



Intymność Razem.

Pragniemy intymności. Ale by była możliwa intymność potrzebne jest bycie prawdziwym. Nie można tu nic udawać – to znaczy można, ale to nic nie da. Przeżyjemy być może miłą chwilkę, ale na pewno nie intymność. **Intymność jest stanem, a nie zachowaniami.** To trzeba zrozumieć. **Intymność jest w sercu, a nie w dłoniach lub oczach.** Bez bliskości, zaufania, akceptacji, zrozumienia, prawdy, czystości, otwartości i miłości – intymność nie zaistnieje.

Myślmy o intymności jak o czymś wielce upragnionym i dobrze, że tak jest, ale każda rzecz ma w sobie „światło i cień”. Świetlaną stroną jest wszystko to, co sobie wyobrażamy pozytywnego. A cień? Cienistą stroną jest konieczność podjęcia ryzyka. **Intymność bowiem wymaga pełnego „odkrycia się” przed drugim człowiekiem.** O, to tylko wydaje się łatwe. Popatrz na związki wokół ciebie. Ile z nich żyje, oddycha, tętni, a ile jedynie tkwi w sztywnych rytuałach? Rytuały też mają swój sens, ale nie zamiast bycia, nie zamiast życia.

Aby przeżyć intymność, trzeba zdecydować się na skok w nieznane. Trzeba umieć zrezygnować z i tak wątpliwego (wyobrazonego jedynie) poczucia bezpieczeństwa. Tak, wątpliwego, ponieważ napięcie, które nam stale towarzyszy, nie pozwala czuć się naprawdę bezpiecznie. **A napięcie jest wynikiem wewnętrznego oszustwa.** Zresztą jest to dwojakie oszustwo: samooszukiwanie i oszukiwanie kogoś. Zbyt często i zbyt wiele musimy udawać, by oszukać, że wszystko jest w porządku. Czujemy, że nie jest, ale ponieważ boimy się ryzyka, udajemy, „naklejamy łatki na łatki”. Całe nasze życie jest coraz bardziej w strzępach, a my nadal latamy i wmawiamy sobie, że powstaje dzieło sztuki. Unikanie nie jest żadnym wyjściem. Nie zapełni powstającej pustki i poczucia niedosytu. **Pragnienie przeżycia czegoś szczególnego jest w nas tak silne, że nic go nie jest w stanie stłumić.** Z drugiej strony lęk również jest silny, a w większości przypadków niestety silniejszy (przynajmniej przez jakiś czas).

Kiedy widzimy szczęśliwą parę myślmy, że im się udało, albo coś w tym stylu, a najczęściej jest tak, że ci ludzie po prostu zapracowali na to, by przeżywać szczęście. Przeszli przez wiele trudnych chwil, ale zawsze RAZEM. Przeszli przez wiele ciężkich prób, ale zawsze RAZEM. Przeżyli wiele różnorodnych doświadczeń, ale zawsze RAZEM. Nie mam tu na myśli tylko fizycznej obecności, mam na myśli połączenie serc – to jest zdecydowanie ważniejsze i trudniejsze. Jest też zdecydowanie piękniejsze. Odważyli się na to, by poznać siebie i pozwolić drugiemu się poznać. Mieli też odwagę poznawania kogoś. **Ich szczęście jest ich nagrodą za ich prawdziwość.**

Fizycznie to wielu ludzi jest ze sobą (niektórzy nawet po kilkadziesiąt lat) i co z tego? Może nawet się do siebie tak przyzwyczaili, że nie mogą sobie wyobrazić życia bez siebie i co z tego? To może być równie dobrze uzależnienie. Nie musi, ale może. Przyzwyczajenie się do siebie nie oznacza tego samego, co intymność i bliskość. Można latami być obok siebie (przyzwyczać się), ale czy to znaczy być ze sobą? Przynajmniej nie zawsze. Każdego można nauczyć kroków do tanga i może się tak „błąkać po parkiecie” – patrzysz na to i widzisz, że wszystko poprawnie „odtańczył”, ale jedyne co czujesz to niedosyt, a nawet niesmak – to martwe, sztuczne. Taka „poprawna nijakość”. Ale kiedy zobaczysz „tańczących sercem” od razu ich zauważysz. Czuć, że krew w nich płynie, czuć emocje. Emanują pięknem, wibrują – są żywi. Żywa cudowność w ruchu. Wokół cisza, tylko serca tak pięknie grają. I to wystarczy. Wszechogarniający zachwyty. To wielka różnica. To jak z rzemieślnikiem i artystą. Wielka różnica.



