

Czym jest proces (naturalny)? Z dedykacją dla korników, dzikich rzek i umęczonych leśników

Z dedykacją dla korników, dzikich rzek i umęczonych leśników.

...psychologa mniemania na głębokie pytania...

1. Proces jest zawsze tym, co jest.
2. Procesu nie trzeba aranżować, wymyślać ani kontrolować.
3. Jeśli ktoś próbuje sterować procesem, to też jest to proces.
4. W procesie wszystko ma swoją drugą stronę. Istotą procesu jest więc współzależność.
5. Proces, jako nadrzędna całość, nie może być sprowadzony do poszczególnych części, które jako takie nie istnieją. To, co istnieje, to wyłącznie relacje i zależności.
6. Ruch, przepływ, zmiana - to podstawowe aspekty procesu.
7. Proces zawiera w sobie przeciwstawne aspekty, które tworzą organiczną jedność.



Fot. Ryś Kulik

8. Oba przeciwstawne aspekty dążą do równowagi. Ostatecznie celem procesu jest równowaga.
9. Równowaga nie jest jakimś niezmiennym i stałym punktem, jest raczej dynamicznym działaniem się procesu.
10. Zawsze dzieje się to, co ma się dziać i nie ma innej możliwości. W tej zasadzie ukryta jest głęboka mądrość procesu.
11. Ludzie mają ograniczone zaufanie do mądrości procesu. Przyczyną tego jest lęk.
12. Lęk jest iluzją. Jest obawą, że utraci się to, czego faktycznie nie ma.
13. „Ja” powstaje jako skutek oddzielenia.
14. Istotą procesu jest ciągły ruch i zmiana. Ludzie boją się zmiany i dlatego robią wiele, by ją zablokować.
15. Jednym z najważniejszych sposobów blokowania zmiany jest tworzenie stałego „ja”.
16. „Ja” jest sztywnym zbiorem pragnień, z którymi człowiek się utożsamia.
17. „Ja” jest indywidualnym wzorcem oporu przed procesem.

18. Przywiązywanie się do oddzielnego „ja” jest źródłem cierpienia i najpoważniejszą chorobą współczesnego świata.
19. Tam, gdzie następuje największe rozchwianie procesu (choroba, konflikt), tam też pojawia się najsilniejsza tendencja do przywrócenia równowagi.
20. Choroba i konflikt są dramatyczną i spektakularną, ale i naturalną drogą do zdrowia, czyli przywrócenia równowagi.
21. Proces usilnie, choć bez wysiłku, pokazuje złudność lęku i oczywistość prawdy.
22. Proces leczenia jest naturalnym i koniecznym zjawiskiem.
23. Leczenie często związane jest z cierpieniem. Cierpienie jest wynikiem rozstawania się z iluzjami.
24. Cierpienie jest też ceną za usilne podtrzymywanie stanu nierównowagi.
25. Ludzie za wszelką cenę próbują utrzymać stan nierównowagi. Robiąc to wystawiają się na cierpienie, które następnie uśmierzają na wszelkie sposoby, udając, że wszystko jest OK.
26. Cierpienie jest naturalną konsekwencją życia w nierównowadze, ale też szansą wyrażającą mądrość procesu.
27. Otwarcie się na cierpienie jest otwarciem się na proces zdrowienia i zmianę.
28. Doświadczenie lęku daje szansę zobaczenia, że nie jest on czymś rzeczywistym.
29. Otwarcie się na to, co jest, czyli na cierpienie i radość oraz doświadczenie w pełni siebie, wymaga niezwyklej odwagi, uczciwości i zaufania.
30. To wszystko jest jednak w zasięgu ręki zawsze i wszędzie, bowiem nie ma nic innego niż to.
31. Zdawanie się na proces jest wyrazem zaufania do czegoś większego niż „ja” i dlatego ma charakter religijny.
32. Proces jest nic-nie-robieniem. Ludzie są przekonani, że ciągle muszą coś robić i dlatego zaufanie do procesu jest czymś tak trudnym.
33. Gdy człowiek przestaje działać, tam pojawia się to, co jest.
34. Nie-działanie nie oznacza braku jakiegokolwiek aktywności. Nie-działanie oznacza brak aktywności ze strony „ja”.
35. Najbardziej wyraźnym obszarem działania-bez-działania procesu jest ciało oraz dzika przyroda.
36. Ludzie obawiają się swojego ciała, tak jak obawiają się procesu. Dlatego piją tyle kawy, alkoholu i zażywają tyle leków.
37. Ludzie obawiają się dzikiej przyrody, bowiem to, co dzikie i pozbawione kontroli (ze strony „ja”), w pełni wyraża istotę procesu.
38. Ludzie kontrolując proces, jednocześnie go blokują, stąd pojawiają się problemy i jednocześnie możliwość ich rozwiązania.

39. Lęk powoduje potrzebę kontroli. Im więcej kontroli, tym więcej lęku. To rozchwianie ostatecznie prowadzi do katastrofy, która jest dramatycznym ruchem przywracającym stan równowagi.
40. Takie zjawiska, jak gradacje tzw. szkodników, powodzie, anomalie klimatyczne czy radykalne działania grup ekologicznych, są konieczną odpowiedzią procesu na stan nierównowagi współczesnego świata.
41. Ludzie często dużo mówią i nie mogą usiedzieć w jednym miejscu i robią tak dlatego, by nie słyszeć samych siebie, by nie otworzyć się na proces.
42. Proces zawsze dzieje się w czasie teraźniejszym.
43. Bycie tu-i-teraz jest jedynym sposobem kontaktu z rzeczywistością.
44. Ludziom bardzo trudno jest być w teraz. Zwykle rozpamiętują coś z przeszłości lub gonią za szczęściem w przyszłości. Gonią szczęście tak szybko, że ono nie potrafi ich dogonić.
45. Szczęścia nie trzeba łapać – ono jest już teraz. Jedynie opór i blokada przed „teraz” powodują zagubienie.
46. Opór i blokada są wyrazem lęku.
47. Trwanie w oporze wymaga dużo energii, stąd tak wielu ludzi czuje permanentne zmęczenie.
48. Ciągłe narzekanie na rzeczywistość jest kolejnym objawem oporu i niezgody na życie.
49. Blokowanie procesu powoduje wiele różnych chorób i niezdrowych relacji.
50. Opór jest stanem nierównowagi. Przepływ jest stawianiem się równowagi.
51. Opór jest bezruchem. Przepływ (procesu) jest ruchem.
52. Każdy robi to, co robi i nie ma innej możliwości.
53. Dlatego nikt nie popełnia błędów.
54. Dlatego nikogo nie można osądzać.
55. Gdy widzi się całość (procesu), wszystko wydaje się być takie, jakie być powinno.
56. Dobro i zło rodzi się tam, gdzie nie widać Całości.
57. Z widzenia całości rodzi się spokój umysłu.
58. Spokój umysłu jest naturalnym stanem świadomości.
59. Przyzwolenie na przepływ energii procesu rozpuszcza „ja”.
60. Rozpuszczenie „ja” jest zerwaniem okowów iluzji i powrotem do kręgu życia, z którego nigdy tak naprawdę nie wyszliśmy.

Ryszard Kulik