

Kroniki Akaszy

*Naucz się korzystać z duchowej biblioteki
wszechświata*

Zygmunt Krok

Spis treści

Rozdział 1. Wezwanie duszy: dlaczego trafiłeś do tej książki	4
1.1. Nie ma przypadków: znaki, które cię tu przywiodły	4
1.2. Moja droga do Kronik: osobiste świadectwo	10
1.3. Tęsknota za czymś więcej: głos, który zna każdy z nas	16
1.4. Jak czytać tę książkę sercem, nie tylko umysłem	23
Rozdział 2. Czym są Kroniki Akaszy: pamięć całego istnienia	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.1. Akasza, czyli eter: znaczenie pradawnego słowa	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.2. Kroniki w tradycjach Wschodu i Zachodu	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.3. Od Blavatsky do Cayce'a: wielcy odkrywcy Biblioteki	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.4. Jak zapisuje się każda myśl, słowo i czyn	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.5. Przeszłość, teraźniejszość i możliwe przyszłości	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 3. Strażnicy Biblioteki	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3.1. Kim są Strażnicy Kronik	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3.2. Mistrzowie, Nauczyciele i Ukochani: poziomy przewodnictwa	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3.3. Twój osobisty opiekun w świecie ducha	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3.4. Jak rozpoznać ich obecność i głos	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 4. Przygotowanie serca: oczyszczenie, intencja i ochrona .	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

4.1. Czystość intencji: najważniejszy klucz **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.2. Oczyszczanie energii przed wejściem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.3. Uziemienie i centrowanie się w sercu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.4. Święta przestrzeń: miejsce, czas i rytuał **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.5. Ochrona energetyczna i granice **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Modlitwa klucza: pierwsze otwarcie Kronik **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.1. Moc modlitwy otwierającej **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.2. Krok po kroku: twoje pierwsze wejście **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.3. Co możesz poczuć, zobaczyć i usłyszeć **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.4. Wątpliwości i blokady: jak przez nie przejść **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.5. Zamknięcie Kronik z wdzięcznością **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Zadawanie pytań, które otwierają drzwi **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.1. Sztuka dobrego pytania **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.2. Pytania, które zamykają, i pytania, które uwalniają **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.3. Odczyty dla siebie i dla innych: etyka czytania **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.4. Jak interpretować symbole, obrazy i wrażenia **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.5. Prowadzenie dziennika Kronik **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 7. Echa przeszłych wcieleń: uzdrawianie dawnych ran**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.1. Dusza, która pamięta: czym są poprzednie życia**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.2. Karma jako nauczycielka, nie kara**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.3. Przysięgi, śluby i wzorce przenoszone z przeszłości**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.4. Relacje dusz: rodzina duchowa i bratnie dusze**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.5. Przebaczenie i uwolnienie jako droga uzdrowienia**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8. Życie w świetle Kronik: mądrość na co dzień**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.1. Odkrywanie celu duszy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.2. Kroniki w decyzjach, pracy i miłości**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.3. Codzienna praktyka: małe rytuały, wielkie przemiany**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.4. Rozwój intuicji poza Biblioteką**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.5. Stając się żywą Kroniką: dar dla świata**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Wezwanie duszy: dlaczego trafiłeś do tej książki

1.1. Nie ma przypadków: znaki, które cię tu przywiodły

Trzymasz w rękach książkę o Kronikach Akaszy i chciałbym, żebyś zaczął od pytania prostszego, niż się wydaje: w jaki sposób ona do ciebie trafiła.

Przez lata pytałem o to ludzi, którzy przychodzili na moje warsztaty, i odpowiedzi układają się w kilka powtarzających się wzorów.

Ktoś znalazł książkę. Nie szukał jej. Stała na półce u znajomego, leżała na wyprzedaży, wypadła z pudła przy przeprowadzce, została zostawiona w wynajętym mieszkaniu przez poprzedniego lokatora. Sięgnął po nią bez powodu i przeczytał jedno zdanie, które zostało w nim na tygodnie.

Ktoś usłyszał to w rozmowie. Przy stole, w pracy, w kolejce, na spacerze. Znajoma powiedziała mimochodem, że była na odczycie Kronik, i nie rozwinęła tematu. Rozmowa poszła dalej, a to jedno słowo zostało.

Ktoś natknął się na to w podcaście albo w nagraniu, którego nie planował słuchać. Odtwarzanie automatyczne przeszło do następnego odcinka, tytuł nie zapowiadał niczego szczególnego, a po dwudziestu minutach słuchacz siedział nieruchomo i nie wiedział, co z tym zrobić.

Ktoś zobaczył wzmiankę w filmie albo w serialu. Bohater wspomniał o zapisie wszystkiego, co się kiedykolwiek wydarzyło, i widz zatrzymał odtwarzanie, żeby to sprawdzić.

Ktoś szukał zupełnie czegoś innego - porady o bezsenności, informacji o medytacji, sposobu na lęk - i trafił na to po drodze.

A ktoś usłyszał o tym w chwili, w której właśnie się rozsypywał, i było to jedyne zdanie z całego tygodnia, które do niego dotarło.

Zatrzymaj się teraz na chwilę i przypomnij sobie swój własny przypadek. Kiedy pierwszy raz usłyszałeś słowo „akasza”? Gdzie byłeś? Kto to powiedział albo gdzie to przeczytałeś? Co wtedy robiłeś? Co poczułeś - ciekawość, niedowierzanie, rozbawienie, coś w rodzaju rozpoznania?

Jeżeli nie pamiętasz dokładnie, nie szkodzi. Pamiętaj tyle, ile pamiętasz.

A teraz drugie pytanie, ważniejsze: ile czasu minęło między tamtą chwilą a dniem, w którym otworzyłeś tę książkę? U większości osób, z którymi rozmawiałem, są to miesiące, a bywa, że lata. Temat zapada w pamięć i leży w niej cicho, aż przychodzi moment, w którym człowiek do niego wraca.

Właśnie w tym momencie jesteś.

Synchroniczność jest pojęciem, które warto tu wprowadzić, bo bardzo ułatwia rozmowę o takich zdarzeniach.

Wprowadził je Carl Gustav Jung, szwajcarski psychiatra i twórca psychologii analitycznej, i poświęcił mu osobną pracę wydaną w latach pięćdziesiątych dwudziestego wieku, napisaną wspólnie z fizykiem Wolfgangiem Paulim.

Jung nazwał synchronicznością zbieg okoliczności, między którymi nie ma związku przyczynowego, a mimo to łączy je wyraźne znaczenie dla osoby, która ich doświadcza. Jedno zdarzenie nie wywołuje drugiego. Nie da się wskazać mechanizmu. A jednak oba układają się w sens.

Jego najbardziej znany przykład pochodzi z gabinetu. Pacjentka opowiadała mu sen o złotym skarabeuszu - i w tej samej chwili w szybę okna uderzył owad, którego Jung wpuścił do środka. Był to chrząszcz z rodziny, którą w Europie Środkowej uznaje się za najbliższy odpowiednik egipskiego skarabeusza.

To, co dla nas najważniejsze, to fakt, że Jung nie traktował takich zdarzeń jako dowodu na cokolwiek. Traktował je jako coś, co rozbija sztywność umysłu i otwiera człowieka na to, czego wcześniej nie brał pod uwagę. Właśnie tak działają one w historiach, które tutaj opisuję.

Odróżnianie znaczącego zbiegu okoliczności od zwykłego przypadku jest umiejętnością i podam ci cztery kryteria, którymi sam się posługuję.

Pierwsze: nieprawdopodobieństwo połączone z trafnością. Nie chodzi o to, że coś jest rzadkie. Chodzi o to, że jest rzadkie i jednocześnie odpowiada dokładnie na to, czym akurat żyjesz. Spotkanie znajomego z liceum w obcym mieście jest rzadkie. Spotkanie go w tygodniu, w którym rozważasz przeprowadzkę do tego właśnie miasta, jest czymś innym.

Drugie: reakcja ciała. Przy zwykłym zbiegu okoliczności myślisz „ciekawe” i idziesz dalej. Przy tym drugim rodzaju coś się dzieje z ciałem: przechodzi dreszcz, ściska w gardle, robi się gorąco, zatrzymujesz się w pół kroku. Opisywali mi to niemal wszyscy i jest to sygnał, którego nie da się pomylić z niczym innym.

Trzecie: trwałość. Przypadek zapomina się do wieczora. Zdarzenie znaczące wraca. Myślisz o nim następnego dnia, tydzień później, opowiadasz o nim komuś po miesiącu.

Czwarte: skutek. Zapytaj, czy to zdarzenie coś w twoim życiu przesunęło. Czy zacząłeś coś sprawdzać, gdzieś poszedłeś, z kimś porozmawiałeś, czegoś zaniechałeś. Zdarzenie, po którym nic się nie zmieniło, było prawdopodobnie zwykłym zbiegiem okoliczności, choćby wyglądało efektownie.

