

Wybór

Wybory są stałym elementem naszego krajobrazu życia, są naszym wiecznym, czyli codziennym doświadczeniem. Dla wielu ludzi są jednym z najwspanialszych dobrodziejstw – Bożym darem, zwanym wolna wola. Dla wielu innych są największą udręką.

Jednak, kiedy zaczynamy się głębiej zastanawiać, okazuje się, że...

To nie wybory są kłopotem lecz skutki wyborów.

Bowiem, jakkolwiek ktoś traktuje kwestię dokonywania wyborów, uświadomi sobie, że dokonuje ich tak czy inaczej wielokrotnie, nieprzerwanie – niezależnie od tego, co na ten temat myśli i jak się z tym czuje.

Problem polega na tym, że podejmując wybory, większość z nas skupia się jedynie na tym, co właśnie wybiera lub na tym, czego w danej chwili nie wybiera. Najczęściej widzimy to, co jest na pierwszym planie – czyli to, co chcemy widzieć. Po czasie przekonujemy się, doznajemy, że ów plan jest o wiele szerszy i to odkrycie niejednokrotnie nas zaskakuje. Jakiegoś skutku naszego wyboru spodziewaliśmy się, a jakiegoś nie. Dodatkowo, okazuje się, że skutków, o których nie pomyśleliśmy jest o wiele więcej niż tych, o których pomyśleliśmy.

Najczęściej nie uwzględniamy większości konsekwencji, wynikających z naszej własnej decyzji. Nasza percepcja jest zawężona do widzenia konkretnego punktu, a zupełnie niewidzialna staje się szeroka rzeczywistość towarzysząca owemu wyborowi. Skupiamy się na tym, co nas interesuje w danej chwili, na jednym aspekcie wyizolowanym z całości. Świadomie myślimy, że skoro wybraliśmy „coś”, to jedynie to „coś” się objawi, ale wraz z tym „coś” powstaje ogromna ilość wcześniejszych i późniejszych „to” i „tamto”. Tego najczęściej nie bierzemy pod uwagę.

Nie uwzględniamy wzajemnych wpływów i tego, że funkcjonujemy w systemie, w którym wszystkie rzeczy połączone są ze sobą.

Nie uwzględniamy faktu, że...

Nawet drobna zmiana najmniejszego elementu w systemie, zmienia cały system.

I nie ma tu zupełnie znaczenia, jak duży jest ten system. Tym bardziej, że nawet największy system może być podsystemem innego systemu. Decydujący wpływ ma tu nasza percepcja.

Czasem „wielkie” z naszego punktu widzenia jest po prostu – metaforycznie rzecz ujmując – „główką szpilki”. Nie zastanawiamy się najczęściej, że świetlny punkt na niebie zwany gwiazdą, może być światłem wielkiej galaktyki, która składa się z miliona „gwiazd” – światel innych galaktyk. Odległość i ograniczoność naszego umysłu robi swoje.

Tam, gdzie nam się wydaje, że coś się kończy lub zawęża, tak naprawdę dopiero się zaczyna lub rozszerza – w nieskończoność.

Ciekawe jest też to, że jedne skutki postrzegamy jako pozytywne, a inne jako negatywne. To, że tak je postrzegamy nie oznacza, że one takie są, ale do tych kwestii wrócimy nieco później.

Na tym etapie wystarczy dostrzec, że...

**Każdy, nawet jeden najmniejszy wybór
zmienia nasze życie, ponieważ
owocuje wieloma konsekwencjami.**

Śmiało też można powiedzieć, że nasze dzisiejsze życie jest wynikiem jedynie naszych wcześniejszych decyzji lub naszych wcześniejszych zaniechań. Tak czy inaczej oznacza to, że jest wynikiem naszych wcześniejszych wyborów.

Nawet, jeżeli coś zadziało się jedynie na poziomie myśli – zadziało się na poziomie energii. To wystarczy by zaistniało. We Wszechświecie powstał ślad. „Kamień rzucony, kiedyś musi spaść”. Dlatego myśl zmienia życie. Ten medal ma dwie strony.

**Po drugiej stronie „zmienia” jest „tworzy”.
Zmienia = tworzy.**

Jedyna różnica pomiędzy „zmienia” i „tworzy” mieści się w punkcie odniesienia, a właściwie kierunku.

