

ROZDZIAŁ 2: ZAPOZNANIE SIĘ Z NIŻSZYM JA

Zacznijmy więc od tego, co robili członkowie HRA, aby dowiedzieć się wszystkiego co możliwe o niższym Ja. Kiedy mówimy o “niższym” Ja. nie mamy na myśli, iż podświadomość Jest “niższa” w jakimś lekceważącym, poniżającym sensie. Znaczy to tylko, że niższe Ja stoi najniżej spośród trzech świadomości człowieka na drabinie rozwoju i w skali ewolucji.

W naszych czasach podświadomość, jej działalność i sposób zachowania po raz pierwszy zbadał Zygmunt Freud. Jemu i jego następcom zawdzięczamy wiele; wywołał on jednak prawdziwą wojnę. Do dzisiaj niektórzy bojowi i zażarci psychologowie zwalczają jego wyniki badań. Przy tym wpadają oni nieuchronnie w behawioryzm i stawiają pod znakiem zapytania naturę świadomości jako odrębnej od chemicznych procesów ciała. Szczęśliwie jednak, większość psychologów zaakceptowała, jako bardzo wartościowe odkrycie, fakt Istnienia podświadomości (niższego Ja). Nie musimy więc w tym miejscu zastanawiać się, czy wiara kahunów w niższe Ja była uzasadniona, czy nie. Również i ja mógłbym zrezygnować tutaj ze szczegółowych objaśnień, które musiałem podać w mojej książce Magia cudów, aby dowieść, że niższe Ja jest samodzielną, niezależną istotą, a nie tylko częścią średniego Ja.

Kahuni wyraźnie rozpatrywali niższe Ja jako coś, co trzeba rozumieć za wszelką cenę. Nazywali je unhipili, a pod krótkimi rdzennymi słówkami, tworzącymi tę nazwę, kryje się jeszcze więcej znaczeń, które przytoczyłem w poprzednim rozdziale przy okazji wyjaśnienia tego słowa. Innym wyrazem określającym niższe Ja było uhinipili, zawierające te same rdzenie oraz nowe. dające jeszcze dodatkowe znaczenia. Oprócz tego Istnieją słowa i symbole, które do pewnego stopnia mają odniesienia “poprzeczne”.

Gdy zestawimy wszystkie przemyślenia i badania, otrzymamy następujące informacje o niższym Ja:

(1) Jest ono równie samodzielną, świadomą Istotą duchową, jak średnie i Wyższe Ja. Jest małym, w pojęciu rozwoju, bogiem.

(2) Jest ono sługą pozostałych dwóch Ja. Jak młodszy brat połączone jest ze średnim Ja i przywiązane do niego, jak gdyby były dwiema częściami jednej, wspólnej, “sklejonej” z nich całości.

(3) Niższe Ja steruje całością różnorodnych procesów ciała fizycznego z wyjątkiem samowolnych ruchów mięśni. Okryte swoim widmowym ciałem może występować z fizycznego ciała i do niego powracać. Siedzi w ciele jak obsadka pióra w skuwce. Przenika i wypełnia każdą komórkę, każdą tkankę ciała i mózgu; widmowe ciało jest dokładnym odbiciem każdej komórki i każdej najmniejszej części tkanki i płynu ludzkiego ciała.

(4) Podświadomość, i tylko ona, jest siedzibą emocji. Tylko podświadomość roni łzy. Kto w to nie wierzy, niech spróbuje całkiem z siebie, ze swojego średniego, rozsądnego Ja zapłakać łzami troski; zobaczy wówczas, iż Jest to niemożliwe. Łzy mogą płynąć wtedy, gdy najpierw w niższym Ja obudzi się emocja zmartwienia. W powyższym przypadku emocję tę musiałoby wywołać średnie Ja, podejmując szczególny wysiłek, by pomyśleć o smutnych rzeczach, skłonić niższe Ja do ich przywołania i jeszcze raz je przeżyć. Ale nawet to czasami nie wystarczy, aby uronić łzy. Natomiast zdarza się, że Jakieś słowo, obraz czy dźwięk nieoczekiwanie poruszają emocje i niższe Ja wprawia nas w zakłopotanie przez nagły wylew łez.

Miłość, nienawiść i strach, jako emocje pochodzą z niższego Ja; mogą być tak silne, że zaleją wolę średniego Ja i wciągną je w odmęt uczuć i reakcji na nie. Zrozumienie tej zależności jest bardzo ważne, gdyż często porywają nas emocje naszego niższego Ja, ono zaczyna nad nami panować i sprowadza z właściwej drogi. Najistotniejszym zadaniem średniego Ja jest kontrola nad niższym Ja i udaremnienie mu spychania człowieka z właściwej drogi.