Zauważ, że żadne z tych kryteriów nie mówi o tym, co zdarzenie znaczy. Wszystkie mówią o tym, jak się zachowuje. To rozróżnienie jest dla mnie podstawą zdrowej pracy ze znakami.

Powracające sny są kolejnym sygnałem, na który warto zwrócić uwagę, i w moim doświadczeniu bywają najbardziej uporczywe ze wszystkich.

Chodzi o sen, który wraca - ten sam albo bardzo podobny - przez tygodnie, miesiące, czasem przez pół życia. Dom, którego nie znasz, a po którym poruszasz się swobodnie. Droga, którą idziesz i nie dochodzisz. Drzwi, których nie otwierasz. Woda. Schody. Pokój, w którym stoi coś, czego nie możesz zobaczyć.

Opisuj takie sny w sposób konkretny, a nie nastrojowy. Zamiast „śnił mi się dziwny dom" napisz: dom parterowy, korytarz po lewej, troje drzwi, w drugich klamka nie ustępuje, za oknem ogród zimą, nikogo w środku nie ma, czuję spokój, a nie strach. Ta różnica jest ogromna, bo po pół roku z pierwszego zapisu nie odczytasz nic, a z drugiego odczytasz bardzo dużo.

Zapisuj sen rano, zanim wstaniesz, i zapisuj datę. Nie interpretuj w tym momencie - interpretowanie zaraz po przebudzeniu zastępuje obraz opowieścią o nim.

Déjà vu jest sygnałem drugiego rodzaju i chcę być z tobą wobec niego uczciwy od pierwszych stron książki. To wrażenie, że sytuacja, w której właśnie jesteś, już kiedyś się wydarzyła, ma dobrze opisany odpowiednik w neurobiologii i wiąże się ze sposobem, w jaki mózg oznacza wspomnienia jako znajome. Przeżywa je większość ludzi, a najczęściej osoby młode i zmęczone.

Jednocześnie osoby pracujące z Kronikami opisują pewien szczególny rodzaj déjà vu: takie, które przychodzi w chwili ważnej, dotyczy miejsca, w którym nigdy nie byłeś, i zostawia po sobie nie dziwność, lecz spokój. Zwróć

uwagę właśnie na taki rodzaj i zapisz go. Nie musisz od razu rozstrzygać, co to było.

Nagle przeczucia są sygnałem trzecim. Wiedza, która pojawia się bez powodu i w całości: że trzeba zadzwonić do kogoś właśnie teraz, że nie należy wsiadać do tego samochodu, że ta oferta pracy jest dla ciebie, choć wygląda gorzej od drugiej. Napiszę o tym szeroko w rozdziale ósmym, bo rozwijanie intuicji jest jedną z rzeczy, które ta praktyka daje najszybciej. Tutaj proszę cię tylko o jedno: żebyś zaczął je zapisywać, z datą, jeszcze zanim poznasz wynik.

Trudne momenty życiowe poprzedzają zainteresowanie duchowością tak często, że trzeba o tym powiedzieć wprost.

Z moich rozmów wynika, że wśród osób, które sięgają po ten temat, wyraźna większość zaczęła po jednym z następujących wydarzeń: po śmierci kogoś bliskiego, po rozstaniu albo rozwodzie, po diagnozie własnej albo cudzej choroby, po utracie pracy, po przeprowadzce, która okazała się trudniejsza niż zakładali, po urodzeniu dziecka, po czterdziestych albo pięćdziesiątych urodzinach, po wypadku.

Wspólny mianownik jest jeden: coś, co trzymało życie w ustalonym kształcie, przestało trzymać.

Bywa, że ludzie mówią o tym z zażenowaniem, jakby przyjscie do duchowości „z rozpacy” było mniej wartościowe niż przyjscie z ciekawości. Nie zgadzam się z tym. Człowiek, któremu wszystko się układa, rzadko pyta o sens, bo nie ma po co. Pytanie pojawia się wtedy, gdy dotychczasowe odpowiedzi przestają wystarczać, a to prawie zawsze oznacza, że coś się najpierw zawaliło.

Spójrz więc na własne przełomy bez oceniania ich. Wypisz na kartce trzy albo cztery wydarzenia, po których twoje życie wyraźnie zmieniło kierunek. Przy każdym dopisz jedno zdanie: co się wtedy skończyło i co się wtedy zaczęło. Nie musisz w tym szukać ukrytego planu. Wystarczy, że zobaczysz kolejność.

Ćwiczenie z osią czasu jest pierwszym zadaniem w tej książce i chcę, żebyś je naprawdę wykonał, a nie tylko przeczytał.

Potrzebujesz kartki formatu A4, najlepiej gładkiej, ułożonej poziomo, oraz długopisu. Zarezerwuj sobie czterdzieści minut i wyłącz telefon.

Krok pierwszy. Narysuj przez środek kartki poziomą linię od lewej krawędzi do prawej. Na lewym końcu napisz rok swojego urodzenia, na prawym dzisiejszą datę.

Krok drugi. Podziel linię pionowymi kreskami na dekady i podpisz je. Dzięki temu nie ścieśnisz wszystkiego po prawej stronie.

Krok trzeci. Nad linią zaznaczaj wydarzenia zewnętrzne - te, które mógłby wymienić ktoś, kto zna twoje życie z zewnątrz. Szkoły, przeprowadzki, praca, związki, narodziny dzieci, śmierci, choroby, wyjazdy. Pisz krótko: rok i trzy słowa.

Krok czwarty. Pod linią zaznaczaj wydarzenia wewnętrzne - te, o których nikt nie wie. Książka, która cię zmieniła. Rozmowa, po której już nie byłeś taki sam. Sen, który wrócił. Noc, w której coś zrozumiałeś. Moment, w którym pierwszy raz pomyślałeś, że musi istnieć coś więcej. Tu pisz tyle, ile potrzeba.

Krok piąty. Znajdź na tej osi miejsce, w którym po raz pierwszy zetknąłeś się z tematem tej książki, i zaznacz je wyraźnie, na przykład kółkiem.

Krok szósty. Popatrz, co jest bezpośrednio przed tym miejscem - pół roku wcześniej, rok wcześniej. Prawie zawsze coś tam jest.

Krok siódmy. Poprowadź strzałki. Połącz zdarzenia, które twoim zdaniem prowadziły jedno do drugiego, nawet jeśli dzieliło je dziesięć lat.

Krok ósmy. Na odwrocie kartki napisz kilka zdań odpowiedzi na pytanie: co ta oś pokazuje, czego wcześniej nie widziałem?

Krok dziewiąty. Włóż kartkę do książki i zostaw ją tam. Wrócisz do niej pod koniec lektury i zobaczysz ją inaczej.

Ludzie, którzy robią to ćwiczenie na warsztatach, najczęściej mówią jedno zdanie: „nie zdawałem sobie sprawy, że to wszystko się ze sobą wiąże”. Nie chodzi o to, żeby dowieść, że wiąże się na pewno. Chodzi o to, żeby zobaczyć kształt własnej drogi z góry, bo na co dzień widzimy tylko odcinek pod nogami.

Ryzyko nadinterpretacji jest sprawą, którą muszę poruszyć, i robię to od razu, w pierwszym podrozdziale, świadomie.

Praca ze znakami ma swoją ciemną stronę i widziałem ją wiele razy. Człowiek, który raz zauważy, że zdarzenia układają się w sens, zaczyna czasem widzieć sens we wszystkim: w numerze rejestracyjnym samochodu przed sobą, w godzinie, o której spojrzął na zegarek, w tym, że w sklepie

zabrakło chleba. Kończy się to stanem, w którym nie da się już podjąć żadnej decyzji, bo każda okoliczność coś sugeruje, a sugestie wzajemnie się wykluczają.

Umysł ludzki rozpoznaje wzory i robi to bez przerwy, również tam, gdzie żadnego wzoru nie ma. To nie jest wada. To jest właściwość, dzięki której nasi przodkowie rozpoznawali ślady zwierząt i zmiany pogody. Ale ta sama właściwość sprawia, że w przypadkowym rozkładzie punktów zobaczysz twarz.

Dlatego używaj pytań kontrolnych. Oto te, które stosuję.

Czy zauważyłbym ten znak, gdyby wskazywał coś, czego nie chcę? To pytanie odsiewa najwięcej. Znaki mają przykrą właściwość: potwierdzają dokładnie to, do czego już się skłanialiśmy.

Ile podobnych zdarzeń zignorowałem w tym samym tygodniu? Jeśli w ciągu siedmiu dni wydarzyło się dwadzieścia rzeczy tej rangi, a zapamiętałeś jedną, to nie zdarzenie się wyróżniło, tylko twoja uwaga.

Czy potrafię opisać to komuś bez tłumaczenia, dlaczego to ważne? Znak, który wymaga pięciu minut uzasadnienia, jest zwykle konstrukcją, a nie spostrzeżeniem.

Czy podejmuję na tej podstawie decyzję, której skutków nie chcę ponosić? Jeżeli znak ma za ciebie rozstrzygnąć coś, przed czym się wzdrgasz, to nie jest znak, tylko sposób uniknięcia odpowiedzialności.

