



Zamartwianie się

Zamartwianie się jest wynikiem pewnej czynności umysłowej, a zatem samo w sobie jest czynnością umysłową. **Zamartwianie się jest informacją, że nie jesteśmy Tu i Teraz, że jesteśmy w przeszłości lub w przyszłości – czyli w „tym, co nie istnieje”.** Nie ma tam niczego do przeżycia i stąd nasz stan. Wiem, to nic nowego.

Oczywiście, jesteśmy „nie Tu i nie Teraz” w specyficzny sposób – nazwijmy go po prostu mało konstruktywnym, aby nie mówić negatywnym.

Zamartwianie się informuje nas, że utknęliśmy w mało użytecznym myśleniu, w punkcie jakiejś nie – wiedzy, nie – możliwości, nie – wdzięczności. Zamartwianie się jest stanem zaprzeczania Świętości, Mądrości i Sensu Życia.

Zamartwianie się to wynik utraty kontaktu z tym, co Wszechobecne – z Rzeczywistością. To moment zachwiania wewnętrznej równowagi – i może trwać długo. Takie swoiste „kołysanie” może trwać przez wieki – jak długo jest fala, tak długo kołysze się łajba. A fala będzie zawsze – większa lub mniejsza – Życie, to nieustanny ruch, nieskończone drganie.

Zamartwianie się jest wynikiem owej niezgody na ruch, na zmianę – wręcz alergicznej. To efekt natrętnego przymusy odnalezienia stałości, której nie ma. Właściwie jest jeden rodzaj stałości – stałe jest to, że wszystko jest w nieskończonej Zmianie.

„Zamartwianie się” – to sformułowanie samo w sobie mówi nam o korespondencji z „nie – życiem”. Ta „czynność” ma wiele wspólnego z martwością. Bycie w przeszłości lub w przyszłości jest rezygnacją z Teraz, a tylko w Teraz żyjemy naprawdę. Więc **zamartwianie się jest poszukiwaniem śmierci.** Frustrujące zajęcie, ponieważ śmierci nie ma i nie można jej znaleźć. Wszystko jest zabawą Energii, która wciąż się przekształca w samą siebie, w niezliczonych formach na wieki. I zawsze jej stan jest zerowy – to oznacza, że zawsze jest jej tyle samo. Tak, zauważyłem, należałoby dodać, że to druga niezmienna rzecz we Wszechświecie. Zresztą jest więcej rzeczy lub zjawisk niezmiennych, ale to zupełnie inna kwestia.

Jeszcze o tym „życiu naprawdę”.

Prawda (moja prawda oczywiście) jest taka, że **nie możemy nie żyć.** Chodzi jedynie o to, że **możemy być tego, że żyjemy, zupełnie nieświadomi.** O tym mowa, gdy mówimy o podróżach w przeszłość lub przyszłość. Nie mamy świadomości Teraz – żyjemy i nie jesteśmy tego świadomi. Tracimy kontakt z Rzeczywistością. Nadal w Niej jesteśmy zanurzeni, ale bez czucia. **Nieświadomość własnego życia Tu i Teraz określamy słowami: „nie żyjemy”.** Chyba niestety większość ludzi żyjących na Ziemi, przez większość swojego życia – „nie żyje”, tkwiąc w błogiej nieświadomości.

Wróćmy do tych zmartwień.

Czasem mówimy, że mamy zmartwienie.

Przeanalizujmy.

Po pierwsze słowo „mamy” jest tu nie na miejscu. To nie jest długopis lub samochód, który można mieć. Zresztą z długopisem jest to również złudne, ale z innego powodu. Zastanowiłem się (myliłem się) – powód jest zawsze ten sam. **Nic tu nie należy do nas, ponieważ nie ma żadnego podziału na właścicieli i własności. Wszystko jest Jednym – tańcem Żywej Energii.** Równie dobrze można by zapytać: „Do kogo należy Ziemia?” – to dość duża posiadłość, trudno uwierzyć, że nie ma swojego Gospodarza. A można też zapytać: „Do kogo my należymy?” (może jakieś „kosmiczne myszki” robią sobie śmieszny eksperyment?)



A może słowo „mamy” oznacza, że to nie nasze zmartwienie, tylko naszej mamy? Ale wtedy napisalibyśmy „Mamy”. Trudniej powiedzieć dużą literą. Więc, chyba nie chodzi też o to.