(5) Niższe Ja wytwarza potrzebną wszystkim trzem Ja siłę życiową, manę. Normalnie dzieli ono manę ze średnim Ja, przez które może być ona później użyta jako "wola" (mana-mana znaczy podzielona między partnerów mana). Podczas modlitwy niższe Ja nawiązuje kontakt przez sznur aka z Wyższym Ja. Niższe Ja uaktywnia sznur i wysyła po nim dar many, którą Wyższe Ja używa do spełnienia naszych modlitw.

(6) Niższe Ja odbiera wrażenia czuciowe pięciu narządów zmysłów i prezentuje je średniemu Ja do oceny. (Średnie Ja ma rozsądek; potrafi ocenić podane wrażenia i jeżeli wymagana jest interwencja, przestać odpowiednio polecenia).

(7) Niższe Ja rejestruje wszystkie wrażenia i myśli. Można by powiedzieć, że produkuje ono z substancji aka swojego widmowego ciała drobniutkie formy, tak jak zapisuje się dźwięki na płycie gramofonowej lub słowa na papierze. Dźwięki, wrażenia wizualne, myśli i słowa docierają w "grupach", które składają się z pojedynczych wrażeń połączonych ze sobą. Kahuni symbolizowali je jako kiście małych, okrągłych gronek w rodzaju porzeczek lub winogron. Normalnie te mikroskopijne grona z niewidzialnej substancji są przechowywane w tej części ciała widmowego niższego Ja, która przenika umysł lub jest z nim tożsama. Jednak w chwili śmierci niższe Ja w swym widmowym ciele opuszcza fizyczne ciało i mózg – tak jak wypełniacz opuszcza swój futerał – i zabiera wszystkie wspomnienia ze sobą.

(8) Często używane wspomnienia niższe Ja wydobywa prawie natychmiastowo z pamięci i podaje je średniemu Ja na jego żądanie. Stąd odnosimy wrażenie, że w rozmowie czy podczas pisania zawsze dysponujemy wszystkimi wspomnieniami. Jest to Idealny i normalny stan, jeśli obydwa Ja współpracują ze sobą w niemal doskonały sposób. A gdy jeszcze Wyższe Ja, jako pełnowartościowy partner, bierze udział w działaniach, które wymagają jego pomocy, wtedy jest pełna harmonia. Gdy jednak z jakiegoś powodu niższe Ja odmówi współpracy, harmonia ta zostaje zakłócona, a to z pewnością doprowadza do trudności.

(9) Tylko niższe Ja podlega mesmerycznej (mesmeryzm: nauka o magnetyzmie zwierzęcym; przyp. tłum.) mocy lub hipnotycznej sugestii. Odgrywa ono również główną rolę przy wszczepianiu kształtów myślowych idei w ciało aka innego podatnego na sugestię człowieka.

(10) Niższe Ja sprawuje kontrolę nad używaniem niższej many – podstawowej siły życiowej – jak i substancji aka swojego widmowego ciała.

(11) Niższe Ja może gromadzić w swoim ciele aka nie zracjonalizowane myśli jako grona wspomnień. Są to myśli, które przy powstawaniu nie zostały rozsądnie zanalizowane przez średnie Ja. Średnie Ja tylko rzadko ma możliwość przypomnienia ich sobie, ponieważ nie wie o ich egzystencji i stąd nie może polecić niższemu Ja, aby je wydobyło. Z tego powodu dochodzi do wielu trudności, ponieważ niższe Ja na takie utrwalone "kompleksy" reaguje tak silnie, że średnie Ja nie może tych reakcji opanować.

Wiadomo jeszcze więcej o niższym Ja. jego zdolnościach i predyspozycjach. Informacje te przekażemy jednak we właściwym czasie. Na jedną tylko rzecz trzeba w tym miejscu zwrócić uwagę. Współcześni psycholodzy, a wśród nich Jung, pisali nieraz, jak straszne, dzikie i złe jest niższe Ja. Mówili o swoich doświadczeniach w psychoanalizie ludzi i o szoku czy strachu, jakiego doznawali pacjenci, gdy tylko podświadomość, razem ze swoimi kompleksami, nierozumnymi popędami i wspomnieniami, wydobywana była na światło dzienne.

Nauka Huny może to jednostronne, błędne zapatrywanie w wysokim stopniu skorygować. Jeśli przyjmiemy tak Jak kahuni, że wszędzie, gdzie na świecie objawia się świadomość, w jakiegokolwiek formie czy na jakimkolwiek poziomie, panuje rozwój i ewolucja, musimy też przyznać, że niższe Ja – podobnie jak średnie i Wyższe – w procesie ewolucji dźwignęło się z niższych poziomów do swego obecnego stanu. Umysłowość niższego Ja jest bardzo ograniczona; średnie Ja rozwinęło w sobie znacznie większy rozsądek, podczas gdy jeszcze lepiej rozwinięta moc myślenia Wyższego Ja w tak dużym stopniu przewyższa ludzką zdolność pamiętania i wydawania samodzielnego sądu, iż nasze badania i przeświadczenia nie są zdolne jej objąć.

