

Od Ego do Serca II

Odkrywanie twoich wewnętrznych ran

Rozpoznaliśmy cztery etapy transformacji ze świadomości opartej na ego do świadomości opartej na sercu.

1. Bycie niezadowolonym z tego co świadomość oparta na ego, ma ci do zaoferowania, tęskniąc za “czymś więcej”: początek końca.
2. Uświadomienie sobie powiązań do świadomości opartej na ego, rozpoznawanie i uwalnianie emocji i myśli, które za tym idą: środek końca.
3. Pozwalanie starej energii opartej na ego umrzeć w tobie, zrzucając kokon, stając się swoim nowym własnym Ja: koniec końca.
4. Wzbudzenie świadomości opartej na sercu w tobie, motywowanej przez miłość i wolność; pomaganie innym dokonującym przejścia.

W tym rozdziale, omówimy etap drugi.

Gdy przestajecie identyfikować się z ego, najpierw czujecie się zdezorientowani co do tego, kim jesteście. To zamieszanie może być głębokie i bardzo filozoficzne w swej naturze. Zaczynacie stawiać pytania dotyczące sensu życia, co jest dobre a co złe, zastanawiacie się, co czujecie naprawdę w przeciwieństwie do tego, czego inni was nauczyli jak macie czuć i myśleć. Te pytania są nagle bardzo ważne dla was i one mają bezpośredni wpływ na życiowe wybory, których dokonujecie. Patrzycie na siebie i myślicie: Czy to jestem ja? Czy to jest to, czego ja chcę? Trudno jest teraz robić wybory, ponieważ już nic nie jest oczywiste.

Tak naprawdę, teraz robisz krok do tyłu, krok do głębokiej, skrytej części: krok do wewnątrz. Uświadamiasz sobie swoje głębsze części, części, które są mniej uwarunkowane przez twoje wychowanie i przez społeczeństwo. Otrzymujesz migawki z tego, kim naprawdę jesteś: twojej wyjątkowości, twojej indywidualności. Zauważasz, że jest część w tobie, która nie jest zależna od niczego wokół ciebie, twoich rodziców, twojej pracy, twoich związków, również od twojego ciała. Tak jest, kiedy ty – po trochu – zaczynasz odkrywać swoją boskość, swoją część, która jest całkowicie niezależna i wieczna.

Tak naprawdę, jesteście wszyscy wielowymiarowymi istotami; możecie manifestować siebie w kilku innych rzeczywistościach w tym samym czasie (i tak też robicie). Nie obowiązuje was czas liniowy. Wasza obecna osobowość jest jednym aspektem z wielowymiarowego istnienia, jakim jesteście. Kiedy zdacie sobie sprawę, że wasze obecne wyrażenie w ciele fizycznym jest po prostu jednym waszym aspektem, przekroczycie to i będziecie mogli nawiązywać kontakt z waszym większym własnym Ja, którym jesteście.

Ale zanim tego dokonacie, wcześniej musicie uleczyć wasze zranione części.

Życie zgodnie z nakazami i żądaniami ego wywołało w tobie psychiczne rany. Puszczanie

świadomości ego początkowo stwarza zamieszanie, wątpliwość i dezorientację. Po pierwszym kroku wchodzisz w następny etap: to jest etap zauważania, rozumienia i leczenia twoich wewnętrznych ran. Będziemy teraz mówić o tym etapie.

Kontrola ego od długiego czasu opierała swoje czyny i myśli na strachu. W pewnym sensie bezwzględnie dążyliście do posiadania władzy, uznania i kontroli. Czyniąc tak, zadawaliście kłam swojej własnej naturze. Wasze zachowanie opierało się na zewnętrznych standardach zamiast na waszych własnych, prawdziwych potrzebach. Co więcej, nie byliście zdolni, aby naprawdę kochać kogokolwiek, ponieważ używaliście miłości z potrzeby rządzenia czy dominacji. Ten cały stan świadomości zaatakował integralność waszej duszy. Dusza cierpiała podczas panowania ego.

Gdy wyplątujecie się z uchwytu i ucisku ego, ten wewnętrzny ból staje się bardziej dla was widoczny. Wszystko staje się dla was widoczne, nagie i surowe, pozbawione masek. Jednakże, nie wiecie jeszcze jak poradzić sobie z tym bólem, ponieważ wciąż jeszcze jesteście pogrążeni w zamieszaniu i dezorientacji. Najczęściej przedostajecie się przez etap osądzania swoich wewnętrznych ran, ponieważ one wydawały się prowadzić was do szkodliwych sposobów zachowania: uzależnienie, depresja, niepohamowane huśtawki nastrojów, problemy z komunikacją, trudności w intymnych związkach.

Ten pogląd na temat siebie zadaje duszy więcej bólu, która właśnie zaczęła kierować się w kierunku Światła. Dusza uwalnia potrzebę władzy i kontroli, wzrasta jej wrażliwość... a następnie potyka się w samokrytyce.

Wielu ludzi porusza się w obszarze pomiędzy ego i sercem. Szukają pełniejszej miłości rzeczywistości, ale oni są wciąż w zasięgu bata ego.

Tak naprawdę, to nie jest twoja wewnętrzna przykrość, która sprawia, że czujesz się ofiarą tego, co uważasz za „negatywne wzorce postępowania” w sobie. To jest ocenianie przykrości, która powoduje w tobie negatywny obraz. Jeżeli patrzysz na siebie z nastawieniem akceptacji, to nie oceniasz uzależnienia, przygnębienia, nie bierzesz udziału w dramacie. Właściwie widzisz tylko wewnętrzny ból, którego traktujesz w najłagodniejszy i możliwie najmiłszy sposób.

Najważniejszym krokiem drugiego etapu, od ego do serca, jest to, że stajesz się skłonny do zrozumienia swojego wewnętrznego bólu: zaakceptować go, zrozumieć jego pochodzenie i pozwalać temu być.

Jeśli możesz dostrzec ze zrównoważoną świadomością, że istota strachu jest właściwa dla wszystkich wyrażeń ego, wszedłeś w rzeczywistość świadomości opartej na sercu. Jakiegokolwiek naganne zachowanie dostrzegasz u kogoś i czujesz ból, samotność i potrzebę samoobrony, nawiązuj kontakt z duszą, akceptując negatywne zachowanie i twoje uczucie. Gdy tylko zauważasz strach w duszy, możesz wybaczyć.

To nawiązuje przede wszystkim do związku ze sobą samym.

Weź coś, czego naprawdę nie cierpisz, coś, co naprawdę myślisz, że cię denerwuje, że

powinieneś być już wolny od tego dawno temu. To może być brak pewności siebie, albo lenistwo, albo zniecierpliwienie, albo uzależnienie: coś, co czujesz, że nie powinno już ciebie dotyczyć. Teraz spróbuj zrozumieć prawdziwy motyw tej cechy albo skłonności. Co zmusza cię, byś odczuwał albo robił tę rzecz w kółko? Czy możesz dostrzec odrobinę strachu w zasięgu twojej motywacji?

Zauważysz, jak szybko, kiedy zdasz sobie z tego sprawę, że czujesz strach, staniesz się łagodny dla tego uczucia w środku siebie, jakbyś mówił: "Oh, o rety, nie wiedziałem, że aż tak się obawiasz! Pomogę ci". W waszej postawie jest obecna tolerancja. Pojawi się w tobie miłość i przebaczenie.

Tak długo kiedy osądzasz strach, agresja, uzależnienie, uległość, próżność, etc. jako "złe", "podłe" albo "głupie" tak długo osądzasz. Osądzanie tego jest działalnością strachu. Zauważ, że kiedy osądzasz, stajesz się surowy dla siebie. Poczuj, jak coś zaciska się w tobie, poczuj jak zaciskasz wargi i oczy stają się zimne. Dlaczego musimy osądzać rzeczy? Co popycha nas do tego aby osądzać wszystkie rzeczy jako dobre i złe? Jaki to jest strach, który ma potrzebę osądów? To jest strach przed stawaniem przed naszą własną wewnętrzną ciemnością. To jest, w gruncie rzeczy, strach przed życiem.

W odpuszczaniu świadomości ego będziesz musiał rozwinąć całkowicie nowe spojrzenie na różne sprawy. Ten sposób spojrzenia najlepiej przedstawia je jako neutralne, to po prostu znaczy, że dostrzegasz i nie oceniasz rzeczy, które po prostu są. Przyczyna i skutek w świadomości ego może być uwolniona, jeżeli zauważysz co jest istotą strachu wewnątrz ciebie, wtedy ego naprawdę stanie się przezroczyste dla ciebie. Cokolwiek jest przezroczyste dla ciebie, może zostać uwolnione kiedy tylko zechcesz.

Każdy człowiek zna strach. Każdy z was zaznaje ciemności i samotności jeżeli jest złapanym w strachu. Gdy strach jest ukazany otwarcie w obliczu dziecka, większość ludzi reaguje natychmiast przez wyciąganie swoich rąk. Gdy jednak strach jest ukazany w okrutny sposób, kiedy nosi maski przemocy i brutalności, wydaje się niewybaczalny. Im bardziej niszczące i okrutne zachowanie, tym trudniej zauważyć strach i pustkę za tym.

A jednak jesteście zdolni aby tego dokonać.

Z głębokości twojego własnego doświadczenia strachu i nieutulonego żalu, możesz nawiązać kontakt z silnym lękiem w duszach morderców, gwałcicieli i przestępców.

Możesz zrozumieć ich czyny. A jeśli zrobisz tak, opierając się swoim własnym doświadczeniom z ciemnością, możesz wtedy to odpuścić. Możesz pozwolić odejść temu bez potrzeby osądzania czegokolwiek. Jeśli naprawdę zrozumiesz strach jako moc, która jest w tobie, jeśli dokładnie rozpoznasz to przez twoje życiowe doświadczenia, możesz odpuścić osądzanie.

Strach nie jest ani dobry ani zły. Strach istnieje i ma pewną rolę do spełnienia.

W pewien sposób, który jest bardzo trudny do wyrażenia w ludzkich słowach, strach jest błogosławieństwem jak i również torturą. Zresztą strach w waszej rzeczywistości nie został

wam narzucony. Byliście bogami, że tak powiem, którzy pozwolili strachowi odgrywać ważną rolę w waszej rzeczywistości. Zrobiliście tak nie dla torturowania siebie, ale aby stwarzać rzeczywistość, która ma więcej substancji, więcej "pełni" niż świat wyłącznie oparty na miłości. Zdaję sobie sprawę, że to może brzmieć niewiarygodnie, ale może intuicyjnie możecie pojąć to, co próbuję tu powiedzieć.

Strach jest realną częścią tworzenia. Gdzie jest strach, tam nie ma miłości. Kiedy nie ma miłości, miłość może być odnaleziona w nowe i nieprzewidywalne sposoby. Cała gama uczuć może być zbadana a nawet stworzona przez nieobecność miłości. Braku miłości możecie być świadomi na różne sposoby. Obecność miłości może być odczuta tylko na tle strachu. W innym wypadku, kiedy wszystko jest nią przeniknięte, nie zauważylibyście jej jako takiej.

Więc przez stworzenie strachu, przez wyrzucenie siebie z impetem na zewnątrz z oceanu miłości, która otaczała was, pozwoliliście sobie doświadczyć miłości po raz pierwszy.

Rozumiecie?

Nie stworzyliście miłości, ale stworzyliście doświadczenie miłości. Musieliście stworzyć coś przeciwnego niż miłość i wykorzystaliście strach jako instrument. My na drugiej stronie zasłony możemy wyraźniej widzieć duchową rolę, którą ten strach odgrywa w waszej rzeczywistości. Dlatego, na okrągło was błagamy, abyście nie osądzali. Bardzo proszę, nie oceniajcie strachu i ciemności, która to powoduje, czy to w sobie czy w kimkolwiek. Wszyscy jesteście stworzeni z miłości i do miłości wróćcie.

Gdy wprowadzacie zmianę w etapie drugim, w procesie przejścia od ego do serca i jesteście konfrontowani ze swoją wewnętrzną przykrością, strachem przed tym, prosimy was byście patrzyli na to ze zrozumieniem i akceptacją.

Po uświadomieniu sobie waszej wewnętrznej przykrości i strachu, możecie początkowo przedostawać się przez okres samokrytyki za swoje destrukcyjne zachowanie. Może wydawać się, że to was ciągnie do tyłu. W tym punkcie jesteście w strefie zagrożenia, znajdujecie się na „ziemi niczyjej” w strefie pomiędzy ego i sercem. Wiecie, że chcecie zlikwidować stare, ale nie możecie objąć nowego, ponieważ jesteście zatrzaśnięci w zwątpieniu w siebie i w samokrytyce. Punkt zwrotny następuje, kiedy przestajecie osądzać siebie - co najmniej przez chwilę.

To się zdarzy dopiero, kiedy jesteście gotowi spojrzeć na siebie z zainteresowaniem i otwartością, dopiero wtedy wejdziecie do rzeczywistości świadomości opartej na sercu. Wcześniej jedynie przyrównujecie się do nienaturalnego standardu albo ideału przez większość czasu, którego nie możecie osiągnąć. Krytykujecie się za to, a następnie próbujecie jeszcze raz narzucać sobie formę, którą stworzyliście dla siebie w swojej głowie.

Ten rodzaj perfekcjonizmu, mówię wam, jest morderczą bronią. To jest całkiem coś przeciwnego miłości. Miłość naprawdę nie porównuje się i co ważniejsze, nigdy nie chce zmuszać was do niczego czy zmieniać was w jakikolwiek sposób. Miłość nie ma żadnego poglądu na to, jak powinno być. Sama kategoria "powinność" jest nieobecna w świadomości serca. Zobaczcie sercem, moralne kategorie są po prostu sposobami tłumaczenia

rzeczywistości „podzielonej”. One są pomysłami w waszej głowie i jak wiecie, one mogą różnić się niezwykle dla każdego. Sama potrzeba, by ustalić standardy i definiować dobro, jest prekursorem ludzkich konfliktów i wojen. To nie jest za dobry pomysł, to leży u podłoża potrzeby kontrolowania i fiksacji, powoduje agresję i sprzeczności.

Polityczne, osobiste albo duchowe ideały, standardy zdrowia, piękna i zdrowia psychicznego, wszystko to dostarcza wam standardów, jakie rzeczy powinny być, jak powinniście zachowywać się. Wszystkie one próbują zdefiniować co jest dobrem.

Ale Miłość nie jest zaciekawiona definicją Dobra. Nie jest zaciekawiona ideami, ale rzeczywistością. Miłość zajmuje się tym co jest rzeczywiste.

Serce jest ciekawe wszystkiego, co jest, każdego waszego rzeczywistego wyrażenia, niszczącego i konstruktywnego. To po prostu dostrzega; to po prostu tam jest, otacza was swoją obecnością, jeśli na to pozwalacie.

Jeśli otwierasz się przed rzeczywistością miłości, rzeczywistością serca, to uwalniasz swoje przekonania, akceptujesz, kim jesteś w tym momencie. Zdajesz sobie sprawę, że jesteś kim jesteś z mnóstwa powodów, które teraz sprawdzasz i badasz.

Gdy taki moment przychodzi, to jest wielkie błogosławieństwo dla duszy. Możesz teraz uzdrowić siebie. Będziesz wracał czasami do samokrytyki, ale teraz masz wgląd, jak czuje się miłość. I gdy to poznasz, będziesz chciał do tego wracać, ponieważ to będzie dla ciebie jak zapach słodkich perfum, jak zapach Domu.

W drugim etapie, przejścia od ego do serca, nawiązujesz bliższy kontakt ze sobą. Bliżej przyjrzyj się swojemu bagażowi z przeszłości. Przeżywasz ponownie bolesne wspomnienia jeszcze raz, wspomnienia z tego życia, może wspomnienia z minionych żyć. Psychiczny bagaż, który niesiesz ze wszystkich swoich żyć, jest znakiem twojej obecnej tożsamości. Możesz patrzeć na ten bagaż jako walizkę pełną ubrań. Odgrywałeś dawniej wiele ról, przyjmowałeś wiele tożsamości, właśnie jak kawałki, części garderoby. Tak mocno osadziłeś się w niektórych rolach, że patrzysz na nie jako na swoją tożsamość. “To jest mną”, sądzisz, że składasz się z takich ról.

To, co naprawdę badasz, to jak te role zaakceptować, jednakże, pamiętaj, że nie jesteś nimi. Nie jesteś psychologicznymi rolami albo tożsamościami, jak przypuszczasz. Nie jesteś swoim ubraniem. Używałeś tych ról, z potrzeby duszy – z potrzeby doświadczenia.

Dusza cieszy się ze wszystkich doświadczeń, ponieważ one są częścią procesu uczenia się, do którego dusza się zobowiązała. Wszystkie doświadczenia są pomocne i cenne pod tym względem.

Gdy bierzesz bliższe spojrzenie na swoje własne role albo tożsamości, szybko zauważasz, że były to przykre i również traumatyczne doświadczenia w twojej przeszłości, które tkwią głęboko w tobie. Wyglądasz na nieumiejącego odpuścić to. Pozostało to jako twoja „druga skóra”, zamiast zwykła część garderoby.

Są to trudne elementy w twojej przeszłości, kawałki, które teraz powstrzymują twoje prawdziwe życie, kochanie życia. Utożsamieś się tak bardzo z tymi rolami, że myślisz, że jesteś nimi. Z powodu tego czujesz, że jesteś ofiarą i wyciągasz z tego negatywny wniosek o życiu. Ale te doświadczenia życiowe nie muszą być takie; one właśnie trzymają te role w świadomości twojej duszy, co spowodowało uraz.

To są te role, które potrzebują teraz uleczenia. Zrobisz to przez ponowne wchodzenie do przeszłości, ale ze świadomością bardziej kochającą i mądrą, niż miałeś kiedykolwiek wcześniej. W drugim etapie zmiany, w procesie z ego do serca, leczysz wydarzenia z przeszłości przez otaczanie ich twoją dzisiejszą świadomością. Przez ponowne doświadczanie ich, darując im serce i zrównoważone skupienie uwolnisz te traumatyczne role ze swojej przeszłości.

Trauma występuje, kiedy ponosisz wielką stratę albo ból, albo zło, i nie możesz zrozumieć, dlaczego to się zdarza. Wszyscy doświadczycie traumatycznych zdarzeń z wielu z twoich żyć. Faktycznie, świadomość duszy podczas etapu ego, powodowała urazy od początku: jest utrata Jedności albo Domu, które pamiętasz ale tego nie rozumiesz.

Gdy wracasz w wyobraźni do oryginalnego, traumatycznego wydarzenia i otaczasz to świadomością serca, zmieniasz swoją oryginalną odpowiedź na wydarzenia. Zmieniasz to przerażenie i koszmar, po prostu tylko rejestrujesz to co się wydarzyło. W regresji, po prostu notujesz to co się zdarzyło i tak stwarzasz miejsce na duchowe zrozumienie. Gdy taki spokój jest obecny, zostajesz ponownie mistrzem swojej rzeczywistości. Możesz teraz dojść do zdrowej akceptacji wydarzeń, od tej pory rozumiesz w sercu co to znaczy i akceptujesz każdą rzecz, która się wydarza. Możesz wyczuwać w sercu, że jest odrobina wolnego wyboru, we wszystkim, co się wydarza, zatem rośniesz w akceptacji twojej własnej odpowiedzialności w tych wydarzeniach. Gdy akceptujesz swoją własną odpowiedzialność, to jesteś wolny aby podążać do przodu.

Dopiero wtedy, kiedy podchodzisz do swoich własnych, minionych tożsamości tak jak aktorzy to robią ze swoimi rolami, wtedy pozwoli ci to pójść dokąd zechcesz. Wtedy jesteś wolny aby wejść do świadomości opartej na sercu. Już nie czepiasz się usilnie jakiegokolwiek aspektu, którym byłeś dawniej: ofiarą czy agresorem, mężczyzną czy kobietą, czarnym czy białym, biednym albo bogatym, etc. Jeśli jesteś w stanie podchodzić zabawowo do aspektów dwoistości i po prostu wykorzystywać je, kiedykolwiek to przynosi ci radość i inwencję twórczą, to uchwyciłeś sens życia na Ziemi. Doświadczysz wtedy wielkiego szczęścia i coś w rodzaju powrotu do Domu. Tak jest, ponieważ nawiązujesz kontakt ze świadomością leżącą u podłoża twoich innych ról i tożsamości. Stykasz się ponownie ze swoją własną, boską świadomością, rzeczywistością, że wszystko jest jednością: pokrótce, rzeczywistością miłości.

Zakończymy ten rozdział dając wam dwa ćwiczenia, które mogą pomóc wam nawiązać kontakt ze strumieniem jedności, z tym strumieniem boskiej świadomości, która jest najgłębszym prądem we wszystkich waszych doświadczeniach.

Ćwiczenie 1 - jakie psychologiczne cechy, które pamiętasz, najczęściej powodują u ciebie największe problemy w twoim życiu? Nazwij dwie takie cechy.

- Skup się na czymś przeciwnym do tych cech. Więc jeśli wybrałeś “niecierpliwość” albo “niepewność”, teraz skupiasz się na ich odpowiednikach: cierpliwość i wiara w siebie. Bądź świadomym tych energii przez moment.

- Wejdz do wewnątrz i poszukaj tych energii w sobie. Podaj trzy przykłady z twojego własnego życia, w którym zaprezentowałeś te pozytywne cechy.

- Kiedy poczujesz te pozytywne cechy, pozwól aby ta energia przepłynęła przez ciebie i poczuj jak to utrzymuje cię w równowadze.

Ćwiczenie 2 - odpręż się i pozwól twojej wyobraźni podróżować ponownie do momentu, w którym czułaś się bardzo szczęśliwa. Weź pierwszą rzecz, która przyjdzie ci na myśl. Poczuj to szczęście jeszcze raz.

- Teraz wróć do momentu, w którym poczułaś się bardzo nieszczęśliwa. Poczuj istotę tego, co wtedy czułaś.

- Zauważ, co było wspólne dla obu tych doświadczeń. Poczuj, co było takie samo w obu momentach.

Oba te ćwiczenia mają uświadomić ci leżącą u podłoża świadomość, zawsze obecną “twoją jaźń” we wszystkich tych doświadczeniach. To wszechobecne naczynie świadomości, przewoźnik twoich doświadczeń jest świętym Tobą. To jest twoje wejście do rzeczywistości poza dwoistością: rzeczywistości serca.

© Pamela Kribbe

Tłumaczenie: Barbara Dunker

www.jeshua.net