

$$=b^2+c^2$$

$$2\frac{1}{2} \times 3\frac{1}{4}$$

$$(x-y)(x+y)=0$$

$$+y-(x+y)=4$$

$$2 \cos y \quad f = \frac{dy}{dx} \quad b^2+c^2$$

$$f(x, y) = 2 \times 3$$

$$\int_0^x e^{2/P,C} \frac{1}{2} 0$$

$$\frac{6}{53} - x \frac{18}{8}$$

$$E=mc^2$$

$$v < c$$

$$\log -yx + \log -xy = 23$$

$$Gm_1 m_2$$

$$= \frac{1}{r^2}$$

DR DEEPAK CHOPRA

META człowiek

Jak przekroczyć
ograniczenia
stworzone
przez umysł
i uwolnić
swoj nieskończony
potencjał



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

META **człowiek**

DR DEEPAK CHOPRA

META CZŁOWIEK

Jak przekroczyć
ograniczenia
stworzone
przez umysł
i uwolnić
swoją nieskończony
potencjał



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-765-6

Tytuł oryginału: *Metahuman: Unleashing your infinite potential*

Copyright © 2019 by Deepak Chopra
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Przedmowa od serca. Przekraczanie iluzji</i>	17
<i>Wstęp. Metaczłowieczeństwo jako życiowy wybór</i>	25

CZĘŚĆ I

Sekrety metareczywistości	53
--	-----------

1. Tkwimy w iluzji	55
2. Ja to twórca iluzji	83
3. Ludzki potencjał jest nieograniczony	105
4. Metareczywistość oferuje całkowitą wolność	129
5. Umysł, ciało, mózg i wszechświat to zmodyfikowana świadomość	151
6. Istnienie i świadomość są tym samym	177

CZĘŚĆ II

Przebudzenie	201
---------------------------	------------

7. Stawianie doświadczenia na pierwszym miejscu	203
8. Przekraczanie wszystkich opowieści	225
9. Prosta ścieżka	243

CZĘŚĆ III

Metaczułowieczeństwo w praktyce 267

10. Uwalnianie ciała 269

11. Odzyskiwanie całkowitego umysłu 287

12. Świadomość niepozostawiająca wyboru 307

13. Jedno życie 325

Miesiąc przebudzenia:

31 lekcji metaczułowieczeństwa 341

Posłowie 407

Podziękowania 413

O Autorze 415

Przekraczanie iluzji

Niniejsza książka to zaproszenie do tego, abyś się dowiedział, kim naprawdę jesteś, zadając sobie dwa proste pytania. Czy gdy czujesz się bardzo szczęśliwy, to obserwujesz siebie będącego szczęśliwym? Czy gdy zdarzy ci się rozzłościć, to pewna część ciebie jest całkowicie wolna od złości? Jeżeli na obydwie pytania odpowiedziałeś „tak”, możesz przestać czytać tę książkę. Osiągnąłeś już cel. Przekroczyłeś zwykłą świadomość, a tego właśnie trzeba, by się dowiedzieć, kim się naprawdę jest. Znajomość siebie będzie się pogłębiała z każdym dniem. Kiedyś – a może właśnie w tej chwili – zauważysz, że żyjesz w świetle. Można posłużyć się tu słowami wielkiego poety bengalskiego, Rabindranatha Tagorego: „To, że istnieję, nieustannie mnie zaskakuje”.

Wspaniale byłoby cię poznać, ponieważ twoje istnienie niewątpliwie jest niezwykle – można by nawet założyć, że jesteś wyjątkowy. Wystarczy rozejrzeć się dookoła, by zobaczyć, że zdecydowana większość ludzi jest szczęśliwa, gdy jest szczęśliwa, i rozżłoszczona, gdy jest rozżłoszczona. Ale nie ty. Twój wzrok sięga dalej.

