

Wiatr z serca

MARIUSZ ALIN, w rozmowie z Jolantą Podsiadłą, opowiada o swojej drodze do samego siebie, Boga i drugiego człowieka.



MARIUSZ ALIN – z wykształcenia terapeuta zajęciowy ze specjalizacją psychoterapii, dyplomowany bioenergoterapeuta, poeta, odkrywca życia, ojciec trzech synów. Od 2012 roku rozbudza swoją świadomość poprzez dietę praniczną (inedia, bretarianizm), pomaga innym w rozwoju interpersonalnym, zawodowym i duchowym. Sam mówi o sobie: *Jestem w tu i teraz, bez oczekiwań, w otwartości na propozycję każdego dnia, poprzez dzielenie się tylko swym życiowym doświadczeniem. Tańczę taniec swego serca... Tylko tyle.*

światło, coś lekkiego. Możemy dostrzec to w oczach, w codziennym byciu, w odpuszczeniu i przyzwoleniu. Ja nie mam już potrzeby, by ktoś mnie akceptował, bo sam siebie zaakceptowałem, jestem otulony w całości. To przekłada się na spotkanie z innymi ludźmi. Każdy może być, jaki jest. Ja mogę pokazać, że robię tak i tak, ale ty wybierasz, jak chcesz, bo to jest twoje życie, twoja droga. I możemy czuć się ze sobą dobrze bez zmieniania siebie.

Z wykształcenia jesteś terapeutą zajęciowym. Co dała i daje Ci ta praca?

– Równocześnie studiowałem terapię zajęciową i teologię. Terapia zajęciowa była dla mnie wielkim doświadczeniem, bo pozwoliła mi się spotkać z różnymi odsłonami ludzkiego cierpienia. Pracowałem z bardzo niepełnosprawnymi dziećmi, z młodzieżą, z dorosłymi z różnymi zaburzeniami, w hospicjum. To pomogło mi rozwinąć empatię, poznać punkty widzenia, których nie doświadczyłem osobiście. Dodając do tego moje własne doświadczenia, pozwoliło mi to zrozumieć, jak funkcjonujemy w ciele, które jest czasami bardzo ograniczone.

W tej chwili pracuję z osobami po urazie kręgosłupa. Są to ludzie sparaliżowani, niektórzy ruszają tylko głową. Cały czas, a mam 47 lat, uczę się od nich wdzięczności za życie. Tego, że nawet w takich ograniczeniach można znaleźć znaczenie, rozwijać w sobie miłość i wdzięczność.

Wszyscy mamy różnego rodzaju ograniczenia, wyzwania życiowe, które często spychamy i mówimy „nie”. Ale one wracają. Wszystkie te odsłony, które nie zostały ukochane w naszym życiu, wracają. Próbuje zrobić coś, żeby było nam wygodnie, ale to, co nie zostanie dostrzeżone, w końcu wyjdzie. Dlatego ważne jest dla mnie łączenie siebie i otulanie w całości, razem z tym, co trud-

Mówią o Tobie: bretarianin, bębniarz, poeta, człowiek od pokoju ciemności i pauzy pomiędzy wdechem i wydechem. Ty unikasz etykietek. Dlaczego?

– Są to tylko narzędzia, których używamy. Identyfikacja wiąże nas mocno z emocjami i ciałem fizycznym. Gdy identyfikujemy się z jakimś obrazem i jest on wzmocniony emocjami, przywiązujemy się do niego. A gdy puścimy to wszystko, objawia się

Fot.: Jolanta Podsiadła

ne i niechciane. Dopiero wtedy, po poskładaniu siebie z różnych puzzli, zaczyna się uwalniać nasze wewnętrzne światło.

A dlaczego teologia?

– To była teologia protestancka, chciałem zostać pastorem. W wieku dziewiętnastu, dwudziestu lat pojawiło się w moim życiu coś, co można nazwać dotknięciem Boga. Chciałem Go poznać i żyć dla Niego. Zacząłem to robić poprzez teologię, Biblię, praktyki chrześcijańskie. Po kilku latach zdałem sobie sprawę, że 80-90 proc. rzeczy, które poznałem, to tylko teoria, opowieść. A żeby odkrywać dalej, kim jestem, potrzeba praktyczności. Czegoś doświadczam i to doświadczenie uczy mnie praktycznego ogarniania rzeczywistości, radzenia sobie z nią, bycia w niej. Bo co z tego, że będę mógł mówić piękne i wzniosłe rzeczy, jeśli nie ma to przełożenia na życie codzienne, w którym sam sobie nie radzę.