„**Zmienia**” odnosi się do przeszłości. Zmienić można jedynie coś, co wcześniej było. Więc wybór jest osadzony (a raczej uwięziony) w myśleniu o przeszłości. Jednak pojawia się pewien kłopot w tym wypadku. Polega on na tym, że motywatorem głównym jest lęk. Boimy się, że coś może się powtórzyć i chcemy tego uniknąć. Niestety jednocześnie się na tym skupiamy, a w ten sposób ponownie przyciągamy to do swojego życia. To przypomina chodzenie „tyłem do przodu” – cofanie w przyszłość. Patrzymy w przeszłość, więc bardzo łatwo nie dostrzec czegoś i potknąć się. I tak właśnie najczęściej się dzieje.

„**Tworzyć**” odnosi się do przyszłości. Tworzyć można coś, czego jeszcze nie ma. Więc wybór osadzony jest w myśleniu o przyszłości. Wydaje się, że to rozwiązuje problem, ale nie jest to takie oczywiste. Tu wybór jest osadzony (a raczej uwięziony) w nadziei. Jednak w tym wypadku nadzieja często oznacza życzeniowe myślenie. Problem polega na tym, że zastygamy w czekaniu na nowe skutki, modlimy się o nie, ale nie zawsze odpowiednio działamy. Teoretycznie dokonaliśmy wyboru, ale niestety nie poszło za tym żadne działanie – chyba, że działaniem nazwiemy czekanie w nadziei, napięciu i bezruchu.

Przeoczyliśmy najważniejsze – terażniejszość.

Bez terażniejszości wszystko „bierze w łeb”.

Podsumujmy. W pierwszym wypadku działaniem w terażniejszości jest „czekanie w lęku”, w drugim „czekanie z życzeniowym myśleniem”. Jedno różni się od drugiego jedynie poziomem napięcia, ale w rzeczywistości jest tym samym – jest po prostu bezruchem – chociaż w innym nastroju. Wydaje się więc, że nie ma dobrego wyjścia, ale to złudzenie. Jest wyjście. W poprzednich akapitach pominęliśmy ważną, a właściwie kluczową kwestię.

Zmieniać można jedynie w teraz i tworzyć można jedynie w teraz. Jeżeli ten proces ma być skuteczny, to musi być dynamiczny i musi być osadzony w TERAZ. Samo czekanie na to, że zniknie „straszna przeszłość” lub pojawi się „piękna przyszłość” nie wystarczy. Trzeba odpowiednio działać. „Odpowiednio działać” oznacza połączenie trzech składowych: działania, świadomości przeszłości i przyszłego celu.

**Wybór to połączenie
mądrości (przeszłość)
z pragnieniem (przyszłość)
w działaniu (terażniejszość).**

Wynika z tego, że w podejmowaniu wyboru nieodzowna jest zarówno przeszłość, jak i przyszłość, ale decydujące jest to, by spotkały się w terażniejszości. Terażniejszość łączy przeszłość z przyszłością i jest to jedyny punkt wyboru jaki istnieje. „Zmienia” i „tworzy” są

tym samym pod warunkiem oczywiście, że łączą się w terażniejszości. Jeżeli ktoś chce je rozdzielić jest skazany na „powtórkę z przeszłości w przyszłości” – czyli na porażkę.

Wróćmy do porzuconego wątku pozytywnych i negatywnych skutków. Jest jasne, że chodzi jedynie o naszą terażniejszą i za razem chwilową percepcję. Siłą rzeczy jest ona nazbyt wąska, by ogarnąć całość rzeczywistości. Więc w ramach dostępnych danych, spostrzeżeń coś wygląda tak, ale wystarczy wprowadzić jedną zmienną w nasze postrzeganie, a sytuacja może ulec diametralnej zmianie.

Szkoda tłumaczyć tak jasne rzeczy. Jeden przykład związany z czasem wystarczy. Dziś coś wygląda w sposób XYZ, a za rok w sposób ZYX. Dwie różne percepcje – dwie różne oceny rzeczy. Skutki, których nie mogliśmy dostrzec rok wcześniej, a przez to uwzględnić, nadają naszemu wyborowi zupełnie nową jakość. Żałowałeś odejścia z pracy w firmie X, a za rok mówisz, że to była najlepsza decyzja w życiu. Wybór nie uległ zmianie, ale percepcja tak – to naprawdę oczywiste.