Gdy trzydzieści lat temu zacząłem pisać książki, nie ulegało wątpliwości, że bycie szczęśliwym i wpadanie w złość to coś zupełnie normalnego, nie istniał też dodatkowy element w postaci obserwacji samego siebie. Termin *uwaga* nie był znany; przeciętny obywatel uważał medytację za coś podejrzanego, zaś do kwestii wyższej świadomości podchodzono skrajnie sceptycznie. Byłem wówczas młodym lekarzem w Bostonie z powiększającą się rodziną, a całe dnie wypełniała mi praca – przyjmowanie licznych pacjentów i codzienne krążenie między co najmniej dwoma szpitalami.

Czy gdy byłem szczęśliwy z powodu poprawiającego się stanu zdrowia pacjenta z chorobą tarczycy, to obserwowałem siebie będącego szczęśliwym? Absolutnie nie. Czy gdy nieuważny farmaceuta popełnił błąd, to jakaś część mnie nie była zdenerwowana i przyglądała się temu niczym niemy świadek? Nie. Podobnie jak wszyscy moi znajomi bywałem szczęśliwy lub zły – i nic ponadto. Jednak jako Hindus z pochodzenia kojarzyłem z dzieciństwa pewne wskazówki, zgodne z którymi możliwy jest inny stan istnienia. W starożytnej księdze o tytule *Upaniszady* można przeczytać, że umysł przypomina dwa ptaki siedzące na gałęzi. Jeden zjada owoc tego drzewa, podczas gdy drugi czule się temu przygląda.

Gdy uczęszczałem do szkoły prowadzonej przez katolickich zakonników, zetknąłem się z innymi wskazówkami pochodzącymi z innego źródła, np. ze słowami wypowiedzianymi przez Jezusa do uczniów, aby „byli w świecie, lecz nie ze świata”. Po wpisaniu tej frazy w wyszukiwarkę Google otrzymuje się mnóstwo najróżniejszych interpretacji, które mącą w głowie, jednak sedno tej nauki zawiera się w myśli, że istnieje pewna różnica między angażowaniem się w ten świat a nieangażowaniem się w niego. W tym drugim przypadku – czy Jezus – jest się bliżej Boga.

Chciałbym móc powiedzieć, że te wskazówki dotyczące wyższej świadomości oczarowały mnie i odmieniły moje życie. Tak się nie stało. Upchnąłem je w zakamarkach umysłu i nigdy do nich nie wracałem w moim intensywnym i stresującym życiu. Nie budziła się we mnie świadomość Prawdy przez duże „P”, że ja i wszyscy inni na świecie ucieleśniamy tajemnicę istnienia. Właśnie dlatego Tagore nieustannie był zaskoczony. Przebudzenie do rzeczywistości skutkuje intymnym i osobistym zetknięciem z tajemnicą istnienia: bez ciebie nie byłoby tajemnicy.

Wiem, że upraszczam sprawę. Codzienne czynności – wstawanie z łóżka, ubieranie się, wychodzenie do pracy itd. – oraz tajemnicę istnienia dzieli gigantyczna przepaść. Społeczeństwo bazujące na rozumie i nauce sceptycznie patrzy na każde takie stwierdzenie jak „bycie w świecie, lecz nie ze świata”, albo Prawda przez duże „P”. Żyjemy w rzeczywistości, w której obowiązuje zasada „otrzymujesz to, co widzisz”. Konfrontujemy się ze światem fizycznym; mierzymy się z wieloma trudnościami; a gdy racjonalny umysł bada mroki nieznanego, pojawiają się nowe fakty i dane, a nie poczucie cudu, że w ogóle istniejemy.

Do zmierzenia się z tajemnicą życia – i tajemnicą siebie jako istoty ludzkiej – po raz pierwszy skłoniła mnie medycyna. Prowadziłem praktykę lekarza specjalisty endokrynologa; specjalizacja ta fascynowała mnie ze względu na hormony – substancje o wyjątkowych właściwościach. W przypadku niedoboru hormonu tarczycy jest się ociężałym i otyłym, a w sytuacji zagrożenia życia (dzięki adrenalinie) jest się zdolnym do ucieczki lub walki. Za najczęstszą reakcją na widok lewitującego ulicznego magika, jeszcze zanim wróci się doń wzrokiem lub się go odeń odwróci, odpowiedzialne jest uwolnienie porcji adrenaliny.

