

WOJCIECH USARZEWICZ

UZDRAWIAJĄCA MOC SŁÓW

JAK TWORZYĆ AFIRMACJE,
KTÓRE ZMIENIA TWOJE ŻYCIE

WOJCIECH USARZEWICZ

UZDRAWIAJĄCA MOC SŁÓW

JAK TWORZYĆ AFIRMACJE,
KTÓRE ZMIENIA TWOJE ŻYCIE



Redakcja i korekta: Ewa Bugaj
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Czartart, Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska

Copyright © 2014 Wojciech Usarzewicz

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN: 978-83-64645-06-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści

ROZDZIAŁ 1: O co chodzi w pracy z afirmacjami 19

Czym jest afirmacja ♣ Jak działa umysł? A jak działają afirmacje? ♣ Czym jest wzorzec zachowania ♣ Emocje jako przedmioty afirmacji

ROZDZIAŁ 2: Praktyczna praca z afirmacjami. 41

Jak pisać afirmacje – krok po kroku ♣ Bezpieczeństwo pracy z afirmacjami ♣ Kryzys afirmacyjny ♣ Wewnętrzny cień a praca z afirmacjami ♣ Odczytywanie i odsluchiwanie afirmacji ♣ Dekrety i modlitwy afirmacyjne

ROZDZIAŁ 3: Uzdrawianie poprzez afirmacje 83

Potęga kolumny reakcji ♣ Różne sposoby na uzdrawianie reakcji ♣ Pisanie afirmacji krok po kroku ♣ Zmiany w życiu w wyniku pracy z afirmacjami

Rozdział 4: Afirmacje – przykładowe formuły 115

Afirmacje podstawowe ♣ Afirmacje na bezpieczeństwo ♣ Afirmacje na samoocenę i poczucie własnej wartości ♣ Afirmacje na zdrowie ♣ Afirmacje na miłość ♣ Afirmacje na uzdrawianie przeszłości ♣ Afirmacje na pieniądze i bogactwo ♣ Afirmacje na sukces

Rozdział 5: Jak układać własne afirmacje	133
--	-----

Podstawowe wzory afirmacji ♣ Afirmacja powinna być pozytywna ♣ Tu i teraz, ale bez chcenia ♣ Odpowiednio dobieraj słowa ♣ Co wymaga uzdrowienia, czyli punkt wyjścia dla tworzenia własnych afirmacji ♣ Czytanie jako sposób na szukanie właściwych poglądów i nie tylko ♣ Teksty skojarzeń dla tworzenia nowych afirmacji ♣ Kiedy afirmacje mogą nie działać

Rozdział 6: Afirmacje w pytaniach i odpowiedziach	161
---	-----

Podsumowanie	173
------------------------	-----

Bibliografia	174
------------------------	-----

Wprowadzenie

Wyobraź sobie, że z pomocą zwykłych słów jesteś w stanie zmienić swoje życie na lepsze – sięgnąć szczęścia. Z pewnością o ich potęgę przekonałeś się już nie raz – słowa faktycznie mają olbrzymią siłę. Kształtują nasze życie od podstaw, na każdym kroku, manifestując się w każdej sekundzie naszego życia. To od nich zależy jakość naszego życia – czy jest ono przyjemne, czy też nie. Być może za bardzo uprościłem sprawę. Zakładając, że od słów obecnych w naszym życiu zależy to, jak ono wygląda, zaczynamy się zastanawiać, gdzie znikają inne koncepcje: karma, przeznaczenie i im podobne.

To właśnie słowa w znacznej mierze odpowiadają za naszą karmę i przeznaczenie – dzieje się tak, gdy przyjmujemy przedstawiony w tej książce sposób patrzenia na świat. Praca ta poświęcona jest potęgę słowa w Twoim życiu. Słowa układają się w zdania, a zdania w całe akapity. Krok po kroku pisziesz historię własnego życia. Historia ta zawarta jest w wielkiej księdze, którą, co ciekawe, pisziesz z wyprzedzeniem – wypełniasz strony dni, miesięcy i lat, które się jeszcze nie wydarzyły.

