



Rozplątywanie splątanego.

Ktokolwiek miał taki moment, że go wzięło na wspominki i retrospekcje, najprawdopodobniej doświadczył (nie jeden raz) zadziwienia lub nawet zachwyty nad tym, co przeżył. Odrobina świadomości i szczerości wobec siebie wystarczy, by dostrzec, jak bardzo czasem „splątane” były nasze sprawy. Wydawało się nawet, że są splątane tak bardzo, że się nic zrobić nie da. Ale zazwyczaj dawało się. Cierpliwość, spokój, ogromna wytrwałość, intuicja, sumienność, ogromna wiara i determinacja – wszystko to i więcej mogło okazać się przydatne. Druga strona medalu jest taka, że te cechy kształtowaliśmy dzięki różnym „progom” i wyzwaniom w naszym życiu. Trudno określić, co było przyczyną, a co skutkiem. Raczej bezpiecznie jest spostrzec cudowną i mądrą wzajemność oddziaływań. Korzystaliśmy z własnych załączków cech, by jeszcze bardziej mogły się w nas rozwinąć.

Od początku krążymy wokół metafory, którą usłyszałem wczoraj od mojej Ukochanej Ani. Tak po prostu powiedziała: „**Życie, praca nad swoim rozwojem, przypomina rozplątywanie splątanego motka nici.**” Jakże prosto potrafi ująć skomplikowane sprawy. To zachwycające, ile wniosków pojawia się nagle. Trudno nie skorzystać z tak prostej i pięknej metafory.

Od razu to zobaczyłem.

Wymujesz z szuflady kłębek. Powinien się łatwo rozwinąć, ale czasem nic straciła swą ścieżkę i jest jedno wielkie splątanie. Kładziesz to przed sobą i ... nie wiesz od czego zacząć. Czegokolwiek dotkniesz, masz wrażenie, że nic nie da i że splątuje się jeszcze bardziej. Przekładasz nitki i nie masz poczucia, że posuwasz się do przodu. Czasem pojawia się zniechęcenie lub frustracja. Czasem wyobrażenie nieskończonej pracy. Masz ochotę odpuścić, ale potrzebujesz właśnie tej nici. Tu można poćwiczyć cierpliwość. To pierwszy etap.

Później zaczynasz być ciekaw, zaczynasz się tym bawić. Przekładasz nitki, przeciągasz, tworzysz nowy ład. Zaczyna cię cieszyć, że coraz więcej masz nawiniętej nici w nowy motek. Zaczynasz się nawet chwilami uśmiechać i przeżywasz nieklamane poczucie satysfakcji, gdzieś głęboko w sobie. To drugi etap.

Po pewnym czasie zaczynasz dostrzegać, jakie dalsze ruch należy wykonać, by to rozplątać. Widzisz nawet kilka ruchów w przód. Zaczynasz już mieć poczucie zbliżającego się sukcesu i wzrastającą radość. Jesteś podekscytowany tym, co się wydarza. Przypominasz sobie stan początkowy i trudno ci uwierzyć, że się dało dojść aż tu. To trzeci etap.

Nagle zaczyna być coraz trudniej, nowe supelki, ręce jakby na chwilę straciły sprawność, umysł podpowiada, że chyba dość tego. Mała wycieczka w przeszłość i koniec radości. Pojawia się świadomość zainwestowanego czasu i wątpliwości. Przez moment cię tu nie było i radość tej chwili gdzieś znikła. Zaczynasz wyobrażać sobie, że można było dokonać tego szybciej albo, że na końcu się okaże, że się i tak nie da. Znowu dopada cię frustracja. Myślisz o tym, co było lub będzie i nagle przestajesz się bawić tym, co się dzieje. Zaczynasz rozumieć, że to bez sensu, że to ci utrudnia. Pojawia się zazwyczaj również taka myśl (na tym etapie), by przeciąć nitkę, wziąć potrzebny kawałek, a resztę bałaganu schować z powrotem do szuflady. Do następnego razu. Wiesz jednak, że po kilku takich „wycinkach” nie znajdziesz w tym zwitku nic wartościowego i wszystko będzie się nadawać jedynie do wyrzucenia. Te rozterki można nazwać czwartym etapem.

