

Problemy w wybaczeniu.

W artykule „Test Człowieczeństwa” (listopad 2005) sporo było o Procesie Wybaczenia – „Świętym Katharsis”. Wybrzmiało tam kilka podstawowych w moim odczuciu dla Wybaczenia „elementów” – takich jak:

**W rzeczywistości naszymi staraniami i próbowaniem
przeszkadzamy Wybaczeniu.
Wywieranie nacisku na siebie nie pomaga.**

**W Wybaczeniu potrzebna jest nasza pełna,
całkowita wewnętrzna zgoda.**

Pozwól, by zadziało się Wybaczenie – Święte Katharsis.

**Potrzebujemy dotrzeć do wewnętrznej wdzięczności,
aby mógł się dokonać proces Wybaczenia.**

Przestań się nad sobą uzalać i pozwól Bogu zadziałać.

Proces Wybaczenia jest ze Świata Nadświadomości.

Test Człowieczeństwa jest Testem Świadomości.

Oczywiście nie ma mowy o wyczerpaniu tematu – to raczej nie realne, zawsze jeszcze można coś dodać. Może kilka zdań o problemach, bo chyba nie dość wyraźnie zostały pokazane. I znów, tak jak poprzednio, kolejność będzie nieco skojarzeniowa. Trudno powiedzieć, co powinno być na pierwszym, drugim lub piątym miejscu. Być może dla każdego inna kolejność byłaby dobra.

**Chęć uzmysłowienia sobie wszystkiego i zrozumienia,
czyli uczynienie z Wybaczenia procesu myślowego,
to wynik chęci kontrolowania.**

Trudno się dziwić. Człowiek, który cierpiał chce zabezpieczyć się przed bólem. Bardzo stara się zaufać na nowo, ale lęk często jest silniejszy.

Nie można zakładać tu jakiegokolwiek złej woli – wręcz przeciwnie, to sygnał ogromnej woli przebaczenia. Po prostu „próg” do przejścia jest wysoki. Dodatkowo narasta dyskomfort wynikający z braku pozytywnego efektu starania.

Człowiek dociera do nieuświadomianych wcześniej emocji, które bardzo dawno zostały zepchnięte bardzo głęboko. Dociera do żalu, złości i kto wie do czego jeszcze. Ostatecznie,

wiele czasu trwało zaprzeczanie lub nieświadomość i nagle studnia zaczyna wylewać „wodę z głębin”. Pojawia się obawa, że nie będzie końca. Pojawia się wiele innych mechanizmów obronnych. Świadomość lub doświadczanie tych nagłych i nieoczekiwanych, zaskakujących procesów powoduje zakleszczenie w nich, a w wyniku tego na innym poziomie pojawia się zupełna nieświadomość. Koło się zamyka, a męka zatacza nowe kółko. Z jednej strony ma się dostęp do dawnych emocji, ale zupełnie odcina się dostęp do terażniejszych. Przeszłe przysyłają terażniejsze, a właściwie je zastępują.

To duży kłopot, ponieważż jedna osoba przeżywa przeszłość w terażniejszości, a druga osoba, ta, która jest obok ma kłopot ze zrozumieniem i daniem wsparcia – ma zupełnie inną percepcję tego, co teraz jest. Spór „podbija” emocje i pojawiają się stare reakcje, które (jak zwykle) udowadniają, że nic się nie zmieniło. I tak w kółko. Obie strony się zamęczają na swój własny sposób i na swoje własne życzenie.

Nieświadomość może się objawiać pod różnymi postaciami i w różnych przebraniach.

Nieświadomość jest w ogóle największym problemem człowieka, któremu zresztą wciąż się wydaje, że jest bardzo świadomy. Potrafi powiedzieć tak wiele o swoim życiu i o tym, co się w nim dzieje, że rzeczywiście wierzy w swoją ogromną świadomość. Przestaje zauważać, że kręci się w kółko ze swoimi myślami i ich wynikami.

Życie jest nieskończonym procesem „budzenia się”.

Jeszcze kilka zdań o nieświadomym lęku.

Może dotyczyć naprawdę przeróżnych rzeczy. Wszyscy boją się tego, co może się zdarzyć, tyle, że jedni boją się zjawisk pozytywnych, a drudzy negatywnych. W pierwszym przypadku lęk wynika z poczucia, że wszystko się zmieni, zaś w drugim, że nic się nie zmieni. Obie sytuacje mają ten sam cel – uchronić przed bólem. Trzyma to człowieka w nieruchomości, ale najczęściej ów człowiek nie postrzega tego w ten sposób. Na poziomie zewnętrznych działań, starań robi bowiem bardzo wiele. To, co ewentualnie po jakimś czasie spostrzega, to brak pożądaných przez siebie efektów. Może mieć poczucie wewnętrznego bloku emocji – zwłaszcza pozytywnych emocji.

