

Władimir Antonow

## Samoregulacja psychiczna

Przekład z rosyjskiego: Wojciech Gaede  
Redakcja tłumaczenia: Irina Lewandowska

W Europie po raz pierwszy idea samoregulacji psychicznej pojawiła się w Niemczech. Niemieccy lekarze jeszcze pod koniec XIX wieku zaczęli opracowywać ideę, którą nazwali „treningiem autogennym”. Dużą popularność zyskała książka „Trening autogeny” Dr. Schultza.

Czemu były poświęcone te badania i zalecenia? Przede wszystkim relaksacji. Można było rozluźnić ciało i umysł, leżąc na plecach lub w tak zwanej „pozycji woźnicy” (czyli siedząc na krześle mocno się pochylić).

Oczywiście, nie miało to praktycznie nic wspólnego z jogą, jako kierunkiem duchowym. Ale, zarazem, podwaliny tego tematu zostały w ten sposób położone. I jako "prehistoria" samoregulacji psychicznej, odegrały one swoją pozytywną rolę.

Następnym dużym krokiem można nazwać działalność A.S. Romena, lekarza psychiatry, który pracował, w szczególności, w Alma-Acie i w Moskwie. Termin *samoregulacja psychiczna* należy właśnie do niego. Wiele czasu i sił swego życia poświęcił on temu kierunkowi, wydał dziesiątki publikacji poruszających dany temat.

O czym on pisał? Głównie było to tylko propagowanie idei: „Górnicy, naprzód! — zajmujcie się samoregulacją psychiczną!”, „Pracownicy gabinetów rentgenowskich... — też!”. I tak dalej...

Dobrze się stało, bo dzięki temu termin *samoregulacja psychiczna* wszedł do użycia, osłuchał się. Chociaż jakiegoś konkretnego *systemu nauczania* samoregulacji psychicznej Romen nie stworzył.

Taki system po raz pierwszy został stworzony właśnie przez nas, naszą Szkołę naukowo-duchową. Dlaczego pozwalam sobie na takie stwierdzenie? Dlatego, że bez wykorzystania funkcji czakr pełnowartościowa samoregulacja psychiczna nie jest po prostu możliwa!

Czakry są refleksogennymi strefami sfery emocjonalno-wolitywnej. Przemieszczając się koncentracją świadomości do tej, czy innej czakry, zmieniamy, tylko poprzez ten ruch świadomości, swoje nastawienie na aktywność intelektualną, postrzeganie piękna, czy efektywną pracę swoim ciałem w świecie materii, lub na to, by rozwijać w sobie najwartościowszą cechę — sposobność do miłości „serdecznej”, itd.

Bez wykorzystania czakr, właśnie tak mocna, piękna, dokładna, regulacja swojego stanu psychicznego nie jest możliwa.

W naszych książkach właśnie po raz pierwszy pojawiły się opisy funkcji czakr i metod pracy z nimi. I po raz pierwszy, właśnie dzięki tym książkom, w Związku Radzieckim "uprawomocniło" się samo pojęcie czakr. Do tego czasu kombinatory partyjni sprawujące nadzór nad nauką, twierdzili, że „istnienie czakr nie jest

udowodnione naukowo” i dlatego ich nie ma! I nawet sam temat czakr był zakazany!

Lecz czakry istnieją. Można nauczyć się, jak się z nimi obchodzić i stąd, dokładnie, zaczyna się już prawdziwa droga jogi: radża-joga i następny, wyższy poziom — buddhi-joga.

Niestety nie możemy nie wspomnieć, że pojawiło się też sporo literatury dotyczącej czakr napisanych przez różnych, niekompetentnych autorów z różnych krajów i ta literatura przyniosła bardzo dużo złego.

Na przykład twierdzenie (choć nie jest to bardzo szkodliwy przypadek), że w czakrach są struktury, podobne do kwiatów lotosu, o różnej liczbie płatków. W rzeczywistości nie ma tam żadnych lotosów! I w ogóle nie ma tam żadnych podobnych struktur! Czakry to jamy, wypełnione albo bioenergiami, albo bezpośrednio świadomością człowieka, a później także Boga.

Przy czym, o ile praktykujący pracę z czakrami próbowali ujrzeć tam kwiaty lotosów, to nie ma w tym szkody. Dzięki temu ludzie ci uczyli się koncentrować w czakrach.

Natomiast olbrzymią szkodę wyrządził inny błąd: dawno temu inny autor niemieckojęzyczny, też napisał książkę, w której przekonywał, że czakry powinny być zabarwione na różne kolory. Czyli, ponieważ istnieje siedem podstawowych kolorów tęczy, siedem nut w muzyce, siedem czakr — Wszystkiego po siedem! — to znaczy, że każdej czakrze powinna odpowiadać konkretna nuta i odpowiedni kolor. Czakra anahata, jak się dowiadujemy, powinna być zielona...