Co zrobię, jeśli okaże się, że to był przypadek? Jeżeli odpowiedź brzmi „nie się nie zmieni, i tak to zrobię” - działaj spokojnie. Jeżeli brzmi „wtedy wszystko się wali” - nie opieraj na tym niczego.

I zasada ostatnia, najprostsza ze wszystkich: znaki mogą coś podpowiadać, ale nie podejmują decyzji. Decyzje podejmujesz ty, na własną odpowiedzialność, biorąc pod uwagę fakty, rozsądek i opinie ludzi, którzy się na danej sprawie znają. Wszystko, czego nauczysz się z tej książki, ma tę odpowiedzialność poszerzać, a nie zastępować.

To powiedziawszy, wróćmy do miejsca, w którym zaczęliśmy. Coś cię tu przywiodło. Może to być łańcuch zbiegów okoliczności, może być coś więcej, a moje zdanie na ten temat poznasz już w następnym podrozdziale. Na razie wystarczy, że zauważyłeś ten łańcuch i że masz go zapisanego na kartce.

I jeszcze jedna uwaga, którą zostawiam ci na wypadek, gdybyś nie znalazł u siebie żadnych znaków.

Zdarza się, i to często, że człowiek przechodzi przez to ćwiczenie i nie widzi nic szczególnego. Żadnych zbiegów okoliczności, żadnych snów, żadnych przełomów. Po prostu przeczytał o tym gdzieś, zaciekało go i kupił książkę.

To jest w porządku. Nie musisz mieć opowieści o tym, jak los cię tu przywiódł. Ciekawość jest wystarczającym powodem i w moim doświadczeniu bywa lepszym punktem wyjścia niż dramatyczne okoliczności, bo nie obciąża praktyki oczekiwaniami.

Zrób wtedy oś czasu mimo wszystko, bo ona i tak pokaże ci coś o twoim życiu, a to jest jej wartość niezależna od tematu tej książki. I wróć do niej za rok. Bywa, że rzeczy stają się widoczne dopiero z dystansu.

1.2. Moja droga do Kronik: osobiste świadectwo

Uważam, że masz prawo wiedzieć, kto do ciebie mówi i skąd wie to, co pisze. Dlatego ten podrozdział jest o mnie, i jest jedynym takim w całej książce.

Zanim zetknąłem się z Kronikami, przez czternaście lat pracowałem w firmie zajmującej się ubezpieczeniami. Zaczynałem jako sprzedawca polis, skończyłem jako kierownik zespołu likwidacji szkód. Praca polegała na tym, żeby ustalić, co się naprawdę wydarzyło, i przypisać temu kwotę.

Byłem w tym dobry. Miałem opinię człowieka, którego trudno przekonać. Czytałem dokumenty uważnie, wyłapywałem sprzeczności w zeznaniach i nie ufałem historiom, które brzmiały za gładko. Nauczyłem się, że ludzie zniekształcają wspomnienia bez złej woli i że dwie uczciwe osoby potrafią opisać ten sam wypadek na dwa nie do pogodzenia sposoby.

Moje życie codzienne było uporządkowane. Mieszkanie, kredyt, żona, dwoje dzieci w szkole podstawowej, samochód wymieniany co pięć lat, dwa tygodnie urlopu latem i tydzień w zimie. Wstawałem o szóstej, wracałem po osiemnastej, w soboty odrabiałem to, czego nie zdążyłem w tygodniu.

Do duchowości miałem stosunek, który najkrócej da się opisać jako uprzejmą obojętność. Byłem ochrzczony, chodziłem do kościoła na święta i na pogrzeby, nie kłóciłem się z nikim o wiarę i nie myślałem o niej więcej niż kilka razy w roku. Ezoteryka wydawała mi się branżą - taką samą jak moja, tylko sprzedającą coś, czego nie da się wycenić. Kiedy w rodzinie ktoś

opowiadał o horoskopie albo o uzdrawianiu, milczałem i zmieniałem temat, bo nie widziałem sensu w sporze.

Pierwszy raz usłyszałem o Kronikach Akaszy w listopadzie, w poczekalni przychodni na warszawskim Mokotowie, czekając na wyniki badań mojego ojca.

Siedziałem tam od dwóch godzin. Naprzeciwko mnie siedziała kobieta w wieku około sześćdziesięciu lat, w zielonym swetrze, z książką na kolanach. Rozmawialiśmy o niczym - o kolejce, o tym, że winda znowu nie działa. W pewnym momencie zapytała, po co tu jestem, a ja jej powiedziałem, bardziej ze zmęczenia niż z potrzeby.

Wysłuchała i powiedziała zdanie, które pamiętam dosłownie: „Kiedy umarł mój mąż, poszłam na odczyt Kronik Akaszy. Nie dowiedziałam się niczego, czego bym nie wiedziała. Ale przestałam się bać.”

Nie zapytałem, co to jest. Wstydziłem się, że nie wiem. Zapisałem sobie te dwa słowa w telefonie, z błędem, bo zapisałem „akasza” przez „sz” w obu miejscach.

Potem wyszły wyniki ojca, które okazały się gorsze, niż ktokolwiek zakładał, i przez następne pięć miesięcy nie myślałem o niczym innym niż o szpitalach.

Wróciłem do tego zapisu w kwietniu następnego roku, trzy tygodnie po pogrzebie.

Mój sceptycyzm na początku był głęboki i chcę go tu opisać rzetelnie, bo podejrzewam, że część twoich wątpliwości pokrywa się z moimi.

Argument pierwszy, najmocniejszy: nie ma na to żadnego dowodu. Nie istnieje badanie, które by wykazało, że gdziekolwiek zapisane są dzieje czegokolwiek. Nie ma sposobu, żeby to sprawdzić, a twierdzenie, którego nie da się sprawdzić, jest w mojej ówczesnej ocenie twierdzeniem pustym.

Argument drugi: to wygląda na interes. Kursy, certyfikaty, poziomy, sesje płatne z góry. Znałem takie konstrukcje z własnej branży i wiedziałem, jak działają.

Argument trzeci: ludzie chcą wierzyć, szczególnie po stracie. Widziałem w pracy dziesiątki osób, które po wypadku układały sobie opowieść pozwalającą żyć dalej, i wiedziałem, jak bardzo taka opowieść bywa potrzebna, niezależnie od tego, czy jest prawdziwa.

Argument czwarty: odpowiedzi otrzymywane w takich praktykach są ogólne. „Jesteś na właściwej drodze.” „Musisz zaufać.” Zdania, które pasują do każdego, a więc nie mówią nic o nikim.

Muszę powiedzieć, że nadal uważam wszystkie te argumenty za poważne. Nie porzuciłem ich, nie obaliłem i nie mam na nie odpowiedzi, która by je unieważniała. Zmieniło się co innego: przestałem uważać, że unieważnienie jest konieczne, żeby coś robić.

Pierwsze doświadczenie w Kronikach miałem w maju, w niedzielę rano, sam, w salonie, przy stole, przy którym zwykle płaciłem rachunki.

Znalazłem opis procedury, przeczytałem go kilka razy i wykonałem dokładnie tak, jak było napisane - nie dlatego, że wierzyłem, lecz dlatego, że jeśli mam coś sprawdzić, to sprawdzam zgodnie z instrukcją. Technikę opisuję szczegółowo w rozdziale piątym i tutaj nie będę jej opisywał, żeby nie mieszać dwóch rzeczy.

Przez pierwsze osiem minut nie działo się nic i czułem się bardzo głupio. Siedziałem z zamkniętymi oczami, myśląc o tym, że gdyby ktoś mnie teraz zobaczył, nie umiałbym tego wytłumaczyć.

A potem stała się rzecz, której się nie spodziewałem. Zrobiło mi się cicho. Nie w pokoju - w głowie. Tło, które chodziło mi w tyle czaszki od miesięcy, zatrzymało się.

Poczułem ciepło w środku klatki piersiowej i coś, co najbliżej opisuje słowo „uwaga”. Wrażenie, że ktoś się przysłuchuje. Nie była to obecność groźna ani wspaniała. Była zwyczajna i cierpliwa, bez śladu pośpiechu.

Zadałem pytanie o ojca. Nie usłyszałem głosu, nie zobaczyłem światła, nie miałem wizji. Zamiast tego pojawiła się we mnie pewna wiedza, jednym kawałkiem, bez słów, i musiałem dopiero potem ubrać ją w zdanie. Zdanie brzmiało tak: nie zdążyłeś powiedzieć, ale on wiedział.

Rozpłakałem się przy stole i płakałem, jak sędzę, kwadrans. Nie płakałem od czasów szkoły.

Kiedy skończyłem, siedziałem jeszcze chwilę, a potem zrobiłem sobie herbatę i poszedłem z psem na długi spacer. W sobotę tego samego tygodnia naprawiłem furtkę, którą obiecywałem naprawić od dwóch lat.

