

Czasem trudno nam...

Czasem trudno nam dotrzeć do radości dnia, który jest. Złościmy się na siebie, przyjaciela, partnera o to lub o tamto.

Nie potrafimy samym sobie wybaczyć swej niekonsekwencji, nerwowości lub czegośkolwiek innego. Nie potrafimy pokochać siebie takimi, jakimi jesteśmy, a jest to niezbędne, by dokonywać w sobie zmian. My chcemy najpierw się zmienić, by później siebie pokochać. Jest w nas wiele frustracji z tego powodu. Wylewa się z nas wszelkimi możliwymi sposobami i dotyka tak samo nas jak i innych. Podejmujemy próby i przegrywamy, co udowadnia dodatkowo naszą niestosowność lub nieporadność. Powodów niezadowolenia wciąż przybywa, zwłaszcza, że na tym się najczęściej skupiamy. Nie umiemy zostawić tego, co było i żyć do przodu. Mając pięćdziesiąt lat nosimy w sobie żal do siebie, że pokłóciliśmy się z kolegą w szóstej klasie lub, że nie przykładaliśmy się na studiach. Katujemy się za dawno minione zdarzenia, odczucia lub myśli tylko po to, by kiedyś stwierdzić, że ich dawno nie ma i zostawić. Użalamy się nad sobą, bo ktoś nas zranił. Mścimy się na sobie, bo ktoś nas oszukał lub zdradził. Odbieramy sobie radość dla dawnych smutków. Wskrzyszamy to, co umarło. Nosimy w sobie tak dużo zbędnego śmiecia, że nie ma miejsca na nowe. Na oczach mamy okulary z wyblakłym rysunkiem i nie widzimy kolorowej rzeczywistości.

Przyjacielowi nie potrafimy wybaczyć błędu, niestosowności lub pomyłki. Postrzegamy go jak żołnierza po drugiej stronie okopu. Nie chcemy przyjąć jego prawdy, która wcale nie musi być jednocześnie naszą. Żądamy szacunku, lecz sami często zapominamy, by szanować. Myślimy, że przyjaciel jest po to, by się zgodzić, wspierać, pomagać. I tak jest, lecz nie zawsze tak samo rozumiemy wsparcie i pomoc. Mamy żal, że nie trafił w nasze potrzeby? A może właśnie trafił w dziesiątkę i dlatego zabolalo?

Partnerowi nie potrafimy wybaczyć wielu rzeczy. W tym akurat względzie pamięć nas nigdy nie zawodzi – niestety. Wydaje się, że „pojemność dysku” stale wzrasta i nigdy nie przestanie. Gdyby chcieć spisać wszystkie błędy partnera, to życia by nam zabrakło. Z jednej strony samo wspomnienie nas boli, ale z drugiej trzymamy się naszych traum bardzo kurczowo. Być może na jakimś poziomie polepszamy w ten sposób własny wizerunek lub czujemy się lepsi w tym porównaniu. Niewątpliwie inni więcej nam uczynili złego, niż my im. My przede wszystkim czynimy dobrze, mamy czyste intencje, świętą wytrzymałość, niezmierną wyrozumiałość, nieskończoną miłość i w ogóle, gdyby nie nasze starania, to wszystko dawno szlak by trafił. Ciekawe jest też to, że im bolesniejsze zdarzenia miały miejsce, tym dłużej chcemy je pamiętać i właśnie do nich najczęściej wracamy w swoich myślach. Przeżywamy je wciąż od nowa i wierzymy, że jest to normalne lub uzasadnione. Wszelkie zaś złe stany, które za ich przyczyną przeżywamy są oczywiście winą również partnera. Raz skrzywdził, ponieważ zrobił to lub to, a teraz krzywdzi, bo nadal musimy o tym myśleć. My jesteśmy niewinni. Przecież gdyby kiedyś nie narozrabiał, to dziś nie byłoby o czym myśleć.

Cóż za jednostronne podejście. Zapominamy zupełnie, że we wszystkim, co zdarzyło się w naszym życiu mieliśmy swój udział – stwórczy udział. Nie ma winnych i nie ma niewinnych. Jesteśmy nauczycielami i uczniami. Celem jest rozwój. Jak byśmy tego dokonali bez trudności i wyzwań stawianych sobie wzajemnie? Odgrywamy dla siebie różne role, niektóre są radosne, a niektóre bolesne.