Tak bardzo przywykliśmy uważać, iż reakcje te mają podłoże chemiczne, że niemal każdy tłumaczy zachowania nastolatków

„burzą hormonów”. Nawet jeśli popęd seksualny jest wyciszony, to w istocie wcale tak nie jest, podobnie jak zakochanie nigdy nie jest racjonalne. Gdybym był się zadowolili przyjęciem tego zdroworozsądkowego związku między hormonami a wywoływanymi przez nie skutkami, nie miałbym nic więcej do powiedzenia.

W tej beczce miodu jest jednak łyżka dziegciu i mąci ona o wiele więcej niż tylko samą kwestię hormonów – potencjalnie wywraca ona do góry nogami całą rzeczywistość. Hormon mózgowy zwany oksytocyną zyskał przydomek „hormonu miłości”, ponieważ jego wysoki poziom w mózgu sprawia, że dana osoba jest bardziej uczuciowa i ufniejsza. Hormon ten, produkowany przez przysadkę mózgową, wywołuje jednak wiele innych skutków. Jest intensywnie wydzielany podczas porodu i w okresie karmienia piersią, budując silną więź matki z dzieckiem. Gdy właściciel głaska swego psa, poziom oksytocyny wzrasta u jednego i drugiego. Oksytocyna sprawia, że ludzie bardziej kochają własną flagę narodową, natomiast wobec flag innych państw przejawiają obojętność. Poziom oksytocyny wzrasta u kobiet podczas uprawiania seksu, co buduje w nich więź emocjonalną z partnerami, natomiast u mężczyzn zjawisko to nie zachodzi.

Dzieje się tu coś dziwnego, a jednak te skomplikowane odkrycia nie podważają przekonań większości endokrynologów. Ja byłem inny. Nie dawało mi spokoju to, że oksytocyna w rzeczywistości nie wywołuje żadnych skutków, które jej się przypisuje, jeżeli umysł z nią nie współdziała. Kobieta nie stanie się bardziej uczuciowa wobec partnera seksualnego, jeżeli będzie przymuszona, przestraszona, rozżłoszczona lub po prostu rozproszona myślami o czymś ważniejszym. Poziom oksytocyny nie wzrośnie, jeśli się pogłaska nielubianego psa. Nie pokocha się bardziej flagi własnego kraju, jeśli się zostanie przymuszonym do oddania jej honorów przez despotyczny reżim.

Zacząłem dostrzegać eksplozywny skutek połączenia umysł-ciało. To tak, jakbyśmy byli dwoma stworzeniami: jedno to robot, którego można programować chemicznie, zaś drugie – wolna istota, która myśli, rozważa i podejmuje decyzje. Na pierwszy rzut oka kompletnie do siebie nie pasują. Nie mają prawa współistnieć, a jednak współistnieją, jak widać to w budowie ludzkiego układu nerwowego. Jedna część funkcjonuje automatycznie, a życie jest podtrzymywane bez potrzeby myślenia o nim. Nie trzeba myśleć o oddychaniu czy biciu serca, by te czynności zachodziły. Można jednak świadomie przejąć nad nimi kontrolę – somatyczny układ nerwowy umożliwia zmianę przebiegu oddechu, a nawet, przy odrobinie praktyki, pozwala spowolnić tętno.

Nagle stajemy u progu tajemnicy, ponieważ *coś* musi decydować, czy podjąć działanie czy nie. Tym czymś nie może być mózg, gdyż jemu jest wszystko jedno, którą stronę ośrodkowego układu nerwowego angażuje. Za pomocą autonomicznego (wegetatywnego) układu nerwowego mózg podnosi tętno, gdy biegniesz w maratonie, ale to *ty* zdecydowałeś, by w nim pobiec.

Kim więc jest ów „ty”?