I ten tragiczny błąd przyniósł ogromną szkodę wielkiej ilości ludzi, którzy zupełnie szczerze chcieli stać się lepszymi, a złapali się na takie kłamstwo!

... Musimy zrozumieć, że przecież w czakrze anahacie powinno się rodzić i rosnąć z niej — serce duchowe. Następnie serce duchowe powinno przeobrazić się, jakościowo, do stanu Ducha Świętego i Stwórcy.

Duch Święty, Stwórca — jakiego są koloru? Delikatnego biało-żółtostego! (Juan Matus mówił o delikatnym bursztynowym kolorze).

A do czego się przyda zielone serce duchowe? Bóg przecież, wcale nie jest zielony! A kto, czy co jest zielone? — Żabki... Zielonym sercem duchowym możemy pretendować do połączenia się na przykład z kozuchem bagiennym. Ale w żaden sposób nie z Bogiem!

Wszystkie czakry powinny być doskonałe. Główną z nich jest czakra anahata. Prawidłowo rozwijać siebie (jako świadomość) pod względem jakościowym i ilościowym, możemy tylko poprzez serce duchowe! Innych możliwości nie ma!

Wszystkie czakry powinny być pod względem swojego stanu przybliżone do stanu Boga w aspekcie Stwórcy i Ducha Świętego. Najbardziej subtelną warstwą w całym wielowymiarowym Absolucie jest Stwórca. Powinniśmy dążyć do zanurzenia się w Niego sercem duchowym, potem będziemy mogli przyciągnąć tam pozostałe swoje, przedstawiające *tam* wartość struktury.

O czym teraz mówię? Przecież istnieją czakry (wiedzieli o nich, między innymi i przede wszystkim w Indiach). Istnieje pojęcie dan tienów (pracowali z nimi chińscy taoiści). Czakra anahata to środkowy dan tien. Istnieje także dan tien dolny „blok mocy” organizmu, składający się z trzech dolnych czakr. Są też trzy górne czakry, składające się na górny dan tien.

Przy czym głównym dan tienem jest środkowy. A dwa pozostałe są pomocnicze. One też są potrzebne, one też spełniają określone funkcje. I właśnie wszystkimi dan tienami możemy zanurzyć się w Stwórcę, łącząc się z Nim! Jest sens o to walczyć, dla osiągnięcia takiego celu warto pracować nad sobą!

Po to, by wszystkimi dan tienami zanurzyć się w Stwórcę, powinny być one doprowadzone do Jego stanu. Powtarzam, że Jego Światło jest delikatne biało-żółte. Czerwonymi, zielonymi i innymi czakrami „wciskać się” do Stwórcy nie ma

sensu! Ludzie którzy zajmowali się kolorowaniem swoich czakr, o ile nie „odmyją się”, co jest bardzo trudne, pozbawili się możliwości osiągnięcia wysokich etapów na drodze samodoskonalenia duchowego! Jest to pułapka! Bardzo proszę wszystkich, by nie postępowali według tej szkodliwej tendencji i odstepili od tych, którzy próbują narzucić takie błędne, szkodliwe pseudonaukowe trendy!

Przy okazji, ktoś może zapytać, wskazując na mnie: „A dlaczego on tu narzuca swój punkt widzenia: jakby tylko on jeden miał rację? Jakże ma on podstawy pretendować, aby właśnie jemu wierzyć?”

Otóż, naszemu zespołowi udało się przejść całą Drogę, doszliśmy do końca Drogi. Mimo, że zdajemy sobie sprawę, jak wiele jeszcze jest możliwości kontynuowania pracy nad sobą. Jednak przeszliśmy całą Drogę i dlatego bardzo wyraźnie widzimy te błędy, które popełniają inni poszukiwacze. Jeśli przeszedłeś całą Drogę, zbadałeś ją i nie ma ona już tajemnic — wtedy widzisz konkretne etapy tej Drogi i łatwo można wtedy rozróżnić prawidłowe i błędne próby innych ludzi, którzy wybierają się by przejść tę Drogę.

... Tak więc, już wcześniej określiliśmy, że nasza główna czakra to anahata. A Prosta Droga, to droga miłości do Stworzenia, a potem i do Stwórcy. I kiedy, poprzez miłość do Stworzenia, opanowaliśmy samą funkcję Miłości (z wielkiej litery), to wtedy możemy pokochać i Stwórcę. I to prowadzi do tego, że w efekcie, w tej Miłości, łączymy się z Nim.

Jeżeli zrobiliśmy chociaż pierwsze kroki na tej Drodze (a właściwie, rozwinęliśmy się jako serce duchowe), to dalej wszystko pójdzie już bardzo łatwo. Następnie uczymy się być coraz większymi i subtelniejszymi sercami duchowymi.