To wszystko pięknie brzmi, ale gdzie jest „hak”? Zawsze gdzieś jest jakiś „hak”. Z jednej strony wszyscy mogą to osiągnąć, ale z drugiej tylko niektórzy osiągają. W czym tkwi zagadka?

Odpowiedź jest tak samo prosta, co trudna do przyjęcia.

Są właściwie dwie zagadki w jednej. **Pierwsza zagadka** tkwi w podjęciu ryzyka bycia sobą, prawdziwym sobą. Wymaga to pokazania siebie bez żadnych „ściemnień”. Kompletnie i całkowicie. Ponad wątpliwości, ponad lęk, ponad cokolwiek – całkowicie. **Druga zagadka** tkwi w umiejętności przyjęcia i zaakceptowania prawdziwego kogoś. To wcale nie jest takie proste. Ani jedno ani drugie nie jest proste. To wielce wymagające – niestety. Ktoś prawdziwy z kimś prawdziwym – piękne i trudne, pociągające i odstraszające, upragnione i unikane.

Lubimy widzieć w sobie tylko niektóre rzeczy i w innych też. Jedyńie to, co nam pasuje. Chcielibyśmy być „jacyś”, ale jesteśmy też trochę inni. Ta różnica boli. Chcielibyśmy, aby inni byli „jacyś”, ale okazuje się, że są też nieco inni. Ta różnica też boli. Boimy się odkryć to, co i tak wiemy. **Jesteśmy jednocześnie „jacyś” i też nieco inni – taka jest prawda.** A może boimy się jedynie to wyrazić i zaakceptować. Chcielibyśmy się pokazać tylko z tej pięknej strony, ale się nie da. Chcielibyśmy widzieć innych tylko z tej jasnej strony, ale również się nie da. Chcemy utrzymać swój cudowny wizerunek. Nawet jeżeli wiemy, że to fikcja, a nie jakiś wizerunek, to i tak wolimy ją zamiast prawdy. Nasza małość niestety przewyższa nas samych. Myślimy, że powinno być inaczej. I co z tego, że powinno? Jest tak, jak jest i tyle. **Mamy jasną i ciemną stronę.** Chętnie pokazujemy jasną, a ukrywamy ciemną. To jedna z ważniejszych przyczyn życia na „pół gwizdka”. To jedna z ważniejszych przyczyn naszego koszmaru. Zamykamy oczy i nie możemy spokojnie zasnąć, ponieważ boimy się zrezygnować z kontroli. Więc, pokazujemy sobie wzajemnie nasze „piękne” maski, już nas mdli od tego „piękna”, czujemy się tak, jakbyśmy jedli plastikowe pomidory. Nie lubimy jeść plastiku, ani gumy, ani żelaza lub drewna. No i z czasem mamy dość grania w teatrze za darmo i bez oklasków. Męczące są takie występy i bezsensowne. Nie chce się posunąć za daleko, ale większość ludzi to podwójni masochiści. Nie dość, że zadręczają się zazdrością innym (tym, którzy zaryzykowali i wygrali) i pięknem, które jest niestety jedynie ich wyobrażeniem piękna, to jeszcze katują się bolesną codziennością w której nie chcą być. Zadręczanie się i katowanie – podwójny masochizm. W związku wszystko się mnoży lub potęguje, więc nie tylko podwójny niestety. **I my poszukujemy tych, którzy wyrządzają nam krzywdę? Nie trzeba szukać, wystarczy popatrzeć w lustro.**

Nie dajemy sobie i innym szansy. My sami. Oto prawda.

Co znaczy dać szansę? Znaczy ruszyć w nieznanne. Tak, to jest prawdziwa podróż w nieznanne. Nawet samych siebie jeszcze nie znamy, a tu jest jeszcze drugi człowiek i wszystko, co nam się może wspólnie przydarzyć. Któż przewidzi?

