

O SPEŁNIENIU, SEKSUALNOŚCI I POTRZEBIE POJEDNANIA

Im bardziej jesteśmy świadomi siebie, tym bardziej potrafimy kochać, stajemy się wolni oraz bardziej tolerancyjni dla otaczającego nas świata. Cieńsza staje się również warstwa naszej indywidualnej nieświadomości, która nakłada się na nieświadomość zbiorową.

Na czym polegają ścieżki świadomego rozwoju i jak na którąś z nich wejść?

W naszym świecie dominuje biegunowość: biały i czarny, dobry i zły, mężczyzna i kobieta, doświadczenia afirmacji, jak i negacji życia. Nieustannie napotykamy na napięcie przeciwieństw. Aby stać się całością, musimy nauczyć się nie tyle stawić im czoła, co zjednoczyć te przeciwne siły, bo biegunowość jest również wyrazem piękna i różnorodności. Przeciwieństwa nie zjednoczą się same, by do tego doszło, musimy je przeżyć w konkretnym działaniu. Aby świadomie stanąć wobec wyzwań stawianych nam przez życie potrzebujemy odwagi. Dzięki świadomości nie zatracimy się w działaniach. To od tego jak człowiek działa zależy, czy czyni siebie wolnym czy zniewolonym.

ANIMA – ANIMUS, CZYLI MOC RELACJI

Carl Gustav Jung był wybitnym psychologiem i psychiatrą, twórcą psychologii głębi, na bazie której stworzył własną koncepcję nazywaną psychologią analityczną. Idąc tropem jego rozważań możemy powiedzieć, że każdy mężczyzna ma swoją żeńską stronę, czyli Animę, a każda kobieta – męską, Animusa. Element przeciwnej płci mieści się w naszej nieświadomości. Mężczyzna zatem ma w sobie kobietę z odwrotnymi do jego typami psychologicznymi, a kobieta analogicznie posiada w sobie męskie typy osobowości.

Te pojęcia można lepiej zrozumieć, patrząc przez pryzmat kultury wschodu. To przenikanie się osobowości przedstawia wschodni symbol Tao z jego energiami Yin i Yang. Symbol Tao, składający się z koła podzielonego na dwie równe części, z których każda zawiera element drugiej, wskazuje, że całe stworzenie składa się z dwóch energii utrzymywanych w harmonii i interakcji.

Element żeński w każdym człowieku stanowi źródło wyższej mądrości. Naszym życiowym zadaniem jest nauczenie się jak jej uważnie słuchać.

Cześć kobieca to intuicja, która, jeśli będzie starannie pielęgnowana, zostanie naszym wiernym przewodnikiem.

Pierwiastek męski to działanie, czyli umiejętność wykonywania czynności: myślenia, mówienia, poruszania się. To właśnie **męska energia stanowi o umiejętności działania.**

W pierwszej połowie życia następuje różnicowanie tożsamości seksualnej i odpowiadającej jej energii, a w drugiej połowie życia powstaje potrzeba integracji tych przeciwnych energii. Podjęcie się tego odpowiedzialnego zadania jest właśnie ruchem w kierunku jedności.

Dzięki Jungowi wiemy, że wyzwaniem dorosłego człowieka jest nie tylko próba stworzenia partnerskiego związku opartego na szczęściu, ale także wewnętrzna próba syntezy męskości i kobiecości, czyli androgynia.

Na tym etapie, bardzo uproszczając, mężczyźni zaczynają rozwijać swoją zdolność do relacji i muszą pogodzić się z emocjami, wrażliwością i potrzebami, podczas gdy kobiety zaczynają podejmować odważne decyzje i działać, a przy tym zdobywają niezależność, odwagę, moc i mądrość.

DLACZEGO WARTO POGODZIĆ ENERGIĘ YING & YANG?