To dręczące pytanie maści rzeczywistość. W każdej chwili to ty – czyli twoja jaźń – decydujesz, który układ nerwowy zaangażować; nie możesz być zatem stworzeniem żadnego z nich. Gdy rozumiesz ten prosty fakt, jesteś na prostej drodze do samoświadomości. Możesz być szczęśliwy i jednocześnie obserwować siebie będącego szczęśliwym; zaczynasz doświadczać siebie całkowicie pozbawionego złości, nawet gdy okazujesz złość.

Powód tej przemiany jest prosty: przekroczyłeś mechaniczną stronę życia. Przebudziłeś się do bycia prawdziwym sobą – użytkownikiem mózgu, a nie mózgiem; podróżnikiem w ciele, a nie ciałem; myślicielem, który jest kimś więcej, o niebo więcej niż jego

myśli. Z lektury tej książki dowiesz się, że twoja prawdziwa jaźń dalece wykracza poza czas i przestrzeń. Jeżeli utożsamiasz się ze swoją prawdziwą jaźnią, wypełniłeś słowa o „byciu w świecie, lecz nie ze świata”. Greckie słowo *meta* znaczy „poza”, dlatego posługuję się nim dla opisania rzeczywistości leżącej poza „otrzymujesz to, co widzisz”. Gdy żyjesz w metarzeczywistości, jesteś metaczłowiekiem.

Sporadycznie każdy tam bywa. Metarzeczywistość to źródło wszelkiej kreatywności, ponieważ bez wykraczania poza to, co stare i konwencjonalne, nie byłoby nowych myśli, dzieł sztuki, książek ani odkryć naukowych. Nieważne, ile myśli przejawiałeś w życiu – możesz mieć jeszcze nieskończenie wiele innych; nieważne, ile zdań napisali pisarze – istnieje jeszcze nieskończenie wiele zdań do napisania. Słowa i myśli nie są przechowywane w mózgu tak jak informacje w komputerze, by nimi dowolnie żonglować, gdy potrzebna jest nowa myśl. Shakespeare nie żonglował zwyczajnie elżbietańskim wokabularzem – posługiwał się słowami w sposób kreatywny. Van Gogh nie łączył ze sobą zwyczajnie standardowych kolorów spektrum – wykorzystywał je do ukazania nowego sposobu widzenia otaczającego go świata.

Przekraczając iluzję, decyduje się, czy życie jest wystarczająco satysfakcjonujące. Gdy pragnie się od życia więcej niż ono oferuje, wówczas to nie mózg pragnie więcej sensu ani ta zwyczajna osoba zabiegana codziennymi sprawami. Decyduje o tym jaźń widząca rzeczy z wyższej perspektywy. Decyduje ona również o tym, kogo kochać, czym jest prawda, czy zaufać itd. Gdy matka uważa, że marudny trzylatek potrzebuje drzemki, wykracza ona poza zwykłą ocenę tego, co dziecko robi i mówi. Marudne dzieci mówią najróżniejsze rzeczy i gdyby matki to kupowały, niczym by się od nich nie różniły.

Skoro przekroczenie iluzji jest nieodzowne, dlaczego jeszcze nie jesteście metaludźmi? Nie ma powodu, by powtarzać te same

oklepane, wyświechtane opinie, przestrzegać przestarzałych norm społecznych ani ulegać konformistycznemu myśleniu. Wszystko to stwarza pułapki, w które wpadamy, a rezultatem jest eskalacja tych samych konfliktów, wojen, przemocy domowej, uprzedzeń rasowych i nierówności płci, których ofiarą padaliśmy w przeszłości. Wybieramy bycie własnymi więźniami. Ów paradoks, tzn. bycie zarazem więźniem i strażnikiem, jest przyczyną niewysłowionego ludzkiego cierpienia.