Tyle się wydarzyło. Nic więcej i nic mniej. Nie twierdzę, że rozmawiałem z ojcem. Nie twierdzę, że otrzymałem wiedzę spoza mnie. Wiem tyle, że usiadłem z pytaniem, którego nie potrafiłem zadać nikomu

żywemu, i wstałem z odpowiedzią, po której byłem w stanie żyć dalej. Cokolwiek to było, zadziałało.

Błędy, które popełniłem w pierwszym roku, były liczne i kosztowały mnie sporo, więc wypisuję je, żebyś nie musiał ich powtarzać.

Robiłem sesje za często. Przez pierwsze dwa miesiące codziennie, a bywało, że dwa razy dziennie. Skutek był odwrotny do zamierzonego: przekaz robił się coraz bardziej mętny, a ja coraz bardziej zmęczony. Dziś wiem, że to, co przychodzi, potrzebuje czasu, żeby się w człowieku ułożyć, i że praktyka jest bardziej podobna do jedzenia niż do gromadzenia.

Zadawałem złe pytania. Pytałem o daty, o wyniki, o to, co zrobi konkretna osoba. Pytałem, czy dostanę awans i kiedy. Pytałem o rzeczy, które sprowadzały się do prośby o to, żeby ktoś za mnie rozstrzygnął. Jak formułować pytania sensownie, opisuję w całym rozdziale szóstym, bo to jest umiejętność, która decyduje o wszystkim.

Oczekiwałem gotowych odpowiedzi. Siadałem z założeniem, że dostanę instrukcję: rób to, nie rób tamtego. Kiedy przychodziło coś innego - obraz, wrażenie, pojedyncze słowo - uznawałem, że sesja się nie udała, i powtarzałem ją. Dziś wiem, że to, co dostajesz, prawie nigdy nie ma kształtu polecenia.

Porównywałem się. Czytałem opisy cudzych doświadczeń, w których ludzie widzieli sale z książkami, kolumny, schody, postacie w bieli, i byłem przekonany, że robię coś źle, skoro ja nie widzę nic. Zmarnowałem na to pół roku.

Chciałem, żeby to było spektakularne. To był mój największy błąd i najdłużej się go pozbywałem. Szukałem efektu, a to, co naprawdę działa, jest ciche.

Zmiany, które przypisuję tej pracy, opiszę konkretnie, bo ogólniki w tej dziedzinie są plagą.

W relacjach: przestałem wygrywać rozmowy. Brzmi to skromnie, a w moim przypadku było przewrotem. Przez całe życie zawodowe ćwiczyłem wykazywanie, że druga strona się myli. W ciągu roku od rozpoczęcia praktyki zauważyłem, że przestało mi na tym zależeć, i moje małżeństwo, które było wtedy w gorszym stanie, niż chciałem przyznać, zaczęło się odbudowywać. Z siostrą, z którą nie rozmawiałem cztery lata po sprawie spadkowej, pogodziłem się w drugim roku - a nie było to wynikiem żadnego

przekazu, tylko tego, że pierwszy raz zobaczyłem całą sprawę również z jej strony.

W pracy: odszedłem z firmy po trzech latach praktyki. Nie z dnia na dzień i nie w uniesieniu. Przygotowywałem to osiemnaście miesięcy, odłożyłem pieniądze na rok życia, zrobiłem kurs i dopiero wtedy złożyłem wypowiedzenie. Dziś prowadzę warsztaty i odczyty, i zarabiam mniej niż wtedy. Zdecydowanie mniej. Uważam, że to była dobra decyzja, i zaznaczam, że nie każdy musi ją powtarzać - o pracy piszę w rozdziale ósmym i piszę tam również o tym, kiedy nie odchodzić.

W samopoczuciu: przestałem budzić się o trzeciej w nocy, co zdarzało mi się przez lata kilka razy w tygodniu. Wróciłem do biegania. Straciłem osiem kilogramów, bo przestałem jeść wieczorami z nudów. Muszę uczciwie dodać, że w tym samym okresie zmieniłem tryb życia w kilku innych aspektach i nie potrafię rozdzielić, co czemu zawdzięczam.

Odczyty dla innych zacząłem prowadzić po czterech latach i nie był to mój pomysł.

Poprosiła mnie znajoma, której siostra przechodziła rozwód. Odmówiłem dwa razy. Za trzecim razem zgodziłem się pod warunkiem, że nie wezmę pieniędzy i że powiem wszystko, co przyjdzie, bez upiększania.

Kobieta przyszła z pytaniem, czy powinna wrócić do męża. Uprzedziłem ją od razu - i uprzedzam tak do dziś - że na takie pytanie nie dostanie odpowiedzi „tak” albo „nie”, bo nie od tego to jest.

Sesja trwała czterdzieści minut. Przyszedł obraz: kobieta stojąca w drzwiach z ręką na klamce, tyłem do wnętrza, od bardzo dawna. Nie wchodząca i nie wychodząca. Przyszło też zdanie o tym, że pytanie, które zadaje, nie jest jej pytaniem, tylko cudzym.

Powtórzyłem jej to dokładnie tak, jak przyszło, bez dodawania interpretacji. Siedziała chwilę, a potem powiedziała, że przez ostatnie dwa lata wszyscy w rodzinie pytają ją, czy wróci, i że ona sama nie zadała sobie ani razu pytania, czego chce.

Nie wiem, co postanowiła. Nie pytałem i uważam, że nie wolno mi było pytać. O etyce pracy z innymi ludźmi piszę osobno w podrozdziale szóstym trzecim, bo to jest najważniejsza część całej tej praktyki.

Pytania, na które wciąż nie znam odpowiedzi, wypisuję na koniec, ponieważ każdy, kto mówi ci, że zna odpowiedzi na wszystkie, mówi ci nieprawdę.

Nie wiem, czym są Kroniki Akaszy. Nie wiem, czy jest to rzeczywistość istniejąca niezależnie ode mnie, czy warstwa mojego własnego umysłu, do której dostaję się w ten sposób. Opiszę w rozdziale drugim, co na ten temat mówi tradycja i co mówią współcześni autorzy, i zrobię to najuczciwiej, jak umiem, ale własnego rozstrzygnięcia nie mam.

Nie wiem, dlaczego niektórzy widzą obrazy, inni słyszą zdania, a jeszcze inni po prostu wiedzą. Nie znalazłem w tym żadnej prawidłowości.

Nie wiem, dlaczego część ludzi nie doświadcza niczego, mimo że robią wszystko dokładnie tak samo. Zdarza się to częściej, niż przyznają nauczyciele tej metody, i nie potrafię tego wyjaśnić.

Nie wiem, ile z tego, co odbieram, pochodzi z zewnątrz, a ile z mojej własnej pamięci, spostrzegawczości i wyobraźni. Podejrzewam, że dużo więcej z drugiego źródła, niż chciałbym przyznać. Nie uważam, żeby to unieważniało praktykę, lecz uważam, że trzeba o tym mówić.

Nie wiem, czy przekazy o poprzednich wcieleniach dotyczą wydarzeń, które naprawdę miały miejsce. Piszę o nich cały siódmy rozdział i piszę tam, jak z nich korzystać niezależnie od tego, jak tę wątpliwość rozstrzygniesz.

Nie wiem, czy to, co nazywam Strażnikami, jest kimś, czy czymś.

Granica mojej wiedzy przebiega więc mniej więcej tam, gdzie kończy się doświadczenie, a zaczyna wyjaśnianie. Mam kilkanaście lat doświadczenia, kilka tysięcy zapisanych stron i kilkaset przeprowadzonych sesji. Mam też pełną świadomość, że wszystko, co z tego wyciągam, jest moją interpretacją.

Dlatego ta książka nie zaprasza cię do uwierzenia. Zaprasza cię do sprawdzenia. Nie potrzebujesz wiary, żeby zacząć - ja jej nie miałem - potrzebujesz tylko gotowości, żeby usiąść i spróbować, a potem uczciwie zapisać, co się wydarzyło.

Na koniec chciałbym dodać jedno wyjaśnienie, bo przewiduję pytanie.

Dlaczego opowiadam ci to wszystko tak szczegółowo, skoro sam podkreślam, że pojedyncze świadectwo niczego nie dowodzi?

Z dwóch powodów. Pierwszy: uważam, że masz prawo wiedzieć, na czym doświadczeniu opiera się to, co czytasz, i ocenić je samodzielnie. Książki, w których autor występuje jako bezosobowy głos wiedzy, utrudniają taką ocenę.

Drugi powód jest ważniejszy. Chcę, żebyś zobaczył, jak wygląda ta droga od środka, razem z pomyłkami, z okresami bez żadnych efektów i z rzeczami, których do dziś nie rozumiem. W relacjach, które spotkasz w

internecie i na kursach, tego zwykle nie ma - są tam same trafienia i same przemiany. Taki obraz szkodzi, bo ustawia ci miarę, której nikt nie spełnia, łącznie z tymi, którzy ją ustawiają.