Stan ten ułatwia dialog i porozumienie między przedstawicielami obu płci, a jednocześnie czyni je bardziej niezależnym i samowystarczalnym. Człowiek, który zaakceptował w sobie obie funkcje nie wymaga już od partnera heroicznego poświęcenia, nie oczekuje od niego zbawienia, ale chce dojrzałości i partnerstwa.

Dopiero kiedy żyjemy w zgodzie z samym sobą, możemy osiągnąć umiejętność istnienia dla dobra drugiego człowieka i w pełni przyjąć odpowiedzialność za swoje działania. Psychiczne dojrzewanie do związku osiąga się poprzez odwracanie uwagi od siebie a zwróceniu uwagi na innych, poprzez umiejętność aktywnego i odpowiedzialnego działania dla ich dobra.

Anima i Animus to archetypy, czyli pewnego rodzaju pierwotna matryca, którą dostajemy w spadku po naszych przodkach. Ta matryca rodzi w naszej świadomości fantazje, jest odpowiedzialna za niewytłumaczalne sny, jest współtwórcą sztuki, a zatem jest również odpowiedzialna za wizerunek i wzorce bycia kobietą i mężczyzną. Ta matryca ma nam coś ważnego do przekazania i nie wolno nam tej informacji zignorować. Zamknięcie się na jej moc zaprowadzi nas tylko w kierunku Cienia.

Niestety, większość ludzi tłumi w sobie te aspekty osobowości i nie rozumie, że musimy dojść z nimi do porozumienia. Dlatego właśnie niektóre lekcje o kobiecości i męskości musimy odrobić od nowa! Należy wreszcie rozprawić się ze stereotypami leżącymi u podstaw patriarchalnej kultury, aby nie stawać się przeciwnikami samych siebie poprzez niedojrzałość emocjonalną.

Niezdolność do zasymilowania własnej seksualności sprowadzi nas do życia w lęku przed samym sobą.

Kobiety które chcą być szczęśliwe i w pełni świadome wspólnie muszą odkrywać i poszukiwać archetypu kobiecości. Natomiast mężczyźni powinni wziąć pełną odpowiedzialność za swoje ojcostwo. Muszą przestawić swój sposób myślenia o swojej roli w partnerstwie, uświadomić sobie, że samo nasienie nie jest darem samo w sobie, darem jest drugi człowiek, jego duchowa i cielesna całość. Do mężczyzn nie należy wzbudzanie przemocy tylko jej przeciwstawianie się oraz zapewnienie kobietom bezpiecznej przestrzeni.

Mężczyzna i kobieta mają stać się jednym, zarówno wewnątrz, indywidualnie w każdym z osobna, jak i w świecie realnym, zewnętrznym. Kobieta dojrzała, akceptująca siebie w całości, będzie traktowała mężczyznę z szacunkiem, a nie jako wroga lub wybawiciela na białym koniu.

KOBIETA BEZWSTYDNA CZY KOBIETA BEZ WSTYDU?

Czego musimy się więc dowiedzieć w podążaniu za pełnią? Jakie wskazówki mamy dać następnym pokoleniom? Co to znaczy być kobietą i co to znaczy być mężczyzną? Jak być ojcem czy wystarczająco dobrą matką? W jaki sposób kobieta może obudzić w sobie dzielnego wojownika będąc jednocześnie delikatną nimfą?

Pierwszą kobietą, którą mężczyzna spotyka na swojej drodze jest oczywiście jego własna matka. To właśnie jej obraz nosi przez życie głęboko ukryty w warstwach swojej psychiki. To właśnie ten obraz często przyczynia się do wyboru życiowej partnerki. Jest więc dość powszechne, że mężczyzna podświadomie szuka kogoś „na zastępstwo”, kogoś kto otoczy go opieką i tego właśnie oczekuje od swojej partnerki. Niestety, nie są to sytuacje zdrowe. Często obraz matki tak bardzo przysłania mężczyźnie świat, iż nie potrafi on kochać i odnaleźć się w zdrowej relacji. **Dlatego pierwszym zadaniem mężczyzny jest praca nad odcięciem pępownicy.** Projekcje matek na partnerki mają zazwyczaj swoje podłoże w starych, niezagojonych ranach lub zgrzytach w relacji matki z synem.