Słowem, chciałem doświadczać siebie szerzej. Mówiono mi, że są rzeczy nieprzyjazne, zakazane. Ale gdy znajdowałem się w tych przestrzeniach, odkrywałem, że jest tam też empatia, miłość, przyjaźń. To spowodowało, że zacząłem się otwierać, wychodzić ze swojej strefy komfortu, ustalenia tego, co jest dobre, a co złe. Zobaczyłem, że tam, gdzie mówiono mi, że jest źle, jest dobrze. Poprzez to doświadczenie zacząłem się interesować szeroko pojętą ezoteryką, studiować bioenergoterapię, stałem się dyplomowanym bioenergoterapeutą. Ale w tym wszystkim dalej mi czegoś brakowało. Przyjmowałem od kogoś nauki, które działały w jakimś zakresie, ale to nie było do końca moje. Coś wierciło się we mnie, żeby pójść swoją drogą, otworzyć się na swoją prawdę – co działa w moim życiu, co współgra z moim sercem.

I tak zacząłem podążać drogą, która czasami bywa bardzo trudna. Łatwiej jest dostać od kogoś gotowiec, że ma być tak i tak. Ale gdy się przejdzie drogą odkrywania, samo doświadczenie odkrywania czyni cię, wzmacnia cię, określa cię. Gdy sam odkryjesz pewne rzeczy, wielokrotnie się przy tym potykając, możesz poznać, że jest to na prawdę twoje.

Negacja zewnętrznych nauczycieli przyczyniła się do tego, że zacząłem podążać za swoim wiatrem. Nazywam to wiatrem serca.

Jakie były to doświadczenia?

Były różne rzeczy. Zobaczyłem, że u kogoś na ścianie wisi bęben. Wziąłem ten bęben i zacząłem na nim grać. Zupełnie zniknąłem. Jakiś czas później miałem już swój bęben, potem kolejny. Ale również w negacji, że ktoś mi mówi, jak to ma wyglądać. Poruszyło mnie coś w tym bębnieniu i nie mam zamiaru nadawać temu etykiet. Było mi natomiast bliskie to, by grać na bębnie wegańskim.

Był to już czas odkrywania siebie nie tylko w *tu i teraz*, ale również różnych inkarnacji, wielu swoich aspektów. Przypomina-

łem sobie siebie, składałem w całość. Bęben po prostu mnie prowadził. Przez długi czas. Spotykałem się z kimś, bębniłymi na dwóch bębnach, patrząc sobie w oczy, dusza do duszy przemawiała, serce do serca.

Ale bęben spełnił swoją rolę i zaczęło się to rozluźniać. Nie jestem osobą, która trzyma się jakiegoś narzędzia.

Co spowodowało, że zrezygnowałeś z jedzenia i picia?

– Było to wewnętrzne zawołanie, które mieniło się mi jako coś, co przybliży mnie do Boga. Wszedłem w to, po 21-dniowym procesie, bez żadnych przykrych doświadczeń. Podjąłem tę drogę i przez kilka miesięcy trwałem w niejedzeniu. Ale po kilku miesiącach takiego cudownego życia nagle zaczęły wychodzić wszystkie cienie spod dywanu, pochowane i niechciane przeze mnie emocje. Było to bardzo trudne.

Przy niejedzeniu energia płynie mocno i dostrzegamy rzeczy, które do tej pory były ukryte w naszej podświadomości. I trzeba się z tym spotkać. Wielokrotnie od tego uciekałem, ale wracałem. Wiedziałem, że to, co niechciane, jest również częścią mnie i spotkanie się z tym, przyjęcie i utulenie tego, jest elementem mojej transformacji. To był potężny ciemny las, przez który przedzierałem się przez wiele lat. Po kilku latach ten las zaczął się rozrzedzać, zacząłem widzieć światło. To było uzdrawiające.

Moja przygoda z niejedzeniem zaczęła się w 2012 roku.

Trwa do dzisiaj?

– Trwa do dzisiaj, ale jest dla mnie już czymś zupełnie innym. Nie wkładam się w żadną etykietkę, nazywam to wolnością od przymusu jedzenia. Mam świadomość, że jeśli sięgnę po coś, to zmieniam swoje wibracje. Robię to czasami, bo poprzez zmianę wibracji spowodowaną zjedzeniem czegoś

(zazwyczaj są to owoce) komunikuję się z różnymi przestrzeniami mi socjalnego życia.

