7 poziomów relacji

ANANDA KUMAR pomaga ludziom tworzyć świadome związki. Takie, które zaspokajają nawet najwyższe potrzeby. Oto kilka rad i wskazówek z jego warsztatów

ROZMAWIA KRZYSZTOF BOCZEK

Czy człowiek może nie być z nikim w relacji?

To zależy od tego, jak definiujemy relację. Według mnie nawet jeśli nie mamy partnera, rodziny czy przyjaciół, to tworzymy relacje z ludźmi, którzy są obok nas, oraz ze światem. Nawet mnich żyjący samotnie w górach potrzebuje jedzenia, wody, powietrza, więc ma relację z górami i powietrzem. Wszystko to forma relacji.

Jak rozumiem, potrzebujemy relacji, by żyć, ale aby prawdziwie rozwijać się w relacjach, potrzebna jest nam świadomość.

Zgadza się. Jeśli chcesz czegoś więcej niż tylko przeżyć, to potrzebujesz świadomości w każdej z tych relacji, by wiedzieć, jak ona przebiega i co można w niej zmienić. Fundamentem takiej dobrej, rozwijającej obie strony relacji są świadomość oraz miłość, czyli akceptacja.

Na warsztatach mówił pan o siedmiu poziomach relacji...

Aby przeżyć, potrzebujemy: jedzenia, wody, bezpiecznego schronienia, seksu, by przedłużyć gatunek itd. W jodze i tantrze te podstawowe potrzeby symbolizuje czakra pierwsza. To też pierwszy poziom relacji. Ludzie, którzy na nim pozostają, płodzą potomstwo, a gdy pożądanie mija, nie wiedzą, co jeszcze mogliby wspólnie z tą osobą zrealizować.

Na drugi poziom relacji wchodzimy, gdy podstawowe potrzeby mamy już zaspokojone. Wtedy chcemy więcej: podniesienia jakości życia, radości, możliwości wyboru i emocjonalnego połączenia. Nie wystarczy nam tylko wypełnić żołądek, jedzenie ma już być smaczne. Nie chcemy tylko mieć dzieci, ale pragniemy głębszej więzi. Trzeci poziom – wyrażany przez trzecią czakrę – definiuje nasze struktury życia.

Czyli co właściwie?

Pierwsza czakra mówi: „daj mi jedzenie", druga: „daj mi smaczne jedzenie", trzecia żąda: „daj mi dietę". Chodzi więc o równowagę, nadanie struktur temu, co robimy, w tym wypadku na przykładzie tego, co jemy. Czwarty poziom to serce – chodzi o otwarcie się, odczuwanie, dzielenie się i bezwarunkową miłość. Piąty poziom jest silnie związany z odnalezieniem naszej prawdy o sobie: o tym, kim jesteśmy, co jest dla nas wartościowe w życiu. Po kryzysie wieku średniego w wielu przypadkach ludzie szukają odpowiedzi właśnie na te pytania.

Szósty poziom to jasność widzenia i umiejętność wyrażania siebie – na tym poziomie coś odkrywasz, widzisz rzeczy, których nie dostrzegałeś wcześniej. I wreszcie siódmy poziom, symbolizowany przez czakrę korony, to kompletność. Pełne, spełnione życie. Niektórzy ludzie mają już niby wszystko: pieniądze, rodzinę, dobrą pracę, dom, ale czują pustkę w środku. Oni właśnie chcą poczuć tę pełnię życia. Jedność. Na tym poziomie niczego już nie potrzebujesz, chcesz się dzielić.

Kiedy osiągniemy wszystkie siedem poziomów, możemy stworzyć pełną relację. Jesteśmy jak król czy królowa, którzy mogą dzielić się swoim bogactwem. Nie szukamy drugiej osoby, by nas dopełniała, a jedynie chcemy dzielić się z nią swoją pełnią. Na tym polega do końca świadoma relacja.

Ale najpierw człowiek musi się dowiedzieć, czego mu potrzeba.

Dokładnie tak. Edukacja, rodzice, kursy rozwoju zawodowego – one przygotowują nas do zaspokojenia trzech pierwszych poziomów potrzeb. Ale nie mówią, jak możemy żyć szczęśliwie i w pełni.

