

Myślenie o tym, że istnieje metasystem — coś, co łączy w sobie wszystkie duchowe ścieżki, modele człowieczego rozwoju, mistykę Wschodu i Zachodu, filozofie ze wszystkich stron świata wydaje się absurdalne tylko do czasu, kiedy zaczynamy poznawać arkana alchemii i to z tej samej perspektywy, którą odkrył Carl Gustav Jung: modelu opisującego przemianę zachodzącą we wnętrzu alchemika. Bo właśnie tym jest prastara alchemia: metamodelem duchowego rozwoju, z którego czerpały później właściwie wszystkie religie współczesnego świata.

Według alchemików naszym duchowym rozwojem rządzą trzy kluczowe procesy: czernienie (nigredo) — stan zastany, to co nas blokuje, utrudnia życie i sprawia, że nie możemy być w pełni szczęśliwi; wybielenie (albedo) — proces czyszczenia, pozbywania się blokad, oparty na dwóch filarach: medytacji (meditatio) i pracy z własną wyobraźnią (imaginatio); wreszcie czerwienie (rubedo) — gdy ciężki pierwiastek o niskiej wartości staje się złotem, bezcennym kruszcem duchowego rozkwitu.

Czy współcześnie i my możemy skorzystać z tego modelu? Czy można podążać duchową ścieżką bez potrzeby sięgania do jakiegokolwiek religii? Odpowiedzi na powyższe pytania znajdują się w tej właśnie książce.

---

**Jarosław Gibas** - socjolog, dawniej dziennikarz i publicysta, obecnie nauczyciel. Autor kilku książek z obszaru inteligencji duchowej i emocjonalnej, mindfulness oraz psychologii transpersonalnej. Prywatnie entuzjasta dużych motocykli. Mieszka z żoną w Katowicach.

## Spis treści

### Principium, czyli wstęp do duchowego rozwoju (15)

### CZĘŚĆ I. ALCHEMIA, CZYLI CZY ISTNIEJĄ DRZWI?

#### Rozdział 1. Metamodel w religiach świata (33)

- Czym jest metamodel? (33)
- Dlaczego metamodel jest ukryty? (36)
- Gdzie go szukać? (39)
- Przykłady podobnych praktyk (42)
- Przykłady ukrytego przekazu w księgach (45)
- Przykłady ukrytego przekazu w modlitwach (50)
- Wprowadzenie do alchemii (53)

#### Rozdział 2. Tajemnica alchemii (59)

- Carl Gustav Jung (59)
- Alchemia w historii (62)
- Z czego wynika skomplikowany przekaz? (65)
- Łatwość zbłądzenia (69)
- Wielość i różnorodność alchemicznej symboliki (72)
- Alchemia a chrześcijaństwo (77)
- Alchemia w innych tradycjach (80)

### **Rozdział 3. Alchemiczny model przemiany (85)**

- Idea przeciwieństw i ich połączenia (85)
- Idea czterech żywiołów i piątego elementu (88)
- Merkuriusz - symbolika zmiany (91)
- Koncepcja naczynia hermetycznego (94)
- Fazy procesu alchemicznego (98)
- Rola kamienia filozoficznego - eliksiru (102)
- Alchemiczne opus: koncepcja "meditatio" i "imaginatio" (104)

## **CZĘŚĆ II. CONSCIENTIA, CZYLI GDZIE SĄ DRZWI?**

### **Rozdział 4. Nauczyciel tańców (113)**

### **Rozdział 5. Cztery pokoje świadomości (119)**

### **Rozdział 6. Pierwszy pokój - halucynacja (129)**

- Iluzja (129)
- Najważniejsze pytania (132)
- Śnienie (134)
- Poszukiwania (137)
- Mistrz (140)
- Wspólnota (143)
- Pułapka (146)

### **Rozdział 7. Drugi pokój - separacja (151)**

- Materia (151)
- Umysł (154)
- Osobowości (158)
- Ciało (162)
- Cierpienie (165)

### **Rozdział 8. Trzeci pokój - terażniejszość (169)**

- Autoświadomość (169)
- Mindfulness (172)
- Rozpuszczenie (175)
- Zmiana (178)
- Samodzianie (181)
- Bezcelowość (184)

## **Rozdział 9. Czwarty pokój - nieśmiertelność (189)**

- Lęk przed śmiercią (189)
- Stałe połączenie ze źródłem (192)
- Empatia (195)
- Wdzięczność (198)
- Sprawczość (201)

## **CZEŚĆ III. EXERCITIA, CZYLI KLUCZ DO DRZWI**

### **Rozdział 10. Nigredo (czernienie) - ołów (209)**

- Jak posługiwać się kluczem? (209)
- Stan zastany (211)
- Atawizmy (214)
- Zagrożenie vs. przyjemność (217)
- Strata vs. zysk (220)
- Co może pójść nie tak? (222)
- Przekonania (225)
- Wzorce kulturowe (229)
- Poczucie własnej wartości (231)
- Potrzeba akceptacji (235)
- Zdezaktualizowane strategie (238)
- Niekontrolowane emocje (240)

### **Rozdział 11. Albedo (wybielenie) - eliksir (247)**

- Prawdziwe oczyszczenie (247)
- Trzy silniki (249)
- Ciało (252)
- Intelpekt (256)
- Świadomość (259)
- Trzecia siła (261)
- Tao: wu wei i te (265)

### **Rozdział 12. Meditatio (269)**

- Nieporuszony błękit nieba (269)
- Oddech (272)
- Medytacje zadaniowe (275)
- Medytacje bezzadaniowe (278)
- Trzy bramy (282)
- Drugi wektor nieskończoności (285)

### **Rozdział 13. Imaginatio (289)**

- Wyobraźnia (289)
- Czwarta mała (292)
- Prawo przyciągania (295)
- Praca z wyobraźnią (299)

- Imaginacja a kreacja (302)
- Model transpersonalny (305)

#### **Rozdział 14. Rubedo (311)**

- Połączenie (311)
- Reguła dwóch smoków (314)
- Odmiany złota (321)
- Wybaczenie (325)

#### **Epilog (331)**