

MARCIN CZYREK

MAPA SZCZĘŚCIA DROGI ŻYCIA

RADOŚĆ

SMUTEK

Odkryj tajemnice prawdziwego szczęścia,
wybierając swoją drogę do pełni życia!

Marcin Czyrek

Mapa szczęścia – drogi życia

Łańcut 2023

Spis treści

Powitanie	5
Podziękowania	7
Wstęp	9
1. O sobie	13
2. Kim tak naprawdę jesteśmy?	19
3. Szkoła, wychowanie i rozwój Waszych dzieci	37
4. Poszukiwanie pasji sensem życia	53
5. Czy tak naprawdę żyjemy?	69
6. Wszystko jest subiektywne	79
7. Ego i jego wpływ	93
8. Magnetyczne myśli, prawo przyciągania, pragnienie	99
9. Bycie doskonałym a wdzięczność i szczęście	109
10. Świadomość i podświadomość źródłem szczęścia	117
11. Stawanie się lepszą wersją samego siebie a strach	121
12. Samodoskonalenie przez rozwój osobisty, duchowy	129
13. Pieniądze szczęściu pomagają!	139
14. Interpretacja problemów kluczowym drogowskazem	151
15. Ostatnich siedem dni życia	161
16. Trzynaście drogowskazów	171
17. Posłowie	177

Rozdział 6

Wszystko jest subiektywne



„Wszystko, co postrzegamy, jest zwierciadłem naszej własnej świadomości.”

Deepak Chopra

Czy świat, zdarzenia, sytuacje, które w danej chwili obserwujemy, których doświadczamy, są faktycznie takie, jakimi je widzimy, interpretujemy, czujemy? Czy każdy z nas nie postrzega praktycznie wszystkiego w trochę inny sposób? Spróbuję Wam wyjaśnić, co mam na myśli, na podstawie pewnego zdarzenia.

Wyobraźcie sobie taką sytuację. Pewnej nocy wracacie z wakacji do domu całą rodziną. Samochód, którym jedziecie, przemierza kolejne kilometry autostrady. Po kilkuset kilometrach jesteście świadkami poważnego wypadku samochodowego, na miejsce wypadku dojechały już karetki pogotowia, straż pożarna, policja. Zobaczcie, jak Wy będziecie widzieć taką sytuację, jakie będziecie mieli odczucia, jak będziecie ją interpretowali. Co będziecie czuli w danym momencie? Jak będą widzieli to Wasi rodzice siedzący obok w samochodzie, a jak dziecko trzy-, pięcioletnie, zapięte w foteliku na tylnym siedzeniu?

Każdy z Was zobaczy daną sytuację w inny sposób, będzie miał inne odczucia w zależności od tego, na jakim poziomie świadomości znajduje się w danym momencie. Wy jako kierowcy możecie odebrać wypadek jako problem, ponieważ stoicie w korku i wkurza Was, że nie możecie szybciej jechać. Być może jesteście już zmęczeni po wielogodzinnej podróży i chcecie jak najszybciej dojechać do celu. Jadąca z Wami mama, tato może odebrać to w inny sposób: zacząć się martwić, że pewnie ktoś zginął lub odniósł poważne obrażenia. Może jakiegoś dzieci straciły ojca, matkę lub same zginęły. Mogą odbierać tę sytuację jako okropną tragedię. Dla siedzącego z tyłu dziecka może okazać się to niemalą atrakcją i powodem do szczęścia. Przecież zobaczy porozbijane samochody, pełno kolorowych świateł, fajnych kolorowych samochodów, jak straż pożarna, karetki pogotowia czy wozy policyjne. Prawdopodobnie będzie się cieszyć lub będzie podekscytowane takim widokiem.

Tylko zrozumienie, że wszystko jest subiektywne, pomoże Wam w pełni wykorzystywać życie i wydarzające się każdego dnia sytuacje, przygody czy czasem również dramaty. Ucząc się, iż każda sytuacja może być interpretowana na setki sposobów, zrozumiecie, że nic nie jest takie, jakie może się Wam – na pierwszy rzut oka – wydawać. W bardzo prosty sposób będziecie mogli zmienić swój poziom świadomości, przechodząc czasami z najniższych, jak: wstyd, żal, wina, na wzniosłe, jak: akceptacja, rozum, radość, miłość czy pokój.