Miotą się i poszukuje wciąż nowych rozwiązań. Niestety poszukuje ich wciąż wśród starych rozwiązań (które nigdy nie zdały egzaminu) lub przynajmniej w stary sposób (który nigdy jeszcze nie zadziałał). A niezadowolenie wciąż wzrasta. Najgorsze jest to, że nijak nie można znaleźć sposobu, by sobie odpuścić. To wynik działania zasady: „im większy pojawia się opór, tym większa pojawia się potrzeba nacisku”. Zupełnie się zapomina, że tak to działa. Zupełnie się przestaje dostrzegać, że to ślepa uliczka.

Wiem, to brzmi jak koszmar, ale to nie jest koszmar, to tylko opis kosmaru.

Działanie w lęku, to fundowanie sobie wielopoziomowej męki.

Wybaczenie nie następuje, ból przeszłości wrócił, nie można przestać myśleć, nie można odpocząć. Człowiek nie przyznaje sobie prawa do czegokolwiek innego oprócz załatwienia sprawy, której nie może załatwić. Im dłużej to trwa, tym bardziej traci wiarę i moc. Spokój dawno zniknął. Możliwy byłoby powiedzieć, że dokonuje się jakaś nierealna, nieświadoma zemsta (karanie). Ale kto jest karany i przez kogo?

A może to niezaspokojona nieświadoma pretensja? Ale do kogo? Przecież w tym procesie jest się samemu. O cóż można mieć w tej sytuacji do siebie pretensję? Teoretycznie pretensja wędruje do przeszłego winowajcy, ale cóż z tego - echem odbija się nie w nim. Boli tu, a dodatkowo pretensja ma to do siebie, że nigdy nie da się zaspokoić. Jest jak narkotyk – uzależnia. Im więcej jej masz, tym więcej potrzebujesz następnym razem, a kiedy odstawiasz też boli – tyle, że inaczej. Straszny pat – straszna pułapka.

Zaczynają się sączyć nieświadome przekonania – spadają niczym lawiny. W ślad za nimi pojawiają się mniej lub bardziej świadome natrętne negatywne wyobrażenia. Umysł tak zmęczony, nakręcony, skołowany „rozwija skrzydła”. Obrazów przybywa chociaż percepcja wciąż się zawęża. Uruchamia się wiele nieużytecznych, wewnętrznych filtrów spostrzegania. To zaś stwarza „nową” – starą rzeczywistość. Inaczej mówiąc koło się zamyka, ponieważ wszystko wychodzi na zewnątrz. To, co było wyobrażeniem, staje się „rzeczywistością”. Wewnętrzna projekcja zaczyna żyć na zewnątrz. W pewnym sensie to jest niezbędne, ponieważ jakby „tłumaczy” sytuację – „jest trudno, bo to nadal trwa – jestem niewinny”. To chroni przed „utrata myśłów”.

W królestwie złudzeń nigdy nie zabraknie snów.

W niektórych sytuacjach, dla niektórych ludzi wy tłumaczeniem staje się cierpienie. Wierzą, że to może ich nawet uświęcić. To może mieć wiele wspólnego z powierzchownie rozumianą religijnością. Oczywiście zależy od tego w jakim duchu ktoś był wychowywany i jakie przekazy mu wpojono. Nurtów jest wiele, ale dwa podstawowe można określić: „miłość przez poszukiwanie radości i szczęścia” i „miłość przez cierpienie, poświęcanie się”. To oczywiste, że każdy owocuje zupełnie innym życiem i w każdym z nich Bóg jest innym Bogiem.

***Naprawdę człowiek jest taką istotą,
która wszystko potrafi znieść,
a to tylko dlatego, że wszystko potrafi sobie uzasadnić
i we wszystko co zechce może uwierzyć.***

Jest mistrzem znajdowania lub raczej tworzenia sobie powodów. Człowiek jest mistrzem iluzji. Posiada wyjątkową zdolność stwarzania i wyjątkową nieświadomość owej zdolności. Mógłby stworzyć wszystko czego pragnie, gdyby uwierzył, że może. Ale człowiek nie wierzy, dlatego wykorzystuje bezwiednie małą część swego potencjału i najczęściej stwarza to, czego nie chce – czego się boi. Aż trudno uwierzyć, że tyle zależy od człowieka. Niestety:

***Najczęściej zamiast stwarzać sobie życie jakiego pragnie,
stwarza sobie wyjaśnienia życia jakie teraz ma
– nawet, jeżeli mu się ono nie podoba.***

Charakterystyczne dla wszelkich wyjaśnień jest to, że zawsze stawiają go tej po dobrej stronie. Ich celem zawsze jest stworzenie bardziej pozytywnego wizerunku (samego siebie), tak, by czuł, że nic nie dzieje się na darmo lub bez sensu. Nikt bowiem nie lubi myśleć o swoim życiu, że jest bez sensu. Nikt nie lubi myśleć, że jego działania są bez sensu.

Można powiedzieć o pewnego rodzaju „umysłowym natręctwie”. To tak, jak z natręctwem mycia rąk – są czyste, przed chwilą zostały (ponownie) umyte, ale umysłowi się wydaje, że nadal są brudne. Owo wcześniej wspomniane natręctwo polega właśnie na tym, że wciąż się poszukuje uzasadnienia dla swoich nierealnych działań utrzymujących w czasie brak wybaczenia. Ironia polega na tym, że jednocześnie wciąż się wierzy, że właśnie robi się wszystko co można, by wybaczenie mogło nastąpić.

A jak wiadomo myśl jest sprawca.

Krąży nieprzerwanie i stwarza „wewnętrzną rzeczywistość”. Trudno jest z tym w środku wytrzymać, ponieważ dowodzi, że coś się samemu tylko tworzy i przeciwko sobie. Konieczne jest wyjęcie tego na zewnątrz, by kogoś tym obarczyć i uzasadnić sobie, że się miało rację. Wiadomo, że słowo to twórcza energia. Więc po wewnętrznej kreacji nadchodzi czas na słowo. Ono jest początkiem materializacji. Werbalizowane zarzuty i pretensje, których wciąż przybywa stają się filtrem percepcji i rzeczywistość oczywiście im się

poddaje. Słowa płyną, „rodzą się” wciąż nowe argumenty i powodują wciąż jedno i to samo – natrętną chęć reanimowania tego, co minęło, odeszło. Inaczej człowiek nie będzie miał racji i będzie nieszczęśliwy. Poza tym zainwestował tak wiele w swój ból. Musi odebrać nagrodę. A wszystko pod świętym płaszczykiem chęci wybaczenia. Niestety jest to cecha wypaczenia, a nie wybaczenia. Wybaczenie z założenia nikogo nie może ranić ani niszczyć. Wręcz przeciwnie uwalnia. To o czym teraz mówimy rani, niszczy i trzyma w niewoli. Trzeba być ślepym, by tego nie dostrzegać. Tak powstaje droga przez mękę i każdy ją ma na własne życzenie. Tak się płaci za trzymanie w sobie urazy. Tak się płaci za opór przed wybaczeniem, a nie za wybaczenie.

**Proces wybaczenia jest procesem oczyszczania się,
a nie zadręczania.**

Niektórym się pomyliło.

Czas uświadomić sobie własną nieświadomość.

To początek. To chwila, w której zaczyna się widzieć – naprawdę widzieć. Kończą się wycieczki do kiedyś, a zaczyna się bycie Tu i Teraz. Człowiek, który nie jest w Tu i Teraz nie ma szansy na wybaczenie, nie ma szansy na jakikolwiek sukces, rozwój, radość, szczęście lub cokolwiek innego. Bowiem wszystkie te rzeczy są przeżyciem, a to dokonuje się jedynie Tu i Teraz. To jest klucz do wszystkiego. To jest klucz do Życia.

Dlatego najważniejszym jest nauczyć się żyć w Tu i Teraz.

**Przeszłość i przyszłość jest pod opieką Boga,
a my mamy wziąć w opiekę terażniejszość.**

Jeżeli żyje się w terażniejszości, wówczas przeszłość i przyszłość same będą się o siebie troszczyć. Przeszłość odeszła i nie mamy na nią wpływu – mamy jedynie wpływ na nasz stosunek do niej, a to dzieje się Teraz. Przyszłość jest niewiadomą, dopiero nadejdzie, a nasz wpływ na nią zamyka się jedynie w terażniejszym myśleniu i terażniejszych działaniach. Jedyna rzeczywistość dzieje się Teraz. Utrata kontaktu z Teraz, jest niszczeniem siebie i utratą kontaktu z własnym życiem.

