

Odbiór Zmysłowy

Jean Tinder, 20 sierpnia 2020



To, czym chcę się podzielić w tym miesiącu, wydaje się tak szerokie i dalekosiężne, że przekształcenie tego w rozsądną liczbę słów było raczej zniechęcające. Z drugiej strony jest to bardzo proste i nic takiego o czym jeszcze byśmy nie słyszeli. Ale, w tej spowolnionej rzeczywistości potrzeba trochę czasu, zanim ludzkie doświadczenie dogoni koncepcję, co oznacza, że moje wewnętrzne rozumienie tego tematu jest bardzo świeże. Im bardziej to badam, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że jest to podstawowy czynnik obfitości, zdrowia, przebaczenia, przyzwolenia, tworzenia, magii i wiele więcej. Tematem jest po prostu przyjmowanie.

Na koncept Przyjmowania wpadłam wieki temu, nawet o tym pisałam (artykuł Jean Tinder w *Shaumbra Magazine* – maj 2013), ale ostatnio ujawniło się to w zupełnie nowy sposób, wywołany bardzo przyziemną czynnością. Byłam z Geoffem, Lindą i ekipą w studiu w Louisville, nagrywając nową sesję z Adamusem. Właśnie skończyliśmy lunch i robiłam sobie kawę przed ostatnią sesją. Fantazyjny ekspres do kawy w Klubie Mistrzów może „wyciągnąć” dwie filiżanki na raz, ale czasami lubię wśliznąć się po jeszcze jedną filiżankę z tego samego pojemnika z fusami, po „tylko trochę więcej”. Zastanawiając się czy tym razem chciałabym popełnić takie browarnicze przestępstwo, pojawiło się tajemnicze jądro wiedzy:

Nie potrzebowałabym więcej, gdybym w pełni przyjęła to, co już *miałam*.

Zatrzymałam się z filiżanką w dłoni i zamknęłam oczy. Czując, że w tym małym ziarenku jest cały las mądrości, chciałam zatrzymać się w tej chwili, wdychać ją, zapisywać, badać jej zakamarki, dostać się do jej korzeni. Ale dział produkcji wzywał mnie, więc schowałam to na później. W ciągu kilku następných dni zaczęło to zmieniać moje życie.

Oto co odkryłam, i chociaż wiele z tego jest udostępniane powszechnie w kontekście problemów z jedzeniem i ciałem, można to zastosować do *wszystkiego*.

Podobnie jak wielu z was, nieustannie walczyłem ze swoim fizycznym Ja, szczególnie z nadwagą oraz ogólnymi dolegliwościami i bólami, i przyznaję, że próbowałem wielu sposobów „naprawienia” tego (choć nie powinnam ...). Niektóre „rozwiązania” dały chwilowy sukces, ale ostatecznie wszystkie zostały odrzucone przez moje ciało. Wygląda na to, że problemy z ciałem są jednym z ostatnich obszarów „cierpienia” w całym moim życiu, szczególnie jeśli chodzi o jedzenie. (Czy możemy po prostu wyeliminować potrzebę jedzenia?) Okazuje się, że jest jedna rzecz, której nie zrobiłam, a mianowicie przyjmowania tego co jem.

Och, zrobiłam wiele, aby kontrolować, ograniczać, zarządzać, planować i czasami zająć się jedzeniem, ale nigdy po prostu go nie *przyjmowałam*.

Jest ku temu wiele powodów, z których głównym jest to, że ludzie po prostu nie przyjmują zbyt dobrze. (Dlaczego? - To wymagałoby oddzielnego artykułu.) Ponadto, z czasów dzieciństwa, informacje zwrotne z mojego ciała były zastępowane przez głód i/lub posłuszeństwo, tak długo dopóki nawyki, niepokój i przekonania nie sterowały mojego spożycia bardziej niż czegokolwiek innego. Ale w dzisiejszych czasach znacznie lepiej słucham tego, czego chce moje ciało, a więc po co trwająca nierównowaga? Skąd więc te narzekania, wzdęcia, bóle i nadwaga, bez względu na to, co jem, a czego nie jem?

Cóż, dzięki tej małej filizance espresso w końcu dotarło do mnie, że akt *przyjmowania* mojego jedzenia nie zaistniał. (Co sprawia, że zastanawiam się, czego jeszcze nie przyjąłam?) Próbowałam pomóc swojemu ciału „zaakceptować” to co jem, próbowałam „pozwolić, aby mi służyło”, ale to była tylko gimnastyka umysłowa. Potem wróciłam do czegoś w rodzaju „jedzenie bez węglowodanów” co zmniejszyło nieco bóle, ale wtedy drogie ciało poczuło się zmuszane i czegoś pozbawione. To była jedna gra o władzę po drugiej.

Ale potem, gdy odpuściłam i jadłam to co chcę, waga pełzała w górę i w górę.

To było nie do zniesienia, jak „Paragraf 22”.

Ta wiadomość od siebie, „przyjmowanie” było czymś nowym; uderzająco oczywistym, ale i świeżym zarazem. Tak więc tego wieczoru postanowiłam pofolgować sobie w przyjemnej restauracji, zjeść co chcę i *przyjąć* każdy kęs. Ku mojemu zdziwieniu poczułam, że Adamus dołączył do mnie przy pierwszym daniu, udzielając trochę korepetycji z tego jak przyjmować jedzenie. „To może być prawie orgastyczne” - powiedział w pewnym momencie. To sprawiło, że chichotałam głośno, ale okazało się, że miał absolutną rację! (Dlaczego jestem zaskoczona?) Jedzenie powoli, zmysłowe delektowanie się każdym kęsem, bez żalu i poczucia winy sprawiło, że mój prosty posiłek był niesamowitym przeżyciem. Gdybym nie była w przestrzeni publicznej, zanurzyłabym się w tym jeszcze bardziej. (Przyjmowanie jedzenia lub napoju do ust, czucie tego, smakowanie, przeżywanie i w końcu wpuszczanie do mojego ciała, przyjmowanie tego, pozwalanie, by mnie napełniło - cóż, widać, jak można się trochę ponieść...) Zaufaj mi, to bardzo, bardzo zmysłowe, gdy naprawdę się otwierasz i przyjmujesz. (Przypomina mi to scenę w restauracji z filmu „Kiedy Harry poznał Sally”. Może tak naprawdę chodziło o jedzenie, a nie o udawanie orgazmu. Może inna klientka trafiła w sedno mówiąc kelnerce: „Zjem to, co ona zamówiła ! ”)

Przez ostatnie kilka dni stosowałam to w ciągłej praktyce, szczególnie w przypadku jedzenia, ale także wszystkiego innego i zaczynam rozumieć, że „przyjmowanie” może być kluczem do wszystkiego o czym mówił Adamus!

Jeśli *wszystko* jest moją energią, która mi służy – czy jest to obfitość, pożywienie, miłość czy cokolwiek innego - nie pozostaje nic innego jak tylko przyjmować. Kiedy nie pozwalałam sobie na tę przyjemność z powodu poczucia winy, wstydu związanego z ciałem, cierpienia, zagubienia, frustracji z powodu bycia fizycznym i tak dalej, rzeczy pozostają niezrównoważone.

Kiedy szczerze przyjmuję, wszystko w każdej chwili staje się *wystarczające* i nic nie musi być gromadzone ani przechowywane jako tłuszcz lub jakikolwiek inny rodzaj nadwyżki. (Jeśli wrzucę w siebie całe tak zwane „właściwe” jedzenie, ale go nie przyjmę, to co tak właściwie ma z tym zrobić moje ciało?)

Mamy wiele zmysłów lub sposobów postrzegania, ale dla mnie „percepcja” oznacza świadomość przechodzącą „ode mnie” do czegoś „tam”. Z drugiej strony odbiór zmysłowy oznacza, że świadomość idzie w drugą stronę; przyjmowanie zamiast wysyłania, pozwalanie zamiast osiągnięcia. Trzymając przyjemną, ciepłą filiżankę herbaty, generalnie „ty” (wewnątrz) odbierasz ciepło „filiżanki” (na zewnątrz). Ale spróbuj *przyjąć* ciepło zamiast postrzegać je, a następnie poczuć subtelny zmianę w sposobie poruszania się energii.

Baw się tym! A następnym razem gdy poczujesz głód, zamiast myśleć o tym czego chcesz, zapytaj swoje ciało co chce otrzymać. Z mojego doświadczenia wynika, że jest to zupełnie inne pytanie, a odpowiedź pochodzi z innego miejsca wewnątrz mnie.

Mogę chcieć ciasteczka, ale moje ciało może chcieć otrzymać coś zupełnie innego.

Jak przyjmować? Cóż, jest to przeciwieństwo wpychania do ciała rzeczy, które naszym zdaniem ono powinno mieć, „nakładania” jedzenia na głód, emocje i nudę oraz kreowania ograniczeń i forsownych czynności - wszystko po to, aby odpychać i ciągnąć, kontrolować i kształtować coś z dala od tego czym to jest. Potem robimy to samo z naszym życiem, próbując uformować je w to, czym chcemy żeby było.

Przyjmować, to otwierać zmysły i pozwalać by coś w tobie się rozwijało. Zmysłowe powitanie jedzenia w twoim ciele jest świętym aktem. W przeciwieństwie do kontroli, manipulacji i ograniczeń, pożywienie ma zupełnie inny wpływ na twoje ciało. (Jestem pewna, że to prawda, bez względu na to, czy ktoś ma niedowagę, nadwagę, czy w jakikolwiek inny sposób utratę równowagi). Jedzenie, jak wszystko inne, ma mi służyć, a nie próbować pokonać mój opór.

Posiłki są teraz tak niewiarygodnie przyjemne, że zjedanie o połowę mniej zajmuje mi dwa razy więcej czasu. (To daje do myślenia...). I nawet po posiłku nadal świadomie przyjmuję jedzenie. Pojawiają się wzdęcia? Przyjąć to. Ból gdzieś? Przyjąć to. (Masz jakiś pomysł jak wyjść poza ból?) Co ciekawe, przyjmowanie jest bardzo kobiecą dynamiką, podczas gdy męskość jest w tym nachalna i nakazowa. Zdecydowanie nadszedł czas, aby ta dwójka wypracowała sobie nową równowagę (Jeszcze jeden powód aby zaliczyć szkołę SES, ale to już inny temat).



Co by było, gdybyśmy przyjmowali od życia *wszystko*, każde doświadczenie, każde spotkanie, każdy akt, każdą chwilę? Jakże synchroniczne, harmonijne i bogate stanie się nasze życie? To tak, jakby w kółko być odbiorcą absolutnie idealnego prezentu, a nie być tym, który próbuje wymyślić, co należy dać, jak to zaprezentować, jak to zapakować, czy ma odpowiedni rozmiar i wszystko inne, a więc kłopoty związane z dawaniem. Cóż za zmysłowe przeżycie mieć wodę, powietrze, kąpiel, wiadomości, muzykę, hałas, sąsiadów, dostatek każdej chwili, życie w każdym

oddechu. Jak niesamowicie jest to czuć, i czuć, że to odbieram i przyjmuję. Wszystko.

Idź na spacer i wybierz ścieżkę, która porusza się pod twoimi stopami. Odbieraj wrażenia w swoim ciele, gdy się porusza. Spójrz na drzewa i śpiew ptaków w ich wnętrzu. Odbierz światło słoneczne na swojej skórze. To jest łatwiejsze, ponieważ słońce jest tak duże, jasne i silne, że mamy tendencję do postrzegania jego światła „docierającego do nas”. Teraz wyobraź sobie, że twoje Ja Jestem jest tak wielkie i promienne jak słońce, nieustannie dając i dając i dając i dając, a wszystko, co musiałaś zrobić, to przyjmować.

Tak, rzeczywiście, Ja Jestem służy dawaniu.

Przyjmuj też „złe” rzeczy - ból, otyłość, rozczarowanie, samotność, wszystko.

Przyjmuj wszystko i obserwuj co się stanie.

Wierzę, że doszliśmy do punktu, w którym bardziej błogosławione jest otrzymywanie niż dawanie, a oto dlaczego: Kiedy stoisz w strumieniu swojego Ja Jestem, każda część twojej rzeczywistości jest okazją do przyjmowania. Twoja energia, podobnie jak czas, przepływa przez ciebie, a całe stworzenie jest twoją własną energią. Wy - znieruchomiali w chwili Teraz, w centrum waszej rzeczywistości - doświadczacie tego co przez was przepływa, więc czemu się opierać? Pozwól sobie dostrzec, otworzyć i przyjąć!

Kiedy rozwijamy się w naszym nowym życiu, wszystko sprowadza się do przyjmowania, co jest fundamentalną zmianą w sposobie przepływu energii. We wszystkich naszych przygodach jako istot z duszą chodziło o wpływ energii - poszukiwanie, budowanie, doświadczanie. Życie polega na wyrażaniu się na zewnątrz, uczeniu się jak pracować z energią poprzez pchanie, ciągnięcie, kierowanie, zarządzanie, ograniczanie, wzrastanie, branie, kradzież i dawanie. Tak długo, aż nie zdamy sobie sprawy, że to wszystko jest nasze.

Przyjmować, to przyznać, że to wszystko jest twoje. Człowiek nie musi już dłużej kierować, zarządzać, ograniczać, sterować ani wpływać na przepływ, ponieważ wszystko to pochodzi od Prawdziwej Jaźni, z Ja Jestem. Człowiek potrzebuje tylko Przyjmować. Utrzymanie równowagi wymiany energii nie jest już dualistycznym „dawaniem i braniem”. Kiedy przyjmujesz to z Siebie, równowaga już istnieje.

Życie staje się wtedy niekończącym się rozwojem - ciągłym przyjmowaniem, rozkwitaniem, ponowną integracją z Jaźnią i ponownym rozwijaniem się. To jest magia, kiedy jesteś zestrojony z Jaźnią, w absolutnym zaufaniu, stale przyjmując wszystko co się pojawia; alchemia życia bez siłowania się, bez kontroli i manipulacji za lub przeciwko sobie. To jest ciągle stawanie się.

Dlatego właśnie tu jesteście, aby odkryć jak to jest żyć w obfitym zestrojeniu z Jaźnią, aby przyjmować i doświadczać niekończącego się przepływu własnej energii w wyrażaniu siebie. Przyjmij to wszystko.

Teraz wyobraź sobie. Kiedy kultywujesz sztukę przyjmowania, możliwe staje się otrzymanie czegokolwiek w dowolnym momencie, z dowolnej rzeczywistości, niezależnie od tego, czy mieści się to w twojej ludzkiej percepcji. Energia to komunikacja.

Jest po to, abyś najpierw dostrzegł, a następnie przyjął, w dowolnej formie.

Brzmi dla mnie jak Merlin...

Tłumaczył Włodek Salwa (Lektor PL)