Jak to możliwe? Mawia się, że ci, którzy chcą poznać swoją przyszłość, powinni spojrzeć w swoją przeszłość. Jest w tym dużo racji,

bowiem to, jak żyłeś do tej pory, będzie kształtować to, co jeszcze Ci się w życiu przytrafi. Czyż nie zbliżamy się tutaj do słynnego, duchowego prawa karmy? Cóż, pierwotna koncepcja karmy, wywodząca się z korzeni Hinduizmu, jest bardzo rozbudowana. Nie poruszamy więc tutaj tematu właściwego prawa karmy, ale pewnej zachodniej, uproszczonej, ale nie mniej realnej idei, która mówi: to, czego doświadczyłeś w przeszłości, kształtuje Twoją teraźniejszość, a to, co doznałeś w teraźniejszości, kształtuje Twoją przyszłość.

„To, czego doświadczyłeś” – u podstaw każdego Twojego przeżycia leżą słowa. To one układają się w zdania, akapity, całe idee, które następnie popychają Cię do działania. Słowo jest tutaj symbolem czegoś abstrakcyjnego – idei, działania, emocji, sposobu postrzegania świata. Z pomocą słów nie tylko manifestujemy nasze doznania – możemy je również zmieniać i uzdrawiać.

Prawdopodobnie najbardziej znanym zastosowaniem słowa w uzdrawianiu jest modlitwa. Słowa towarzyszące rytuałom uzdrawiającym są obecne w wielu kulturach i tradycjach świata. Ale jest jeszcze jeden sposób pracy z uzdrawiającym słowem – to forma, której bliżej do techniki psychoterapii niż duchowej mistyki. Tą formą pracy są afirmacje.

Afirmacje mogą polepszyć Twoje zdrowie, związki z ludźmi, poprawić finanse, relacje z rodziną, hobby – praktycznie wszystko. Umiejętna praca z afirmacjami sprawia, iż dzień po dniu dążymy stopniowo do szczęścia. I to działa!

Na początku tego wprowadzenia poprosiłem Cię, Czytelniku, byś wyobraził sobie, jak z pomocą zwykłych słów zmieniasz swoje życie na lepsze. To właśnie są afirmacje – specyficzna, skuteczna technika uzdrawiania życia, która w gruncie rzeczy wymaga jedynie kartki papieru i czegoś do pisania. Książka, którą właśnie czytasz, ma za zadanie nauczyć Cię skutecznej i bezpiecznej pracy z afirmacjami – uzdrawiającymi frazami. Aby to osią-

gnąć, przedstawię Ci pewną psychologiczną koncepcję umysłu. Wyjaśnię, dlaczego w odniesieniu do afirmacji nie musimy używać, dość niefortunnie kojarzącego się, słowa „programowanie”. Wytlumaczę koncepcję tego, jak nasze wychowanie i to, co myślimy, wpływa na proces manifestowania się rzeczy i doświadczeń w naszym życiu.

Przed wszystkim jednak w prosty sposób nauczę Cię praktycznego stosowania afirmacji. Kiedy skończysz czytać ostatnie zdanie tej książki, będziesz nie tylko potrafił bezpiecznie pracować z afirmacjami, ale będziesz też w stanie układać własne „uzdrawiające frazy”, które będą po prostu skuteczne. I przede wszystkim bezpieczne – bo przecież bez omówienia bezpieczeństwa pracy się nie obejdzie.

Mówimy tu o afirmacjach pisanych w dowolnym momencie, celem uzdrowienia własnego umysłu w konkretny sposób – według określonego systemu. Oczywiście są różne formy pracy z afirmacjami. Przedstawiam tu tylko jeden z systemów, który mi osobiście przyniósł dużo dobrego. Jestem przekonany, że to samo zdarzy się i w Twoim życiu.

Z afirmacjami spotkałem się o wiele wcześniej, nim na dobre rozpocząłem pracę z tą metodą. Po raz pierwszy w przystępny sposób objaśnił mi ją mój nauczyciel Reiki, Arkadiusz Lisiecki. Głębsze zrozumienie przyszło po przeczytaniu wielu publikacji polskich autorów z zakresu duchowości i rozwoju wewnętrznego. Jednak dopiero osobista praktyka pozwala naprawdę głęboko zrozumieć istotę afirmacji – tak było w moim przypadku i tak zapewne będzie w Twoim przypadku.