Moja droga wyglądała tak, jak opisałem: czternaście lat pracy, której nie znośłem, śmierć ojca, przypadkowa rozmowa w poczekalni, pół roku zwłoki, jedna sesja, która coś zmieniła, i potem kilka lat błędzenia. Nie ma w tym nic wyjątkowego i właśnie dlatego to opisuję.

1.3. Tęsknota za czymś więcej: głos, który zna każdy z nas

Jest pewne uczucie, o którym ludzie rzadko mówią na głos, bo trudno je uzasadnić. Pojawia się wtedy, gdy obiektywnie nie ma powodu do narzekania - i właśnie dlatego jest kłopotliwe. Ten podrozdział jest o nim.

Poczucie wewnętrznej pustki przy życiu stabilnym opisywano mi setki razy i opis jest zdumiewająco podobny niezależnie od wieku, płci i zawodu.

Człowiek ma pracę, mieszkanie, ludzi wokół siebie, zdrowie. Nie ma dramatu. A mimo to coś jest nie tak, i nie da się powiedzieć co.

Rozpoznasz to u siebie po konkretnych objawach w codzienności, więc wymienię te, które wracają najczęściej.

Budzisz się rano i pierwszą myślą jest „znowu”. Nie rozpacz, nie bunt - tylko pewna monotonia, która pojawia się jeszcze przed otwarciem oczu.

Jedziesz do pracy trasą, którą znasz na pamięć, i orientujesz się, że nie pamiętasz ostatnich dziesięciu minut jazdy.

Niedzielne popołudnie ciąży. Cisza w mieszkaniu robi się nieprzyjemna i szukasz, czym ją zappełnić.

Czekasz. Na piątek, na urlop, na święta, na koniec remontu, na to, aż dzieci podrosną. Zauważasz w pewnym momencie, że czekasz od lat i że po każdym przeczekanym terminie pojawia się następny.

Przy pytaniu „co u ciebie” odpowiadasz „w porządku” i mówisz prawdę, a mimo to masz wrażenie, że skłamałeś.

Oglądasz cudze życie - na ekranie albo przez okno - z uczuciem, którego nie umiesz nazwać. To nie jest zazdrość. To jest raczej zdziwienie, że u kogoś to wygląda inaczej.

Wieczorem, gdy wszyscy już śpią, siedzisz jeszcze kwadrans przy zgaszonym świetle, chociaż jesteś zmęczony, bo to jedyny moment, w którym nic od ciebie nie zależy.

Zdarza ci się pomyśleć: „i to ma być wszystko?”, a potem natychmiast zawstydzić się tej myśli, bo przecież masz się dobrze.

Jeżeli rozpoznajesz choć kilka z tych punktów, jesteś dokładnie w miejscu, w którym byłem ja, zanim zacząłem cokolwiek robić.

Pytania egzystencjalne pojawiają się zwykle właśnie w tym stanie, nocą albo w trakcie czynności zupełnie zwyczajnej.

Kim właściwie jestem, kiedy nie pełnię żadnej ze swoich ról? Po co tu jestem? Czy to, co robię, ma jakiegokolwiek znaczenie? Co zostanie, gdy mnie nie będzie? Dlaczego ja, a nie ktoś inny? Czy to wszystko gdzieś prowadzi?

Te pytania są w większości kultur uznawane za podstawowe i zadaje je każdy, choć nie każdy się do tego przyznaje. Sokrates, Hiob i autor Księgi Koheleeta zadawali w istocie te same.

Chciałbym, żebyś teraz wykonał krótkie zadanie, zanim przeczytasz dalej. Weź kartkę i zapisz trzy pytania, które najczęściej wracają w twoich myślach. Nie muszą brzmieć uczenie - zapisz je własnymi słowami, dokładnie tak, jak pojawiają się w głowie. Jeżeli twoje pytanie brzmi „czy tak będzie już zawsze”, zapisz właśnie to.

Zapisz je na osobnej kartce i włóż do książki obok osi czasu z pierwszego podrozdziału. Wrócimy do nich w rozdziale szóstym, przy formułowaniu pytań do Kronik, i zobaczysz, jak bardzo zmienia kształt.

Sposoby zagłuszania tej tęsknoty są liczne i opiszę je bez oceniania, bo sam używałem większości.

Praca ponad miarę jest w naszej kulturze najbardziej szanowanym sposobem. Nikt nie skrytykuje człowieka, który siedzi w biurze do dwudziestej. Wręcz przeciwnie - zostanie za to pochwalę. Zajęty umysł nie ma kiedy zadawać pytań, a zmęczenie fizyczne przynosi ulgę, którą łatwo wziąć za spokój.

Zakupy działają szybko i krótko. Sam moment wyboru i czekania na przesyłkę daje wyraźne ożywienie, które gaśnie kilka godzin po otwarciu paczki. Wiele osób zauważa, że kupuje najwięcej w okresach, w których najbardziej im czegoś brakuje.

Użytki: alkohol wieczorem, i nie chodzi o pijaństwo, tylko o rytuał dwóch lampek, który skraca wieczór. Papierosy. Leki nasenne brane dłużej, niż powinny być brane.

Ciągła rozrywka: włączony telewizor w tle, podcast w każdej chwili ciszy, przewijanie ekranu przed snem i zaraz po przebudzeniu, seriale oglądane odcinek po odcinku do drugiej w nocy.

Jedzenie w godzinach, w których nie ma się głodu.

Zapełniony kalendarz: spotkania, kursy, wyjazdy, aktywności dzieci - wszystko potrzebne, a ułożone tak gęsto, że nie zostaje ani jeden wolny wieczór.

Nowe związki zaczynane, zanim poprzednie zostały rozliczone.

Także duchowość bywa takim sposobem, i o tym zaraz.

Nie piszę tego, żeby cię zawstydzić. Wszystkie te sposoby robią dokładnie to, do czego służą: przynoszą ulgę. Problem polega wyłącznie na tym, że ulga trwa krótko, a to, przed czym uciekamy, czeka niezmiennie w miejscu, w którym je zostawiliśmy.

Różnica między ucieczką a rzetelnym poszukiwaniem jest sprawą, na którą chcę, żebyś uważał przez całą lekturę tej książki, bo temat, którym się zajmujemy, daje się wykorzystać do obu rzeczy.

Podaję kryteria, które stosuję wobec siebie.

Kryterium pierwsze: kierunek uwagi. Poszukiwanie prowadzi do tego, żeby zobaczyć siebie dokładniej, również w rzeczach niewygodnych. Ucieczka prowadzi do tego, żeby nie patrzeć. Jeżeli po praktyce widzisz wyraźniej własne błędy, to jest poszukiwanie. Jeżeli po praktyce czujesz się wywyższony i uwolniony od odpowiedzialności, to jest ucieczka.

Kryterium drugie: skutki w życiu zwykłym. Poszukiwanie widać w rzeczach przyziemnych: w rozmowach, w cierpliwości, w tym, czy oddzwaniaasz, czy płacisz rachunki, czy naprawiasz to, co się zepsuło. Ucieczka zostawia życie zwykłe w tym samym stanie albo w gorszym, a rozwija się wyłącznie w sferze przeżyć.

Kryterium trzecie: stosunek do trudności. Poszukiwanie pozwala zostać w trudnej sytuacji dłużej i zobaczyć ją dokładniej. Ucieczka pozwala z niej wyjść, nadając jej piękne wytłumaczenie. Jeżeli słyszysz od siebie zdanie, że to nie twoja wina, tylko karma, energia albo cudzy poziom - zatrzymaj się.

Kryterium czwarte: relacje. Poszukiwanie zbliża do ludzi, także do tych, którzy nie dzielą twoich zainteresowań. Ucieczka zawęży krąg do osób myślących tak samo i stopniowo odcina od reszty.

Kryterium piąte: tolerancja na nudę. Poszukiwanie znosi ciszę i powtarzalność. Ucieczka wymaga coraz mocniejszych przeżyć: kolejnych warsztatów, kolejnych metod, kolejnego nauczyciela.

Kryterium szóste, najprostsze: pieniądze i czas. Sprawdź, ile jednego i drugiego wydajesz na to w skali roku, i czy proporcja ta rośnie. Sam ten fakt niczego nie przesądza, ale warto go znać.

Sprawdź się teraz przez te kryteria uczciwie. Nie wobec Kronik - na to jest za wcześnie - tylko wobec czegośkolwiek, co robisz obecnie. Będzie to dobre ćwiczenie przed całą resztą książki.

Poczucie odmienności wśród bliskich pojawia się prędzej czy później u każdego, kto zaczyna interesować się takimi tematami, i bywa dolegliwe.

Wygląda to zwykle tak. Zaczynasz coś czytać albo praktykować. Jest to dla ciebie ważne. Mówisz o tym przy kolacji. Zapada cisza, ktoś się uśmiecha, ktoś zmienia temat, ktoś rzuca żart. Przy następnej okazji już nie mówisz. Po pół roku masz w sobie obszar, o którym nie rozmawiasz z ludźmi, z którymi mieszkasz.