Jak rosnać? W tym celu należy poszukać pewnych *kształtów*, które można sobą wypełnić (jako sercem duchowym). Z pomocą mogą przyjść „kokony” silnych, potężnych, subtelnych drzew różnych gatunków. Mamy takie topoli, sosny, brzozy oraz świerki. Mam na myśli te konkretne rośliny, które można nazwać *roślinami mocy*, czyli mówimy nie o całym gatunku, tylko o oddzielnych jednostkach.

Tak więc, można uczyć się wypełniać ich kształty sobą jako sercem duchowym, wychodząc do nich z czakry anahaty, przede wszystkim, do tyłu.

Następnie można rozlewać się nad przestrzeniami, widocznymi z gór, lub nad przestworzami stepów czy morza. Trenując w taki sposób, stajemy się coraz większymi sercami duchowymi i opanowujemy, m.in., umiejętność *widzenia* świadomością, a nie tylko oczami swego ciała.

Ważne by zaznaczyć jeszcze, że serce duchowe obowiązkowo powinno mieć *ręce*, którymi można podtrzymywać, podsycać siłą swojej miłości inne stworzenia, pomagając im.

Jeżeli idziemy tą Drogą, to Duchy Święte bardzo szybko stają się dla nas widzialne. Ponadto, jeśli Je widzimy, to i słyszymy: wszak łatwiej usłyszeć tego, kogo się widzi.

A wypełniając kształty Świadomości naszych Bożych Nauczycieli, Duchów Świętych, poprzez zestrojenie z Nimi — dorastamy z Ich pomocą do prawa wejścia do Domu Stwórcy.

Dalej, kolejno następują takie wyższe medytacje, jak „Ściana”, „Świątynia”, „Dwie Świątynie”, „Krzyż” i tak dalej.

A potem możemy już patrzeć na Stworzenie z Pierwotnej Świadomości, podchodzić do materii swojego ciała z *tamtej strony*, od strony Stwórcy, przekształcać materię własnego ciała.

... I to właśnie jest Prosta Droga!

Idea Prostej Drogi funkcjonuje w buddyzmie. Występuje też Ona w islamie, jako ukierunkowanie swojej uwagi na Stwórcę i rozwijanie w sobie miłości do Niego.

Prosta Droga jest także Najkrótszą Drogą do pełnej duchowej samorealizacji!

Oczywiście, musimy mieć na uwadze, że same techniki samoregulacji psychicznej nie dadzą możliwości dorosnąć do pełni naszego rozwoju. Nieodzowne są także pozostałe dwa składniki: rozwój intelektualny i etyczny.

Przecież, na początku, powinniśmy pojąć umysłem, kim jest Bóg. Niestety, jak niewielu ludzi może odpowiedzieć w miarę rozumnie na to pytanie! W najlepszym przypadku podadzą oni jakieś imię Boga i powiedzą, że to właśnie jest Bóg. Ale żadnego wyobrażenia o tym, co kryje się za tym imieniem przecież nie mają! Oni wam nie powiedzą, że Bóg to Stwórca (Pierwotna Świadomość), że Bóg to także Absolut (czyli Wszystko: Stwórca razem ze Swoim Stworzeniem)! Nie wiedzą oni także, co powinniśmy robić w związku z tym, że Bóg istnieje!

Przytłaczająca większość ludzi, którzy uznają istnienie Boga, zaczynają... prosić Go o "zbawienie" dla siebie samego, lub, w najlepszym przypadku, dla kogoś jeszcze. Ale, tak naprawdę, Bóg nie potrzebuje ani naszych błagań, *ani obrządków* w różnych wariantach! Za to Bóg potrzebuje naszych starań odnośnie samodoskonalenia!

Pokuta i płynąca z niej skrucha, która stosowana jest w wielu kierunkach duchowych, przeznaczona jest wcale nie do tego, by wyprosić przebaczenie za popełnione złe uczynki, ale po to, by się nauczyć nie powtarzać swoich błędów!

Jeżeli już się w tym orientujemy, to wtedy aktualizuje się etyczny komponent rozwoju duchowego, etyczna praca nad sobą zaczyna być świadomą. Nie wystarczy po prostu, na przykład, „bić pokłony”, ale należy właśnie uczyć się nie popełniać błędów!

Jednak co jest błędem, a co nim nie jest? Wszak umiejętność rozpoznawania tego, może pojawić się tylko w tym przypadku, jeśli rozumiemy, kim jest Bóg, kim jest człowiek, na czym polega sens życia człowieka! A sens ten polega na duchowym doskonaleniu! Doskonalenie to sens naszego życia, a nie zarabianie pieniędzy, nie wywyższanie się nad innych ludzi!

I wtedy, kiedy wszystko to staje się zrozumiałym, wtedy właśnie udaje się w dostatecznie krótkich odcinkach czasu zrobić znaczące postępy w swojej własnej ewolucji. To właśnie będzie prawdziwą religią, prawdziwą jogą! A samorealizacja psychiczna na tym jej poziomie może być rozpatrywana jako kierunek jogi, jak realna i efektywna droga samorealizacji duchowej.

Pójdźmy więc tą Drogą!