W tym celu chciałbym przedstawić Wam człowieka, który większość życia poświęcił na opracowanie metod ułatwiających ludziom wyzwolenie się ze szponów programu, jaki otrzymali, w którym tkwią głęboko zakorzenieni. Tym człowiekiem jest, niestety już nieżyjący, David R. Hawkins. Był on bardzo cenionym doktorem nauk medycznych, znanym amerykańskim psychiatrą, klinicystą, nauczycielem duchowym i wykła-

dowcą. Opublikował mnóstwo artykułów, wydał kilkanaście książek, występował podczas setek wykładów, m.in. na uniwersytetach Harvarda oraz na Oxfordzie. To właśnie David R. Hawkins przez swoje wieloletnie badania stworzył narzędzie, dzięki któremu możemy stać się całkowicie wolnymi ludźmi. Stworzył on dzieło swojego życia, jakim jest mapa poziomów świadomości Hawkinsa.

Jeżeli uświadomimy sobie, że jest coś takiego jak poziomy świadomości, to wtedy możemy w dowolnym momencie daną sytuację interpretować na kilka czy kilkadziesiąt sposobów.

Kochani, gdy przestaniecie interpretować – tak, dokładnie: przestaniecie interpretować, nadawać jakiegokolwiek znaczenie danym sytuacjom, które Was spotykają, to dopiero wtedy staniecie się tak naprawdę wolni. Wówczas będziecie postrzegać daną sytuację, nie jaka według Was jest: dobra czy zła, lecz dostrzeżecie, że po prostu coś się wydarzyło, stało i kropka. Bez zbędnej analizy, roztrząsania, czy to jest dobre, czy złe. Stało się i koniec.

Możecie porównać to do spadającego liścia z drzewa. Zazwyczaj nie analizujecie tej sytuacji, nie oceniacie, czy jest ona dobra, czy zła. Patrzenie na nią i widzicie taką, jaka jest. Akceptujecie, że tak się po prostu dzieje. W ten sam sposób możemy interpretować każdą sytuację. Oczywiście, nie jest to łatwe, a powiedziałbym, że bardzo trudne, bo przecież ciągle coś interpretujemy, mamy – wydaje nam się – własne zdanie, utarte reguły zachowania, chcemy być w centrum uwagi, boimy się, „co pomyślą o nas inni”, nie chcemy być krytykowani.

Zatem może czas to zmienić? Zobaczyć, że nie musimy się złościć, klócić, zazdrościć, mieć złego nastroju przez złą pogodę, przez to, że ktoś nas obraził, był dla nas niemiły. To, na jakim poziomie świadomo-

ści będziecie się znajdować w danym czasie, miejscu czy sytuacji, zależy tylko od Was. To Wy macie wpływ na to, jak chcecie interpretować daną sytuację.

Przedstawię Wam i postaram się pokrótce omówić poszczególne poziomy świadomości. Uważam, że cała twórczość i odkrycie doktora Davida Hawkinsa są jednymi z ważniejszych odkryć w historii ludzkości. Poświęcił on kilkadziesiąt lat własnego życia na stworzenie mapy świadomości. W tym czasie prowadził rozmowy z wieloma wybitnymi ekspertami z różnych dziedzin życia, przeprowadzał przeróżne badania zachowań ludzkich na dane sytuacje. Badał postrzeganie dobra i zła przez różne warstwy społeczne, wierzenia, kultury, narodowości czy rasy. Zostawił nam coś więcej niż mapę podświadomości. Zostawił narzędzie, które upraszcza najbardziej złożone rzeczy i pomaga nam zrozumieć subiektywizm i mechanizmy ludzkich zachowań. W swoim dziele podzielił emocje na moc i siłę. Siła to głównie „siłowanie się z życiem”. Do niej zaliczyłbym takie emocje jak: wstyd, wina, apatia, depresja, smutek, żal, strach, pożądanie, złość, duma oraz – w bardzo małej części – odwaga.