W porównaniu z wyżej rozwiniętymi zwierzętami domowymi, na przykład z psami, kotami czy końmi, okazuje się, że ewolucyjny poziom rozwoju niższego Ja nie jest o wiele większy. Obserwuje ono i pamięta podobnie jak te zwierzęta i wydaje sądy w równie elementarny sposób. Tak jak one przeżywa miłość, smutek, bojaźń i strach. Krótko mówiąc, niższe Ja jest pewnego rodzaju zwierzęcym Ja – zwierzęciem w człowieku. Mieszka ono – jak u zwierzęcia – w ciele, ale ma tę przewagę, że jako gość przebywa w jednym ciele wraz z mającym zdolność rozumowania przewodnikiem, którym Jest średnie Ja. Również po śmierci, jeśli tylko widmowe ciała są jeszcze zamieszkałe, może pozostać w jego towarzystwie.

Wychodząc z tego punktu widzenia, niechęć przed odsłanianiem podświadomości, żywiona przez niektórych analityków, jest całkiem nieuzasadniona. Zwierzęce niższe Ja ciągle jeszcze posiada wiele czysto zwierzęcych instynktów i pobudek. Możemy zrozumieć, że dzikus czyni rzeczy, które oburzyłyby cywilizowanego człowieka. Mamy zrozumienie, gdy pies czy kot rzuca się na szczura i zabija go z dzikim zadowoleniem. Gdy podczas głęboko sięgającej analizy odkrywamy w niższym Ja prymitywne popędy (lub rasowe wspomnienia, jak sądzi Jung), nie jest to jeszcze powód, by potępiać niższe Ja ze wstrętem.

Zadaniem średniego Ja jest pouczanie i prowadzenie niższego Ja, aby jak najszybciej osiągnęło wyższy poziom ewolucyjny. Powinno mu pomóc uwolnić się od zwierzęcej natury i stawać się coraz bardziej ludzkim. (Wyższe Ja w podobny sposób ofiarowuje średniemu Ja przewodnictwo i naukę, dzięki czemu możemy dążyć ku wyższemu poziomowi świadomości wraz z jego doskonałą umysłowością.

Najczęstszy i najgorszy błąd średniego Ja polega na tym, że – jakby to powiedzieć – opada na cztery łapy i dzieli z niższym Ja jego zwierzęcą dzikość i emocje. Zdarza się to zbyt często, szczególnie wtedy, gdy niższe Ja wymknie nam się spod kontroli, ponieważ jest pełne kompleksów. W żadnym przypadku nie może stać się to regułą. Nie ma nic smutniejszego niż to, gdy średnie Ja zapomina o swoim zadaniu nauczyciela, o godności przywódcy i o władzy nad niższym Ja – zapomina do tego stopnia, że nie tylko dzieli z niższym Ja zaciętą złość, dziki gniew, nienawiść i bezdenne trwogi, a nawet je jeszcze pobudza. Nie wolno stoczyć się wraz z niższym Ja w błoto, trzeba wyciągnąć je z tego brudu, czysto

wyprać i nauczyć. Jak zachowuje się człowiek. Jako średnie Ja musimy przede wszystkim nauczyć się świadomie i dobrze współpracować z niższym i Wyższym Ja. Na następnych stronach wyjaśnimy, jak taką współpracę osiągnąć.

Nie można nigdy zapomnieć, że normalnie niższe Ja jest grzeczne, uprzejme, czułe, bezgranicznie ufne, serdeczne i życzliwe. Jeżeli Jednak tak nie jest, naszym obowiązkiem jest stwierdzić dlaczego, tak jak staralibyśmy się dowiedzieć, dlaczego chore dziecko jest kapryśne, ponure czy uparte, i chcielibyśmy usunąć tego przyczynę.

Wielu przyjaciół HRA bardzo pragnęło poznać swoje niższe Ja. Już w pierwszym biuletynie HRA dyskutowano potrzebne do tego środki i sposoby. Przyzwyczajiliśmy się mówić o niższym Ja jako o "George'u". Nazwa ta wyłynęła z amerykańskiego powiedzonka "Niech George to zrobi", co świetnie pasuje do niższego Ja, gdyż wykonuje ono dziewięćdziesiąt procent pracy w ludzkim ciele. Ale jak stary pies, niższe Ja może nauczyć się "nowych trików" tylko wówczas, gdy średnie Ja wytrwale się nim zajmuje.