Dlatego podczas warsztatów pokazuję wiele narzędzi ułatwiających osiągnięcie tej świadomości. Na przykład takie ćwiczenie w grupie: najpierw tańczysz z jednym partnerem, następnie rozdzielacie się i potem co chwila zmieniacie partnerów. Zwykle okazuje się, że cały czas jesteś skupiony na tym pierwszym partnerze. Takie zachowanie wydaje się głupie, ale my często tak właśnie robimy w życiu – mimo że jesteśmy już w kolejnym związku, to myślami nadal pozostajemy w poprzednim. Na przykład myślimy: „O, mój eks był w tym lepszy". Nie jesteśmy otwarci na rzeczywistość. Na tu i teraz.

Pana warsztaty trwają tydzień. Tyle wystarczy, by zaszła zmiana?

To zależy od tego, jakie potrzeby uczestników nie są zaspokojone. W ciągu tygodniowego szkolenia omawiamy wspomniane siedem poziomów potrzeb w relacjach oraz niezbędne wartości w życiu. Uczestnicy krok po kroku stają się bardziej świadomi swojej sytuacji. To bardzo intensywna praca. A zmiany są spektakularne.

Co na przykład się dzieje?

Moim zdaniem główny problem we współczesnych relacjach to brak wybaczenia na nieświadomym poziomie. On buduje ścianę między ludźmi. I jak się mamy przez nią porozumiewać? Trzeba otworzyć drzwi, które znajdują się w tej ścianie. Podczas warsztatów wiele osób przekonuje się, że kiedy wybaczają, dzieją się cuda. **S**

ĆWICZENIA NA WIĘKSZĄ ŚWIADOMOŚĆ

Wybaczanie

Siądź przed lustrem lub gdzieś w spokojnym miejscu. Z wdzięcznością wspomnij osobę, której chcesz wybaczyć lub chcesz, aby tobie wybaczyła. Następnie przypomnij sobie konkretną bolesną sytuację czy zachowanie, poczuj związane z nimi emocje. A teraz powiedz na głos: „Wybaczam" lub „Proszę o wybaczenie". Powtarzaj to tyle razy, aż poczujesz, że jest prawdą. W tym czasie głęboko i miarowo oddychaj. Pomocne mogą okazać się gesty, takie jak otwarcie ramion, ale też zwykły uśmiech. To ćwiczenie trzeba wykonywać całym sobą – ciałem, sercem i umysłem. W analogiczny sposób poproś też o wybaczenie... samego siebie. To samo ćwiczenie możesz wykonać z partnerem, dziećmi, przyjaciółmi. Mogą występować w swoim imieniu – jeśli wasza relacja wymaga takiego wybaczenia – lub uosabiać inne osoby. Wykonuj ćwiczenie analogicznie jak wyżej; ważne jest, by przy tym patrzeć sobie głęboko w oczy.

Doznania w ciemnościach

Załóż partnerowi lub partnerce opaskę na oczy, obiecując, że przez najbliższe np. pół godziny dostarczysz mu lub jej gamę ciekawych doznań w bezpiecznej atmosferze. Ustalcie na początku granice, których nie przekraczacie (np. nie chcę, by dotykano mnie tu i tu, łaskotano itd). Następnie możecie tańczyć, smakować potraw, słuchać pięknej muzyki, dotykać różnych faktur, wąchać kwiaty lub olejki – każdy pomysł jest dobry. Po określonym czasie możecie zamienić się rolami.

Dzielenie się

W wolnej chwili i cichym otoczeniu siądź naprzeciwko partnera i powiedz mu, co czujesz. Nie mów, że cię zdenerwował, ale o tym, co dzieje się w twoim środku. Czyli zamiast mówić: „zrobiłeś mi to i to" powiedz: „czuję złość, gdy robisz to i to". Umówcie się, że przez np. trzy minuty ty mówisz, a partner ci nie przerywa, dopóki nie skończysz. Potem zamieniacie się rolami. W analogiczny sposób powiedzcie sobie o swoich potrzebach.

MATERIAŁ ZREALIZOWANO PODCZAS VII MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU TANTRY, ŚWIADOMOŚCI, OBECNOŚCI I RELACJI DLA SINGLI I PAR W OŚRODKU TU I TERAZ W NOWYM KAWKOWIE K. OLSZTYNA. WIĘCEJ NA **WWW.TUITERAZ.EU**

ANANDA KUMAR intuicyjny uzdrowiciel, mistyk. Zrezygnował z pracy architekta, by zgłębiać sztuki tantry, jogi i leczenia poprzez ciało, umysł, emocje i energię. Prowadzi warsztaty w Azji i w Europie

ZDJĘCIE: ZBICKI.EU