Dlaczego nam się wydaje, że tylko my mamy uczucia i możemy cierpieć? Dlaczego tak łatwo jest nam myśleć, że inni to tylko mieli radochę, a my tylko cierpieliśmy? Dlaczego wierzymy w swój błyskawiczny rozwój, a innych degradujemy do niereformowalnych debili i złoczyńców?

Każdy idzie własną ścieżką i na niej ma do odkrycia wiele trudnych rzeczy na swój temat. Już choćby z tego powodu należy mu się szacunek. Każdy ma swoją indywidualną lekcję do odrobienia. To, że czasem nasze lekcje się splatają ze sobą nie oznacza, że są takie same. Nie jesteśmy w stanie tego wiedzieć, zrozumieć, a na pewno ocenić. Możemy sobie współczuć, wspierać się, obdarzać miłością. Bądźmy dla siebie łaskawi. Nauczmy się akceptacji. To test naszej wiary i ufności. Trudno przejść ten test bez mądrości.

To wielki egoizm widzieć jedynie własne krzywdy uczynione nam przez innych ludzi, a nie widzieć swoich uczynionych innym i sobie. To wielki egoizm trzymać się tego, co nas niszczy zamiast tego, co może nas i innych wzmocnić. To wielki egoizm udowadniać sobie setny raz swoje racje trwając w tym samym miejscu zamiast tego, by dokonać zmiany i ruszyć w dalszą podróż. To marnotrawienie energii i wyrzucanie do śmietnika dzień po dniu własnego życia. Kto nam dał takie prawo? Nie po to tu jesteśmy!

Nikt nie jest bardziej lub mniej poszkodowany w tej grze, która nazywa się Życie. Myślenie takimi kategoriami jest nedorzecznością. Nikomu na Ziemi nie dzieje się żadna krzywda – każdy po prostu odrabia swoją lekcję. Nie ma przypadków, a jeżeli coś się w naszym życiu dokonuje, to oznacza, że jest nie tylko potrzebne, ale niezbędne – inaczej by się nie działo. Trudno w to uwierzyć, ale to „trudno uwierzyć” jest właśnie najpospolitszą przeszkodą na drodze do szczęścia. Może nawet jedyną przeszkodą.

Reasumując.

Wyobraź sobie, że wszystko dzieje się jedynie tak, jak tego oczekujesz. Nikt cię nie denerwuje, nie krzywdzi. Nie ma żadnych trudnych wspomnień. Jest tylko sielanka – dzieje się i dzieje. Łatwo sobie wyobrazić taką rzecz – prawda? Ciekawe, czy widziałeś jeszcze kogoś prócz siebie na tym sielankowym filmie. Najprawdopodobniej widziałeś dziejące się rzeczy, ale bez ludzi. Tak, sielanka oznacza, że ich wokół nie ma. Jest Ci dobrze? Powinno być. Zabrali ze sobą wszystko zło, którego tak nie znosisz i odeszli. Nie ma ich. Czyżby zabrali też ze sobą coś dobrego? Zaskakujące prawda?

Najprawdopodobniej i wtedy nie zaznałbyś szczęścia. Zagryzł byś się po prostu innymi myślami z przeszłości. Może żałowałbyś, że nie cieszyłeś się, gdy byli. Może wyrzucałbyś sobie, że nie doceniałeś czegoś co było i już nie jest. Może zabiłaby cię twoja samotność. Może.... Może....

To tylko jeden z prostych sposobów, by zauważyć, że Ci, którzy nam wyrządzili tak wiele złego, przynieśli też ze sobą wiele dobrego. Najczęściej więcej dobrego niż złego. Warto to docenić, bo niczym się tego nie zastąpi. Jeżeli ktoś uważa, że się da, to jest w błędzie.

Jeżeli nie możesz komuś czegoś wybaczyć możesz przeprowadzić jeszcze jedno doświadczenie.

Wyobraź sobie sytuację, że ten ktoś (ty, przyjaciel, partner – obojętne) ma przed sobą jeden tydzień życia. Czy rzeczywiście nadal trzymasz się swoich starych żalów, pretensji, trudnych wspomnień? Czy nadal tak wiele rzeczy ma życiowe znaczenie? Czy poświęciłbyś choćby chwilę z tego cennego czasu na zbolale myśli, z których nic nie wynika poza bezsensownym, dodatkowym bólem? Czy zadręczałbyś się przeszłością, czy stwarzał najpiękniejszą z możliwych terażniejszość? Na czym wtedy byś się skupił? Może w jednej chwili odkryłbyś, że nie ma nic do wybaczenia – chyba, że sobie brak wybaczenia?