Stwierdzenie „mamy zmartwienie” jest zupełnym nieporozumieniem.

Informuje nas jedynie o naszym wyborze, o naszym sposobie patrzenia na zdarzającą się rzeczywistość. Dla jasności dodam, że sami sobie tę rzeczywistość stwarzamy. To kwestia jedynie naszego wewnętrznego wyboru, naszej indywidualnej percepcji.

Gdy mówimy, że „zamartwiamy się”, to mamy do czynienia ze zjawiskiem Wolnej Woli – najbardziej niewygodnego z darów, jakie otrzymaliśmy. Więc, **gdy mówimy, że „się zamartwiamy”, to mamy do czynienia z wolnym wyborem, którego celem jest rezygnacja z Życia.** Wiem, to może być szokujące, ale tyle właśnie oznacza.

Oznacza **decyzję**, żeby **siebie samego „za-martwić”**. Oznacza, że sami podejmujemy decyzję, by „przyczepić” się fikcji i ją pielęgnować, podlewać, dać się jej w niewolę – dobrowolnie. Dlatego najczęściej w potocznej mowie mówimy, że „się (sami) zamartwiamy”. Nie zdarza się, by to ktoś nas zamartwiał, a jeśli już, to wielokrotnie rzadziej. Ktoś, coś robi, ale **zamartwiamy się sami – to nasz wybór**. Mówimy słowa: „martwisz mnie”, ale to oznacza jedynie, że: „Ty coś robisz, a ja się z tego powodu martwię. Mógłbym szukać rozwiązań, być z tobą, wspierać cię, działać, ale ja wolę się pomartwić. Ale pamiętaj, to ty mnie martwisz. Dodaj sobie jeszcze troszkę poczucia winy do tego, co już robisz. Zdołuj się jeszcze bardziej.” Tyle znaczą takie słowa.

W rzeczywistości jest to sposób unikania odpowiedzialności za własne emocje, wybory, życie. Nie dam się przekonać, że jest inaczej.

Ostatnio mieliśmy wypadek samochodowy – było bardzo ślisko, chwila nieuwagi i kraksa – to się zdarza. Wyszliśmy bez większego szwanku, Ania miała stłuczoną nogę, ja mocno stłuczone (wybujale) ego, samochód mocno stłuczone „czoło” (ucierpiał najbardziej, choć „oczka” mu nadal świeciły). Gdy wieść się rozeszła, usłyszeliśmy od paru osób, że pewnie „mamy zmartwienie”. Nasza reakcja była dla niektórych dość dziwna, ponieważ z uśmiechem mówiliśmy, że nie mamy zmartwienia, tylko rozbity samochód. Firmy ubezpieczeniowe muszą mieć co jakiś czas dowód, że są potrzebne i, że ubezpieczenia mają sens. Blacharze potrzebują również utrzymać swoje rodziny, producenci muszą sprzedawać wyprodukowane części zamienne, itd.... Po co mamy się martwić? Cieszymy się, że nic się nikomu nie stało – przeżywamy raczej wdzięczność. Stało się i tyle. Doszło kilka spraw do załatwienia – to wszystko. Po wypadku, jadąc z Łodzi do Kielc zastanawialiśmy się, jaka to dla nas informacja, czego mamy się nauczyć? Ani chwili nie rozmawialiśmy o stratach materialnych lub zmartwieniach. Nie chcemy mieć zmartwień, chcemy mieć szczęśliwe życie – taki wybór. Znaleźliśmy kilka wniosków, podziękowaliśmy Panu Bogu i żyjemy dalej.

Teraz mała retrospekcja – „na gorąco”. Pamiętasz jeszcze „kawalek” o słowie „mamy”. Chcę Ci pokazać na tym przykładzie, jak to działa.

Powiedzieliśmy: „mamy rozbity samochód” – to wielki skrót myślowy, a nawet „kłamstwo”. Tak działa słowo „mamy”.

1. Nie my mamy rozbity samochód, to Firma Leasingowa go ma – my jedynie go używamy. Na marginesie – wszystko to, czego nie możesz kupić za gotówkę, kosztuje cię więcej.
2. Nie my mamy ubezpieczenie, to samochód je „ma” – i nawet o tym nie wie, że coś ma. A może Firma Ubezpieczeniowa ma to ubezpieczenie? Ktokolwiek, ale nie my.
3. Więc nie mamy też zmartwienia.