To boli bardziej, niż się spodziewasz, bo dotyczy nie poglądów, lecz przynależności.

Podam ci kilka rzeczy, które sam stosuję.

Nie zaczynaj od twierdzeń. Zdanie „istnieje zapis wszystkich zdarzeń we wszechświecie” wymaga od rozmówcy zajęcia stanowiska, a rozmówca stanowiska zajmować nie chce, więc się broni. Zdanie „czytam ostatnio o tym, jak różne tradycje opisują pamięć” nie wymaga niczego.

Mów o skutkach, a nie o założeniach. Ludzie kłócą się o teorie, a nie kłócą się o to, że lepiej sypiasz albo że przestałeś się awanturować w sklepie. Jeśli praktyka coś w tobie zmienia, twoi bliscy to zauważą wcześniej niż ty sam.

Nie nawracaj nikogo. To jest zasada, którą powtarzam w tej książce kilkakrotnie i nie będę za to przepraszał. Nic nie niszczy relacji szybciej niż przekonanie jednej strony, że wie lepiej, jak druga powinna żyć.

Nie odpowiadaj na zaczepki tego samego wieczoru. Jeżeli szwagier żartuje przy stole, uśmiechnij się i nic nie tłumacz. Rozmowa o rzeczach ważnych udaje się w cztery oczy, a nie przy dwunastu osobach i kompocie.

Zaakceptuj, że część ludzi nigdy się tym nie zainteresuje, i że to jest w porządku. Twoja żona ma prawo uważać to za dziwactwo i nadal być dobrą żoną. Mój brat do dziś uważa, że zajmuję się nonsensem, i jest to najbliższa mi osoba na świecie.

Znajdź sobie jedną osobę, z którą możesz o tym rozmawiać. Jedną wystarczy. Nie musi to być ktoś z rodziny.

Nie buduj z tego tożsamości. Człowiek, który przedstawia się przez swoją praktykę duchową, stawia rozmówcę w niezręcznej sytuacji i sam sobie ją utrudnia.

I rzecz, o której trzeba powiedzieć wprost, choć nie brzmi pięknie: pilnuj proporcji. Jeżeli w ciągu roku twoje rozmowy z bliskimi skurczyły się do dwóch tematów, z których jeden to sprawy domowe, a drugi to twoja praktyka, to nie oni się oddalili.

Kiedy pustka jest objawem, a nie tęsknotą, jest pytaniem, którego nie wolno mi pominąć, i traktuję je najpoważniej z całego podrödziału.

Wszystko, co opisałem wyżej, może być stanem, przez który człowiek przechodzi i z którego wychodzi mądrzejszy. Może też być objawem depresji, zaburzeń lękowych, wypalenia, zaburzeń tarczycy, niedokrwistości, niedoboru witaminy D, bezdechu sennego, skutków ubocznych leków albo skutków przewlekłego niedosypiania.

Te dwie rzeczy z zewnątrz wyglądają podobnie, a wymagają całkiem czego innego.

Zgłoś się do lekarza albo psychologa, jeżeli zauważasz u siebie którykolwiek z poniższych punktów.

Brak zainteresowania rzeczami, które wcześniej cię cieszyły, utrzymujący się dłużej niż dwa tygodnie.

Obniżony nastrój przez większość dnia, niemal codziennie, przez dwa tygodnie lub dłużej.

Zaburzenia snu: bezsenność, wybudzanie się nad ranem, albo przeciwnie - spanie po dziesięć godzin i ciągłe zmęczenie.

Wyraźna zmiana apetytu i masy ciała.

Trudność ze skupieniem się na prostych czynnościach, z czytaniem, z podejmowaniem zwykłych decyzji.

Poczucie winy i bezwartościowości nieproporcjonalne do okoliczności.

Zmęczenie, które nie mija po odpoczynku.

Wycofanie się z kontaktów, odwoływanie spotkań, niechęć do wychodzenia z domu.

Uczucie, że bliskim byłoby lepiej bez ciebie, albo myśli o śmierci i o odebraniu sobie życia.

Ten ostatni punkt wymaga reakcji natychmiastowej i nie jest przedmiotem żadnej praktyki duchowej. Jeżeli pojawiają się u ciebie myśli samobójcze, zadzwoń po pomoc dziś: na całodobowe centrum wsparcia, na numer alarmowy albo zgłoś się na izbę przyjęć szpitala psychiatrycznego, który przyjmuje bez skierowania. Powiedz też komuś bliskiemu. Nie czekaj na lepszy moment i nie próbuj tego przemedytować.

Powiem to zupełnie wprost, bo uważam, że w książkach o duchowości mówi się o tym zdecydowanie za rzadko. Depresja leczy się skutecznie. Praca z Kronikami, medytacja, oddech i wszystko, co opisuję dalej, nie zastąpią leczenia, a odkładanie wizyty u lekarza na rzecz praktyki duchowej jest błędem, który kosztuje ludzi miesiące i lata życia. Znam osoby, którym pomogłem znaleźć psychiatrę, i uważam to za jedną z najbardziej sensownych rzeczy, jakie zrobiłem w tej pracy.

Te dwie drogi nie są konkurencyjne. Leczenie i praktyka doskonale idą obok siebie i wiele osób prowadzi je równolegle, z pełną wiedzą lekarza. Zasada jest prosta: najpierw sprawdź zdrowie, potem szukaj sensu. W odwrotnej kolejności bywa to niebezpieczne.

List do samego siebie jest ćwiczeniem, którym zamykam ten podrozdział, i uważam je za jedno z najważniejszych w całej książce.

Przygotuj się w ten sposób. Wybierz wieczór, w którym będziesz sam przez co najmniej godzinę. Wyłącz telefon i wynieś go do drugiego pokoju. Weź papier i długopis - nie komputer, bo ręka pisze wolniej niż myśl i to jest tu zaletą. Przygotuj kopertę.

Zapał świecę albo lampkę, zrób sobie herbatę, usiądź przy stole. Poświęć pierwsze pięć minut na to, żeby nic nie pisać.

Potem napisz na górze kartki: „Drogi ja” i dzisiejszą datę.

Pisz o tym, czego naprawdę szukasz. Nie o tym, czego wypada szukać, i nie o tym, co brzmi duchowo. Jeżeli szukasz spokoju, napisz spokoju. Jeżeli szukasz pewności, że coś jest po śmierci, napisz to. Jeżeli szukasz powodu, żeby rano wstawać, napisz to.

Odpowiedz w tym liście na cztery pytania: czego mi brakuje, czego się boję, czego chciałbym doświadczyć, zanim umrę, i co mnie powstrzymuje.

Pisz bez zatrzymywania się przez co najmniej dwadzieścia minut. Nie poprawiaj, nie przekreślaj, nie układaj zdań. Jeżeli utkniesz, napisz „nie wiem, co dalej” i pisz dalej.

Na końcu dopisz jedno zdanie: „Obiecuję sobie, że...” - i tylko jedną rzecz, naprawdę wykonalną.

Włóż list do koperty, zaklej ją i napisz na niej datę oddaloną o trzy miesiące.

Schowaj kopertę tak, żebyś jej nie widywał codziennie, ale żebyś wiedział, gdzie jest.

Otwórz ją w wyznaczonym dniu, przeczytaj w całości i dopiero potem napisz odpowiedź samemu sobie. Odpowiedz na pytanie, co się zmieniło, a co nie.

Robię to ćwiczenie co roku, w tym samym tygodniu, od dziewięciu lat. Mam dziewięć kopert i uważam je za najcenniejsze dokumenty, jakie posiadam, ważniejsze od wszystkich zapisów z sesji. Pokazują bowiem rzecz, której nie widać z dnia na dzień: że człowiek zmienia się powoli, a tęsknota, która go do tego popchnęła, zwykle nie była tym, za co ją brał.

Chciałbym jeszcze zwrócić uwagę na rzecz, którą zauważam u ludzi po latach praktyki i o której rzadko się mówi.

Tęsknota, o której pisałem w tym podrozdziale, nie znika. To jest obserwacja, która na początku bywa rozczarowaniem, a z czasem okazuje się ulgą.

Ludzie przychodzą do duchowości z założeniem, że kiedyś ten stan minie: że po odpowiedniej liczbie sesji, po znalezieniu celu, po uporządkowaniu przeszłości pojawi się poczucie spełnienia, które już zostanie. Tak się nie dzieje. Rozmawiałem z ludźmi praktykującymi po trzydzieści lat i wszyscy mówili to samo.

Co się natomiast zmienia? Zmienia się stosunek do tej tęsknoty. Przestaje być objawem, że coś jest nie tak, a staje się czymś, co się w sobie nosi i co czasem odzywa się mocniej, a czasem ciszej. Przestaje popychać do gorączkowego szukania, a zaczyna kierować w stronę spraw ważnych.

Jeden z uczestników moich warsztatów, człowiek po siedemdziesiątce, ujął to tak: „Nauczyłem się z tym mieszkąć i okazało się, że to dobry lokator.” Uważam, że powiedział o tym więcej niż wszystko, co napisałem wyżej.