Na początku jest troszkę dziwnie. Trudno spojrzeć sobie w oczy. Trudno czasem spokojnie rozmawiać. Trudno przelamać opór. Wielki egzamin. Ale też ogromna i wciąż rosnąca satysfakcja. Mimo wszystko radość. Później lekkość. Zaczyna się coraz większa wzajemna ciekawość. Zaczyna się też szkoła cierpliwości. Wiele rzeczy. Trzeba dotrzeć do głębokiej miłości, ponieważ inaczej się po prostu nie da przez to przejść, a jeśli okaże się, że miłości nie ma, to przynajmniej nie inwestuje się w „trupą”. Czasem i tak bywa. To również jest jakąś szansą dla obu stron. Możliwy przeczekać całe życie, ale po co i na co? Na jeszcze większe niezadowolenie, na jeszcze większą nieczułość? Jeżeli jednak miłość jest, to nie ma niemożliwego. **Miłość przyjmie wszystko, uleczy nieuleczalne, zaakceptuje w całości. Tak, akceptacja bez miłości nie istnieje. Akceptacja dokonuje się jedynie za przyczyną miłości.** Nie oznacza to broń Boże, że koniec zmian w sobie, pracy nad sobą – wręcz przeciwnie – to jest dopiero początek. Do tej pory była jedynie praca nad tym, by nie mieć nad czym pracować. Cały wysiłek szedł w udawanie, ukrywanie,



stwarzanie jeszcze i wciąż większej iluzji sobie i komuś. Teraz dopiero zaczyna się życie, prawdziwe życie. To tak, jak z porodem, czasem jest bolesny, ale na tym się nie kończy. Na tym się zaczyna – tak myślę, bo wciąż jeszcze rodzą się ludzie – to musi coś oznaczać.

Wyjdzie na jaw wiele badziewia i to nie bardzo wiadomo skąd. To może zaskoczyć ile tego jest. Zresztą zawsze było to wiadome bardziej lub mniej, a jedynie odwagi do powiedzenia, nazwania tego nie było. Ukryte złości, niedomówienia, żal o niespełnione obietnice, zawiści, niechęci, brak zrozumienia, brak wybaczenia, pamiętliwość, obrażalstwo, niecierpliwość, duma, urazy większe i mniejsze, urazy dawne i świeżutkie, urazy nasze i do nas – setki rzeczy. A do tego inne ciekawe i skrzętnie ukrywane cechy charakteru (tatusia, mamusi lub kogokolwiek innego) – taka rodzinna spuścizna lojalnościowa. A jeszcze różnorodne ukryte racje, prawdy, widzimisie takie lub inne, humory, tłumione zachowania i nawyki. Wyjdzie wreszcie cała prawda. Nie można też pominąć społecznych naleciałości, środowiskowych prawideł, przeszłych dogmatów, przebrzmiałych niczyich prawd. Dojdą niewyjaśnione sprawy, niedomówione słowa, zaprzeczone oczekiwania, odpuszczone marzenia. Pojawi się cała nieistniejąca już przeszłość i cała nieistniejąca jeszcze przyszłość, by wreszcie zniknąć w jedynym istniejącym teraz. I na prawdę warto. **Za prawdziwą wolność trzeba oddać jedynie nieistniejącą przeszłość i nieistniejącą przyszłość – to żadna cena.** Oddajesz coś, czego w ogóle nie ma i natychmiast możesz zasmakować owocu intymności. Czyż nie możnaby tego nazwać magiczną wymianą? Możnaby, ale po co? To żadna magia. To jedynie cud przebudzenia. To narodziny i powrót do prawdziwego życia. Żadna magia.

Wszelkie trudności, jakie mogą się pojawić – to należy zrozumieć na początku – nie dotyczą „kogoś”. To wewnętrzny egzamin. Nie ma to nic wspólnego z bilansem kto i co. Nie ma żadnej licytacji, kto lepszy, a kto gorszy. **Nie ma lepszych i gorszych – są jedynie inaczej nieświadomi.**

Wyjdą na jaw wszelkie wewnętrzne nastawienia, filtry percepcyjne, przywiązania. Zaczną się objawiać wszelkie możliwe projekcje lub nadinterpretacje. Chęć wybielenia się choć troszkę. „Ego” nie da za wygraną. Nie walcz z tym, przyglądaj się jak to wszystko po prostu przychodzi i odpływa – patrz jak samo znika. To dziwnie brzmi „ego znika”. Jak może zniknąć coś, czego nie ma? Jak można zniknąć to, co zostało tylko wymyślone? **Ego to jedynie wymyślony „wróg zastępczy”.** Zobaczysz, że on nie zniknie – zauważysz raczej, że się w ogóle nie pojawi, bo niby skąd. Wszystko, co wrzucamy do worka „ego” to jedynie nasze racje, egoistyczne myślenie, chęć wygranej, walka o siebie, któremu nic nie grozi – wymyślony „zastępczy wróg”. Dlatego właśnie nikt go nigdy nie zdołał zwyciężyć, bo go nie ma. Ci, którzy wygrali tę iluzoryczną walkę, dokonali tego jedynie dlatego, że nie walczyli. Obserwowali i zdali sobie sprawę, że już po walce. To jedna z tych walk, w którą nie ma potrzeby się angażować, w których nie ma nic do zrobienia. Naprawdę, trudno w ogóle mówić o jakiejś walce. To proces osvajania się z własną wybujałą fantazją. Tyle to jest.