Wielu z nas zwracało się do swojej podświadomości "George" lub "Georgette". Zauważyliśmy, że niższe Ja ma całkiem określone zapatrywanie na to, kim i czym jest, oraz konkretne preferencje co do wyboru imienia. Ale cofnijmy się do początków tej historii – dzięki temu czytelnik zapozna się z metodami, które być może będzie chciał sprawdzić i zastosować w praktyce.

Jeśli tylko wierzy się w egzystencję niższego Ja i w możliwości wejścia z nim w kontakt, można postępować według niżej podanego sposobu. Siada się w jakimś spokojnym miejscu i zaprasza niższe Ja, aby się ujawniło. Rozmawia się z nim głośno i później cierpliwie obserwuje. Jakie wrażenia napływają do wspólnego centrum świadomości obydwu Ja. Może George wyśle z własnej Inicjatywy jakąś myśl albo może – niepewny, czego się od niego oczekuje – będzie czekał na rozkaz, który określi jego udział w nowej sprawie.

Często warto przy pierwszym posiedzeniu z George'em wygłosić długą, jednostronną mowę. Trzeba mu powiedzieć, że chce się go lepiej poznać i że byłoby miło razem się pobawić. Może się to wydać dziecinne, ale przecież niższe Ja nie jest niczym więcej niż nad wiek mądrym, przedwcześnie rozwiniętym dzieckiem. Może ono – każde na swój sposób – być rozgarnięte, uparte, gorliwe, wesołe czy grzeczne. Podobnie jak w przypadku średnich Ja, również wśród niższych Ja nie znajdzie się dwóch, które byłyby takie same. Nie wiadomo, jakiego rodzaju Jest własne niższe Ja, dopóki nie poświęci się czasu, aby się z nim zapoznać.

Z reguły na początku nie dzieje się wiele. Jednak po kilku wyjaśnieniach można już zacząć nową zabawę. W zabawie niższe Ja prawie zawsze znajduje zadowolenie i lubi ono te same zabawy co ty (w przeciwnym bowiem przypadku nie lubiłbyś ich). Zróbcie George'owi głośną propozycję, że chcecie go prosić o odszukanie wesołych wspomnień, a on powinien je szybko wydobyć. Można przy tym wrócić pamięcią do zabawki z lat dziecięcych, czerwonego wagonika albo lalki z blond warkoczykiem. Rzeczy te można wyszukać samemu albo pozostawić wybór George'owi. Ja przy mojej pierwszej próbie robiłem to sam.

W moim przypadku zaproponowałem, byśmy sobie przypomnieli najładniejszy prezent, jaki otrzymaliśmy na trzecią gwiazdkę Bożego Narodzenia. George posłusznie przyniósł mi wspomnienie małego pluszowego osiołka, który kiwał głową. Rozważyłem je z zainteresowaniem i odkryłem, że

teraz, po tylu latach, odczuwam jeszcze radość. Podczas oczekiwania przyszedł mi do głowy szereg innych, dawno zapomnianych wspomnień. Widziałem siebie jako małego chłopca siedzącego na podnóżku przed krzesłem kuchennym, na którym z całym oddaniem malowałem jakiś obrazek. Nagle zobaczyłem stojącą obok mnie starszą siostrę, która rozmawiała ze mną na temat rysunku. Czułem ciepłą emocję i prawie zapierającą oddech koncentrację zaprzątniętego całkowicie swoim dziełem chłopca, który w jakiś tajemniczy sposób wydał mi się znowu częścią mnie samego. Było to całkiem osobliwe, uszczęśliwiające uczucie i czyniłem, co mogłem, by dać wyraz mojej przychylności i dzielić przyjemne emocje i wspomnienia z moim niższym Ja.

Wkrótce zabawa ta rozwinęła się w bardzo zadowalające doświadczenie. Nie miałem przy tym nic więcej do roboty, jak tylko siedzieć i obserwować, by tak rzec, kątem oka, co George dla mnie wydobył. Był to na przykład stary pokój, z początku niewyraźny, później stopniowo przybierał kształtów. Ukazywał się jakiś kąt, mebel...; ale mimo że George robił wszystko co w jego mocy, a ja czekałem, nie mogliśmy zrekonstruować wszystkiego. Nagle, z gwałtownością, George przedstawił mi swoje skarby, jakby pokryte stuletnim kurzem i rozpyływające się w detalach, ale jednak żywe i rozjaśnione radością zdarzeń przeżywanych na nowo. Oto było lato, a my brodziliśmy w małym bajorku za domem. Był tam mały żółw, którego tak lubiliśmy i podziwialiśmy, i to najlepsze ze wszystkiego: wołanie matki z kuchni. Wraz z jej głosem powrócił przyjemny zapach ciasta wyjętego prosto z pieca, że aż mi w ustach spłynęła ślina. Po przerwie, w czasie której ja i George cieszyliśmy się przyjemną wonią ciasta i zjedliśmy ostatnią, jeszcze gorącą korzenną okruszynę, zapytałem George'a, czy mógłby postarać się o jeszcze jedno piękne wspólne przeżycie.