Pomyśl, czy rzeczywiście musi ci zostać ostatni tydzień, by dokonało się to odkrycie?

A jeśli nie dowiesz się, że ten tydzień jest właśnie ostatni i przeoczysz ten czas, to co?

A jeśli do tego ostatniego tygodnia jest jeszcze czterdzieści lub sto czterdzieści lat?

Jak chcesz przeżyć czas, który jest Ci dany?

Czym chcesz wypełnić swoje życie?

Po co i na co czekasz? Zrób to!

**Nas ludzi ogranicza tylko nasz umysł,
który nie potrafi ufać i wierzyć.**

PS.

Jest takie przysłowie: „O zmarłych źle się nie mówi.” Czy rzeczywiście to jedyny sposób, by usłyszeć o sobie coś dobrego? Nie sądzę. To niestosowne przysłowie.

Po pierwsze: słyszałem wiele złego o paru ludziach w historii ludzkości. Nie pasowali do tego przysłowia, chociaż umarli.

Po drugie: znałem kilku ludzi, których wszyscy mieli za życia dość, a po śmierci raptem okazywało się, że to byli święci ludzie. Gubiłem się, co jest prawdą. Moim zdaniem było to przejście ze skrajności w skrajność.

*Po trzecie: **o żadnym człowieku nie powinno mówić się źle.***

Czy rzeczywiście trzeba czekać aż ktoś umrze, by dostrzec w nim dobro? Nie sądzę, aby był to jedyny sposób, a na pewno nie jest najlepszy. Kto pochwali ostatniego?

Każdy ma w sobie „miękkie” i „kolczaste”. Czasem doświadczamy jednego, a czasem drugiego. Tak po prostu jest. Moim zdaniem lepiej skupiać się na „miękkim” i o nim mówić – to wzmacnia. Nie chodzi mi o to, by udawać, że się nie dostrzega „kolczastego” – chodzi mi raczej o to, by na „kolczaste” umieć spojrzeć przez pryzmat „miękkiego”. I nie na cudze „kolczaste” przez pryzmat swojego „miękkiego”, lecz na jego „kolczaste” przez pryzmat jego „miękkiego”.

Bardzo łatwo patrzeć nam na swoje „kolczaste” przez pryzmat swojego „miękkiego”. Lubimy to, ponieważ wydajemy się sobie lepsi, dobrzy, prawie bez skazy. Dla równowagi proponuję też spojrzeć na swoje „miękkie” przez pryzmat swojego „kolczastego”. Nie po to, by się karać lub poniżać, lecz po to, by nauczyć się traktować siebie z miłością i współczuciem. Po to, by mimo wszystko nauczyć się dostrzegać i znaleźć w sobie swe piękno i być z siebie dumnym. Po to, by zobaczyć i poznać się w pełni, a nie tylko z jednej – jasnej lub ciemnej – strony.

Nasze cechy dopełniają się wzajemnie, współlistnieją ze sobą i nas tworzą. To jest właśnie pełnia, to jest doskonałość. Pytanie, jak użyć każdej z nich, by wydobyć z siebie drzemiące we własnym wnętrzu Piękno? Tym się lepiej zajmijmy. Zajmijmy się poszukiwaniem tych sposobów, zamiast katowaniem się za posiadanie tego, co mamy – to nasze zasoby, nasze skarby. Uczmy się ich używać, zamiast je wyrzucać (nie da się wyrzucić).

Mamy moc przekształcania siebie i tylko siebie. Więc zamiast przekształcać jakiegoś człowieka lub jakieś zło, niech każdy zajmie się sam sobą. To jest najtrudniejsze, ale jedynie to ma sens.

Zostawmy innym Ludziom ich życie. To ich święte wyzwanie i święty czas. Sami muszą zdecydować, co z nim uczynią, jak je przeżyją. Nasza odpowiedzialność, to nasze życie. Naprawdę mamy tyle do zrobienia z samym sobą, że nie mamy czasu na „reperowanie” innych. Poza tym „nie ma zepsutych misiów”.

Każdy człowiek jest bytem kompletnym, doskonałym. Ma w sobie wszystko – 100% wszelkich istniejących zasobów. Możesz to nazwać jak chcesz: dobro i zło, jasność i ciemność, miękkie i kolczaste, wielkość i małość, porządek i chaos, ciszę i jazgot – nazw jest wiele. To nie są żadne sprzeczności, które się zwalczają – to jest doskonały komplet wszystkiego, co istnieje. I to wszystko posiada każdy z nas po to, by z tego mądrze skorzystać dla dobra swojego i innych. Każdy sam odpowiada za to, czego i jak użyje. To jego wybór, nie żadne niesprawiedliwe fatum. Życie jest bardzo sprawiedliwe. Każdy ma taką samą szansę i taką samą decyzję do podjęcia. Ma do niej prawo, a nawet obowiązek i to jest jedynie jego sprawa. Każdy posiada Wolną Wolę i należy się temu szacunek.