Z czasem, analizując odwagę, jako pierwszą przypisałbym ją do podświadomości mocy, gdzie kolejnymi są naturalność, ochota, akceptacja, rozum, miłość, radość, pokój, oświecenie. W przypadku podświadomości mocy wszystko dzieje się bezwysiłkowo i przychodzi z niewyobrażalną łatwością. Hawkins przyporządkował emocjom na swojej mapie skalę punktową: gdzie 20 punktów jest najniższym poziomem świadomości, określanym jako wstyd, a 1000 punktów – najwyższym, nazwanym oświeceniem.

Spróbuję zatem przeanalizować po kolei poziomy świadomości i omówię je z mojego punktu widzenia – zapewne też trochę subiektywnego.

Wstyd: 20 pkt. Najniższa wartość na mapie dr. Hawkinsa. Kochani, zobaczcie, nieraz byliście na tym najniższym poziomie świadomości. Przyszedł on wówczas, kiedy zostaliście upokorzeni – czy to przez swoich rówieśników, przez nauczyciela, szefa, kolegę, koleżankę z pracy, czy podczas jakiegoś nieudanego wystąpienia publicznego. Takich sytuacji jest wiele i każdego z nas prędzej czy później spotykają. Przypomnijcie sobie, jak wówczas się czuliście. Jaką energię mieliście? Niestety, bardzo małą, praktycznie zerową. Ludzie na poziomie wstydu są nieszczęśliwi i taką energię oddają innym, z którymi mają styczność, co oczywiście nie jest dobre.

Wina: 30 pkt. Tutaj pojawia się obwinianie za to, czego nie zrobiliście lub zrobiliście źle. Narzekanie na polityków, kościół, pracodawców, ceny, na to, że Wam coś nie wyszło. Obwiniacie wszystkich za wszystko. Nawet pogodę, że pada deszcz czy śnieg, że jest pochmurno, a w związku z tym macie zły nastrój i nic Wam się nie chce. Doświadczając winy, czujecie się źle, a Wasza energia życiowa jest bardzo słaba. Do tego taką złą energią zarażacie wszystkich, z którymi przebywacie, czy się spotykacie. Chyba nikt z nas nie chce być na tym poziomie świadomości.

Apatia, depresja: 50 pkt. To rozpacz, beznadzieja, bezsilność. W tym stanie tracicie nadzieję czy poczucie sensu życia. Jedną z najtrudniejszych emocji, z której bardzo ciężko się wydostać, ponieważ jesteście wówczas zamknięci, ciężko do Was dotrzeć. Będąc w tym stanie, nic się Wam nie chce, wszystko wydaje się bezsensowne, beznadziejne, niewarte uwagi. Przeżywacie utratę bliskiego, może odejście partnera, rozwód, stratę pracy. Tutaj trzeba bardzo uważać i starać się pomóc takim osobom. Czasem może wystarczyć sama obecność, ciepłe słowo, miły gest, aby zobaczyły, że jednak są dla kogoś ważne, potrzebne i kochane. Depresja to bardzo niski poziom świadomości i nikomu z Was go nie życzę.

Smutek, żal: 75 pkt. Nieraz doświadczyliście tego stanu. Jak się wówczas czuliście? Jakie mieliście myśli? Zapewne nienajlepsze, prowadzące do przygnębienia i roztrząsania tego, co było, co już nie wróci. Ciągle wracacie w nich do przeszłości, obwiniając się o to, że mogliście coś zrobić inaczej, wybrać innego partnera/partnerkę, pójść na studia, znaleźć lepszą pracę, uczyć się języków, wyjechać za granicę. Więcej czasu poświęcać dzieciom, mniej pracować, a więcej podróżować. To też nie jest dobry poziom świadomości. Nie tędy droga.