Wtedy przyszedł żywy obraz jeszcze mniejszego chłopca i obaj pogrążyliśmy się we wspomnieniu. Siedzieliśmy na wysokim krześle przy babcinym stole. Podłożono nam pod siedzenie kilka książek, otoczenie było niezwykle i wspaniale. Patrzyłem przez okno, na którym stały czerwono kwitnące pelargonie. Na stole leżał obrus w czerwono-białą kratkę. Trzymałem bardzo ostrożnie w rękach wysoki puchar z okrągłymi uchwytemi po bokach. Wyraźnie czułem dobry smak mleka i widziałem brodatą twarz mojego dziadka ze zmrużonymi oczami.

Nazajutrz i podczas następnych dni kontynuowaliśmy naszą zabawę. Wspólnie badaliśmy nasze upodobania i niechęci. Rozważaliśmy, co nam się najbardziej podobało, i przypominaliśmy sobie to wszystko. Rozmyślaliśmy wiele o tym, co wcześniej zrobiliśmy, czego nauczyliśmy się w szkole albo powinniśmy byli się nauczyć – przypominaliśmy sobie również rzeczy, których nie lubiliśmy.

Krok za krokiem zbliżaliśmy się do siebie i poznawaliśmy coraz lepiej. Zauważyłem, że George wykazywał mato zainteresowania pewnymi sprawami, które mnie bardzo interesowały. Tak na przykład chciałem znów zobaczyć salę lekcyjną w Wyoming, gdzie spędziłem ostatni rok nauki w szkole podstawowej, jak również nauczycielkę, która wtedy mnie uczyła. Ale George'a w żaden sposób nie pociągał ten szkolny okres. Mimo wielkich starań nadal nie wiem, jak wyglądała moja klasa i kto mnie wówczas uczył, chociaż wcześniejsze lata szkolne i te późniejsze w szkole wyższej. w seminarium nauczycielskim i na uniwersytecie przypominam sobie wyraźnie i ze wszystkimi szczegółami. Przy okazji będę musiał spróbować wejść w te białe plamy naszej przeszłości i zobaczyć, co też George tam zagrzebał – może Jest to coś ważnego. Może ukrywa jakiś kompleks związany z tym rokiem szkolnym albo – co jest jeszcze bardziej prawdopodobne – z ową nauczycielką.

Moje doświadczenie było na wskroś normalne. W swoich listach członkowie naszego towarzystwa pisali o takich białych plamach w pamięci oraz dzielili się sposobami, jakimi udało im się odkryć, że uczestniczyli w działaniach swych niższych Ja.

Zaskakujące, jak szybko przy takich ćwiczeniach człowiek staje się świadomy swoistej, wewnętrznej egzystencji i osobowości niższego Ja. Rozwija się przy tym więź koleżeństwa i nowe uczucie, którego nigdy dotąd nie było. Gdy z czasem coraz wyraźniej można zauważyć, że to George przywołuje emocje i wiąże je ze wspomnieniami, łatwiej Jest uwolnić się od emocji i spokojnie obserwować. Jak one wibrują, drgają i pienia się, a jednocześnie nie dając się im ponieść.

Duże korzyści przynosi umiejętność obserwacji, jak George poruszany Jest przez zdarzenia. Poza tym gdy stoi się z boku i nie jest się wciągany w ten emocjonalny potok, można podać rękę George'owi i szybko wyciągnąć go z oddechu. Tak trudno Jest uniknąć szkodliwych rozmyślań i dręczących trosk, które ciągle powracają i często występują właśnie wtedy, gdy potrzebujemy snu i spokoju, ponieważ ich przyływ często wzbiera całkiem nieoczekiwanie. Jednak dzięki praktyce można je odsunąć w momencie ich powstawania, wskazując George'owi w zastępstwie budujący i pozytywny kierunek myślenia.

Większość z nas z pewnością już zauważyła, że nie tylko George'a należy wychować. Również średnie Ja potrzebuje treningu. Często doznajemy wstrząsu, gdy nagle uświadamiamy sobie, że przez większą część życia byliśmy beczynni, pozwalając George'owi na swobodne, lekkomyślne działanie.