Zjedzenie kawałka jabłka pomaga w komunikacji z innymi?

– Gdy wchodzisz w stan niejedzenia i rozbudza się bardzo mocno świadomość energetyczna, zaczyna być trudno odnajdywać się w przestrzeniach, które są pełne zakrywania emocji. Trudniej na przykład jest funkcjonować w mieście, naturalnie chce się być w przyrodzie, w przestrzeni, która jest lekka. Zatem poprzez jedzenie i niejedzenie steruję wibracjami, by komunikować się z rzeczywistością.

Jednocześnie to doświadczenie pokazało mi, jak bardzo patrzmy na siebie poprzez etykiety – bretarianin, wegetarianin, fruktarianin. Że jeśli ktoś je tylko owoce, to wibruje piękniej, a ten kto je nabiął czy mięso znajduje się niżej. To umysł tworzy takie podziały, takie myślenie jest iluzją. Sam doświadczałem siebie z tej strony: Czy postrzegam kogoś, kto je mięso, jako gorszego? – pytałem. I sięgnąłem po kawałek mięsa, żeby przekonać się, jaką historię stworzy mój umysł. Zjadłem, powiedziałem sobie

wietrze, wietrze
jesteś
mym dotykiem
mym szeptem
mym widzeniem
zrodzonym w mym
sercu
przebudzonym
w mych oczach
oddechem tworzysz
w mym ciele
poruszenie
dźwiękiem dajesz
ukojenie
wietrze

(Mariusz Alin, z wiersza
„wietrze” w „Bliźniaczy
płomień. Miłość, która
wierci się w Tobie”)

ok, zobaczyłem, że mięso jest dla mnie zbyt ciężkie. Ale przestałem oceniać. Testując siebie, uwolniłem dużo programów, że inni są lepsi, gorsi, bardziej prawdziwi, mniej prawdziwi, bardziej świadomi, mniej świadomi. Zobaczyłem, że to wszystko jest grą umysłu. Każdy jest na swojej własnej drodze. I nie mi mówić, że powinien zachowywać się tak czy tak, aby się wznieść. Uszanowanie każdego i jego własnych wyborów stało się dla mnie świętością. Każdy ma różnego rodzaju wyzwania i nie podlegają one mierze umysłu. Ta świadomość pozwoliła mi się uwolnić i być w przepływie. Możemy stanąć i spotkać się w swoich prawdach. Jeśli coś z mojego tańca cię zainspiruje – supersprawa. Ale to będzie twoja droga, twoje doświadczenie, twoje wyzwania, twoja świadomość.

Gdy szukamy Boga,
zbawienia, jest to gonitwa
za lepszym jutrem. A Bóg, Źródło,
czy jakiego słowa zechcemy użyć,
objawia się w *tu i teraz*.

Co było kolejnym Twoim krokiem?

– Gdy pojawiła się już we mnie lekkość wynikająca z wolności od przymusu jedzenia, poczułem wewnętrzne zawołanie, by wejść do pokoju ciemności. Byłem zdziwiony. Niewiele o tym wiedziałem, ale gdy coś czuję, to klik i już w tym jestem. I wiem, że to jest to. Tak więc z potrzeby serca wszedłem do pokoju ciemności na trzy dni i cztery noce. By spotkać się ze sobą. Następnym zawołaniem było, by zorganizować pokój ciemności dla innych ludzi. Zrobiłem dziesięć edycji, każda dla 10–14 osób. Trzy dni i cztery noce bez jedzenia i bez picia, w ciemności i ciszy. Każdy zajmuje się sobą, a jednocześnie tworzy się grupowy wir wzajemnego wsparcia. Ja tylko tworzę przestrzeń, czasami zagram na bębnie, jestem dostępny w razie potrzeby, ale każdy jest skupiony na sobie. I choć były osoby, które weszły do pokoju ciemności z konkretnymi oczekiwaniami, które nie do końca się spełniły, to w większości to, co się wydarzyło, zadziwiało mnie samego. Bo były uzdrowienia, wglądy w inne wcielenia i transformacje związane z tamtymi doświadczeniami, spotkania z osobami z fizycznego i niefizycznego planu egzystencji. Ale przede wszystkim było to spotkanie się z samym sobą, swoim wewnętrznym dzieckiem, ukochanie siebie.