Zupełnie inną sprawą jest istnienie konsekwencji na różnych płaszczyznach. Najprościej rzecz ujmując z ludzkiego punktu widzenia coś jest do przyjęcia, ale na duchowym poziomie mogą dziać się skutki wielkiej wagi. Mogą objawić się w delikatnej materii, choć czasem w niedelikatny sposób. Te skutki to dopiero mogą mieć znaczenie dla naszego Życia, a często są zupełnie przez nas nieuwzględniane. To temat na zupełnie inną chwilę. Ten wybór – jak wszystkie – pociąga za sobą wielorakie konsekwencje. Na niektóre jestem przygotowany, na niektóre nie, ale wiem też, że istnieją takie, których nawet nie jestem sobie w stanie w tej chwili uświadomić. Przyjdą, gdy będzie ich pora i wtedy staną się moim udziałem, nauczycielem, wyzwaniem, nagrodą lub tym, czym mają być. Zapewne spełnią swą rolę w sposób doskonały i obym im sprostał, gdy się objawią. I niech tak będzie. Przypadek nie istnieje.

Nie wynika z tego, że nie warto myśleć o tym, jakich wyborów się dokonuje – wręcz przeciwnie. Warto po stokroć to robić.

Warto nauczyć się zauważania i odczytywania znaczeń sygnałów z ciała. Tak przejawia się działanie naszego umysłu somatycznego. Nasz umysł, którego na co dzień i bezwiednie używamy nie ma dostępu do wielu informacji, ale umysł somatyczny ma. Tam, gdzie myślenie zawodzi ciało się najczęściej nie myli. Może też się zdarzyć, że umysł Duszy dorzuci swoje. Intuicja jest jednym z przejawów umysłu Duszy. Warto jej słuchać.

Nasza racjonalność bez potwierdzenia z ciała i sygnału intuicji bardzo często okazuje się szczytem nieracjonalności. Sztuka życia w wychwytywaniu i odczytywaniu subtelności niedostrzegalnych. To znów kwestia percepcji, wierzeń i systematycznych ćwiczeń. Trening czyni mistrza.

**Życie bez wyborów jest niemożliwe
i życie bez konsekwencji jest niemożliwe.**

To pocieszające, ponieważ można sobie odpuścić napięcie i nierealne marzenie, że może być inaczej. Całą pozyskaną energię można bezpiecznie skierować w przygotowanie się na ich przyjmowanie ze spokojem i mądrością. Szkoda wysiłku na budowanie zabezpieczeń. Lepiej zainwestować w budowanie fundamentów i rozszerzanie swej wiary i mocy.

Krótko mówiąc:

**„Rób jak uważasz i uważaj jak robisz.
Rób co uważasz i uważaj co robisz.”**

Kwestię wyborów i ich przeróżnych konsekwencji łatwo jest wyjaśnić na przykładzie jedzenia i tycia. Czynność jest w sumie prosta (wkładasz coś do ust, gryziesz, połykasz – zjedzone), a konsekwencje dokonują się na wielu poziomach i niekoniecznie są całkiem proste, a niektóre zaskakujące i trudne do przyjęcia. Oczywiście jest to przykład dla tych, którzy wierzą, że tycie zależy od jedzenia.

W rzeczywistości jedzenie ma znikomy wpływ na reakcję organizmu, czyli na tycie (lub chudnięcie). Jest jasne, że jedne produkty są zdrowsze od innych, że jedne trawione są już w przełyku, a inne w żołądku lub wcale, że organizm lubi dostawać niektóre rzeczy oddzielnie, a inne razem, itp., itd. Jednak nie jest to kwestia decydująca, a tylko dodatkowa. Ważniejsza jest psychika.

Skutek w postaci tycia zależy od wielu elementów.

Kolejność spożywania produktów, ilość, częstotliwość i czas trwania czynności jedzenia, ilość ugryzień, pośpiech, treść myśli, stan emocjonalny, przekonania – to tylko niektóre zmienne, a efekt jeden – tycie.