Strach, lęk: 100 pkt. Tak, boicie się często. Boicie się założyć własną firmę – czy wypali, czy nie zbankrutujecie? Boicie się o dzieci – czy nic się im nie stało, jak sobie poradzą? Strach podcina Wam skrzydła przy realizacji planów, celów życiowych – czasem większych wyzwań jak lot balonem, przejażdżka kolejką w parku rozrywki, skok na bungie czy z samolotu, a czasem tych mniejszych, jak np. jazda skuterem wodnym po morzu, bo strach, lęk zagląda Wam w oczy i mówi: „Przecież boisz się skutera i wody, więc nie rób tego, nie dasz rady”. Niestety, nasz strach przelewamy na innych, włącza się pozorna opieka nad bliskimi. Przesadna opieka, która nie wnosi niczego dobrego, a czasem prowadzi, niestety, też do złego. Strach bardzo często staje Wam na drodze do rozwoju, do podążania za swoimi celami, pasjami czy marzeniami. Strach nie jest pożądaną emocją, ponieważ wprowadza niepokój i bywa przerażający.

Pożądanie: 125 pkt. Mogłoby się wydawać, że pożądanie powinno być wyżej na mapie. Czy czasem dr Hawkins się nie pomylił? Przecież to uczucie budzi w nas wiele przeróżnych emocji. Jest poniekąd trampoliną do wejścia na wyższe poziomy świadomości, do wzrastania, ale tylko wówczas, kiedy nie jest pragnieniem. Niestety, pożądanie często prowadzi do pragnienia. Wówczas chcecie, aby mąż, żona byli inni, dzieci były grzeczniejsze, bardziej posłuszne, szef więcej płacił i był mniej

upierdliwy, koledzy/koleżanki z pracy byli miłsi, pogoda ładniejsza, aby rząd obniżył podatki, w garażu czy na podjeździe stały szybsze, nowsze samochody, a domy, posiadłości były jeszcze większe. Ciągłe pragnienie „więcej i więcej” często przeradza się w rozczarowanie. Nie daje poczucia szczęścia i spełnienia. Z czasem obniża Wasz poziom świadomości.

Złość: 150 pkt. Tutaj też zapytałbym, czy przypadkiem Hawkins się nie pomylił. Czy złość nie powinna być niżej niż inne poziomy? A jednak. Jeżeli się bliżej temu przyjrzymy, to złość jest jednym z pierwszych poziomów ciut wyższej energii. Złość czasem potrafi wyzwoić w Was pozytywne pokłady energii. Dać siłę do działania, udowodnienia, że mimo przeciwności jesteście w stanie osiągać bardzo wiele. Często też mówi się o sportowej złości. Wówczas zawodnicy potrafią wznieść się na wyżyny swoich umiejętności czy możliwości.

Niestety, złość też potrafi obniżyć Wasz poziom świadomości, bo złościąc się, z czasem zaczynacie się obwiniać, wspominać przeszłość, jesteście źli na kogoś, czasem z błahego powodu, który po czasie nie ma najmniejszego znaczenia, a w danym momencie prowadzi do swojej lub czyjejsz winy i tak koło się zamyka.

Duma: 175 pkt. Poziom, z którego patrzymy na innych z góry. Zawsze musimy mieć ostatnie zdanie, postawić tę kropkę nad „i”. Uważamy, że jesteśmy najmądrzejsi, najlepsi i wszechwiedzący, nie chcemy słuchać żadnych uwag, a inni są gorsi i niewarci naszej uwagi. Często z dumą łączy się złość czy nawet depresja i wstyd. Dzieje się tak dlatego, że osoby, które twierdzą, że ciągle mają rację, z czasem konfrontują się z rzeczywistością i jeżeli nie idzie po ich myśli, popadają w depresję lub inne, niższe poziomy świadomości, jak wstyd. Wydawało się im, że mieli rację i chcieli to udowodniać za wszelką cenę. Jednak wyszło inaczej i teraz np. inni się z tego śmieją.