Pamiętam, jak Arkadiusz Lisiecki zadał mi na jednym z naszych pierwszych spotkań pytanie – które, swoją drogą, jest jedynym, jakie powinieneś sobie zadać, jeśli zdecydujesz się na zastosowanie w swoim życiu dowolnej techniki uzdrawiania – czy

chcesz zmienić swoje życie na lepsze? Jeśli odpowiedź jest twierdząca, po prostu czytaj dalej.

JAK TO WSZYSTKO DZIAŁA

Byś mógł, Czytelniku, jak najdokładniej wyobrazić sobie na czym polega praca z afirmacjami, podzielę się z Tobą osobistą historią. A w dalszej części książki nauczę Cię, jak samemu możesz pracować z afirmacjami i jak z ich pomocą możesz uzdrawiać własne życie.

Prawdopodobnie najdłuższym procesem uzdrawiania poglądów i emocji była praca nad moim poglądem na bogactwo i finanse. Sam wychowałem się w rodzinie, w której się nie przelewało. Brakowało na wszystko. W moim przypadku praca z afirmacjami odnośnie tej dziedziny życia zaczęła się od identyfikacji wpojonych mi poglądów i przekonań; zaszczerpionych przez rodziców, nauczycieli, otoczenie, ale też przez własne doświadczenia. Pierwsze, co sobie uświadomiłem to ciągłe poczucie braku – rzeczy i pieniędzy. Musiałem to przeafirmować, musiałem uzdrowić swoje podstawowe, negatywne skojarzenia z pieniędzmi i bogactwem – to, co emocjonalnie niekorzystne tkwiło w moim własnym umyśle. Otworzyłem więc zeszyt i zwykłym długopisem zacząłem pisać.

★ *Ja, Wojtek, zawsze mam wystarczająco dużo pieniędzy, by realizować wszystkie swoje cele i marzenia*.*

★ *Mnie, Wojtka, stać na wszystko.*

★ *Ja, Wojtek, pozwalam sobie kupować wszystko, co chcę.*

* Niektóre afirmacje, z którymi zapoznasz się w tej pracy, być może wydadzą Ci się znajome. To dlatego, iż przejawiają się one w wielu miejscach, od książek aż po strony internetowe. Z uwagi na sposób ich tworzenia to, co kiedyś zostało napisane przez jednego autora, ruszyło pędem w świat i ciężko powiedzieć, kto po raz pierwszy opracował afirmację o konkretnej treści.

Tę trzecią afirmację rozpisałem, by uzdrowić strach przed wydawaniem pieniędzy – w dzieciństwie uczono mnie, by za dużo nie kupować, bo wtedy z pewnością pieniądze nie będą się mnie trzymały. Zrozumiałem, że nie czuję, bym zasługiwał na pieniądzu. Praca nad finansami uświadomiła mi ponadto, że mam niskie poczucie własnej wartości – niską samoocenę.

W międzyczasie zacząłem trafiać na książki, które zgodnie z filozofią Nowej Ery uczyły, jak przyciągać bogactwo. W ramach dziwnego zbiegu okoliczności* zacząłem zdobywać wiedzę teoretyczną odnośnie duchowej strony zarabiania. Póki co chciałem jednak popracować nad własną samooceną, więc rozpisałem:

★ *Ja, Wojtek, akceptuję siebie.*

★ *Ja, Wojtek, jestem niewinny.*

★ *Ja, Wojtek, kocham siebie.*

Tu zaczęły wypływać nieprzyjemne emocje, własne „grzechy”, rzeczy, które miałem na sumieniu. Przypomniałem sobie wszystkie sytuacje, w których byłem tłumiony, a moja samoocena obniżana. Wszystko to zapisywałem w kolumnie reakcji, czyli w tym miejscu zeszytu, które miało mi pomóc w dalszym uzdrawianiu. Prowadziło to do wielu sesji przebaczenia, pracy z obrazami rdzennymi i afirmowania rzeczy niezwiązanych z finansami. To była długa praca z dodatkowymi narzędziami, które miały wesprzeć moją praktykę afirmacji, właśnie poprzez uzdrawianie reakcji. Dopiero po wielu miesiącach uzdrawiania siebie i podnoszenia poczucia własnej wartości, mogłem wrócić do pracy nad finansową stroną życia poprzez afirmowanie.