Brak nam pokory. Wydaje się nam, że wiemy lepiej niż inni, co jest dla nich właściwe. Lecz nawet gdyby tak było, to nie zmienia faktu, że nasze święte zadanie dotyczy naszego życia, a nie życia innego człowieka. Nawet jeżeli nasza misja związana jest z pomaganiem innym ludziom, to nie jesteśmy w stanie tego zrobić na siłę lub bez ich świadomego udziału. Nie mamy też prawa robić tego zapominając o prawie każdego do dokonania wyboru i o jego odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Pociągajmy przykładem, a nie pięknymi słowami. Zajmijmy się więc swoim życiem, nie cudzym. Rozwijajmy siebie. Robiąc to doświadczamy Mocy i zaczynamy nią emanować – to jest pomocne. Ta energia ma znaczenie, ponieważ może natchnąć kogoś z naszego otoczenia do wysiłku i pracy nad sobą. Takiego efektu nie uzyskamy swoim ciągłym gadaniem.

Wolno nam zadawać pytania, ale nie mamy prawa podawać odpowiedzi – nawet wtedy, gdy ją znamy, nawet wtedy, gdy ktoś setny raz pobłądził. On ma swoją świętą ścieżkę, której my nie znamy. Czasem nie znamy nawet swojej – to warto odkryć. On również może nie znać swojej świętej ścieżki, ale i tak jedynie on sam może ją odkryć, jeżeli tego zapragnie całym sercem – swoim sercem nie cudzym.

Czasem to, co my uważamy za pomocne komuś, jest przeszkodą dla niego. Lubimy swoją percepcję sytuacji – zresztą jedynie taką mamy, ale pamiętajmy, że to jedynie nasza percepcja. Dziś jest taka, a jutro może ulec zmianie. Podobnie dzisiejsza percepcja jakiegoś człowieka, jutro może diametralnie się zmienić. I nie ma innej drogi w sprawie innego człowieka, jak dać mu wolność. Wszystko dzieje się w odpowiednim czasie, nawet jeżeli według nas powinno działać się szybciej. Wszystko dzieje się w odpowiedni sposób, nawet jeżeli nam się wydaje, że istnieje sposób odpowiedniejszy. Decydujmy jedynie we własnych sprawach – to nasze prawo i obowiązek za razem.

Mówimy komuś: „Powinieneś to i tamto. Lepiej, gdybyś „to” tak załatwił. Powinieneś zaprzestać „to” lub „tamto” zostawić.” Ale czy zastanawiamy się nad tym, jak nam jest trudno zaprzestać w tej właśnie chwili robić to, co robimy – zaprzestać mówić, że ktoś powinien zaprzestać? Oto teren do pracy dla nas – my i nasze eksperckie działania. A co my wtedy robimy? My chcemy pomóc komuś jeszcze bardziej. Zupełnie umyka naszej uwadze fakt, że sami w tej chwili potrzebujemy pomocy. Niestety, zamiast zająć się sobą, jeszcze bardziej robimy to, czego nikomu nie trzeba. To dobry moment na małe doświadczenie.

Wyobraź sobie, że to się rzeczywiście tak dzieje – teraz, właśnie w tej chwili – doradzasz komu, poprawiasz go, tłumaczysz mu. I teraz podchodzi ktoś do ciebie i mówi: „Źle to robisz. Powinieneś „to” lub „tamto”.” I co? Jak się poczułeś? Mądry? Silny? Pewnie z wdzięcznością bierzesz go w ramiona, ponieważ tyle dobrego dla ciebie właśnie robi. Nie? Dlaczego nie? Ach. To ci nie pasuje, nie czujesz się dobrze, czujesz się zaatakowany i oceniony. Więc wyciągnij z tego wniosek, ponieważ właśnie to robisz innym. I nie wmawiaj

sobie, że robisz coś ważnego lub dobrego, ponieważ się po prostu oszukujesz. Albo jeżeli chcesz, to dalej sobie to wmawiaj, ale wiedz, że sobie coś po prostu wmawiasz.

Myślisz, że przesadziłem?