Teraz przychodzi etap piąty. Decyzja, że nie odpuścisz, że dokonasz tego, co wydawało się zupełnie niemożliwe. Wraca spokój i krok po kroku, w skupieniu zmierzasz. Przestajesz się śpieszyć, przestajesz się popędzać, przestajesz robić cokolwiek na siłę, cieszysz się każdym rozplątaniem centymetrem i po chwili okazuje się, że trzymasz zwiniętą pięknie motek w dłoni. Radość.



Korespondencja, analogia tej metafory z naszym życiem jest tak oczywista, że trudno ją chyba przeoczyć. Oczywiście do takiego poplątania mogło dojść na wiele sposobów. Wiadomo, że na początku go nie było. Tworzyliśmy swoją „nić”, nic nie było splątane i nie musiało się nam poplątać. Jednak brak doświadczenia, niedojrzałość, nietrafne decyzje, nagłe zmiany kierunku, chęć pójścia na skróty, bieg na oślep, pomyłki, błędy, bezmyślność, nieświadomość – wszystko to dało swoje efekty, każda rzecz ma jakiś skutek. **Sami, dzień za dniem, plątaliśmy własne sprawy.** Po wielu latach może być naprawdę sporo do „rozplątania”.

I pierwszy poważny wniosek, że **skoro sam naplątałem, to sam to muszę rozplątać.** Nikt tego za mnie nie dokona. Mam wyjątkową, długą „nić” i mogę uczynić z niej piękno lub pozostawić ją splątanym zwitkiem bezużytecznego bałaganu.

Trzeba być uważnym, ostrożnym – miejscami nitka może być nadwyrężona, jakby cieńsza, delikatniejsza i mało odporna na szarpnięcia. Trzeba otoczyć ją szczególną miłością, czułością i zrozumieniem. Są też miejsca, gdzie istnieją supły, węzłki. Tu potrzebne będzie wybaczenie, a żeby było możliwe wybaczenie, konieczne jest wzbudzenie w sobie akceptacji i wdzięczności.

Trzeba w to wejść łagodnie i zachować pełną świadomość, by nie zacisnąć węzła na zawsze.

Wiadomo, że nierozplątany węzeł wciąż będzie wyczuwalny i niekomfortowy. Niczym jedna czarna plama na białym świątecznym obrusie. Z jednej strony można próbować zakryć ją talerzykiem, by nikt nie dostrzegł. Z drugiej, pozostaje ta świadomość, że całe „piękno” i czystość jest kłamstwem. Położyłbyś taki obrus na stole, by przyjąć gości? Raczej nie.

Oto i proces rozwoju.

Najpierw dochodzisz po raz kolejny do miejsca, gdzie masz wszystkiego dość. Coś musi się zmienić, bo oszalejesz.

To moment, gdy zaczynasz bez przekonania – jakby od niechcenia działać. Powolutku, bez większej wiary, może z dozą ciekawości, ale małą. Wolisz to, niż to co jest w zamian, czyli to, co masz. Częściej chcesz odpuścić niż kontynuować. Ale działasz. Może za chwilę zrezygnuję, ale jeszcze nie.

Po jakimś czasie zaczynasz być ciekaw, zaczyna cię wciągać, nabierasz rozpędu. Wydaje ci się, że to może być zabawne. Zaczynasz odczuwać, że coś dostajesz (wreszcie), do tej pory miałaś jedynie poczucie, że dajesz. Pojawia się lekka satysfakcja i wymierny, choć mały jeszcze efekt. To motywuje.

Teraz zaczynasz widzieć w swej wyobraźni, że to wszystko gdzieś zmierza. Masz plan i wydaje ci się, że zaraz będzie po wszystkim. Trudno ci uwierzyć i nacieszyć się tym, jak daleko doszedłeś. Radość.

Nagle pojawia się frustracja. Dlaczego? To proste. Na chwilę przestałeś tu być, umysł wziął cię na wycieczkę w przyszłość, która miała być tuż tuż. Zrobił to specjalnie. To jeden z jego chwytów. Pokazuje wspaniałą przyszłość, a gdy jej natychmiast nie osiągasz, zaczynasz się frustrować. Już było w zasięgu ręki, a nagle znikło za horyzontem. To test twojego zaangażowania, twojego chcenia. Umysł chce rządzić, a jeżeli się rozwinięsz, to przestanie, ponieważ ty sam przejmiesz stery. Dlatego utrudnia. Powie: „mógłś prędzej” lub „to i tak się nie wyjdzie”. Powie cokolwiek, byś zawrócił. Nie daj się. To moment przełomowy. Wiesz, że potrafisz, wiesz, że dużo śmiecia trzeba wywalić, ale wiesz również, że jest to możliwe. Już dokonałeś wiele. W innym wypadku umysł nie potrzebowałby w ogóle ci utrudniać. Zbliżasz się do przełomu i umysł to wie. Dlatego nie może spokojnie siedzieć na swym wydumanym, przywłaszczonym „tronie”.