Gdy już uczyniliśmy pierwszy krok do zapoznania się z niższym Ja. możemy zacząć pierwszy etap edukacji. Do tej pory musieliśmy się zadowolić mieszaniną reakcji, jakie wyzwał w nas George bez naszej pomocy, i tych uzupełnionych naszymi sugestiami. Teraz musimy znaleźć sposób, by stanął on całkowicie na własnych nogach.

Do tego celu użyjemy wahadełka. Znajdźmy mały przedmiot, który będzie służył jako obciążenie. Zawiesza się go na sznurze albo na nici (najlepiej z jedwabiu) długości około 8 centymetrów i pozwala mu się kołysać. Może to być szklana kulka, okrągły guzik albo jakiś inny drobiazg. Widziałem również, iż używano do tego celu obrączki lub krzyżyka, zawieszonych na cienkim łańcuszku.

Wahadełko trzyma się około 8 centymetrów powyżej ciężarka na sznurku i prosi George'a, aby dowolnie, według swego życzenia kołysał nim za pomocą mimowolnych ruchów mięśni. Pozwalając na mimowolne ruchy mięśni, dajemy niższemu Ja szansę swobodnej odpowiedzi bez kierowania się sugestiami średniego Ja. Mniemanie niższego Ja będzie oznajmione średniemu Ja przez określone ruchy wahadełka.

Średnie Ja ustala reguły gry (ródźkarz nazywa je "konwencją") i wyjaśnia je z całą starannością niższemu Ja, aby George wiedział, jak powinien poprawnie odpowiadać. Rodzaj umówionych wychyleń i kołysań może być bardzo różny u różnych ródźkarzy lub osób postępujących się wahadełkiem. W konwencji używanej przez mnie kołysania równoległe do ciała oznaczają "tak", prostopadłe do ciała – "nie". Kołysanie po przekątnej w stosunku do ciała wyraża wątpliwości, koliste ruchy zgodne z ruchem wskazówek zegara oznaczają "dobrze", a przeciwne do tego ruchu – "źle".

Praworęczni trzymają wahadełko między kciukiem, palcem wskazującym i środkowym, leworęczni używają odpowiednich palców lewej ręki.

George często rozumie łatwiej, kiedy narysuje się konwencję kołysań na papierze. Liniami długości około 10 centymetrów oznacza się wychylenia dla "tak", "nie", jak również dla przekątnych wahnięć oznaczających wątpliwości. Przy ruchach kolistych zwrot strzałek określa ruchy dla "dobrze" i "źle". Przy odpowiedziach na pytania liczby mogą być wyrażane za pomocą odpowiedniej liczby wychyleń. Wahadełko powinno być zawsze tak trzymane, aby swobodnie wisało nad papierem. Przy pierwszych próbach nie należy raczej podierać się łokciem, aby George miał więcej swobody w poruszaniu ręką. Później będzie on wprawiał wahadełko w ruch również wtedy, gdy łokieć będzie oparty na stole. Trzeba bardzo uważać, by nie poruszać wahadełkiem przez świadome ruchy mięśni.

Kiedy wszystko jest przygotowane, prosi się George'a, aby dokładnie słuchał wskazówek, jak ma przebiegać ta zabawa czy gra. Wahadełko należy trzymać nad papierem i powiedzieć: "Tak masz robić, gdy chcesz powiedzieć »tak«, a musisz robić to, gdy chcesz powiedzieć mię* itd.". Przy tym oczywiście świadomie porusza się wahadełkiem mięśniami i demonstruje odpowiednie ruchy ustalone jako konwencja. George uczy się szybko i weźmie od razu udział w zabawie. Jeśli nie ma szczególnych przeszkód.

Teraz przestajemy świadomie ruszać wahadełkiem i mówimy do George'a: .Teraz spróbuj sam. Pokaż mi wychylenie dla »tak«". Należy zostawić mu trochę czasu. Kiedy nie nastąpi żadne wychylenie, pokazujemy mu spokojnie jeszcze raz, a może więcej razy, jak to się robi. Można też przełożyć próbę na później i jeszcze raz wszystko przerobić. Możliwe, że z pomocą przyjdzie powiedzenie George'owi, jak ważnym jest on towarzyszem i Jak duże znaczenie ma rozmowa między wami, ponieważ tylko w ten sposób będzie mógł wyrazić swój pogląd na sprawy życia.