A teraz o tym, co mamy.



1. Mamy kilka telefonów do wykonania w tej sprawie.
2. Mamy kilka dni bez samochodu.
3. Mamy kalendarz do ponownego skoordynowania.
4. Mamy dostarczyć odpowiednie dokumenty różnym instytucjom.
5. Mamy napisać kilka pism, wniosków, upoważnień, itd.
6. Mamy ... (każdy wie, o co chodzi)

Generalnie można powiedzieć, że **mamy wiele działań do wykonania** – to jedyne, co tak naprawdę mamy.

Ogólnie można stwierdzić, że – **MAMY TO, CO MOŻEMY ZROBIĆ** – „MAMY” **DZIAŁANIA**. Jeśli masz pomysł na działanie, to nie masz potrzeby się zamartwiać. Chociaż istnieją też wyjątkowe jednostki, które zamartwiają się zawsze. To chroniczna, przewlekłe zamartwianie się – to rodzaj swoistego „nałogu”. Być może do tej kwestii wrócimy później. Być może, ponieważ sprawa jest wielowątkowa i można ją rozpatrywać na wielu poziomach. Zobaczymy. Jeśli nie teraz, to może kiedy indziej. Wszystko ma swój dobry czas i samo potrafi się o siebie upomnieć (czytaj: zadbać).

Zamartwianie się jest reakcją na poczucie bezradności lub nawet chwilowej beznadziei. Zamartwiamy się, gdy nie wiemy, co począć, gdy brak nam chociaż pomysłu na sytuację, którą sobie (sami) stworzyliśmy. **Im mniej pomysłów, tym więcej zmartwień, a ciągły brak pomysłów, to chroniczne zamartwianie się.**

Podobnie reagujemy na obawy, lęki – **zamartwiamy się, jeśli oczywiście brak nam lepszych pomysłów na życie.**

Warto zauważyć, że na pojawiający się strach reagujemy inaczej – reagujemy działaniem. Pojawia się realne zagrożenie (strach) i nagle zaczynamy działać – jakby w odruchu. Nie ma czasu na lęki i wydumane obawy. Jest czas jedynie na działanie. To ciekawe, że wtedy umysł ma nie wiele do powiedzenia. Najczęściej dopiero po wyeliminowaniu rzeczywistego zagrożenia zaczyna się „budzić i dokazywać”, co to mogło się niedobrego wydarzyć i jak źle skończyć, albo, że to nie koniec i lepiej się troszkę jeszcze „poobawiać” – tak dla zasady.

Kiedy umysł jest nieco „zaniedbany”, uwielbia kreować zmartwienia i tylko po to, by udowodnić swoją przydatność w pokonywaniu ich. Oczywiście umysł (sam w sobie) nie potrafi pokonać zmartwień. Może się przydać w kreowaniu rozwiązań, ale nie zrealizuje ich w działaniu. **Trzeba działać, by się nie zamartwiać.** Zakończyć na procesach myślowych oznacza przegrać. **Użyć umysłu, by przygotować działanie i podjęcie działania oznacza wygrać.** Proste. Tak, wiem, to wystarczający powód, by się zacząć zamartwiać.

Wróćmy do zamartwiania się jako nałogu. Właściwie pod tym nałogiem ukrywa się zupełnie inny i o wiele groźniejszy nasz nałóg. Zamartwianie się jest tylko „przykrywką” i zmyłką, sprytnym wybiegiem dla samooceny przed negatywną samooceną.

Cóż to za nałóg?

Chodzi o **nałóg osiągania korzyści**. Tak – nałóg. Wiem, to może wydać się w pierwszej chwili zupełnie niedorzeczne, ale po przemyśleniu niestety ma sens.

Dla osiągnięcia korzyści jesteśmy w stanie się nawet zamartwiać. Problem w tym, że jesteśmy tego najczęściej zupełnie nieświadomi. Nieświadomi tego, że tak jest i nieświadomi korzyści, które zyskujemy lub chcemy zyskać.