Nie. Uważam, że wcale nie przesadziłem. Moim celem jest unaocznienie procesu, który bardzo często ma miejsce, a nikomu nie służy. Poza tym, to nie jest jeszcze koniec. Możesz bardzo szybko dowiedzieć się, czy to robisz komuś, czy nie. Zastanów się najpierw, zanim przeczytasz następny akapit i lepiej go pomiń, jeśli nie jesteś pewien, że tego chcesz lub nie jesteś gotowy na taką wiedzę o sobie. Ostrzegam, mogą zdarzyć się dwie rzeczy. Pierwsza: będziesz z siebie dumny, zadowolony i zyskasz spokój. Druga: zdenerwujesz się w pierwszej chwili, a może nawet będziesz na mnie wściekły (lub na siebie, bo to będzie bardziej adekwatne). Ten stan oczywiście minie po chwili i może coś zmienić w twoim życiu – jeżeli zechcesz. Więc podejmij decyzję i czytaj lub pomiń.

Jeżeli spostrzegasz, że niektórzy ludzie reagują napięciem na kontakt z tobą, zaczynają się tłumaczyć przed tobą, krzyczą w odpowiedzi na twoje słowa, zaczynają milczeć całymi dniami lub unikać rozmów i spotkań z tobą, to wiedz, że robisz w kontakcie z nimi nie to, do czego masz prawo i nie tak, jak należy. Zauważ, że nie tylko oni na tym tracą. Może być też tak, że to ty reagujesz na czyjeś działania w ten sposób – czyli jesteś po drugiej stronie medalu. To też może być cenne odkrycie. I jak poszło? Mam nadzieję, że nie żałujesz tej chwili. Rzeczywiście nie ma czego żałować. Jeżeli masz spokój, to masz spokój, a jeżeli go niestety nie masz w tej chwili, to możesz mieć w przyszłości. To zależy jedynie od ciebie. Samo dobro – zależy jak na to spojrzysz i co zrobisz z tym doświadczeniem. To wszystko. To doświadczenie i wnioski, które ewentualnie przychodzą ci do głowy są jedynie twoje. Nikt tego nie wie poza tobą, co odkryłeś i tak jest dobrze. Zrób z nimi to, co chcesz – są twoje.

Jeżeli pominąłeś poprzedni akapit, to masz z głowy i ja też niczego więcej w tej chwili nie mam dla ciebie. Natomiast, jeżeli przeczytałeś, to mam nadzieję, że masz nad czym pomyśleć i z tym cię zostawiam. Życzę powodzenia i owocnych odkryć na swój temat.

Piotr Pilipczuk

PS.

Pamiętasz tytuł tego artykułu?

Brzmi: **Czasem trudno nam...**

Jak dokończyłbyś to zdanie w tej chwili?

Mnie przychodzi do głowy tylko jedno:

Czasem trudno nam wybaczyć sobie samemu.

Więc, moja propozycja jest następująca.

Jeżeli chcesz się czegoś wartościowego dowiedzieć o sobie i chcesz piękniejszego życia, to weź papier i długopis. Napisz na kartce następujący początek zdania:

Nie mogę sobie wybaczyć ... (wymień czego)

i wypisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy. Kiedy skończysz przeczytaj to raz jeszcze.

Następnie weź kolejną kartkę i mając w pamięci to, co już napisałeś, wypisz wszystko, za co możesz być wdzięczny w związku z tym wszystkim. Wypisz, co dobrego się stało w twoim życiu pod wpływem tych (wcześniej wymienionych) doświadczeń. Sprawdź co się zacznie dziać podczas tej pracy.

Dzięki tym wydarzeniom ... (wymień co)

Zazwyczaj zwracamy uwagę tylko na jedną stronę rzeczywistości. Zapominamy, że istnieje druga strona. To proste ćwiczenie pomaga ją dostrzec. To samo w sobie jest oczyszczające. Potraktuj to jak trening szerszego, peryferyjnego widzenia. To jeden z wielu prostych rytuałów samouzdrawiania. Chyba, że jesteś bardzo przywiązany do swojej traumy i zakochałeś się w niej do tego stopnia, że żyć bez niej nie potrafisz. Tak może być, ale wiedz, że jest to jedynie twoje złudzenie, ponieważ w takiej sytuacji ty i tak nie żyjesz – żyje w tobie twoja trauma.

To nie trwa wcale długo (minuty). Dłużej się cierpi (lata), kiedy się tego nie robi. To kwestia wyboru czy zainwestujesz mądrze kilka minut, czy głupio kilka lat. Twoje życie – twoja sprawa.