Tylko niewielu członkom HRA nie udało się pozyskać George'a do pracy z wahadełkiem. Natomiast niektórzy z George'ów byli jak rozbrykane dzieci i miło spędzali czas na zabawie. Zataczali wahadełkiem koła i kreślili linie, zupełnie nie troszcząc się o ustalone w konwencji przepisy ruchów. W innych przypadkach okazywało się, że George nie lubił przedmiotu używanego jako wahadełko; gdy znalazł się jakiś nowy przedmiot, na przykład po kilku eksperymentach z różnymi częściami biżuterii albo innymi rzeczami, które mu odpowiadały, wtedy szybko przechodził do kołysań odpowiadających konwencji. (Często lepiej pracuje się z cięższym przedmiotem jako wahadełkiem).

Jeśli niższe Ja samo powoduje ruchy wahadełka, wówczas średnie Ja nic o tym nie wie, nie czuje tego lub czuje bardzo niewiele – tzn. nie ma wrażenia, że w jakikolwiek sposób przyczynia się do kołysań. Jest to częściowo uzasadnione tym, że ruchy ręki, które powodują wychylenie wahadełka, są tak nieznaczące, iż pozostają nie zauważone. Najmniejszy impuls czyni wychylenie większym, a automatyczny opór, który ręka stawia momentowi oscylacji i siły ciężenia kołyszącego się ciężarka, działa jak wzmacniacz. Tak więc wahadełko wychyla się tym dalej, im większy będzie opór.

Wahadełko daje niższemu Ja możliwość wolnego objawienia się z własnej pobudki. Bez wahadełka rzadko mamy sposobność bliższego poznania osobowości niższego Ja.

Niższe Ja są w swoim charakterze na wskroś różne. Jedno może być stateczną, poważnie i trzeźwo myślącą Istotą, podczas gdy inne jest zabawne, wesołe i dowcipne albo takie, które trudno daje się utrzymać przy jednym zadaniu. Różnice są podobne jak u dzieci. Aby zdobyć przyjaźń niższego Ja,

musimy postępować w podobny sposób jak z dzieckiem. Chodzi o to, aby zdobyć jego zaufanie, znaleźć wspólne zainteresowania i nawiązać stosunki sympatii, przywiązania i przychylności. Niektórym niższym Ja można w razie potrzeby urągać i lżyć je, ale inne będą z tego powodu kapryśne, ponure i odmówią posłuszeństwa. Wielu trzeba pochlebiać; ale najlepiej pozyskać je do współpracy, gdy obchodzi się z nimi czule i serdecznie, często chwali i szybko przebacza, kiedy czasem odmówią posłuszeństwa.

Dopóki nie zna się dostatecznie swojego niższego Ja oraz jego upodobań i skłonności, dobrze jest – jak wskazuje nasze doświadczenie – postępować powoli i rozważnie, a przede wszystkim nie okazywać zniecierpliwienia wobec niższego Ja lub całego programu szkoleniowego. Gdy tylko raz straci się zapał lub krzyknie w złości: «Albo to nie działa, albo moje niższe Ja jest kompletnym idiotą», może się zdarzyć, że na zawsze odmówi ono ćwiczeń z wahadełkiem i nigdy więcej nie da się do nich nakłonić.

Nagradzanie okazuje się skuteczne przy tresurze zwierząt i jest również stosowane przy wychowywaniu niższego Ja. Nagrodą może być pochwała za każdym razem, gdy dobrze wykona polecenie. Niektórzy dają mu nawet jakieś smakołyki, gdyż niższe Ja chętnie chrupie coś, co lubi. (Naturalnie cieszy się przy tym i średnie Ja, ponieważ są one bardzo ściśle w ciele powiązane).

Gdy niższe Ja nauczyło się prawidłowo używać wahadełka i reaguje właściwie, gdy prosimy je o kotysania w określonym kierunku, możemy rozpocząć prostą rozmowę. Stawiacie pytania, a George odpowiada za pomocą wahadełka. Pytania muszą dotyczyć rzeczy, o których wiecie, że niższe Ja zna je dobrze i rozumie. Oczywiście oboje znacie poprawne odpowiedzi; w związku z tym możesz czuć nad poprawnością odpowiedzi niższego Ja i oceniać jego postępy.

Już wkrótce będzie można prosić George'a o opinie w prostych sprawach lub o odgadywanie pewnych rzeczy. Jeśli nie wiecie dokładnie, która jest godzina, spróbujcie zgadnąć, iż jest 15 minut po pełnej godzinie. Teraz pozwólcie na ocenę niższemu Ja: niech wskaże liczbę minut po pełnej godzinie przez odpowiadającą im liczbę wychyleń wahadełka. Albo szacujecie, że jest 9:12 i George powinien tak długo odpowiadać "nie", aż traficie na poprawną godzinę. Wtedy patrzmy na zegar i chwalimy niższe Ja, jeśli ma rację. Nie strofujemy go jednak, gdy się pomyliło. W przypadku tych, którzy przyzwyczajeni są budzić się punktualnie bez budzika, George bardzo dobrze wykonuje zadanie z czasem, tak, że jest to doskonale ćwiczenie na początek.