Z kolei kobiety szukają w partnerach swoich ojców. Jeżeli kobieta idealizuje postać ojca, żaden mężczyzna nie będzie w stanie z nim konkurować i nigdy nie spełni jej wymagań. Jeżeli z drugiej strony kobieta nie wybaczy ojcu jego niedoskonałości i go nie zaakceptuje, jej serce pozostanie zimne.

Kobiety mają niejedną walkę do stoczenia. W naszej kulturze na życie kobiet wpływa również rola Ewy, która ukształtowała pojęcie kobiecości sprowadzając kobiecą seksualność do wymiaru świętej lub ladacznicy oraz idealizowanymi dziewictwem i macierzyństwem. W rajskim ogrodzie Adam stworzony został na podobieństwo Boga, a Ewa (ladacznica - kusicielka) przejmuje całą odpowiedzialność za grzech obojga przekazując nam w spadku poczucie winy i związane z tym problemy z własną seksualnością. Taka zawstydzona sobą kobieta przez całe życie będzie odcięta od swoich potrzeb i własnego ciała. W najgorszym

przypadku wcieli się w rolę Syreny, walecznej, dominującej kobiety, ale odciętej od dolnej części swojego ciała z lęku przed własnymi potrzebami seksualnymi.

Z tymi historiami należy zmierzyć się na nowo, aby pomóc kobietom zająć należne im równoprawne miejsce w rodzinie.

Stanowisko Junga pozwala spojrzeć na wagę wychowania chłopca i dziewczynki przez pryzmat nie tylko kategorii seksualnych, lecz także duchowych, bo relacje w rodzinie to spotkanie kultury i ducha – matriarchatu i patriarchy.

CZĘŚĆ II

HARMONIZOWANIE ANIMY I ANIMUSA CZYLI PROCES UZDRAWIANIA

Konfrontacja z wzorcami i zasadami, jakie nabyliśmy we własnej rodzinie i w społeczeństwie oraz własnymi intensywnymi emocjami sprawia, że nasze relacje stają się burzliwe; wpadamy w rozmaite konflikty a nawet kryzysy. Większość ludzi nieświadomie żyje według tych wzorców, które narzucają nam gotowe wzorce kobiet i mężczyzn.

Poprzez połączenie się z męskością i kobiecością w nas samych, wnosimy do naszego życia nową jakość i stajemy się świadomi tego, czym jest dla nas związek i jak go doświadczamy. Uwolnienie się od wąskich stereotypów kulturowych umożliwia zrozumienie, czym jest dla nas bliskość i relacja z partnerem, a czym zdrowa autonomia.

Możemy nad tym pracować poprzez uświadamianie jakie nosimy w sobie ideały kobiety i mężczyzny, oraz przez wnikliwe analizowanie na ile te ideały są zniekształcone przez przekonania i zasłyszane prawdy. Pomoże nam to w zrozumieniu własnych wewnętrznych konfliktów oraz usłyszeniu własnego, wewnętrznego głosu a następnie w oczyszczeniu zniekształconych ideałów w krzywym zwierciadle.

KUNDALINI YOGA – SHAKTI I ŚIWA

W psychologii Junga jedność przeciwieństw symbolizowana jest przez mandalę, archetyp jaźni, w której jednoczy się anima i animus. W kulturze Indii tą reprezentacją jest boska para, czyli Shakti i Śiwa, które wzajemnie się równoważą i stanowią boską całość. Sakti to energia bogini, małżonka Śiwy, spersonifikowana żeńska połówka Boga – Absolutu, rodzaj siły i energii. Śiwa to Boski Ojciec, jego zwierzęciem jest wąż mądrości, owinięty wokół jego szyi. Razem tworzą dwa pierwiastki, z których składa się świat.