* Choć zbiegi okoliczności tak naprawdę zbiegami nie są – tak naprawdę pojawiają się w naszym życiu celowo, nieważne czy nazwiemy to synchronicznością Junga, czy duchowym prawem wszechświata.

- ★ *Ja, Wojtek, zasługuję na bogactwo.*
- ★ *Ja, Wojtek, zasługuję na zarabianie olbrzymich ilości pieniędzy.*
- ★ *Ja, Wojtek, pozwalam sobie na bogactwo.*

Uświadomiłem sobie wówczas, jak bardzo nie lubiłem bogaczy – całe życie wpajano mi, że pierwszy milion trzeba ukraść, a bogacze to ludzie, którzy wzbogacili się na ludzkiej krzywdzie. Zacząłem więc przebaczać: bogatym, sobie za to, że wyznawałem te poglądy, i wszystkim osobom, które je u mnie ukształtowały. To prowadziło do uwolnienia – afirmacje oraz przebaczenie prowadzi do uzdrowienia poprzez wyzwolenie od dręczących nas niekorzystnych emocji. Zacząłem też afirmować:

- ★ *Ja, Wojtek, wiem, że posiadanie olbrzymiej ilości pieniędzy jest dobre i niewinne.*
- ★ *Ja, Wojtek, jestem dobry i w porządku, mając olbrzymie ilości pieniędzy.*
- ★ *Ja, Wojtek, wiem, że można być dobrym człowiekiem, mając olbrzymie ilości pieniędzy.*

Zacząłem całkiem dobrze zarabiać, tworząc strony internetowe i wykonując, jako wolny strzelec, zlecenia związane z tekstem i grafiką. Pieniądze zaczęły do mnie napływać, ale ich zarabianie wciąż nie było ani łatwe, ani przyjemne.

Pozwalając sobie na bogactwo i oczyszczając poglądy odnośnie bycia bogatym, zrozumiałem, że brakuje mi jeszcze jednej rzeczy – zrozumienia, że praca może być łatwa. Wpajano mi przecież, że pieniądze zarabia się z trudem, a praca jest nudna. Zacząłem więc pisać:

- ★ *Ja, Wojtek, zarabiam pieniądze łatwo i przyjemnie.*
- ★ *Ja, Wojtek, zarabiam olbrzymie ilości pieniędzy robiąc to, co kocham.*

I tak trafiałem na książki, nauczycieli oraz kursy, dzięki którym nauczyłem się robić rzeczy, które sprawiały mi wielką przyjemność. W wyniku tego wszystkiego wpadły mi do głowy pomysły na łatwy i przyjemny zarobek, z którego, co nie mniej ważne, mogłem czerpać satysfakcję. Stworzyłem własny biznesplan, rozpisałem pomysły, nauczyłem się wszystkiego, co było mi potrzebne, by rozpocząć realizację celu wzbogacenia się. Wtedy pojawił się jeszcze jeden problem – przekonanie, że w Polsce trudno jest prowadzić firmę. Zatem napisałem:

- ★ *Ja, Wojtek, wiem, że prowadzenie firmy w Polsce jest łatwe i przyjemne.*
- ★ *Ja, Wojtek, z przyjemnością i z łatwością prowadzę własną działalność gospodarczą.*

Powyższe afirmacje sprawiły, że zacząłem trafiać na poradniki, informacje i objaśnienia, które pomogły mi zrozumieć wszystkie prawne aspekty prowadzenia firmy – VAT, składki ZUS i podatki okazały się wcale nie takie trudne. Co ciekawe, zacząłem też trafiać na aktualności i informacje o pozytywnych zmianach w prawie gospodarczym, co podbudowało moje przekonanie, że prowadzenie firmy w Polsce faktycznie jest łatwe. Z czasem pozwoliło mi to na zachowanie wewnętrznego spokoju przy uczeniu się prowadzenia księgowości.