Niektóre niższe Ja liczą chętnie i dobrze. Jeden z członków grupy HRA brał z pudełka na guziki swojej żony całą ich garść i rozrzucał je na stole. Później razem z George'm szacowali ich liczbę. Jego George okazał się dwa razy szybszy i dokładniejszy niż on sam i został odpowiednio pochwalony.

Gdy George pozostawia jednak jakieś pytanie bez odpowiedzi, pomimo że dało mu się na nią wystarczająco dużo czasu, otwiera się możliwość lepszego poznania go. Należy zapytać wtedy o przyczyny, dla których odmówił odpowiedzi. Może w chwili, gdy padło pytanie, był znudzony tą zabawą. Jeśli tak, przyzna się do tego, gdy go przyjaźnie o to zapytamy. Jeśli George nie jest już zainteresowany grą, należy go przeprosić, podziękować za wspólne posiedzenie i zwrócić się ku normalnym codziennym zajęciom. Często George jest bardzo krnąbrny i zacięty, czasami jest zrzędnym lub niecierpliwym. Dopóki nie macie nad nim kontroli, nie próbujcie zmuszać go do zabawy, gdy nie ma na nią ochoty. (Możliwe również, że dotknęliście jakiegoś kompleksu i George chce zakończyć posiedzenie lub zareagować fizycznie, co da się zauważyć jako doznanie cielesne.

Przeciwnie do ćwiczeń, w których odtwarzane są wspomnienia z całą swoją emocjonalną zawartością i są ponownie przeżywane, zabawa z wahadłem prowadzi do rozszczepienia obydwu Ja, tak że średnie Ja bierze mały udział w emocjach albo w ogóle ich nie przeżywa. Jednak trzeba zważać na każde emocjonalne odczucie, które George z nami dzieli. Jeżeli bez odpowiedzi pozostają pytania dotyczące pewnych ludzi czy rzeczy, które twoim zdaniem powinny wzbudzić w niższym Ja uczucia takie jak miłość, strach czy nienawiść, pójdź za tym tropem i zapytaj George'a o jego zdanie. Zapytaj go: „Lubisz pana Kowalskiego?”, i obserwuj jego reakcję. Może to być bardzo ważne, gdyż niższe Ja pana Kowalskiego ma prawdopodobnie takie samo nastawienie wobec ciebie i twojego niższego Ja, jak twoje niższe Ja do niego, co sprawia, że i średnie Ja pana Kowalskiego czuje w ten sam sposób. Gdy George jest bezpodstawnie uprzedzony do pana Kowalskiego, niechęć tę można z czasem wyperswadować. W każdym razie trzeba próbować, gdyż można przy tym stracić wielkiego wroga i zyskać gotowego do pomocy przyjaciela.

Przed wszystkim jednak trzeba wystrzegać się pokusy pytania George'a o przyszłość lub skłaniania do nawiązania kontaktu z duchami osób zmarłych i obwieszczania wiadomości od nich przez wahadło. Na pierwszym etapie współpracy z George'em jest to nie tylko niebezpieczne, lecz całkowicie bezwartościowe!

Zazwyczaj George jest uprzejmy i uczynny. Często pragnie wyświadczyć przysługę, gdy pytasz go o przyszłość lub o kogoś, kto jest daleko. Ponieważ nie chce was rozczarować, próbuje wymyślić jakąś zadowalającą odpowiedź. W niemal każdym przypadku wybierze taką, jakiej – jego zdaniem – oczekujesz, ze strachem lub nadzieją. Starania, aby cię zadowolić, prowadzą go do podawania fałszywych informacji, które mogą skłonić cię do niemądrych działań, a poza tym George lub Georgette staną się zawodnymi i niepewnymi niższymi Ja oraz łgarzami pierwszej klasy.

W końcu niższe Ja, gdy popadnie w niełaszkę i będzie zawstydzone, odmówi dalszej pracy nad swoim rozwojem. Wtedy już nigdy nie nauczy się poprawnie odgrywać swojej ważnej roli przy modlitwie Huny – modlitwie skutecznej tylko wówczas, gdy WSZYSTKIE TRZY JA biorą w niej udział, od początku modlitwy aż do otrzymania odpowiedzi na nią w postaci zmaterializowanego życzenia.

MAX FREEDOM LONG

WIEDZA TAJEMNA W PRAKTYCE

(The Secret Science at Work / wyd. orygin. 1953)

Źródło 24.10.2018: <https://rs.maszyna.pl/~boberov/Kippin/006-Wiedza%20tajemna%20w%20praktyce/006-ind.htm>