W 1932 roku Jung wygłosił serię wykładów, próbując wypełnić lukę między jego psychologią analityczną a filozoficzną praktyką Kundalini Jogi. To rewelacyjne seminarium skupiało się na odkrywaniu procesów psychologicznej transformacji w wielu duchowych tradycjach. Jung użył

symboliki Kundalini Jogi, aby rozszerzyć symboliczny zasięg swojej psychologii analitycznej (Shamdasani 1932/1996).

CO TO JEST KUNDALINI?

Kundalini to energia świadomości, bez której nie można żyć. Przy wielkim przepływie tej energii umysł zaczyna płynąć i budzić się do świadomego życia.

Jest to najbardziej mistyczna odmiana jogi łącząca w sobie wszystkie techniki oddziaływania na umysł i ciało: ćwiczenia fizyczne, oddechowe, medytacje, mantry, mudry. System Kundalini składa się z siedmiu czakr, czyli etapów rozwoju wyższej świadomości. Czakry są centrami energetycznymi w ciele, które odzwierciedlają dobrostan psychiczny, emocjonalny i duchowy (Myss 1997).

Główne aspekty hinduistycznego spojrzenia na energię kundalini, która jest przedstawiana jako śpiący wąż zwinięty u podstawy kręgosłupa, znajdują odpowiedniki w psychologii Junga. Jung opisał swój system psychologiczny porównując go do symboli poszczególnych czakr. Zauważa, że naturalnym celem życia jest stanie się kompletnym, tak aby na koniec zintegrować się w jedną, dobrze funkcjonującą całość.

Człowiek rodzi się z pragnieniem spełnienia, które to motywuje go do stania się swoją najpełniejszą wersją. W kontekście Junga rozwój ten odbywa się poprzez proces indywiduacji, który jest centralnym pojęciem i celem jego psychologii (Jung, 1967). Jest to skomplikowany proces, który odbywa się w toku całego naszego życia i polega na złączeniu w całość dwóch części naszej osobowości: świadomości i podświadomości w celu nawiązania dialogu pomiędzy tymi dwoma częściami naszej *psyche*. W wielkim uproszczeniu, jest to proces rozwoju osobowego, dzięki któremu człowiek staje się bardziej świadomy tego, kim jest. Efektem tego procesu jest to, że zaczynamy mieć większą wolność w kwestii podejmowania świadomych wyborów, w kwestii zachowania czy ukierunkowania swojego życia.

Celem praktyki Kundalini jest obudzenie węża Shakti, czyli energii żeńskiej. Kiedy jest gotowa do rozwinięcia, wznosi się przez czakry rdzeniowe, aby zjednoczyć się ponad koroną głowy ze Śiwą, Czystą Świadomością przenikającą cały wszechświat. Sanskrycki przymiotnik Kuṇḍalin oznacza "kołowy, pierścieniowy". Symbolicznie oznacza to, że wszystko, co jest potrzebne do rozwoju naszej świadomości, jest potencjalnie obecne. Kundalini jest fundamentalną energią duszy, która aktywuje wszystkie poziomy duszy, od najniższej do najwyższej, przygotowując ją do oświecenia (Pirog, 1999, Eliade, 2009).

Podobnie jak u Junga, Kundalini działa na rzecz zjednoczenia ciała i umysłu oraz rozpoznawania interakcji między tym co świadome a nieświadomym.

JAK UZYSKAC DOSTĘP DO ENERGII KUNDALINI?

Po raz pierwszy spotkałam się z pracą Junga kilka lat po moim pobycie w Indiach, które miało miejsce w 2003 roku. Ta kombinacja dała mi szansę na poznanie praktyki tantrycznej czerpiąc z pomysłów Junga. Podobieństwa między tymi dwoma systemami wydają się zadziwiające. Dzięki praktyce jogi nauczyłam się zwracać uwagę na to, co dzieje się w moim ciele i rozpoznawać jego energię. Zawsze ceniłam język psychologii i jej aspekt intelektualny, ale uważam, że uczenie się, jak doświadczać i uczyć się siebie zwracając uwagę na fizyczne symptomy, jest zdolnością największej wartości.