Dokonałem uzdrowienia. Dziś prowadzę własną firmę – tłumaczę teksty, piszę książki i zarabiam na nich, nauczam metody

Reiki. Zdobywam pieniądze łatwo i przyjemnie. Pracy jest sporo – bo lubię dużo dawać. Czerpię z niej olbrzymią satysfakcję, pieniądze wpływają, a ja czuję, że moja finansowa strona życia trafiła na właściwą ścieżkę uzdrowienia. Bowiem uzdrowienie nie jest tylko wyleczeniem fizycznej choroby. Uzdrowienie polega na uwolnieniu od niekorzystnych dla nas emocji i przekonań, które nam nie służą. Dzięki temu odkrywamy naszą prawdziwą naturę i ruszamy stanowczym krokiem w stronę własnego szczęścia.

Tak wyglądało moje trzyletnie uzdrawianie finansowej strony egzystencji – przy okazji uzdrawiałem też wiele innych rzeczy, a jednym z głównych narzędzi, jakimi się posługiwałem, były właśnie afirmacje. Na kolejnych stronach nauczę Cię, jak możesz wykorzystać afirmacje – uzdrawiające formuły – by samemu ruszyć w stronę szczęścia.

O co chodzi w pracy z afirmacjami

NOTKA BEZPIECZEŃSTWA: nie pracuj z afirmacjami, dopóki nie zapoznasz się w pełni z pierwszym, drugim oraz trzecim rozdziałem tej książki. Potraktuj te rozdziały jako teorię niezbędną do rozpoczęcia pracy nad sobą.

CZYM JEST AFIRMACJA?

Zacznijmy od definicji słownikowej. *Mały słownik języka polskiego* tłumaczy:

Afirmacja: potwierdzenie, aprobowanie czego (łac.)*

U Kopalińskiego zaś czytamy:

Afirmacja: potwierdzenie, zgoda, uznanie, aprobata (...)

- łac. *affirmation*, potwierdzenie (...)**

Zatem etymologicznie, na pierwszy rzut oka, afirmacja to uznanie pewnej prawdy odnośnie nas samych bądź też innych osób

* Auderska H., Łempicka Z., Skorupka S., *Mały słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa 1969, s. 3.

** Kopaliński W., *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1967, s. 30.

i zjawisk. Musimy jednak pamiętać, że afirmacje nie są jedynie sposobem na utwierdzanie się w nowych przekonaniach. To także narzędzie, które pozwala nam wydobyć z własnej nieświadomości nasze lęki, emocje i sposoby myślenia, które niekorzystnie odbijają się na naszym zdrowiu czy doświadczeniach życiowych.

Najprościej mówiąc, **afirmacja jest formą pozytywnego zdania (formuły), która ma na celu wprowadzenie do podświadomego umysłu pozytywnego przekonania na dany temat**, jednocześnie uwalniając z nieświadomości emocje i lęki, które oddziałują na nas negatywnie. Przykład afirmacji: *pieniądze zarabia się łatwo i przyjemnie*. Oto jedna z moich ulubionych (skutecznych, rzecz jasna) afirmacji. Afirmacja zostaje wprowadzona do umysłu, gdy jest regularnie powtarzana. Prowadzi do uświadomienia sobie tego, co nieświadome, a mechanizmom (praca z reakcjami, przebaczenie i inne rzeczy, które omówię) do reintegracji nieświadomego i świadomego w kompletną, harmonijną całość. To, co nieświadome i wyparte ze świadomości w znacznej mierze kształtuje naszą obecną postawę życiową – jak i dla czego omówię w dalszej części książki.

W tym momencie wiele osób zadaje sobie pytanie: „I co, to wszystko? Będę sobie powtarzał, że pieniądze zarabia się łatwo i przyjemnie, i tak się stanie w moim życiu?”. No właśnie – **nie**. Gdyby ludzie aż tak łatwo zarabiali pieniądze, wszyscy bylibyśmy bogaczami. Każdy z nas może żyć w dostatku, ale wcale nie tak łatwo go zdobyć. Prawda jest taka, że afirmacje są skuteczne i proste w pisaniu, ale sama praca z nimi już taka prosta nie jest. Składa się na nią bowiem kilka elementów:

- ★ **Dobra afirmacja** – afirmacja musi być poprawnie spisana. Musi mieć charakter pozytywny, musi też odnosić się konkretnie do Ciebie, powinna również mieć charakter

teraźniejszy i twierdzący. Nie wolno pisać afirmacji dla innych osób (omówię tę kwestię w dalszej części książki). Afirmacja powinna mieć odpowiednio dobrane słowo, o czym też wspomnę we właściwym momencie.