1.4. Jak czytać tę książkę sercem, nie tylko umysłem

Zostaje sprawa techniczna, a właściwie dwie: jak ta książka jest zbudowana i co z nią robić. Poświęcam temu osobny podrozdział, bo od sposobu czytania zależy tutaj wyjątkowo dużo.

Budowa książki jest celowa i kolejność rozdziałów nie jest przypadkowa.

Rozdział pierwszy, który właśnie kończysz, jest o tobie i o tym, skąd się tu wzięłeś. Nie ma w nim żadnej praktyki poza ćwiczeniami pisemnymi, i tak ma być.

Rozdział drugi odpowiada na pytanie, czym Kroniki Akaszy są według tradycji i według autorów, którzy o nich pisali. Znajdziesz tam pochodzenie słowa, paralele w religiach świata, historię pojęcia w ostatnich stu pięćdziesięciu latach oraz omówienie tego, jak praktycy wyobrażają sobie sam zapis i naturę czasu. Jest to rozdział najbardziej informacyjny w całej książce.

Rozdział trzeci mówi o Strażnikach i przewodnikach - czyli o tym, z kim, zdaniem praktyków, ma się do czynienia podczas pracy.

Rozdział czwarty to przygotowanie: intencja, oczyszczenie, uziemienie, miejsce, ochrona i granice. Nie zawiera jeszcze techniki otwierania, a mimo to jest, moim zdaniem, rozdziałem najważniejszym z pierwszej połowy książki. Osoby, którym praktyka nie wychodzi, zwykle pominęły właśnie to.

Rozdział piąty zawiera właściwą technikę: modlitwę otwierającą, przebieg pierwszego wejścia, opis tego, czego możesz doświadczyć, najczęstsze blokady oraz zamknięcie.

Rozdział szósty jest o pytaniach: jak je formułować, jakich unikać, jak pracować z innymi ludźmi, jak rozumieć to, co przychodzi, i jak prowadzić dziennik.

Rozdział siódmy dotyczy przeszłych wcieleń, karmy, przysięg i wzorców oraz przebaczenia.

Rozdział ósmy jest o życiu po tym wszystkim: o celu duszy, o decyzjach, o codziennej praktyce, o intuicji poza sesjami i o tym, co z tym zrobić dla innych.

Czytaj po kolei, a powód jest prosty i praktyczny. Rozdziały od pierwszego do czwartego przygotowują grunt, którego brak zemści się później. Sam próbowałem inaczej: przeskoczyłem od razu do techniki, bo chciałem sprawdzić, czy to działa, i straciłem przez to kilka miesięcy.

Wracalem potem do rozdzialow wstepnych i dopiero wtedy zrozumialem, dlaczego nic nie przychodzilo.

Jeżeli jednak jesteś człowiekiem, który musi najpierw zobaczyć, o co chodzi, zrób tak: przeczytaj rozdział piąty pobieżnie, żeby zaspokoić ciekawość, a potem wróć na początek i przejdź wszystko rzetelnie. Będzie to uczciwsze niż udawanie, że nie kusi.

Tempo lektury jest drugą sprawą i tu mam do ciebie konkretną prośbę.

Nie czytaj tej książki w weekend. Da się - ma około dwustu stron i człowiek wprawiony przeczyta ją w dwa wieczory. Problem w tym, że wtedy dostaniesz wyłącznie informacje, a informacje w tej dziedzinie są najmniej wartościową częścią.

Proponuję jeden rozdział na tydzień. Osiem tygodni na całość. Przy takim tempie przeczytasz około dwudziestu pięciu stron tygodniowo, co jest tempem, które wytrzyma każdy.

Po każdym rozdziale zrób przerwę na co najmniej dwa dni, w czasie których nie czytasz dalej. Przerwa nie jest stratą czasu i nie jest lenistwem. W tym czasie dzieje się rzecz, której nie da się przyspieszyć: to, co przeczytałeś, zaczyna spotykać się z twoim własnym życiem. Zauważasz rzeczy na ulicy, przypomina ci się rozmowa sprzed lat, śni ci się coś związanego.

Ćwiczenia wykonuj w tygodniu, w którym czytasz dany rozdział, a nie „kiedyś potem”. Książka przeczytana bez ćwiczeń jest książką o Kronikach Akaszy. Książka przeczytana z ćwiczeniami jest kursem.

Jeżeli któryś rozdział cię zmęczy, zatrzymaj się na nim dłużej. Nie ma nagrody za ukończenie w terminie.

Zeszyt lektury jest narzędziem, które radzę założyć jeszcze dziś, zanim przejdiesz do rozdziału drugiego.

Uwaga ważna: to nie jest dziennik Kronik. Dziennik Kronik zaprowadzisz później, opisuję go w podrozdziale szóstym piątym, i będzie służył do zapisywania sesji. Zeszyt lektury jest czymś innym - jest miejscem na twoje reakcje na tę książkę.

Weź zwykły zeszyt w kratkę albo notes formatu A5. Nie kupuj niczego ozdobnego. Zeszyt za trzy złote sprawdza się lepiej, bo nie wywołuje obawy, że się go zabazgrze.

Na pierwszej stronie napisz datę rozpoczęcia i jedno zdanie o tym, czego oczekujesz po tej lekturze.

Zapisuj w nim cztery rodzaje rzeczy.

Po pierwsze, ćwiczenia. Każde ćwiczenie z tej książki wykonuj w zeszytcie, z datą i numerem podrozdziału. Osi czasu i listu do siebie nie wklejaj - te trzymaj osobno, bo do nich wrócisz.

Po drugie, zdania z książki, które cię zatrzymały. Przepisz je. Przepisywanie ręczne jest tu istotne: zdanie przepisane zostaje w pamięci zupełnie inaczej niż zdanie zakreślone.

Po trzecie, własne uwagi, w tym te krytyczne. Jeżeli uważasz, że się mylę, zapisz gdzie i dlaczego.

Po czwarte, wszystko, co przydarzy ci się w czasie lektury i co wydaje ci się z nią związane: sny, zbiegi okoliczności, rozmowy, powracające wspomnienia.

Raz w tygodniu, na koniec rozdziału, napisz w zeszytcie podsumowanie na pół strony: co było najważniejsze, co odrzucam, czego spróbuję.

Reakcje ciała podczas czytania są wskazówką, której umysł nie umie podrobić, i chcę, żebyś zaczął na nie uważać od zaraz.

Rzecz polega na tym, że ciało reaguje na tekst szybciej niż świadomy osąd. Zanim ocenisz zdanie jako sensowne albo nie, twoje ciało już coś z nim zrobiło.

Zwracaj uwagę na cztery sygnały.

Ciepło - najczęściej w klatce piersiowej, czasem na twarzy i na karku. Zwykle towarzyszy zdaniom, które trafiają w coś, co już przeczuwałeś.

Napięcie - zaciśnięte szczęki, podniesione barki, wstrzymany oddech, ściśnięty żołądek. Pojawia się przy treściach, które dotyczą czegoś niewygodnego. Uwaga: napięcie nie oznacza, że treść jest fałszywa. Bardzo często oznacza coś przeciwnego.

Wzruszenie - łzy, ucisk w gardle, nagłe rozrzewnienie bez wyraźnego powodu. To jest sygnał najsilniejszy z wszystkich i zawsze warto go zapisać.

Senność i rozproszenie - nagła niemożność skupienia się na akapicie, który czytasz po raz trzeci. Zdarza się, że to zwykle zmęczenie. Zdarza się też, że umysł odsuwa treść, której nie chce przyjąć. Odróżnisz jedno od drugiego prostą próbą: wstań, przejdź się i wróć. Jeśli przy tym samym akapicie znów odpływasz, zaznacz go.

Zaznaczaj te miejsca w książce. Zaproponuję ci prosty system: pionowa kreska na marginesie przy fragmentach, które wywołały ciepło lub

wzruszenie; kółko przy tych, które wywołały napięcie; znak zapytania przy tych, z którymi się nie zgadzasz. Nie potrzebujesz więcej oznaczeń.

Potem, w zeszycie, przepisz numer strony i jedno zdanie o tym, co poczułeś. Po skończonej lekturze przejrzyj te zapisy razem - zobaczysz wzór, który powie ci o tobie więcej niż sama książka.

Otwarty sceptycyzm jest postawą, którą polecam ci najmocniej ze wszystkich, i jest to postawa, którą sam przyjąłem i do dziś nie porzuciłem.

Polega na dwóch rzeczach naraz. Pierwsza: nie przyjmujesz niczego na wiarę tylko dlatego, że jest napisane w książce, i również dlatego, że napisał to ktoś przedstawiony jako nauczyciel. Druga: nie odrzucasz niczego, zanim tego nie sprawdzisz na własnym doświadczeniu.

Te dwie rzeczy razem są trudniejsze niż każda z osobna. Łatwo jest wierzyć wszystkiemu i łatwo jest odrzucać wszystko. Postawa pośrednia wymaga wysiłku, bo trzeba utrzymać pytanie otwarte przez dłuższy czas.