Dostęp do energii Kundalini staje się możliwy poprzez medytację, kiedy podświadomość zostaje doprowadzona do świadomości. W tym celu praktykuje się techniki pracy ze swoim ciałem, umysłem i duchem: czyli asany (pozycje jogi), pranajamę (pracę z oddechem), medytację, mantry (dźwięki i śpiew) oraz mudry (gesty rąk). Połączenie tych elementów służy do rozwijania twórczej energii, która istnieje w każdym z nas, ale jest często uśpiona. Ta energia mieści się u podstawy kręgosłupa i nazwana jest Muladhara, czyli pierwszą czakrą. Przez regularną praktykę jogi energia kundalini zaczyna wibrować i kieruje się do góry, wzdłuż linii kręgosłupa, gdzie rozmieszczone są pozostałe czakry. Każda z nich odpowiada za inną funkcję psychiczną (np. radość, kreatywność, tolerancję, seksualność czy poczucie własnej wartości).

Jung dostrzegł, że symbole stworzone przez nieświadomość jego pacjentów podczas procesu indywidualizacji były podobne do symbolicznych obrazów związanych z czakrami i miały szczególny wpływ na interpretację zbiorowej nieświadomości i zrozumienie procesu indywidualizacji.

CO ZYSKAM?

Kiedy myślimy o słońcu i księżycu, o archetypach męskiej i żeńskiej energii, wiemy, że słońce uosabia świadome, lekkie, aktywne męskie energie, a księżyc uosabia ciemniejsze, introspektywne, refleksyjne, intuicyjne, wciąż kobiece energie. Niemniej jednak współistnieją i doskonale uzupełniają się wzajemnie w swoich relatywnych pozycjach i energiach.

Jaki wpływ będzie miało zwiększenie naszej wrodzonej archetypicznej męskiej i żeńskiej energii na naszą wewnętrzną harmonię, dobre samopoczucie i wzrost? **Metoda tantryczna** ma na celu wzmocnienie obu biegunów w nas do maksimum i zharmonizowanie ich, abyśmy mogli być silni i efektywni. Ułatwia działanie i daje zastrzyk energii potrzebnej do duchowej transformacji. Umożliwia podniesienie świadomości ostatecznie przekraczającej świat dwoistości łącznie, aby osiągnąć doskonałość zademonstrowaną w duchowym ideale androgynów. W efekcie odczuwamy wewnętrzny spokój, radość, umysł się uspokaja, a my czujemy się po prostu lepiej.

Anna Dubert

<https://about.me/adubert>

Kiedy poznajemy te zasady kobiecości i męskości, możemy stać się bardziej kompetentni w radzeniu sobie ze wszystkimi sytuacjami w życiu poprzez polaryzację ich energii za pomocą naszej świadomości.

Shamdasani, S. (1932/1996). *The psychology of kundalini yoga: Notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung*. Princeton NJ: Princeton University Press.

Myss, C. (1997). *Anatomy of the Spirit*. London: Bantam.

Pirog, M. (1999). *Psyche i symbol. Teoria symbolu C. G. Junga na tle ujęć porównawczych rzeczywistości symbolicznej*. Krakow.

Eliade, M. (2009). *Yoga: Immortality and Freedom*. New Jersey: Princeton U.P.

Dubert, A. (2015). *Symbolic transformation. Developmental model of higher consciousness in kundalini yoga and Jungian analytical psychology*. Dissertation submitted in partial fulfilment of the degree of M.Sc. in the Psychodynamics of Human Development, Birkbeck, University of London,

O autorze:

Anna Dubert,

Dyrektor ds. komunikacji

<https://about.me/adubert>