- ★ **Poprawne nastawienie** – do pisania afirmacji trzeba podejść z odpowiednim, tzn. pozytywnym, nastawieniem. Trzeba też mieć w sobie szczerą chęć uzdrowienia i zmieniienia danej rzeczy w sobie, a w końcu trzeba żywić zaufanie do siebie i życia, że dana afirmacja faktycznie jest w stanie dokonać zmiany.
- ★ **Praca z reakcjami** – istotnym elementem pracy z afirmacjami jest tak zwana kolumna reakcji. To w niej pojawiają się wszystkie reakcje na spisywaną afirmację. Jest ona gwarantem skuteczności afirmacji.
- ★ **Regularne i poprawne powtarzanie** – afirmację trzeba powtarzać odpowiednią ilość razy w serii, w odpowiedniej ilości osób (ja, ty, on) oraz przez odpowiednią ilość dni.

To podstawowe elementy, które składają się na pracę z afirmacjami. Trzymając się powyższych wytycznych, możesz być pewien, że każda stosowana przez Ciebie afirmacja będzie skuteczna.

Trzeba pamiętać, że nie dla wszystkich afirmacje okażą się efektywną metodą uzdrawiania swojego wnętrza. Prawda ta odnosi się do każdej szkoły duchowej lub techniki rozwoju wewnętrznego. Część osób będzie zachwalać afirmacje, dla części metoda ta będzie wyjątkowo nieskuteczna. Niektórzy będą preferować medytacje, jeszcze inni ostukiwanie według techniki EFT. Każdemu to, co mu odpowiada – zapamiętaj proszę to zdanie w kontekście

technik rozwoju wewnętrznego. Bądź świadom, iż nie wszystkie techniki są skuteczne, czy choćby przyjemne, dla wszystkich. Metod uzdrawiania jest całe mnóstwo, właśnie dlatego, że każdy z nas potrzebuje czegoś innego. O gustach (odnośnie technik uzdrawiania) się nie dyskutuje. Kiedy tylko to zrozumiesz i zaakceptujesz, to wszelka frustracja, wywołana niedziałaniem jakiejś techniki, zniknie. Kiedy coś nie działa, nie marnuj czasu i nerwów na zadręczanie się tym. Pamiętaj, że każdy znajdzie dla siebie taką metodę, która będzie efektywna.

Oczywiście, życzę Ci, by afirmacje okazały się dla Ciebie przyjemne i efektywne. Te uzdrawiające formuły pozwalają na nowo wziąć odpowiedzialność za własne życie – to jedyny sposób, by nasze życie wyglądało dokładnie tak, jak tego chcemy.

Kiedy stosujemy poprawnie spisana afirmację, powtarzamy ją we właściwy sposób, odpowiednią ilość razy i nie unikamy pracy z kolumną reakcji, wtedy nasze życie stopniowo zmienia się na lepsze. Wszystkie wspomniane elementy omówię szczegółowo w dalszej części książki.

Tymczasem chcę jeszcze poruszyć jedną kwestię – wiele książek o afirmacjach posługuje się terminem „programowanie”. Powiedzmy sobie szczerze, że słowo to ma dość negatywny wydźwięk. Coraz częściej kojarzy się z czarną stroną NLP, czyli z psychomanipulacją wykorzystywaną w marketingu. Osobiście nie chcę zbyt często używać słowa „programowanie”. Jeśli afirmacje są odpowiednio pisane i uwzględniają pracę z kolumną reakcji, wtedy nie tyle programują, co dokonują uzdrowienia poprzez wewnętrzną przemianę tego, co nazywamy „negatywną matrycą”.

Ciężko unikać słów takich, jak: „program”, „wzorzec”, „matryca”. Brzmiały one nieprzyjemnie, jednakże w kilku miejscach będziemy musieli ich użyć. Nie będziemy jednakże zbyt wiele „programować” – będziemy raczej uzdrawiać i rozwijać nasze wnętrze.

To, co tkwi w nas, jest źródłem tego, czego doświadczamy na zewnątrz, w codziennym życiu. Chcąc w pełni zrozumieć tę zależność, musimy wprawdzie przyjrzeć się temu, jak funkcjonuje nasz umysł.

JAK DZIAŁA UMYŚŁ? A JAK DZIAŁAJĄ AFIRMACJE?