Odwaga: 200 pkt. Jest to poziom zbliżony do obecnej średniej, który przez setki tysięcy lat wzrósł od 100 do około 207 punktów. Pierwszy pozytywny poziom na mapie Hawkinsa, który zaczyna nas uskrzydlać, czasem wznosi na wyżyny, ale też niejednokrotnie potrafi roztrzaskać o skały. Odwaga daje nam bardzo dużo siły i motywacji do działania, niestety bez rozumu, logiki sama w sobie jest niewystarczająca. Według mnie odwaga jest niezbędna i bardzo potrzebna w życiu, ale bez wiedzy, rozumu może czasem okazać się zdradliwa.

Neutralność: 250 pkt. Stan już znacznie powyżej średniej populacji. Jest to stan o dość wysokim poziomie świadomości. Nie mamy już tutaj tak zwanej huśtawki emocjonalnej. Zaczynamy postrzegać rzeczy takie, jakimi są. Bez zbędnej interpretacji, narzucania swojego zdania za wszelką cenę. Bez stawiania tej kropki nad „i”. Neutralność z czasem pozwala nam osiągnąć większy – jakże niezbędny do życia – spokój.

Ochota: 310 pkt. Jeden z najpotężniejszych stanów świadomości. Może dawać Wam ogromną chęć robienia czy przeżywania niesamowitych doświadczeń. Za sprawą ochoty możecie bardzo dużo osiągać: robić dobre biznesy, rozwijać się zawodowo, sportowo, mieć bardzo ciekawe i atrakcyjne życie.

Niestety, jeżeli za bardzo będziemy chcieli, a czasem – może na siłę – zechcemy kogoś uszczęśliwić czy zmienić, wówczas pojawi się pragnienie. Pragnienie spowoduje, że osoby jak np. mąż, żona, mama, tata czy ktoś bliski niekoniecznie będą chcieli naszej pomocy. Pragnienie będzie dążyć do tego, że będziemy chcieli im wszystko wytłumaczyć; mówić, że „już od dzisiaj będziesz szczęśliwa/szczęśliwy, tylko musisz mnie słuchać”, a to najprawdopodobniej nie doprowadzi do efektu, jaki chcieliśmy osiągnąć, lub doprowadzi do czegoś całkiem odwrotnego.

Akceptacja: 350 pkt. Akceptujemy rzeczywistość taką, jaka jest. Nie ma dla nas znaczenia, co się dzieje w nas lub wokół nas. Czy pada deszcz, grad, śnieg. Po prostu akceptujemy, że tak jest. Wiemy, że odpowiadamy za siebie, za swoje postępowanie i przyjmujemy wszystko takim, jakie jest. Bez zbędnej analizy. Mamy spokój ducha, a tym samym otrzymujemy potężną energię, luz, wyzwolenie.

Rozum: 400 pkt. To głównie rozbudowana logika. Co tylko chcemy zrobić i wiemy, że jest to możliwe, to robimy. Na poziomie rozumu nie ma już miejsca na strach, a odwaga nie jest konieczna, ponieważ widzimy, wiemy wszystko: co z czego wynika, jak do tego podejść, jakie mogą być skutki, konsekwencje, co i kiedy się wydarzy. Nie jest dla nas problemem zrobienie czegokolwiek, co tylko przyjdzie nam do głowy.

Na tym poziomie wiemy, że możemy kontrolować swoje myśli, emocje, że nikt i nic nie ma wpływu na to, jak będziemy się czuć, rozwijać. Co myśleć i czego doświadczać. To też poziom silnego rozwoju osobistego, podpartego w znacznym stopniu rozwojem duchowym. Dzięki ciągłemu rozwojowi – poprzez czytanie książek z zakresu rozwoju osobistego, duchowego, oglądanie filmów w internecie z przesłaniami, radami, szkoleniami najwybitniejszych ludzi naszej planety, czy też przez udział w różnego rodzaju szkoleniach, wykładach, a także szukanie, sprawdzanie, doświadczenie – jak najbardziej możliwy do osiągnięcia przez każdego z nas. Logika – według mnie – mimo że jest tak wysokim stanem świadomości, przysłania nam drogę do wyjścia na wyższe poziomy. Mając bardzo rozbudowany umysł, wszystko kalkulujemy, tkwimy w nim, wyciągamy wnioski, jesteśmy ciągle w przeszłości lub przyszłości, a za mało w „tu i teraz”. Właśnie przez to wielu bardzo mądrym, logicznie myślącym osobom ciężko jest wejść na wyższe poziomy. Dlatego też ciężko im doświadczyć prawdziwej miłości, radości czy pokoju.