Zaczniesz słyszeć to, co nie zostało powiedziane. Wiedz, że tak będzie. Nie martw się nie zwariowałeś. To normalne. **Wszystko, czego ktoś nie powiedział, a ty to usłyszałeś – powiedział sam.** Właściwie odtworzyłeś sobie kasetę z nagraniem, która jest już zbędna i leży w jakimś zapyziałym archiwum twojego świata. To teksty z dawnych czasów, gdy jeszcze udawałeś i musiałeś sobie nagrać kilka takich tanich kawałków, by móc coś robić i nie mieć poczucia, że zaprzepaszczasz swoje życie. Przynajmniej wewnętrznie się mogłeś buntować, ale to już zbędne. Teraz jesteś otwarty i jawny. Daj sobie szansę.

Zaczniesz widzieć coś, co się nie wydarza. Zobaczysz wszystko, co tylko zechcesz. Najgorsze rzeczy i będziesz przekonany, że to realne. **Twoje oczy są „ekranem” na którym wyświetlasz sobie filmy – projektor jest wewnątrz.** Jednak wiedz, że to mogą być stare „nieme filmy” z twojego archiwum. Komentarze, jeśli się pojawią pochodzą z



archiwum dźwięku. Wiesz, co należy zrobić. Pooglądaj i wywal, albo wywal bez oglądania. Już się nawspominałeś. Po co powtarzać udrękę? Horrorzy „straszą” ludzi właśnie dlatego, że się na nie gapią i myślą, że to się dzieje naprawdę. Podniecają się z tego samego powodu. Pamiętaj, mózg nie potrafi nawet odróżnić prawdy od fikcji.

Zaczniesz odczuwać dziwne rzeczy i będziesz święcie przekonany, że to czyjaś wina, że się tak czujesz. Nie daj się zwieść. **Nikt – poza tobą samym – nie może spowodować, byś się jakoś czuł.** Lubimy się czasem troszkę poużalać nad sobą lub trochę kogoś „ukarać”, by zawsze pamiętał, ale to nie działa dla niczyjego dobra. Odpuść i puść. Poza tym karzesz jedynie siebie – wystarczy. Pożegnaj to, co cię kosztuje, niszczy. Lubimy mieć ostatnie słowo, ale pamiętaj, że ostatnie słowo nie należy nigdy do ciebie – to „Amen” przy twojej trumnie. Wielu ludzi dla jakiegoś wydumanego „ostatniego słowa” niszczy swoje życie. Zostają ze swoją racją i to wszystko, co mają. Szkoda zostać z takim „majątkiem”. Istnieją ważniejsze rzeczy i większe skarby – naprawdę.

Może powiedzmy to najogólniej jak się da. **Nie zajmuj się kimś innym, zajmij się sobą.** To jedyna osoba na którą możesz mieć ewentualnie jakikolwiek wpływ i to na pewnych warunkach. Jeżeli myślisz, że jest inaczej, to się mylisz. Tym bardziej, jeżeli teraz idziesz w jakieś zaparte, to dowodzisz, że jest to jednak trudne, by mieć choćby na samego siebie wpływ i słowa „na pewnych warunkach” użyte w poprzednim zdaniu okazują się wielce uzasadnione. Czyż nie? Przejrzyj. Nawet swojemu dziecku możesz chcieć kazać i co z tego? Na chceniu koniec. Jeśli nawet umusi w siebie ten „zdrowy krupnik” to co? Za chwilę go zwróci i jeszcze będziesz musiał posprzątać albo wywlecze cię do lekarza z bolącym brzuchem w środku nocy. I kto wygrał? Daj dziecku jeść i niech zje ile może lub chce. A ty się ciesz, że uczy się odpowiedzialności. I

Zajmij się sobą. To największe zadanie jakie masz do wykonania. **Zrób wszystko, co tylko możliwe i wszystko, co wydaje ci się niemożliwe, by móc dać siebie w prezencie i być z tego zadowolonym, dumnym.** Nie mów komuś, w jaki sposób ma cię miłować – miłuj go tak, jak chcesz być miłowany. Pokaż to, daj mu to odczuć. Bardzo szybko załapie, w jaki sposób ma cię miłować. Gadanie to zbyt mało – samo gadanie nie wystarczy. **Słowo „miłość” nie jest miłością.** Wielu ludzi zniechęciło się w czasie rozmów o miłości. Tak dużo mówili o miłości, że zbrakło im czasu na miłość. Pouczali się wzajemnie, a żaden nie był ekspertem.