Konieczne jest kontrolowanie swoich iluzji i zyskiwanie głębszej świadomości. Konieczne jest też odkrywanie wszelkich stworzonych przez siebie mechanizmów samooszukiwania. Bez tych elementów nie może nastąpić proces wybaczenia, a więc i duchowy rozwój jest blokowany. Dodatkowym problemem jest fakt, że wstrzymując rozwój wcale nie stoimy w miejscu – to byłoby piękne, ale tak nie jest. Jeżeli nie idziemy „do przodu” dzieje się uustecznianie, a czasem nawet destrukcja. Na tym poziomie nie istnieje nieruchomość.

**Warto zawsze pamiętać,
że każdy ma swoją drogę do przejścia
– wyjątkową i szczególną.**

Nie istnieją lepsze lub krótsze drogi – każdy ma po prostu swoją drogę. Może ją przejść szybciej lub wolniej, może nawet zrezygnować i sobie odpuścić jakikolwiek wysiłek – jego prawo. Żyjemy na planecie Wolnej Woli.

KefAnn

Dodatek.

Zamiast kolejny raz prosić kogoś o wybaczenie, podziękuj mu z całego serca, że jest przy tobie mimo wszystko. On ci wybaczył, inaczej by go przy tobie dawno nie było – teraz kolej na ciebie – sam potrzebujesz sobie wybaczyć. A najlepszy sposób by tego doświadczyć, to zacząć żyć w sposób jedynie piękny, czysty, wartościowy i pełen Miłości.

Raczej podziękuj mu za to, że przetrwał trudny czas.

Podziękuj mu, że cierpiał i mimo wszystko Miłował.

Powtarzam – nie pros o wybaczenie, nie przepraszaaj go kolejny raz, ale podziękuj i zacznij Nowe Życie – to jedyny sposób, w jaki może dokonać się zwrot jego inwestycji. To jedyny sposób okazania jemu i sobie wdzięczności.

To jest właśnie sposób w jaki materializuje się wybaczenie – jego i twoje. To jest jedynie twój wybór. To zaprowadzi cię do miłości. To najpiękniejszy sposób na okazanie miłości komuś i samemu sobie. Tym jest Współczucie – jedna z najtrudniejszych i najbardziej upragnionych form Miłości.

Karanie siebie i karanie kogoś nie jest sposobem na okazywanie miłości.

Odmawianie sobie szczęścia ze względu na trudną przeszłość również nie jest oznaką miłości.

Nieruchomość w oczekiwaniu na lepsze jutro również nie.

Jedynie będąc Tu i Teraz można Miłować. Nie będzie lepszego momentu na miłość. Nie będzie większego powodu do okazania sobie lub komuś miłości. Zresztą Miłość nie potrzebuje powodów. Miłość Jest wszystkim, co w ogóle Jest. Nie ma żadnych minionych lub przyszłych przeszkód, by się z miłością połączyć, by się nią zachwycić. Jedyne, co niezbędne to Obecność Tu i Teraz i świadomość, że wszystko, co jest, jest zawsze Tu i Teraz. I ...

Wdzięczność, która jest ścieżką mądrości.

Wdzięczność, która jest nauczycielką miłości.

Wdzięczność, która jest wstępem do świadomości i samoświadomości.

Wdzięczność, która jest konieczna, by odkryć Boży Plan.

Wdzięczność, która prowadzi do odkrycia sensu.

Wdzięczność – mistrzyni uczącą życia.

Poszukujemy wyjaśnień, argumentów i powodów. Poszukujemy spokoju przez poszukiwanie winnych poza sobą lub zadreżamy samych siebie poczuciem winy. Chcemy odplacić za popełniony błąd popełnianiem wciąż tego samego błędu. Chcemy odplacić za naszą ignorancję jeszcze większą ignorancją. Chcemy wszystko zrozumieć, zamiast po prostu dokonać zmian. Jesteśmy w pułapce minionych krzywd, które nam wyrządzono i tych, które my wyrządziliśmy komuś.

Zastygamy w bezruchu przeszłości zamiast ruszyć z miejsca i „uratować” teraźniejszość.

Zrozumienie nie zastąpi wybaczenia.

Wiedza nie zastąpi wdzięczności.

Zaduma nie zastąpi działania.

Wciąż przekładamy szczęśliwość na później, na lepszy moment – ale nie istnieje lepszy moment od tego, który właśnie jest. Czy istnieje lepszy moment na oddech niż ta chwila?

Spróbujmy odłożyć choćby jeden oddech na później. Możemy o nim marzyć, możemy wyobrazić sobie jego przyszłą świeżość, lekkość lub piękno, ale to nie pomoże – bo do niego po prostu nie dożyjemy.