Miłość: 500 pkt. To piękny stan świadomości. Nie mylmy go z zakochaniem, zauroczeniem, pożądaniem czy innymi chwilowymi, przelotnymi stanami. Miłość to stan bezinteresowny, pełen oddania, nieoczekujący niczego w zamian – jak kochające, ciepłe, cieszące się oczy babci, która podaje wnuczce przepyszne pierogi, pytając, czy na pewno jeszcze nie chce dokładki, po czym podaje kolejny pyszny deser. To dobroć, ciepło, serdeczność, empatia. Jeżeli w naszym życiu spotykamy osoby będące na poziomie miłości, będziemy przy nich czuli spokój, bezpieczeństwo, będziemy wzrastać energetycznie. Energia, ciepło, spokój, wysłuchanie czy słowa wypowiedane przez takie osoby – jak zwykle „będzie dobrze” – powodują, że jesteśmy spokojniejsi, pewniejsi siebie, przestajemy się bać. Myślę, że spotkaliście się z sytuacjami, gdy byliście zdenerwowani, źli, baliście się czegoś, a chwila rozmowy z kimś, kto Was wysłuchał, nie oceniał, nie krytykował, za to uśmiechnął się, przytulił, powiedział, że „będzie dobrze, jutro będzie nowy dobry dzień”, spowodowała, iż coś się nagle zmieniło. Złe emocje, uczucia, troski odeszły na bok, a Wy poczuliście spokój i wiedzieliście, że faktycznie będzie dobrze. Dlatego jest to jeden z najpotężniejszych stanów świadomości. Jest on bardzo trudny, ale oczywiście możliwy do osiągnięcia przez każdego z nas.

Radość: 540 pkt. Przewspaniała energia, w której odczuwamy lekkość bycia, szczery uśmiech, luz, pogodę ducha, radość z każdej minuty, która jest nam dana. Nieograniczone szczęście bycia tu i teraz. Osoby będące „na radości” potrafią zarażać uśmiechem wszystkich dookoła. Wprowadzają pogodną atmosferę wszędzie, gdzie tylko się pojawią. Cieszą się i śmieją praktycznie ze wszystkiego, wszystkich, nawet z siebie – nie mając z tym najmniejszego problemu. To oczy i twarz dziecka, które rozpakowuje długo wyczekiwany prezent pod choinką, ich błysk i radość wyrażają doskonale ten stan. Zapewne sami niejednokrotnie go doświad-

Książkę, którą właśnie trzymasz w ręku została napisana specjalnie dla Ciebie. Każdy z nas idzie swoją drogą. Dla jednych jest to droga i życie o jakim zawsze marzyli. Dla innych trudna a nawet często usłana cierniami.

A jaka jest Twoja?

Jeżeli nie jest taka jaką sobie wymarzyłeś, czujesz, że coś jest nie tak i chciałbyś to zmienić, odnaleźć prawdziwe szczęście. To właśnie w tej książce znajdziesz wiele odpowiedzi. Poznasz drogowaskazy, które pomogą Ci odkryć to, czego od dawna szukasz. To, co niedługo poznasz, na zawsze odmieni Twoje i Twoich bliskich życie, zmieni Świat i wszystko się zmieni...

Z czasem zaczną dziać się cuda, a to tylko dlatego, że Twoja wiara w lepsze jutro, wiara we własne siły, chęć zmiany, dadzą Ci nowe życie - takie, o którym zawsze marzyłeś! Pamiętaj, to Twoja droga i Twoje życie, nie zmarnuj go!

Gotowy, gotowa? Jeżeli tak, to zapraszam Cię w podróż ku szczęściu!

**Odkryj tajemnice prawdziwego szczęścia,
wybierając swoją drogę do pełni życia!**



MARCINCZYREK.77



MARCINCZYREK

WWW.MARCINCZYREK.COM

zeskanuj po więcej