Nie bierzemy tego pod uwagę, ale nawet gdyby komuś udało się nas całkowicie zrozumieć, to co? Lepiej by nas kochał? No, nie wiem. Kochające się „klony”? – to jakiś przeniesiony narcyzm chyba jest.

Pytanie: **czy chciałbyś, by ktoś ciebie traktował tak, jak ty go traktujesz?** Jeżeli masz odpowiedź „tak” – nic nie zmieniaj! Ale jeżeli masz odpowiedź „nie” lub choćby brak pewności – to czas na wnioski.

Pytanie: **czy rzeczywiście chciałbym żyć z kimś takim, jak ja?** Wiesz wiele o sobie. Bądź ze sobą zupełnie szczerzy. Weź pod uwagę wszystko. Nie tylko to, co ci się podoba w tobie, najpiękniejsze cechy, weź też pod uwagę „stronę cienia”. Każdy ma stronę cienia.

Pytanie: **czy wytrzymałbyś z partnerem dokładnie takim jak ty, choćby jedną dobę?** Dobrze się zastanów nad tym, daj sobie troszkę czasu na wglądy, nie ma pośpiechu. Po prostu dokładnie siebie wszystko pooglądaj. Zalety, wady, nawyki, sposób działania, sposób myślenia i patrzenia na świat, różnorakie mechanizmy wewnętrzne – wszystko, co tylko możesz. Może coś ważnego odkryjesz dla siebie. A jeśli dojdiesz do wniosku, że byłbyś wtedy naprawdę spełniony i całkowicie szczęśliwy – gdyby twój partner był dokładnie taki jak ty – to przestań się dłużej zadreć tym, że ktoś taki nie jest i przestań zadreć jego, że taki nie jest. Odpuść sobie związek z tym człowiekiem. Całą wolną przestrzeń wokół siebie zapelnij lustrami, żyj ze swoim odbiciem i bądź szczęśliwy jedynie sam ze sobą.



Pamiętaj, inny człowiek zawsze jest trochę „inny”. Nigdy nie stanie się dokładnie taki, jak ty. Taka jest prawda. Pogódź się z tym. Już sam zwrot „inny człowiek” na to wskazuje.

I jeszcze jedno w tej kwestii. To również warto wziąć pod uwagę i to na bardzo poważnie. Gdybyś przyjął, że jesteście tacy sami, myślicie podobnie, postrzegacie świat podobnie, to wiesz, czeka cię nudne życie z drugim „ja”, dzień po dniu – wyobraź to sobie. Zero zaskoczenia w czymkolwiek. Kto zadawałby ci nowe wyzwania? Kto by cię konfrontował z tobą samym? Kto byłby twoim nauczycielem rozwoju? Trudno jest „samego siebie” zaskoczyć. To możliwe, ale bardzo trudne.

Przy tym eksperymencie myślowym trzeba być świadomym i wnikliwym. Tak, aby wziąć pod uwagę nie tylko swoje „plusy”. W sobie to lubimy dostrzegać i wokół tego budować swoje wyobrażenia. Potraktuj jednak siebie dokładnie tak, jak traktujesz innych. Chodzi o twoje życie. To poważna sprawa.

Większość z nas potrafi bardzo dokładnie dostrzec u/w innych to, co nie działa, a nie to, co działa. Lubimy też popisywać się tym, że to potrafimy i mówić o tym (o tym i o tym, co nie działa), czasem zbyt długo lub często. Nie lubimy natomiast słuchać. Przynajmniej nasze zaangażowanie jest nieco inne w tych dwóch sytuacjach – tak myślę. Taki dziwny zbieg okoliczności. W każdym razie ja się na tym wiele razy złapałem.