W tym narzędziu połączyłem bęben, niejedzenie i niepicie, ciemność. Ale i ono spełniło już swoją rolę i wewnętrznie jestem przygotowywany do następnego kroku – pogłębionej wersji świadomego oddychania.

Co to znaczy świadomie oddychać?

– W moim wglądzie oddychanie zaczęło się mienić w innej perspektywie niż ta, jaką znałem do tej pory. Przede wszystkim zobaczyłem, że cały wszechświat oddycha – jest wdech i wydech,

skurcz i rozkurcz. Ziemia oddycha poprzez pory roku. Księżyc oddycha. Zwierzęta oddychają w różnym tempie, inaczej słoń, pies, żółw. Inaczej człowiek. Ma to przełożenie na wszystko, co dzieje się w ciele, na długość i świadomość życia. Poznawałem metody, w których różne rzeczy dzieją się poprzez powstrzymywanie oddechu, np. leczenie ludzi z astmy (metoda Butejki). Zaczęło się mi to układać i pokazywać, że wszystko sprowadza się do oddechu. Poprzez oddech przyjmujemy i dajemy. Jesteśmy kanałami, przez które przepływa boska energia życia. Poprzez swoje ograniczające przekonania tę energię wstrzymujemy. Może się to przejawiać poprzez choroby i inne blokady w różnych przestrzeniach życiowych.

Jak wygląda takie oddychanie w praktyce?

– Dla mnie oddychanie jest pieśnią serca. Biorę wdech do serca i w nim dostrzegam to, co mnie blokuje. Rozpuszczam te energetyczne czopy i z serca wypuszczam energię tworzącą moją rzeczywistość. Mówię o tym, że serce jest ogrodem, w którym zasiewamy różne rośliny. Zasiewamy je swoją uwagą, tym, czym się karmimy. Jeśli zasiejemy w sercu to, co przynosi nam rozluźnienie, zaufanie, bezwarunkowe przyjęcie siebie, to tym emanujemy. Świadomym oddechem transformujemy energię, a nie wydalamy to, co niechciane. Sednem tej pieśni serca jest, abyśmy zamieszkali w swoich ciałach jako kreatorzy. Wcześniejsze doświadczenia – niejedzenie, pokój ciemności – osadziły mnie w ciele, dały docenienie bycia w ciele. Biorę więc wdech do serca, potem pauza (jest w niej zaufanie, które transformuje każdą sytuację) i dopiero wydech.

Jeden wdech, setny, tysięczny wzięty świadomie i zatrzymanie w tej pauzie jest doświadczeniem, którego umysł nie zrozumie i nie opisz. To doświadczenie obudzonej w sercu mocy. Mówię o tym, ale trudno oddać to słowami. Gdy masz jakieś wyzwania, trudne sytuacje życiowe, zacznij oddychać. Zatrzymaj się i w tej pauzie, w swoim sercu, posłuchaj siebie. Gdy biorę któryś z kolei wdech do serca i patrzę na wszystko w życiu z jego przestrzeni, uwalnia się rozumienie. Ale nie jest to rozumienie umysłem. Umysł wysnuwa opowieści, w których jesteśmy wybrakowani, w których pojawia się lęk. A tu, w prostym zatrzymaniu, tej pauzie pomiędzy wdechem a wydechem, odkrywamy nagle, że możemy żyć bez lęku i przywiązania do strefy komfortu, które nas krępuje i trzyma w iluzji. Serce jest tak wielowymiarowe, że pojawiają się w nim jakości, których umysł nie potrafi sobie nawet wyobrazić.

Na stronie www.oddechserca.pl zapraszam na bezpłatne webinarium na ten temat.

Czy na tej swojej drodze odnalazłeś Boga?

– Przez długi czas w swoim życiu szukałem Boga na zewnątrz siebie. I można powiedzieć, że znalazłem Go w sobie. Ale to jest już coś poza słowami, choć czasami wyrażam to w wierszach.

Gdy szukamy Boga, zbawienia, jest to gonitwa za *lepszym jutrem*. A Bóg, Źródło, czy jakiego słowa zechcemy użyć, objawia się w *tu i teraz*. Umysł nie przyjmuje tego, że *tu i teraz* jest pełnią, bo funkcjonuje w przeszłości i przyszłości, widząc braki. A w *tu i teraz* widzimy, jak życie przejawia się przez nas – w pasji, radości, krepowaniu, świadomym oddychaniu, harmonii, homeostazie i przepływie. Po prostu jesteśmy. JAM JEST.

Dziękuję za rozmowę
Jolanta Podsiadła