Kiedy przejdiesz przez ten etap, nic cię nie powstrzyma.



I już po chwili czujesz jak moc wraca. Wiesz, że jest możliwe. Zapominasz o rozterkach, o oporze, o nacisku, o pośpiechu, o ocenach. Krok po kroku idziesz do przodu – zawsze idziesz do przodu. Każdy zawsze idzie do przodu, tyle, że niektórzy idą tyłem do przodu. Ale ty już wiesz, że idziesz przodem. I jesteś obecny Tu i Teraz. Nie ma celu gdzieś daleko, do którego należy się spieszyć. Celem jest samo zmierzanie, Teraz, Tutaj. Odkrywasz piękno w każdej chwili.

Coraz więcej śmieci pojawia się nie wiadomo skąd, a ty uwalniasz je (wyrzucasz) i krocysz dalej – coraz lżejszy, coraz czystszy. Mówisz po prostu „nie potrzebuję tego” i idziesz wolny. Twój umysł już nie miesza – stara się, ale jesteś uważny, coraz bardziej uważny, świadomy.

Wiesz, że „supelków” jeszcze trochę jest i wiesz, że pojawią się, gdy będziesz gotów, by się z nimi zmierzyć. Wiesz to. Jesteś spokojny. Nie czekasz, nie uciekasz – wiesz, że są i wiesz, że przyjdą w odpowiednim czasie, byś je uwolnił i siebie.

Już nie odczuwasz, że robisz coś szczególnego, że się rozwijasz lub coś takiego. To bez znaczenia. Potrzebowałeś tego na początku. Potrzebowałeś poczucia, że coś osiągasz, ale teraz już nie jest to konieczne. Nie potrzebujesz dokonywać żadnych ocen – dbasz jedynie o obecność, świadomość, uważność. To czas Miłowania, a nie osiągania celów w ludzkim rozumieniu. Kiedy zaczynasz to przeżywać, zaczynasz czuć, czym jest prawdziwe Życie. W takiej chwili cele nie mają znaczenia, ponieważ główny cel właśnie został osiągnięty. Nic więcej nie musi się wydarzyć, a wszystko, co się wydarzy będzie cudem, darem. I będzie jednocześnie tak zwyczajnym dodatkiem, że zupełnie samo w sobie nie będzie miało znaczenia.

Zachwycisz się zupełnie nowym rodzajem doświadczenia. Zaczynasz iść spacerkiem, stawiając miłowe kroki. To koniec biegania w kółko od miejsca startu, które jest przecież miejscem mety. Wreszcie wędrujesz. Tak, to jest dopiero wędrowanie. Nie mogłeś przecież wędrować na bieżni – mogłeś jedynie biegać w kółko. Mogłeś milion razy wspaniale dobiec do tego samego miejsca, ale nie wędrowałeś. Teraz wędrujesz, a najciekawsze jest to, że już doszedłeś do sedna, do końca. To Wolność, to Świadomość. Nie to nie koniec – to dopiero początek podróży. Teraz dopiero dowiadujesz się, co znaczy zrobić krok. Cudowne doświadczenie.

I pomyśl, wszystko zaczęło się od poplątanego kłębaka nici, którą chciałeś rozplątać.

Miłuj, reszta nie istnieje.

Bądź Tu i Teraz – Miłuj całym sobą, znaczy stań się Miłością. Właściwie, to nie musisz się nawet stawać, ponieważ tym właśnie jesteś – Miłością. Odzyskuj świadomość i bądź uważny. Obecność jest najważniejszym zasobem, którym możesz się posłużyć. Niczego więcej nie potrzeba.

Reszta jest konsekwencją poziomu Miłości.

Jeżeli jesteś Miłością masz Piękną resztę. Wtedy cokolwiek masz jest dla Ciebie Pięknem. Nie ma reszty, jest jedynie cudowne Piękno.

Jeżeli nie jesteś Miłością, masz tylko resztę i nie jest ona cudowna ani piękna.

Miłuj, reszta nie istnieje.

KefAnn