Większość z nas opanowała do perfekcji zdolność nadzwyczajnego krytykowania, zamiast rozwijać zdolność zwyczajnego chwalenia. Jednocześnie sami lubimy być doceniani i chwaleni za każdą drobnostkę. To całkiem naturalne, całkiem normalne i zupełnie zdrowe, że lubimy być doceniani i chwaleni. Lecz pamiętajmy, że wszyscy jesteśmy pod tym względem dość podobni. Potraktujmy to jak wskazówkę dla nas, jak prezent od życia. Zresztą wnioski są chyba jasne.

Wymagamy, by ktoś nas zobaczył „na nowo”, ale czy sami potrafimy to, czego oczekujemy? Wydaje nam się, że wszystko jest tylko cudzą percepcją, ale co z naszą percepcją? O sobie lubimy myśleć, że widzimy prawdę i mamy bezpośredni wgląd, zaś o innych myślimy, że mają zaburzoną percepcję. **Prawda jest taka, że wszyscy mamy zaburzoną percepcję, a najbardziej percepcję samych siebie.**

Percepcja jest zawsze jakimś ograniczeniem. To „rama” przez którą widzimy świat w pewien sposób. To tak, jakbyśmy widzieli mały kawałek świata przez okno i na tej podstawie uwierzyli, że to wszystko, co jest, oraz, że tak właśnie wygląda to wszystko. Zapominamy o tym, że cały świat tak nie wygląda, że jedynie my go takim widzimy. Prostym wyjściem byłoby wymienić „ramę” lub chociaż wziąć większą. Ale skąd, proste wyjścia przychodzą nam do głowy na samym końcu. Wolimy narzekać na świat, że jest jakiś nie taki – to wydaje się prostsze. Prostsze nie jest, ale jest znajome.

Przenosimy to również na ludzi. Widzimy kogoś przez chwilę, w jednej lub drugiej sytuacji i już mamy wzorzec swojej ramy dla tej osoby. Nawet mówimy, że jest to nasza percepcja tej osoby, ale nie zawsze rozumiemy, co to może oznaczać – dla tej osoby i dla nas. Oczywiście przekłada się to również na naszą relację. Wszyscy mamy takie ramy – swoje percepcje – nie ma wyjątków w tej sprawie. Jedni „większe”, drudzy „mniejsze”, jeszcze inni „szare”, „białe” lub „wielokolorowe” – różne, nie o to chodzi – pytanie na ile są użyteczne? Cóż, jak zwykle – czasem tak, a czasem nie.

Kłopot w tym, że tracimy dystans do własnej percepcji zjawisk i ludzi. Wierzymy „wszystkiemu” zapominając, że to nie jest wszystko. To jedynie „wszystko”, do czego mamy dostęp, co potrafimy dostrzec. Smutne jest też to, że nasz filtr percepcyjny narzuca nam jakby znaczenie. Nie dajemy sobie nawet szansy, by zrobić to samemu. Przykładamy „ramę” i po sprawie. I jak to wpływa na naszą percepcję nas samych w tej chwili? Nie wiem, czy lepiej byłoby się teraz śmiać czy płakać?



Wiem, wiem. Pamiętam. Miało być o RAZEM. Do tego zmierzamy. To była jedynie zajawka „zjawiska percepcyjnego”.

Podstawową i niezbędną umiejętnością w życiu z drugim człowiekiem jest zdolność rozróżniania osoby od własnej percepcji tej osoby. Granica jest bardzo wyraźna, ale mimo tego dla niektórych ludzi lub w pewnych okolicznościach zupełnie się zaciera. To może powodować sporo problemów. **Percepcja zmienia się o wiele wolniej niż człowiek, którego ona dotyczy.** Wydaje się nam często, że znamy kogoś od lat. Wydaje się nam, że pięć lat temu był taki sam, pięć miesięcy temu był taki sam, pięć tygodni temu był taki sam, pięć dni temu był taki sam i pięć minut temu był taki sam. Więc pewnie pięć sekund temu był taki sam i za pięć sekund też nic się nie zmieni. A prawda jest zupełnie inna. **Dziś, w tej właśnie jedynej chwili masz szansę poznać zupełnie nową osobę, która jest w kosmicznym procesie zmiany.** Wszystko zależy jedynie od tego, czy Twoja percepcja trzyma Cię w więzieniu czy nie.

Percepcja jest filtrem za przyczyną którego na zewnątrz przejawia się wewnętrzna prawda o kimś. Jest jedynie filtrem, a nie żadną prawdą. Ten jest taki, a ten taki, ten jest tym, a ten tamtym, i tak dalej. I oczywiście wiemy to na pewno. Oczywiście, a może „oczy wiście” – bo wygląda to tak, jakbyśmy dawno temu powiesili oczy na jakimś kołku i one tam nadal są i patrzą na coś w zamierzchłej przeszłości – tu ich nie ma.