W praktyce wygląda to tak. Czytasz twierdzenie. Zamiast pytać „czy to prawda”, pytasz „co się stanie, jeżeli spróbuję”. Wykonujesz ćwiczenie dokładnie tak, jak opisane. Zapisujesz, co się wydarzyło, i zapisujesz to, zanim zaczniesz to tłumaczyć. Po kilku tygodniach patrzysz na zapisy i wyciągasz własny wniosek.

Trzy zasady, które chronią przed obiema skrajnościami.

Rozdzielaj opis od wyjaśnienia. „Poczułem ciepło w klatce piersiowej i przyszła myśl o mojej siostrze” to opis. „Moja przewodniczka przekazała mi informację o siostrze” to wyjaśnienie. Zapisuj zawsze oba, ale w osobnych liniijkach, bo to pierwsze jest faktem, a drugie interpretacją.

Szukaj wyjaśnień zwyczajnych, zanim sięgniesz po niezwykle. Jeżeli w trakcie sesji zobaczyłeś obraz domu babci, sprawdź najpierw, czy nie rozmawiałeś o niej w zeszłym tygodniu.

Nie unieważniaj doświadczenia tylko dlatego, że ma zwyczajne wyjaśnienie. To jest błąd popełniany w drugą stronę i również kosztuje. Fakt, że obraz przyszedł z twojej pamięci, nie znaczy, że nie miał znaczenia.

Powiem ci coś, co może zaskakiwać u autora takiej książki. Jeżeli po ośmiu tygodniach uznasz, że to wszystko jest wytworem twojego umysłu, a mimo to zauważysz, że lepiej sypiasz, spokojniej rozmawiasz z bliskimi i wyraźniej wiesz, czego chcesz - uznam tę lekturę za udaną. Naprawdę.

Opór wobec fragmentu jest zjawiskiem, na które chcę cię przygotować, bo na pewno się pojawi.

Będą w tej książce miejsca, przy których poczujesz sprzeciw. U jednych będzie to rozdział o poprzednich wcieleniach, u innych modlitwa otwierająca, u jeszcze innych sam pomysł, że istnieją przewodnicy. Zdarza się, że opór budzi jedno zdanie, na pozór drobne.

Nie zmuszaj się do zgody i nie zamykaj książki. Zrób co innego.

Zaznacz fragment znakiem zapytania.

Przepisz go do zeszytu dosłownie.

Pod spodem napisz jedno zdanie, z czym dokładnie się nie zgadzasz. Bądź precyzyjny: nie „to bzdura”, tylko „nie zgadzam się, że przyszłość nie jest ustalona, bo...”.

Pod tym napisz drugie zdanie, odpowiadające na pytanie: co czuję w ciele, gdy to czytam? Napięcie, złość, lęk, rozbawienie, zażenowanie?

I trzecie zdanie, najważniejsze: czy ten opór przypomina mi jakąś inną sytuację w moim życiu?

Potem zostaw to i czytaj dalej. Wróć do zaznaczonych fragmentów po zakończeniu całej książki.

Z mojego doświadczenia - własnego i z warsztatów - po takim powrocie zdarzają się trzy rzeczy, mniej więcej po równo. Część oporów okazuje się nieporozumieniem: zrozumiałeś coś inaczej, niż było napisane. Część okazuje się trwała i uzasadniona: nie zgadzasz się i będziesz się nie zgadzał, co jest twoim prawem i nie przeszkadza w praktyce. A część okazuje się najciekawsza: opór dotyczył rzeczy, która akurat ciebie dotyczyła najbardziej, i to dlatego był tak mocny.

Część ta książka nie zastępuje, muszę napisać wprost i możliwie jasno.

Nie zastępuje pomocy lekarskiej. Żadna z opisanych tu praktyk nie leczy chorób, nie zastępuje diagnostyki, leków ani zabiegów. Jeżeli coś cię boli, jeżeli masz objawy, których nie rozumiesz, jeżeli twój stan się pogarsza - idź do lekarza. Nie zwlekaj, nie sprawdzaj tego najpierw w sesji, nie odstawiaj leków bez konsultacji z lekarzem, który ci je przepisał. Dotyczy to zwłaszcza leków psychiatrycznych, kardiologicznych i przeciwpadaczkowych, przy których samodzielne odstawienie bywa niebezpieczne.

Nie zastępuje psychoterapii. Praca z trudną przeszłością, z traumą, z żałobą, z uzależnieniem i z zaburzeniami nastroju należy do wykwalifikowanych terapeutów. Jeżeli w trakcie praktyki wracają do ciebie mocne wspomnienia i nie umiesz sobie z nimi poradzić, przerwij praktykę i

umów się do terapeuty. Piszę o tym ponownie w rozdziałach piątym i siódmym, bo tam jest to najbardziej aktualne.

Nie zastępuje porady prawnej. Sprawy spadkowe, rozwodowe, opiekuńcze, gospodarcze i karne rozstrzyga się z prawnikiem, na podstawie przepisów i dokumentów.

Nie zastępuje porady finansowej. Nie podejmuj na podstawie żadnej sesji decyzji o kredycie, inwestycji, sprzedaży nieruchomości ani o rzuceniu pracy bez zabezpieczenia.

Nie zastępuje porady wychowawczej ani decyzji dotyczących zdrowia dzieci. Szczepienia, leczenie, diagnozy - to obszar lekarzy, a nie praktyki duchowej.

Jak to wszystko połączyć? Prosto: praktyka duchowa jest jedną z wielu rzeczy, które robisz dla siebie, obok badań okresowych, ruchu, snu i rozmów z ludźmi, którzy cię znają. Dobrze zintegrowana praktyka poprawia decyzje. Źle zintegrowana je zastępuje. Różnica jest zasadnicza.

Powracanie do książki po pierwszej lekturze jest ostatnią rzeczą, o której chcę tu napisać, bo ta książka nie jest napisana do jednorazowego przeczytania.

Po zakończeniu odłóż ją na dwa albo trzy miesiące i w tym czasie praktykuj. Potem wróć do rozdziału szóstego, o pytaniach. Zrozumiesz z niego wtedy rzeczy, których teraz nie da się zrozumieć, bo nie ma do czego przyłożyć.

Po pół roku wróć do rozdziału czwartego, o przygotowaniu. Większość problemów, które pojawiają się po kilku miesiącach praktyki, ma źródło właśnie tam.

Po roku wróć do rozdziału pierwszego i do własnej osi czasu. Dopisz do niej wydarzenia ostatniego roku i popatrz jeszcze raz.

Kiedy coś przestanie działać - a przyjdzie taki okres, u wszystkich przychodzi - wróć do podrozdziału piątego czwartego, o blokadach.

Kiedy zaczniesz pracować z innymi ludźmi, przeczytaj ponownie podrozdział szósty trzeci, o etyce, i przeczytaj go co pół roku, dopóki będziesz to robił.

Kiedy w twoim życiu wydarzy się rzecz trudna - strata, choroba, rozstanie - wróć do rozdziału siódmego.

A gdy poczujesz, że praktyka stała się rutyną i nic z niej nie wynika, wróć do rozdziału ósmego, bo on jest właśnie o tym, żeby to, co robisz przy stole z zamkniętymi oczami, miało ciąg dalszy w zwykłym dniu.

Zaznacz sobie teraz w kalendarzu jedną datę: dzień za trzy miesiące. Napisz przy niej: „wrócić do rozdziału szóstego”. Zajmie ci to piętnaście sekund, a jest to najprostsza rzecz, jaką możesz zrobić, żeby ta lektura nie skończyła się na przeczytaniu.

Przechodzimy teraz do pytania, od którego wszystko się zaczyna: czym właściwie są Kroniki Akaszy.

Zanim przejdiesz dalej, poświęć jeszcze pięć minut na ustawienie sobie warunków tej lektury, bo to zwiększa szansę, że ją skończysz.

Wybierz porę, o której będziesz czytał. Nie „kiedy będę miał czas” - konkretną porę: rano przed pracą, w drodze, wieczorem po położeniu dzieci. Wpisz ją do kalendarza na osiem najbliższych tygodni.

Wybierz miejsce. Może to być to samo miejsce, w którym będziesz później praktykował, i jest w tym pewna zaleta.

Przygotuj zeszyt lektury i połóż go razem z książką. Trzymaj je w jednym miejscu - rozdzielone, znajdują się w dwóch różnych pokojach po tygodniu.

Powiedz komuś, że to czytasz. Jednej osobie. Nie po to, żeby się tłumaczyć, tylko dlatego, że rzecz powiedziana na głos ma większą szansę zostać zrobiona.

I ustal sobie próg rezygnacji. Napisz w zeszycie: „Jeżeli po rozdziale piątym uznam, że to nie dla mnie, odkładam książkę bez poczucia winy.” Paradoksalnie, wyznaczenie sobie prawa do rezygnacji zwiększa szansę, że jej nie będzie, bo zdejmuję presję.