Nic nie dzieje się przeciwko nam, wszystko dzieje się dla nas – jedna z wielu najprawdziwszych prawd. Więc, to nasze zamartwianie się jest bardzo często jedynie



nieświadomym sposobem na osiągnięcie korzyści. I niewątpliwie **owe nieświadome korzyści są dla nas ważniejsze niż całe to świadome zamartwianie się**. Tak to niestety wygląda.

Zastanówmy się, co robi większość ludzi, gdy ktoś się przy nich zamartwia? Ułatwia, pociesza, wspiera, pomaga, ... – na różne sposoby inwestuje swoją energię. Najkrócej mówiąc, płynie ogromny potok energii ku zamartwiającym się. Ktoś wciąż o nich myśli lub coś chce dla nich zrobić, by im było lżej. Zamartwiający się są podłączeni do „darmowej elektrowni” ludzkiej energii. Sami najczęściej nie poszukują rozwiązań, ponieważ wtedy musieliby przejąć odpowiedzialność, zrobić coś i zerwać darmowe połączenie z „elektrownią”. Kto by chciał? To tak, jakbyś miał zrezygnować z niekończącej się premii, gdy pensja nie wystarcza.

Oczywiście Ci, którzy tak bardzo chcą pomóc również najczęściej robią to dla siebie. Udowadniają sobie, że mają dobre serce, że nie zostawią w potrzebie, że są ludzcy. Czasem udowadniają sobie, że są silniejsi, bardziej zaradni, a czasem zwyczajnie zarabiają na wdzięczność, na miłość, itp. Jedna wielka gra pozorów – najczęściej. Nie zawsze – są też wyjątki.

I tak to się dzieje. Obie strony są w pewien charakterystyczny dla siebie sposób w nałogu. Właściwie nie ma żadnej różnicy pomiędzy tymi, którzy się zamartwiają i tymi, którzy chcą im pomóc. No, może jedna. Jedni mają zmartwienie i wiedzą o nim, a drudzy mają zmartwienie i nie wiedzą, że mają. Tak czy inaczej, obie strony potrzebują siebie wzajemnie. I jedni i drudzy są uzależnieni, a dodatkowo jeszcze uzależnieni od siebie wzajemnie. Podwójnych, potrójnych (i nie tylko) uzależnień mamy zdecydowanie więcej w swoim życiu.

Zamartwianie się jest jednym z wielu przejawów nieobecności we własnym życiu, w Tu i Teraz. To symbol nieobecności i nieświadomej wegetacji. Zdaję sobie sprawę z faktu, że jest to dość totalne podejście, ale szkoda czasu na oszukiwanie siebie i pisanie popularnych bzdur. Lubimy utrzymywać się w błogim stanie samozachwyty, ale często oznacza on to samo, co stan niewiedzy. Może powinniśmy się jednak troszkę przejąć nawoływaniem: „Zbudź się o śpiący i powstań z martwych.” Zmartwychwstanie ma się dokonać za życia, a nie po śmierci. To wyjście ze stanu niewiedzy, nieświadomości, nieobecności do stanu Mądrości, Świadomości, Jedności, Pełni, Miłości. Zmartwychwstanie to przebudzenie się ze snu, głębokiego snu z otwartymi oczami. A może należy w tej chwili zacytować tytuł filmu z przed kilku lat: „Oczy szeroko zamknięte.” Może tak należy się wyrazić!?

Nasze życie przemija bezwiednie, nie zostawiając po sobie większego śladu, a my zamartwiamy się tysiącem spraw bez większego znaczenia. Zamartwiamy się, że nie stać nas na to lub coś innego, że samochód szwankuje, że telefon za stary, że plotki, że polityka, że cokolwiek innego.

Mamy piękno przed oczyma i nie widzimy go.

Nie doceniamy, chyba, że odchodzi. Wtedy zaczynamy się zamartwiać, że odeszło, ale gdy było, było tak nieważne, tak niewidzialne.

Pędzimy!

Dokąd? Po co?



Ławka w kościele więcej się modli, niż my.

Alejka w parku więcej spaceruje, niż my.

Drzewo na zapomnianym polu więcej oddycha, niż my.

Głaz na rozdrożach jest bardziej żywy, niż my.

Wiatr zamiata.

Deszcz obmywa.

Słońce osusza.

Wszechświat sam dba o siebie.

Jesteśmy w centrum piękna.

Ślepi.

za**martwi**liśmy się

za martwi...

wciąż

za...

wciąż

martwi...

KefAnn