Percepcja jest jedynie „tarczą złęknionych”. Im więcej w człowieku nieujawnionego lęku, stłumionego żalu, uspiętego gniewu, tym większe przywiązanie do swojego sposobu widzenia zjawisk i ludzi. To sfrustrowany sposób ochrony własnego świata przed zmianą, która i tak jest nieuchronna. Nawet percepcja wciąż się zmienia – no, w niektórych przypadkach należałoby to raczej określić „udoskonała się w tym, w czym i tak jest nie zła”.

Nasza percepcja jest „gilotyną rzeczywistości” i „narkotykiem ułudy”. Sami zakładamy ludziom maski na ich twarze, jakby swoich mieli mało. Przyklejamy im wszelakie etykiety, a później je tylko czytamy i tracimy z oczu prawdziwą osobę. Upajamy się swoją racją jak narkotykiem – tak, najczęściej mamy rację i obcinamy rzeczywistości dostęp do nas jak gilotyna. Jesteśmy uzależnieni od całej tej percepcyjnej zabawy. Jesteśmy bardzo przywiązani, żeby nie powiedzieć związani.

Niestety, właśnie nasza percepcja jest tym, co najczęściej odgradza nas od pozytywnych doświadczeń. Jesteśmy do niej przywiązani, a to właśnie ona potęguje nasze różnorodne „traumy”. W najlepszym razie przedłuża trwanie tych, których już doświadczamy. Działa tak, jak filtr w aparacie fotograficznym. „Wyciąga” jakiś kolor z przestrzeni bardziej lub go nasycza. Szuka go wszędzie, jak jakiś „maniak” i co? Oczywiście znajduje. Percepcja jest jak lupa, przez którą mistrz – intelekt zawsze znajdzie „paproch”, znaczy potwierdzenie. Później się będzie nim upajał, powiększy go pod mikroskopem i zrobi z niego „paproch”, który zasłoni wszystko inne. Będzie się tak w niego gapił. No ewentualnie znajdzie jeszcze kilka innych.

Nasza percepcja przelacza nas na wewnętrzne obrazy. Oglądamy wewnętrzne hologramy w których ktoś gra główną rolę i zazwyczaj te hologramy nas niczym nie zaskakują. A niby jak mają nas zaskoczyć, skoro sami je tworzymy. One są właśnie po to, by nas nic nie mogło zaskoczyć. Nawet, jeżeli osoba A dokonała w sobie zmiany bardzo widocznej na zewnątrz, to w wewnętrznym hologramie osoby B nie musi się to odwzorować – to nie jest automat. Jedna myśl, sen lub jedno zdarzenie może zmienić osobę A na zawsze, ale dzieje się to w jej wnętrzu. Ktoś będący obok (osoba B) nie musi tego natychmiast dostrzec, zwłaszcza, jeżeli spodziewa się wszystkiego, tylko nie zmiany (zwłaszcza na dobre). Percepcja osoby B nie sięga w wewnętrzne procesy osoby A, chyba, że posiada ona – osoba B – dar jasnowidzenia i zdolność odróżniania własnych obaw, pragnień i wyobrażeń od tego, co rzeczywiście jest owocem jasnowidzenia. To wcale nie musi być proste.



„Ego” zawsze się broni – to już wiemy. Nie lubi przyznawać, że się myliło, nawet w sprawach, w których zmiana byłaby dobra, prawdziwa lub nawet wielce upragniona. „Ego” postrzega zmianę zdania, jako porażkę – zawsze, chyba, że zmienia się zdanie w kierunku potwierdzającym wcześniejsze wierzenia. Jeżeli jest to kierunek negatywny, to jest to raczej „przegrane zwycięstwo”.

Dlatego zawsze warto powiedzieć do samego siebie: **„Co by było, gdyby to była jedynie moja percepcja?”** Naprawdę warto pogdybać, choćby dla samego treningu lub dla stworzenia obie szansy rozszerzenia własnej percepcji, którą zawsze warto rozszerzać.

Prawda i percepcja nie muszą być tożsame. Więcej – nie są!