Jak działa umysł? Buddyści spędzili ostatnie dwa i pół tysiąca lat, szukając odpowiedzi na to pytanie. Czy ją znaleźli? Raczej nie, a przynajmniej nie taką, którą mógłby zrozumieć zwykły Kowalski. Również zachodni naukowcy nie wiedzą, jak odpowiedzieć na to pytanie. Dlatego też na potrzeby zrozumienia pracy z afirmacjami trzeba się posłużyć czymś nietypowym – powstałym na Zachodzie, ale nie nawiązującym do zachodniej psychologii na tyle ściśle, by dodawać tutaj przypisy do prac naukowych. Zresztą, odnoszenie się do naukowych publikacji na temat podświadomości trochę mijałoby się z celem, zważywszy, że publikacje te nie akceptują twierdzenia, że to ludzki umysł może kształtować rzeczywistość. A taki pogląd musimy zaakceptować, jeśli chcemy skutecznie pracować z afirmacjami.

Rzecz jasna, nie mówimy tu o takim kształtowaniu rzeczywistości, jakie nadałoby się do amerykańskiego filmu science fiction. Mówimy raczej o subtelnym kształtowaniu wszelkich doświadczeń, które spotykają nas w życiu. Składają się one na nasze życiowe, duchowe lekcje, kształtują nasze zdrowie, związki z ludźmi, finanse.

Psychologowie oraz psychoterapeuci coraz częściej mówią, że to, czego doświadczaliśmy w przeszłości, wpływa na to, czego doświadczamy w teraźniejszym życiu. Wszystkie zdarzenia, lekcje, nauki, zdania, obrazy z telewizji, opinie rodziców, nauczycieli i znajomych, a także piosenki w radiu – wszystko to kształtuje na-

szą wewnętrzną matrycę zachowania. Matrycę, na której, niczym pozwijane kłębki wełny, tkwią inne struktury umysłu – wzorce – programy umysłu. Można by się nawet pokusić o stwierdzenie, iż mówimy tutaj o naszym Cieniu (termin zaczerpnięty z koncepcji Junga), który poprzez pracę z afirmacjami zostaje, w pewnym sensie, zintegrowany z resztą naszej świadomości*.

Kiedy nauczam swoich kursantów praktyki Reiki**, mówię tutaj o tak zwanych „chmurach umysłu”, czyli naszych negatywnych wzorcach. Ujmując rzecz metaforycznie, „chmury” swoją ciemnością przysłaniają nam czystość nieba, czyli czystego umysłu w jego podwójnej naturze jin i jang. Musimy jednak pamiętać, że posiadamy również pozytywne wzorce, to jest takie programy umysłu, które działają na naszą korzyść. Co zatem jest negatywnym wzorcem, a co pozytywnym? Jak to określić? Dość prosto – negatywne w Twoim umyśle jest to, co działa na Twoją niekorzyść. Ogranicza Cię, budzi lęk, stres, niechęć, wstyd, nieprzyjemne emocje, wstrzymuje Cię od działań, które mogłyby przynieść Ci korzyści. Pozytywnym zaś jest wszystko to, co motywuje Cię do działania, do cieszenia się życiem, do dbania o innych i o siebie, do kochania i okazywania pozytywnych emocji.

Te wszystkie wzorce, a potem i większe matryce zachowań, łączą się w jedną, nadrzędną matrycę umysłu, którą nazywamy podświadomością. Wkraczamy tutaj na grunt jungowskiej psychologii, której zawdzięczamy koncepcję świadomości, nieświadomości (czy też podświadomości) i nadświadomości. Jak koncepcja istnienia umysłu nieświadomego – takiego, którego zawartości

* Ponieważ jednak teoria Junga jest zbyt często nadużywany w literaturze rozwojowej i nowo-erowej, pozwolę sobie nie eksploatować jej w tej publikacji... zbyt często. Jednocześnie zachęcam do poczytania o nieświadomości i psychologii jungowskiej. W tego typu literaturze odnaleźć można wiele ciekawych rzeczy odnośnie funkcjonowania umysłu.