Najważniejsze są emocje i myśli.

Można śmiało powiedzieć, że jemy swoje emocje i myśli, a niektóre z nich nas tuczą. Jeżeli ktoś się złości, obawia lub martwi w czasie jedzenia, to nasycza swoje pożywienie ciężarem. Jeżeli ktoś je bezmyślnie również czyni sobie krzywdę.

Jeżeli ktoś wierzy, że przytuję od tabliczki czekolady, to przytuję. Przytuję nawet wtedy, gdy jej nie zje, a tylko sobie wyobrazi, że to robi i jest natychmiast pulchniejszy. To jedna z ulubionych zabaw naszego umysłu – spełnianie naszych oczekiwań.

Jeżeli ktoś żywi obawę, że mu zabraknie, to nieświadomie uruchamia przymus robienia zapasów. Skutek jest oczywisty, a nie wolno przeoczyć, że oprócz siebie żywi pasożyta - obawę. Obawa waży podwójnie i tyje czterokrotnie. Im bardziej się ktoś obawia, tym bardziej tyje.

Smutek czyni nas ociążalymi nawet bez kęsa strawy, ale gdy połączy się z posiłkiem, to mamy kosmiczne kalorie. Puchniemy w oczach (czyli błyskawicznie) i nie tylko oczy (czyli twarz, ręce, pośladki, uda, brzuch – słowem wszystko).

Jeżeli ktoś chce kogoś ukarać (np. siebie) w taki sposób, że nikt się nie połapie, to zjedzenie niewinnego ciasteczka jest super wyjściem. A jeżeli się coś robi za karę, to skutek nie może cieszyć. Oczywiście. W dodatku w dalszej konsekwencji pojawi się poczucie winny, krzywdy lub braku wartości, a to również nieco waży.

„Naprawdę nie powinienem tego jeść” – taka nie winna myśl. Połykasz cokolwiek i włącza się mechanizm samokarania. Skoro nie powinieneś i wiesz o tym, to należy ci się kara. Może jakieś dodatkowe dwa zbędne kilogramy wystarczą.

Albo jeżeli ktoś się boi bliskości. Wiadomo, że cokolwiek i ilekolwiek zje, i tak jego organizm z wielokrotni to s sposób „cudowny”. Ostatecznie trzeba zbudować skuteczną zaporę z tłuszczu przed „intruzem”. Chyba, że intruz uwielbia „serdelki” – wtedy chwilowe chudnięcie będzie mile widziane i zadzieje się tak samo „od jedzenia” jak wcześniej tycie.

Jak widać prosty wydawałoby się wybór – zjeść czy nie zjeść – jest molekułą wielu nie tylko wyborów wewnętrznych, ale i skutków. Równanie jest następujące. Jeden zewnętrzny widzialny wybór i wiele wewnętrznych niewidzialnych wyborów, a po drugiej stronie jedna zewnętrzna widzialna konsekwencja i wiele wewnętrznych niewidzialnych konsekwencji.

W każdej książce o dietach piszą: **„jedz spokojnie, powoli, z miłością do siebie, z radością, z wdzięcznością.”** Prosta recepta na zdrowie. Dodajmy. **W czasie gdy jesz posiłek bądź w harmonii i dbaj o dobry stan emocjonalny.** To jest podstawa. Delektuj się, ciesz się, bądź wdzięczny. Załatw swoje sprawy w swoim wnętrzu i czerp niezmaconą jakimikolwiek obawami radość z jedzenia, bo między innymi po to jesz, by mieć

frajdę. Jedzenie byle jak i byle czego objawia się w ten sam sposób przemożną konsekwencją.

Warto pamiętać, że wybór i konsekwencja są nierozdzielne.

To bliźniacze rodzeństwo. Nikt i nic tego zmienić nie jest w stanie. Można to jedynie przyjąć i pokochać. Walka nic nie da, ewentualnie pogorszy sprawy i „rozmnoży” konsekwencje lub doda zupełnie nowych.

**Wybór pociąga za sobą konsekwencję,
a konsekwencja wybór.**

Taki Cud.

KefAnn