Zakończenie tego godnego pożałowania bałaganu wymaga jednego: przemiany z człowieka w metaczłowieka. Obydwa stany istnieją tu i teraz. Aby wkroczyć w metarzeczywistość, nie trzeba donikąd się udawać. Tak jak w przypadku wspomnianych dwóch ptaków siedzących na gałęzi, celebrytuje się życie i jednocześnie je obserwuje. Aspekt obserwacji jest jednak ignorowany, tłumiony, przeoczany i niedoceniany. W tradycjach duchowych świata transformacja z człowieka w metaczłowieka nazywana jest „przebudzeniem”. Gdy ktoś osiągnie stan metaczłowieka, jego stare, zwykłe ja wydaje się lunatykiem, ledwie świadomym oferowanych przez życie nieskończonych możliwości.

Przebudzić się znaczy być w pełni samoświadomym. Nasuwa się tu mnóstwo innych metafor. Metaczłowiek przypomina radio odbierające całe pasmo zamiast jednej stacji. Jest jak struna drgająca na wyższej częstotliwości. Jak dostrzeganie świata w ziarnku piasku. Ale *jak* to ograniczające słowo. Stanu metaczłowieka nie da się opisać, trzeba go doświadczyć; podobnie nie da się opowiedzieć niewidomemu od urodzenia, czym jest widzenie, ale gdyby odzyskał wzrok, byłby zachwycony.

Wydawcy zachęcają autorów, by wabili czytelników obietnicą czegoś nowego, świeżego i innego. Przebudzenie jest stare jak świat. Nie sposób obiecać czegoś takiego jak przebudzenie, którego nie

da się nawet opisać. Spoglądając na swoje poprzednie prace, czuję, że ograniczało mnie to, jak dziwne i tajemnicze jest przebudzenie. Tym razem jednak wziąłem głęboki oddech i poszedłem na całość. Ufam, że czytelnik nie jest kimś w rodzaju niewidomego od urodzenia, który nie wie, czym jest widzenie. Dzięki odrobinie ufności wszystkim można pokazać, że już jesteśmy metaludźmi i że meta-rzeczywistość jest tu i teraz.

Nie wiem, kto się przekona, a kto nie. Ostatecznie tajemnica bycia człowiekiem rządzi się własnymi prawami. W jedno wszakże wierzę. Jeśli podczas lektury tej książki odczujesz, czym jest przebudzenie, to zrozumienie prawdy zajmie ci mniej czasu niż owe trzydzieści lat, na które właśnie spoglądam. Im szybciej metaczłowiek zaświta w naszym życiu, tym lepiej.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Deepak Chopra – to światowej sławy pionier medycyny integracyjnej i osobistej transformacji. Jest certyfikowanym członkiem American College of Physicians w dziedzinie chorób wewnętrznych, endokrynologii i metabolizmu, a także profesorem klinicznym medycyny na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego. Magazyn „Time” opisał go, jako „jednego ze 100 najlepszych bohaterów i ikon stulecia”.

**Czy można wyjść poza codzienne życie
i doświadczyć podwyższonych stanów świadomości?
Dr Deepak Chopra udowadnia,
że metareczywistość jest dostępna tu i teraz!
Poznaj jego wskazówki i stań się metaczłowiekiem.**

Opierając się na najnowszych badaniach naukowych z dziedzin takich jak medycyna, neuronauka, fizyka czy antropologia, dr Chopra przedstawia prosty plan przebudzenia umysłu. Udowadnia, że przekroczenie iluzorycznych konstrukcji myślowych i wkroczenie w rzeczywistość pozbawioną wszelkich ograniczeń jest możliwe!

By tego dokonać udostępniła proste ćwiczenia i praktyczny 31-dniowy program, na który składają się między innymi: medytacje, praktyka mindfulness, odkrywanie i poszerzanie świadomości ciała i zmysłów czy poznawanie podświadomości. Z ich pomocą przeprogramujesz swój mózg i przebudzisz umysł. Zaczynasz jasno postrzegać rzeczywistość, uwolnisz się od nawyków, wspomnień oraz przestarzałych wzorców myślowych. Przestaniesz kluczowo trzymać się oczekiwań i nagród. Będziesz ponad to.

Wkrocz w metareczywistość!

Patroni:

