim przebudzi nas śmierć, której również nie ma.

Śmierć nie jest końcem, jest zburzeniem „muru”.

**„Mur” można zburzyć Żyjąc.**

Zacznijmy przyglądać się z dystansu temu, co wyczynia nasz umysł. Odzyskajmy świadomość. Za chwilę pojawi się samoświadomość, a w ślad za nią relaks.

Wystarczy „wu-wej”, wystarczy działanie przez nie działanie.

A teraz po prostu **ciesz się Życiem – Relaksem.**

KefAnn