Percepcja jest indywidualną wewnętrzną prawdą, a nie prawdą w ogóle. To jest moja percepcja tej sprawy, czyli moja prawda, ale nie musi być to prawdą dla kogoś poza mną. Nie musi być też moją prawdą już jutro, a nawet za chwilę. Mam prawo mieć zupełnie nową percepcję w każdej chwili – każdy ma to prawo. Każdy ma święte prawo do własnej percepcji, czyli do swojej prawdy. Jest to całkiem naturalne, że każdy widzi sprawy z własnego punktu widzenia i w sposób użyteczny lub charakterystyczny dla samego siebie i tak długo, jak chce. Czasem czyjaś percepcja tak się zawęży, że staje się punktem – nawet nie „ramą”. Tak, zostaje jedynie mały punkt i wtedy mówimy, że ten ktoś ma własny „punkt widzenia”. Straszna nuda.

Ważne, by o tym po prostu wiedzieć, pamiętać. Świadomość daje wpływ. **Świadomość jest bramą do wolności.** A lepiej być wolnym, gdy chce się tworzyć RAZEM. Po za tym **bez wolności nie jest możliwa intymność.** Nie można kogoś zmusić do intymności. Zmuszanie jest niewolą. Do intymności można jedynie zapraszać, a zapraszanie dotyczy jedynie kogoś, kto doświadcza wolności. **Intymność można jedynie wybrać.** Tylko tak może zaistnieć intymność prawdziwa.

Więc podsumujmy.

Pragniemy tego, czego sami nie dajemy. Taka ludzka pułapka. Każdy w nią kiedyś wpadł. Chodzi jedynie o uświadomienie sobie, że tak jest. Reszta to prywatna sprawa każdego indywidualnie. Każdy robi ze swoją wiedzą to, co chce lub to, co potrafi i jedynie wtedy, gdy sobie tego sam zażyczy. Wolna wola. Nie jest więc mym celem doradzanie komukolwiek i czegokolwiek.

Porady innych mamy w „głębokim poważaniu”. Każdy to wie. Wiem, poprzednie kilka zdań zabrzmiało jak porady – nie wiem jak inaczej wyrazić to, co chcę wyrazić. Wybacz. Wejdz za słowa. Wniknij w swoje myśli i zachowaj jedynie swoje zdanie. Ten proces wymaga ogromnego, całkowitego i prawdziwego zaangażowania. Zazwyczaj inwestujemy w coś, w co nie warto inwestować i jeszcze nazywamy to zaangażowaniem, zamiast po prostu nazwać głupotą.

Rano wyruszamy dokładnie z tego miejsca, w którym zatrzymaliśmy się wieczorem dnia poprzedniego. Inaczej mówiąc, to, co kończy twój dzień, rozpocznie też następny. Myśl, z którą „zasypiasz” wieczorem, będzie tą, która cię „zbudzi” rano. Dlatego tak ważnym jest bycie świadomym. Dlatego tak ważnym jest życie w pogodzeniu. A nam się wydaje, że nie mamy wpływu na nasz nadchodzący dzień. Mamy większy niż się może wydawać. Kiedy zasypiasz, wiesz, co cię zbudzi. Czy to mało?

„Ego” nigdy nie odpuści. Będzie walczyć, choć nie istnieje. Nie daj się iluzji. To „walka z wiatrakami” – nie warto w to inwestować. Obserwuj.

Nasza percepcja nie jest całą prawdą, lecz zasłoną skrywającą całą prawdę. Nasza percepcja to sprawa naszych oczu i ograniczonego intelektu. To jedynie nasz sposób „wylawiania” i interpretowania faktów – jeśli w ogóle uda nam się je dostrzec – czasem nie jest to wcale oczywiste. Nasza percepcja potrafi robić nam psikusy. To „fachman” od



efektów specjalnych. Bądź ostrożny. Uważaj i działaj rozważnie. Zadbaj, by twoja nowa wiedza nie wpasowała się pięknie w twoją starą percepcję. To niczego nie ułatwi. Lepiej stwórz sobie całkiem nową percepcję.

Ważna jest umiejętność dystansowania się. Kiedy jesteś w „akcji” mało dostrzegasz. „Machanie rękami i oczami” przeszkadza sercu. A wiesz, że prawdę można dostrzec jedynie sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.

Intymność RAZEM to sprawa serc, nie intelektów.

Intymność RAZEM można stworzyć tylko Razem.

KefAnn

Fragment książki:

**„Prywatny Wszechświat.
Niebo i Niebo Razem.”**

Całość (może jeszcze) w tym roku na www.kefann.pl

Jeśli chcesz otrzymać powiadomienie zapisz się do subskrypcji na naszej stronie (zakładka „kontakt”).