** Wywodząca się z Japonii metoda uzdrawiania duchowego i neutralna światopoglądowo ścieżka wewnętrznego rozwoju, której to metody może nauczyć się dosłownie każdy. Dowiedz się więcej o Reiki na stronie autora tej książki, www.reikowisko.org.

nie dostrzegamy w życiu codziennym – ma się do afirmacji? Jak wpływa na ich działanie?

By odpowiedzieć na te pytania musimy odnieść się do jednej z idei Nowej Ery – szkoły Huny. Huna jest ideologią powstałą w XX wieku w oparciu o prace Maxa Freedom Longa. Zwolennicy tej szkoły duchowo-psychologicznej utrzymują, że Long spisał starożytną wiedzę polinezyjskich Kahunów – kapłanów wymarłej religii, którzy poznawszy tajniki ludzkiego umysłu, stworzyli cały system magii pomocnej w uzdrawianiu i manifestowaniu szczęśliwego życia. Przeciwnicy Huny twierdzą zaś, iż Long wszystko sobie wymyślił. Na potrzeby pracy z afirmacjami nie jest istotnym rozstrzygnięcie, która ze stron ma rację. Tego typu uzgodnienia trzeba zostawić historykom i zwolennikom Huny. Osobiście pozostanę wierny jednej z przewodnich idei Huny: **miarą praktyki jest jej skuteczność**. Bez względu na to, skąd wywodzi się Huna, jej podstawowe założenia po prostu działają.

Idea trzech poziomów umysłu, czyli jak umysł kształtuje rzeczywistość wokół siebie

Huna zakłada istnienie trzech poziomów umysłu: podświadomości, nadświadomości oraz świadomości.

- ★ **Podświadomość** – inaczej nazywana Niższym Ja, czasem określana mianem nieświadomości.
- ★ **Świadomość** – inaczej nazywana Średnim Ja.
- ★ **Nadświadomość** – inaczej nazywana Wyższym Ja.

Świadomość jest tym, co właśnie czyta te słowa – to „Ty”. Ten poziom nie wymaga większego komentarza, natomiast dwa kolejne poziomy umysłu wymagają szerszego omówienia. Podświadomo-

mość jest tą częścią naszego umysłu, z której istnienia zazwyczaj nie zdajemy sobie sprawy. To nie tylko zestaw mechanizmów, które sterują naszym ciałem – sercem, oddechem, przepływem krwi, skurczami mięśni i tak dalej. To również składowisko wszystkiego, czego doświadczyliśmy – wspomnień, doświadczeń, wypadków, chwil radości, nauk i wypowiedzi innych ludzi, słów usłyszanych w telewizji, wypowiedzi polityków zasłyszanych z radia. Podświadomość chłonie po prostu wszystko – nie rozróżnia, czy coś jest pozytywne, czy też negatywne. Po prostu to koduje. To właśnie tutaj tworzą się programy i wzorce zachowań.

Nadświadomość natomiast jest czymś, co wielu określa mianem „boskiej cząstki w nas”. To ta część umysłu, która jest najbliższej pierwotnej duchowej siły (którą można nazwać, na przykład, Bogiem). Stąd pochodzi intuicja i stąd czerpiemy inspiracje. Nadświadomość to ta część umysłu, która odpowiada za faktyczną manifestację tego, co chcemy. Do niej również ciężko nam dotrzeć. Dlaczego?

Teraz zaczyna być ciekawie. Mianowicie, to właśnie nadświadomość manifestuje to, czego chcemy. Podsyła nam też inspirujące wskazówki odnośnie działań, które powinniśmy podjąć, aby dobrze żyć. Cały problem polega na tym, że droga ze świadomego umysłu do nadświadomości prowadzi przez podświadomość. I tu zaczynają się schody. Zabrudzona negatywnymi wzorcami zachowań podświadomość nie przepuszcza do świadomości pozytywnych, inspirujących wiadomości od Wyższego Ja. Nastawiona na negatywne myślenie nie uważa pozytywnych wiadomości za wartościowe. Jednocześnie podsyła nadświadomości listę życzeń, czyli tego, co chcemy manifestować w swoim życiu. Oczywiście podsyła wszystko – jeśli zaś składa się głównie z negatywnych poglądów na życie, to teraz łatwo zrozumieć, dlaczego w życiu przytrafiają nam się głównie złe rzeczy.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

UZDRAWIAJĄCA MOC SŁÓW

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl