

Od Ego do Serca III

Odejscie od starego ciebie

Przechodzenie ze starego etapu ego do świadomości opartej na sercu odbywa się w kilku stopniach:

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.

Teraz będziemy mówić o trzecim etapie. Ale zanim to zrobimy, chcemy zwrócić uwagę, że to przejście nie odbywa się po prostej i liniowej drodze. Są momenty, w których możesz cofać się do etapu, który już pozostawiłeś. Ale takie wycofanie może później doprowadzić cię do dużego kroku naprzód. Więc okrężne drogi mogą okazać się skrótami. Co więcej, duchowa droga każdej duszy jest jedyna i wyjątkowa. Tak więc plan, który wam dostarczamy, składający się z czterech etapów, powinien być wyobrażony sobie po prostu jako sposób uwydatniania któregoś z punktów zwrotnych. Plany i kategorie są jedynie instrumentami, które próbują określić rzeczywistość, która nie może zostać uchwycona przez mentalność, twoją umysłową część.

Kiedy pogodziliście się ze swoimi wewnętrznymi ranami i wyleczyliście części swojej świadomości z urazów, jak to opisaliśmy w poprzednim rozdziale, wasza energia zmienia się. Opuuszczasz starego siebie. Kierujesz się ku pokojowi w zupełnie innym sposobie życia i doświadczania. W tym rozdziale chcielibyśmy wyjaśnić co się zdarza, kiedy energetycznie uwalniasz ego w zrównoważonej świadomości. To co zdarza się energetycznie, kiedy uwalniasz dominację ego i przechodzisz do świadomości opartej na sercu, to czakra serca zaczyna mieć pierwszeństwo przed czakrą woli czyli trzecią czakrą.

Czakry są to wibracje energii, które poruszają się wzdłuż twojego kręgosłupa. Odpowiadają wszystkim ośrodkom energetycznym w szczególnych życiowych tematach, na przykład “duchowość” (czakra korony), “komunikacja” (czakra gardła), albo “emocje” (czakra pępka). Czakry są do pewnego stopnia częścią materialnej rzeczywistości, ponieważ one są połączone z konkretnymi miejscami w twoim ciele. Ale nie są widoczne dla fizycznego oka, więc możesz mówić, że zostają pomiędzy duchem a materią; one tworzą most pomiędzy nimi. One zakładają cel wejścia dla ducha (twojej świadomości duszy), odpowiadając wymaganiom

materialnej formy i stwarzając rzeczy, które zdarzają się w twoim życiu.

Czakra serca, zlokalizowana w środku twojej klatki piersiowej, jest miejscem energii miłości i jedności. Serce doprowadza energie, które jednoczą się i harmonizują. Gdy zwrócisz swoją uwagę na to centrum przez chwilę, możesz poczuć coś, jakby ciepło się otwierało. Jeśli nie czujesz niczego, po prostu spróbuj innym razem.

Czakra poniżej serca, nazywana „splotem słonecznym” znajduje się obok twojego żołądka. To jest miejsce woli. To jest centrum, które skupia twoją energię do rzeczywistości fizycznej. Dlatego to jest czakra, która jest pokrewna kwestiom inwencji twórczej, witalności, ambicji i osobistej mocy.

Ego i wola ściśle się wiążą ze sobą. Wolna wola umożliwia ci skupienie na czymś, albo na zewnątrz albo wewnątrz. Wyobrażenia o twojej rzeczywistości, zarówno swojej jak i innych, pozostają pod wpływem pragnień. Twoje pragnienia często są wymieszane ze strachem. Często pragniesz czegoś, ponieważ czujesz, że tego potrzebujesz; jest w tym zawarty brak albo niedostatek. Z powodu strachów, które są obecne w wielu z twoich pragnień, splot słoneczny kieruje się często energią ego. Ego specjalnie wyraża się przez splot słoneczny.

Dzięki aktowi woli, ego dosłownie wywiera nacisk na rzeczywistość. Rzeczywistość musi dostarczyć tego, w co ego chce wierzyć. Ego pracuje ze zbiorem podstawowych przypuszczeń na temat tego, jak działa rzeczywistość, a w tym wszystkim jest strach. Ono przedstawia bardzo wybiórczy obraz rzeczywistości, odkąd jego punkt widzenia jest skierowany w kierunku twoich własnych potrzeb i strachów. Co więcej, ono musi osądzić wszystko, co zauważa. Nie ma w tym żadnego spokoju, czy po prostu zauważania sprawy. Wszystko musi zostać podzielone na kategorie, zostać opatrzone etykietką z napisem dobry albo zły.

Gdy żyjesz z serca, nie ma żadnej nakładki pochodzącej z przekonań, przez które interpretujesz albo wartościujesz fakty. Nie posiadasz silnych przekonań na żaden już temat. Częściej stajesz się obserwatorem. Odkładasz moralne poglądy na jakąkolwiek kwestię, zaczynasz czuć, że nie możesz zrozumieć wszystkich sytuacji. Poglądy zawsze mają coś do powiedzenia o tym, ale serce nie jest zaciekawione definicjami. Zawsze próbuje wykroczyć poza wyglądające na określone i zdefiniowane. Serce jest otwarte, badające, i gotowe aby ponownie badać, gotowe by wybaczając.

Gdy wykorzystujesz ego ze zrównoważoną siłą woli, możesz wyczuwać pulsację w twojej czakrze splotu słonecznego. Wykorzystywanie twojej woli w taki oto sposób jest energetycznym wydarzeniem, którego możesz być uważnie świadomy, jeśli tego chcesz. Ilekroć poczujesz to pociągnięcie, towarzyszące silnemu pragnieniu, by działać na swój sposób, próbujesz forsować rzeczywistość do swoich pragnień. Próbujesz forsować swoje przekonania do rzeczywistości.

Gdy działasz z serca, zgadzasz się na płynięcie rzeczy; nie popychasz ani nie wymuszasz.

Jeśli pracujesz bardzo mocno by coś osiągnąć i nie potrafisz wielokrotnie dojść do celu, proszę spytaj swoją czakrę, energetyczne centrum, co robisz. Co więcej, możesz nastrajać się do swojego serca i możesz pytać, dlaczego ta rzecz nie działa, albo dlaczego musisz wkładać

w to tak dużo energii.

Często próbujesz uświadomić sobie pewne cele bez prawdziwego kontaktu ze swoim wnętrzem, bez sprawdzenia w swoim sercu, czy to jest to, co naprawdę służy twojej wewnętrznej drodze do mądrości i inwencji twórczej. Co więcej, nawet jeżeli twoje cele przedstawiają twoje najsilniejsze, szczerze pragnienia, możesz mieć nierealistyczne oczekiwania, w jaki sposób te rzeczy mają się zdarzyć. Możesz być na etapie, który nie pochodzi z serca, ale z osobistej woli.

Jest naturalny rytm dla wszystkich rzeczy, i to niekoniecznie musi mieć tempo jakiego pożądasz. Realizacja twoich celów wymaga, by energia została przesunięta. Zmiany energetyczne często wymagają więcej czasu niż możesz oczekiwać albo chcieć. Tak naprawdę, zmiany energetyczne są jednocześnie twoją zmianą.

Gdy dojdziecie do swoich celów, nie będziecie już tacy sami jak wcześniej. Zostaniecie rozszerzoną wersją swojego obecnego własnego ja, napełnicie się większą mądrością, większą miłością i będziecie mieli więcej mocy wewnętrznej. Czas, który zajmie spełnienie twoich celów jest czasem, którego potrzebuje zmiana twojej świadomości w taki sposób, aby twoja upragniona rzeczywistość mogła wejść w twoją obecną rzeczywistość. Więc jeśli chcecie przyspieszyć rzeczy, musicie się bardziej na sobie skoncentrować aniżeli na rzeczywistości.

Często nawet musisz odpuścić swój cel i być otwartym na otrzymanie. To brzmi paradoksalnie. Ale tak naprawdę, mówimy tylko to, że musisz tylko w pełni akceptować twoją bieżącą rzeczywistość, zanim możesz zrobić krok do przodu ku nowemu. Jeśli nie akceptujesz swojej bieżącej rzeczywistości i trzymasz swoje cele w napięciu, nie posuwasz się do przodu.

Niczego nie usuniecie z waszej rzeczywistości, jeśli nie będziecie tego kochać. Kochanie tego równa się "podążaniu ku wolności".

Kiedy naprawdę obejmujesz swoją bieżącą rzeczywistość i akceptujesz to jako twoje stworzenie, to nie może niczego brakować, ponieważ zaprzeczałoby to jakiejś twojej części. Mówisz "nie" swojej części, która stworzyła tę rzeczywistość dla ciebie. Chciałbyś oderwać tę niechcianą część od siebie i posunąć się do przodu.

Ale nie możesz stwarzać pełniejszej miłości rzeczywistości z nienawiści do samego siebie. Nie możesz "chcieć siebie" w nowej rzeczywistości przez odpychanie niechcianych części. Siła woli tu ci nie służy.

Twoje pragnienia mają nawiązać kontakt z twoim sercem. Energie rozumienia i akceptacji są prawdziwie podstawowymi częściami składowymi nowej i dającej większą satysfakcję rzeczywistości.

Gdy nawiązujesz kontakt z rzeczywistością serca, pozwalasz rzeczywistości być. Nie próbujesz jej zmieniać; ty po prostu uważnie obserwujesz to co jest.

Gdy serce zostaje w tobie uznane, centrum woli (splot słoneczny) pogodzi się z tym. Wolna wola ego nie zostanie wyeliminowana, od tej pory zacznie naturalnie służyć w roli tłumaczenia energii z wymiaru świadomości do poziomu rzeczywistości fizycznej. Kiedy to tłumaczenie jest prowadzone przez serce, energia woli współpracuje i płynie bez wysiłku. Nie jest popychana ani nie jest zmuszana. Wtedy następuje synchronia: niezwykle zbieg okoliczności wydarzeń, który znacznie zwiększa realizację twoich celów. Wydaje się cudowne dla ciebie, kiedy rzeczy współdziałają w taki sposób. Ale tak naprawdę, to zdarza się przez cały czas, kiedy tworzysz z serca. Łatwość jest cechą charakterystyczną tworzenia z serca.

Tworzenie rzeczywistości siłą serca

Prawdziwa inwencja twórcza nie opiera się na determinacji i silnej woli, ale na otwartym sercu. Bycie otwartym i chłonnym na nowe i nieznanne, jest podstawą bycia prawdziwym twórcą.

Jedynym kluczem do prawdziwej inwencji twórczej, jest zrozumienie, że nic nie musicie robić: zaprzestać korygować i uparcie coś zatrzymywać. Ta umiejętność umieszcza twoją świadomość w chłonnym, ale bystrym tworzeniu.

Jedynie przez niewiedzenie, przez trzymanie rzeczy w otwartości, możesz stwarzać miejsce na wejście czegoś nowego w twoją rzeczywistość.

To przebiega przeciwnie do tego, co mówi literatura new age, co oznacza "kreuj swoją rzeczywistość". Prawdą jest, że stwarzasz swoją rzeczywistość przez cały czas. Twoja świadomość jest twórcza, niezależnie czy o tym wiesz, czy nie. Gdy jednak chcesz stworzyć swoją rzeczywistość świadomie, wiele książek i terapii uczy was, że jest niezbędne aby zrozumieć, że najmocniejsza forma stwarzania nie opiera się na woli (byciu aktywnym) ale na samoświadomości (byciu chłonnym).

Cała zmiana w materialnym świecie, na przykład w obszarach pracy, związków albo twojego materialnego otoczenia, jest odbiciem zmian na wewnętrznym poziomie. Jedynie kiedy proces przemiany wewnętrznej jest zakończony, materialna rzeczywistość może reagować odbijaniem tego z powrotem do ciebie, przez zmianę okoliczności w twoim życiu.

Gdy próbujesz stworzyć wolę, na przykład przez skupianie albo wyobrażanie sobie twoich celów przez cały czas, ignorujesz przemianę wewnętrzną czyli prawdziwy warunek wstępny zmiany. Stwarzasz w sztuczny sposób i to przynosi ci rozczarowanie. Nie stwarzasz z głębi swojej duszy.

Dusza rozmawia z tobą w chwilach milczenia. Naprawdę słuchasz jej głosu, kiedy nie wiesz co dalej. Często dusza mówi bardzo wyraźnie, gdy machniesz ręką i poddajesz się. Co zdarza się, gdy machasz ręką i poddajesz się, to to, że stajesz się otwarty na nowe. Uwalniasz wszystkie swoje oczekiwania i jesteś naprawdę chłonny na to co jest.

Desperacja jest spowodowana przez zdecydowane przekonania, które miałeś na temat tego, co powinno zdarzać się w twoim życiu. Gdy rzeczywistości nie udaje się odpowiedzieć na te

przekonania, stajesz się rozczarowany i również zrozpaczony w pewnym momencie.

Jednakże kiedy uwalniasz mocne oczekiwania i ośmielasz się być otwartym na nowe, możesz dostrzec dobrą stronę tej rozpaczy, dzięki której ponownie nawiązujesz kontakt ze swoją duszą. Możesz stawać się wyciszony, chłonny i możesz bez rozczarowania otwierać się na to, co ci to mówi.

Tak długo jak ty “wiesz dokładnie czego chcesz”, często ograniczasz możliwości, które są energetycznie dostępne dla ciebie. Ta nowa rzeczywistość, której szukasz, czy to praca, czy związki, czy lepsze zdrowie, zawiera wiele pierwiastków, które są ci nieznane. Często myślisz, że pragnienie jest czymś co znasz (miła praca, kochający partner) projektowane w przyszłość. Ale to tak nie jest. To, co naprawdę robisz przez tworzenie nowej rzeczywistości to wychodzenie poza własne psychologiczne granice. I nie możesz wiedzieć teraz, co leży za tymi granicami.

Możesz wyczuwać bardzo wyraźnie, że jest coś tam bardzo pożądanego, ale nie musisz zawęźać tego przez skupianie albo wyobrażanie sobie tego. Po prostu możesz cieszyć się z poczuciem otwartości i ciekawości.

Naprawdę, aby stworzyć najbardziej pożądaną rzeczywistość dla siebie, akceptowanie samego siebie jest dużo ważniejsze, niż skupianie twoich myśli albo twojej woli. Nie możesz stwarzać czegoś, czym nie jesteś. Możesz wygłaszać mantry tysiące razy i stwarzać wiele pozytywnych wizerunków w twoim umyśle, ale dopóki nie zastanowisz się, co naprawdę czujesz (na przykład gniew, depresja, niepokój), to stwarzasz tylko zamieszanie i wątpliwość (“pracuję tak ciężko, a nic się nie wydarza”).

Akceptacja samego siebie jest formą miłości. Miłość jest największym magnesem dla pozytywnych zmian w twoim życiu. Jeśli kochasz i akceptujesz siebie za to kim jesteś, przyciągniesz okoliczności i ludzi, którzy odzwierciedlają twoją dbałość o siebie. To jest jedyne rozpoznanie, które jest bardzo ważne.

Obejmij to, kim jesteś, bądź zrelaksowany ze sobą, spójrz na “wiele twoich skaz” z poczuciem humoru. Doskonałość nie jest opcją, która stoi wam do dyspozycji. To jest po prostu złudzenie.

Stwarzając swoją rzeczywistość z serca możesz dostrzec swoje Światło tu i teraz. Przez rozpoznawanie tego, przez uświadomienie sobie tego, siejesz nasiona, które urosną i będą nabierać kształtu na fizycznym poziomie.

Gdy Bóg/Bogini stworzyła cię jako indywidualną duszę, nie wywierała na ciebie swojej woli. Po prostu była sobą i w pewnym momencie poczuła, że jest coś “gdzieś na zewnątrz” co jest warte zbadania. Nie wiedziała dokładnie co to było, ale to sprawiło, że poczuła się, jakby to można nazwać, zakochana. I postanowiła bez dalszych ceregieli, że zasługuje na doświadczanie tej nowej i kuszącej rzeczywistości. Była trochę zakochana również w sobie!

I tak przyjęliście życie jako indywidualne dusze i Bogini zaczęła doświadczać życie przez was. Jakie są te doświadczenia – szczegóły tworzenia doświadczeń – Bóg się tym

niespecjalnie przejmuję. Właśnie kocha siebie i jest otwarta na zmiany. I to są naprawdę jedyne elementy potrzebne wam, abyście mogli stwarzać swoją własną, doskonałą rzeczywistość: miłość do siebie i chęć do śmiałego przedsięwzięcia nowego.

Dostosowanie się do życia w świadomości serca

Stwarzanie z serca jest potężniejsze i wymaga mniej wysiłku niż stwarzanie z ego. Nie musisz przejmować się szczegółami; właśnie musisz być otwartym na wszystko to, kim jesteś, zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz.

Z tej otwartości, możesz od czasu do czasu wyczuwać pewne pociągnięcie. Możesz czuć pociąg w kierunku pewnych spraw. To pociągnięcie jest w rzeczywistości cichym szeptem twojego serca; to jest twoja intuicja. Gdy działasz z intuicji, jesteś ciągnięty i nie musisz walczyć. Nie działasz do czasu, dopóki nie poczujesz na wewnętrznym poziomie, że to jest właściwy czas do działania.

Ponieważ jesteś mocno przyzwyczajony do walczenia, na przykład używania swojej woli do tworzenia rzeczy, energetyczna zmiana z ego do serca jest bardzo dla ciebie trudna. Zmiana wymaga potężnego “zwolnienia”. Aby tak naprawdę nawiązać kontakt z przepływem twojej intuicji, świadomie musisz postarać się, aby “nie robić” i pozwolić wszystkiemu, by było. To zaprzecza temu czego się nauczyliście i do czego jesteście przyzwyczajeni. Dotychczas byłeś przyzwyczajony nie słyszeć intuicji i jej nie używać. Jesteś bardzo przyzwyczajony do opierania swoich czynów na myśleniu i sile woli. Pozwalasz swoim myślom na ustalanie swoich celów i używasz swoją wolę do ich realizacji. To jest zupełnie w opozycji do tworzenia opartego na sercu.

Gdy żyjesz z serca, słuchasz swojego serca, a następnie działasz stosownie do tego. Nie myślisz, lecz słuchasz ze stanem gotowości i otwierasz świadomość na to, co mówi ci twoje serce. Serce mówi przez twoje uczucia, nie przez twój umysł. Głos serca najlepiej może być słyszany, gdy poczujesz się cichy, rozluźniony i zrelaksowany.

Serce wskazuje ci drogę do najpełniejszej miłości i radosnej rzeczywistości. Jego szepty i propozycje nie opierają się na racjonalnych zapatrywaniach. Możesz rozpoznawać głos swojego serca po jego lekkości i nutce radości. Jest w tym lekkość, ponieważ serce nie narzuca; nie ma żadnych sznurków przymocowanych do jego propozycji. Twoja „jaźń serca” nie jest przywiązana do twoich decyzji i kocha cię cokolwiek zrobisz.

Życie z serca nie oznacza, że stajesz się bierny albo ospały. Pozwalając rzeczom być bez szufladkowania ich jako dobre lub złe, nie skupiając się na zewnątrz wymaga dużo siły. Potrzeba siły, aby być całkowicie obecnym, stanąć przed wszystkim, co jest i uczciwie na to spojrzeć. Możesz czuć się pusty albo przygnębiony albo zdenerwowany, ale nie próbujesz odpychać tych rzeczy. Wszystko, co robisz to otaczasz je swoją świadomością.

Nie rozumiesz prawdziwej mocy swojej świadomości. Twoja świadomość jest ze Światła. Gdy trzymasz coś w swojej świadomości, to się zmienia właśnie przez to. Twoja świadomość

jest uzdrawiającą mocą, jeśli nie ograniczasz jej poprzez myślenia i twojego uzależnienia od “działania.”

Twoje życie jest przepełnione dyktaturą umysłu i woli, wyższości myślenia i działania.

Zauważ, że zarówno umysł jak i wola kierują się ogólnymi zasadami. Są to ogólne zasady logicznego myślenia, są to zasady logiki. Są to ogólne strategie dla przetwarzania myśli w materię; są to zasady “kierowania projektem”.

Ale to wszystko to ogólne założenia. Powszechnie wskazówki i zasady zawsze mają techniczny składnik. One odnoszą się ogólnie do wszystkiego jak również do najbardziej indywidualnych przypadków; w innym wypadku byłyby mało wykorzystane.

Tak więc, intuicja pracuje zupełnie inaczej. Intuicja zawsze jest dostosowana do jednej osoby, w jednym szczególnym momencie. To jest bardzo indywidualne. Dlatego nie może to być poddawane racjonalnej analizie albo ogólnym zasadom.

Żyć i działać zgodnie z twoją intuicją wymaga wysokiego poziomu zaufania dla twoich wyborów, które są wtedy wyłącznie oparte na tym, co czujesz, że jest dla ciebie dobre, a nie to, co mówią zasady innych ludzi.

Życie z serca w ten sposób, wymaga nie tylko by uwolnić zwyczaje zbyt częstego korzystania z twojego umysłu i siły twojej woli; to również wymaga, abyś naprawdę zaufał sobie.

To będzie wymagać trochę czasu, by nauczyć się słuchać swojego serca, ufać jego wiadomościom i działać zgodnie z nimi. Ale im częściej tak zrobisz, tym bardziej zrozumiesz, że jedynie dzięki rezygnacji ze zmartwień i wątpliwości na rzecz mądrości swojego własnego serca, znajdziesz wewnętrzny spokój.

Gdy pójdziesz tą drogą i wejdiesz w trzeci etap transformacji z ego do serca, znajdziesz po raz pierwszy wewnętrzny spokój. Zdasz sobie sprawę, że to pragnienie kontrolowania rzeczywistości poprzez myślenie i wolę czyni cię niespokojnym i pełnym obaw.

Gdy zwalniasz kontrolę, pozwalasz magiczności życia rozwinąć się. Wszystko co masz teraz do zrobienia, to słuchać. Być uważnym na to, co zdarza się w twoim życiu i jakie są twoje uczucia w kierunku innych ludzi, o czym marzysz i czego pragniesz. Gdy jesteś uważny na to, co dzieje się w tobie, rzeczywistość dostarczy ci wszystkich potrzebnych do działania informacji.

Na przykład, możesz być świadomy o pragnieniu w twoim sercu miłosego związku, w którym naprawdę rozumiesz się z innym. Jeśli właśnie zauważasz to i akceptujesz tę tęsknotę bez próby działania, będziesz zdumiony jak wszechświat na to odpowie. Bez wyciągania wniosków, ale tylko utrzymywanie tęsknoty w Świetle swojej świadomości, twoja prośba będzie usłyszana i dostaniesz odpowiedź.

To może trwać dłużej niż oczekujesz, ponieważ muszą zajść zmiany energetyczne, które są niezbędne, aby spełnienie tej tęsknoty mogło się dokonać. Ale jesteś mistrzem, twórcą twojej

energetycznej rzeczywistości. Jeśli tworzysz ze strachu, rzeczywistość odpowie stosownie do tego. Jeśli tworzysz z zaufania i poddania, otrzymasz wszystko, czego pragniesz a nawet więcej.

© Pamela Kribbe

Tłumaczenie: Barbara Dunker

www.jeshua.net