Miłujmy się i wzajemnie.

Wszystko jest jedynie kwestią decyzji. Nic więcej. Wszystko, co jest do zrobienia – to podjęcie decyzji. Dopóki nie ma decyzji, wszelkie działania są bez sensu. Nic nie wniosą. Nawet trudno nazwać te „działania” działaniami, ponieważ działania mają dać konkretny i zgodny z zamierzeniem efekt, a te nie mogą dać takiego efektu. Chyba, że celem nie jest doprowadzenie do zmiany lecz udawanie przed sobą lub ewentualnie chwilowa ulga. A może chodzi o jakiś ruch na zewnątrz, by nie było ruchu wewnątrz.

W rzeczywistości potrzeba czegoś zupełnie odwrotnego. Ciągłe robienie czegoś jest właśnie problemem. Ciągłe robienie robi z nas roboty.

Jakie jest wyjście?

Zaprzestać robienia. Lepsze będzie wejście w ciszę. Przerwa w działaniu. Czas na zadumę, a nie na sto nowych idei z setnej mądrej książki. Wiele mądrych idei, które słyszysz setny raz i nic z tego nie wynika. Czekamy na niesamowite doznania, na wielki impuls, który ruszy nas z miejsca. Ale nic nas nie może ruszyć z miejsca, poza nami. To sygnał „duchowej habituacji” – oswojenia, znieczulenia. Należy zaprzestać robienia na zewnątrz, by dać przestrzeń działaniom wewnętrznym – te są kluczowe.

Bardzo trafiły do mnie słowa Ani: „świadomość nie mieszka w książkach, lecz w nas. W książkach jest użyteczna wiedza, która może nam pomóc dotrzeć do świadomości. Działamy zbyt nawykowo i standardowo. To przypomina ruchy Brauna, a efekty nie mogą nas zaskakiwać – są właściwie żadne.”

Skąd się bierze ten nasz nawyk zewnętrznego działania? Czemu jest tak zniewalający? Czemu tak ważny? Przecież nie robimy rzeczy nieważnych, przypadkowych. Jaki jest nasz cel, którego nie jesteśmy świadomi? O co zabiegamy czyniąc to, co czynimy?

Poszukujemy spokoju, przebaczenia, szczęścia, radości, piękna, miłości?

A może nadajemy jedynie nazwy naszej tęsknocie i wciąż ją zasłaniamy słowami.

Spokój – czy rzeczywiście nasze działania prowadzą do spokoju?

Przebaczenie – czy rzeczywiście jest nam bliższe, czy raczej się oddala?

Szczęście – czy rzeczywiście działając więcej przeżywamy więcej szczęścia, czy mniej?

Radość – czy rzeczywiście nadmiar bezskutecznych działań nas raduje?

Piękno – czy rzeczywiście odnajdujemy w sobie lub stwarzamy piękno?

Miłość – czy rzeczywiście czynimy wobec siebie miłość?

A może jedynie poszukujemy większej władzy? Nowych sposobów na wpływ i kontrolę? Może chcemy sobie udowodnić, że panujemy nad własnym życiem? Jednak, czy żyjemy po to, by panować nad życiem, czy po to, by żyć życiem? Co w ogóle oznacza panować i nad czym życiem lub nad czym? Czy życie jest naszą własnością, czy darem?

Może jedynie stwarzamy wrażenie wielkiej pracy i ruchu, by nie spostrzec, że tak bardzo wciąż stoimy w tym samym miejscu? Żeby nie widzieć, że biegamy w kółko, że wydeptaliśmy ścieżkę do nikąd? Może trudno w to uwierzyć, ale wynika z tego, że w wielu przypadkach rozwój jest oszukiwaniem siebie, wynika, że jest zewnętrznym pozorem, że jest ucieczką, a nie

zmierzaniem. Może boimy się przyznać, że to bardzo teoretyczny proces? Stąd ten ruch na zewnątrz, to nadmierne działanie. Miłość tak nie wygląda, tak wygląda lęk w praktyce.

Czego się boimy?

Prawdy? Wstydu? Pozorów?

Czego?

A może tylko prawdziwych siebie?

Pięknych, mądrych, doskonałych, szczęśliwych, dobrych, wolnych...

Siebie?

Uwierzyliśmy, że jesteśmy nie tacy, jak należy. Uwierzyliśmy we własną ułomność. Skoro tak, to i nasze działania muszą być ułomne – nie możemy przecież aż tak siebie zaskoczyć. Więc tak działamy, by to nadal było dla nas prawdą.

KefAnn