

Doświadczając wszystkiego...

Tańcz z tym, co przychodzi do frontowych drzwi (Tobiasz)

Dziś obudził mnie sen...

Nie należał do tych przyjemnych, łączył się z tematami, które ostatnio zaburzały mój spokojny rytm życia.

Świecenie światłem... Tak często staram się siedzieć na ławce, przebywać w przestrzeni serca, świecić...

A jednak coś sabotuje ten piękny stan bycia, tym czymś jest pojawiające się nie wiadomo skąd - poczucie zagrożenia. Mam wrażenie, że zadomowiło się w moim, jak dotąd sądziłam, uporządkowanym świecie. Nawet kotka Pysia pokazuje mi to w sposób wyjątkowo dokuczliwy. Ostatnio często miauczy, wyraźnie oczekując czegoś ode mnie, a ja nie potrafię odgadnąć o co jej chodzi. Wprawia mnie to w stan niepokoju, zdenerwowania, a następnie rozdrażnienia. Kicia w swoim miauczeniu jest bardzo wytrwała, więc moje rozdrażnienie przechodzi w stan chroniczny.

Uświadomiłam sobie, że cały czas obawiam się czegoś, na co nie będę przygotowana – być może rura w ścianie pęknie, kran się zepsuje i woda zaleje mieszkanie, kanalizacja wybije, jakieś urządzenie elektryczne zacznie żyć własnym, zagrażającym mi życiem, grom z jasnego nieba uderzy nagle w środku dnia!, czegoś zabraknie, co jest niezbędne do przetrwania, coś mnie zaskoczy a ja nie będę wiedziała co z tym zrobić...

Kiedy dzieci były małe, zbyt często się o nie niepokoiłam, bałam się, że wydarzy się coś złego. Teraz mój niepokój przeniosłam na kotkę - kiedy ją wypuszczam na dwór, co chwila sprawdzam czy w ogródku nie ma zagrożenia, na przykład w postaci agresywnego kota Zenka.

Zauważyłam, że to wszystko, czyli jakieś tajemnicze procesy, czają się pod powierzchnią i każdej chwili mogą wybuchnąć, unicestwiając mnie. Te lęki – lęki o przetrwanie, wydostają się na wierzch i pokazują swoje różne oblicza.

Chciałabym mieć nad tym kontrolę, rozumiem jednak, że to niemożliwe, dostrzegam też, że im więcej kontroli, tym gorzej, bo ukazują się kolejne obszary, nad którymi nie da się zapanować.

Mam wrażenie, że wszystko się sypie, a moje ciało i psychika reagują ekstremalnie, co w konsekwencji prowadzi do migreny.

Obudził mnie więc taki sen...

Jestem w domu, choć nie wygląda on jak ten prawdziwy. Widzę stół, na nim niezbyt świeży obrus, dość duże okno z szerokim parapetem, obok stoi mój mąż. Biorę doniczkę z bratkami - chyba zamierzam je przesadzić, wyjmuję roślinę i widzę, że ze środka doniczki wyfruwa chmura białych mączlików. Nie wiem co robić, chcę wyjść na dwór, żeby owady nie przemieszczały się na inne kwiaty. I wówczas... przybywają goście!

Jestem zaskoczona i przerażona, gdyż uświadomiłam sobie, że chociaż ich zaprosiłam, niczego nie przygotowałam, nie sprzątnęłam nawet śladów po ziemi na podłodze ani tego obrusa nie zmieniłam. Teraz mąż już nie ma obok mnie, a ja widzę coraz więcej ludzi, którzy przychodzą zaproszeni przeze mnie wcześniej.

A przecież zupełnie o tym zaproszeniu zapomniałam.

Śpię a jednocześnie jestem świadoma – moje ciało kurczy się, ściska, czuję drżenie i pierwsze oznaki bólu głowy – to wszystko symptomy ekstremalnego stresu, przerażenia, paniki. Nie mogę racjonalnie zareagować, czuję się jak w potrzasku. Sen już odchodzi, a ja myślę o tym, co on przedstawiał i jak zareagowało na to moje ciało. Dostrzegam bezsensowność tej sytuacji – przypominam sobie wszystkie podobne zdarzenia z mojego życia, gdy zapraszałam gości. Zawsze stresowałam się, gdy robiłam dokładne porządki, przygotowywałam otoczenie, stół, a także siebie i nigdy nie byłam dostatecznie zadowolona, gdyż ciągle odkrywałam coś jeszcze, co nie zostało właściwie wykonane, aby to idealne przyjęcie mogło się rozpocząć.

Rozum podpowiadał, że to nielogiczne i absurdalne, ale ciało nie reagowało na racjonalne tłumaczenie. Później pojawiał się ten sam schemat – ludzie, którzy przychodzili, zwykle mówili o tym samym – prowadzono nieistotne rozmowy, a ja dostrzegałam to i nie rozumiałam dlaczego mnie to nie interesuje, byłam obok, wydawało mi się, że ze mną jest coś nie w porządku. Czekałam aż wszyscy wyjdą i wtedy dopiero czułam się w miarę dobrze, łapałam oddech, no i oczywiście, gdy ciało i głowa odreagowały, budziłam się rano... z migreną.

Zastanawiałam się, po co to wszystko, jaki ma sens, przestałam zapraszać gości i „bywać”. Jednak to nie załatwiało sprawy, ten sam stres wychodzi w innych okolicznościach, a jest ich mnóstwo, tylko mają różne twarze...

Wracam do snu i zastanawiam się jak mogłabym inaczej zareagować. Załóżmy, że mówię gościom prawdę, czyli - jak się czuję, co przeżywam w związku z tym, że zapomniałam o spotkaniu, na które sama ich zaprosiłam. Może usiądziemy i zamówimy jakąś pizzę, może zrobimy wszystko wspólnie? Myślę, że wówczas schemat by się zmienił a wszyscy byliby bardziej zadowoleni i być może po raz pierwszy zaczęłaby się prawdziwa komunikacja. Ale to tylko teoria, piękna, jednak... teoria.

Teraz, gdy to piszę, jestem skrajnie wyczerpana gwałtownymi emocjami, poczuciem beznadziejności i rozpadu mojego życia. Boli mnie głowa, właśnie połknęłam tabletkę i próbuję zapanować nad „rzeczywistością”, w której się znalazłam. Trzeba przecież iść do sklepu, zrobić porządki, zająć się kotem (bo patrzy na mnie wyczekująco), trzeba żyć...

I jeszcze słowo komentarza...

Wczoraj wydawało mi się, że ten świat nieustannych zagrożeń jest moim światem i oplata mnie jak pajęczyna. Doświadczałam silnych emocji, więc zaczęłam notować to, co czułam.

Początkowo pisałam tylko dla siebie, jednak w pewnym momencie pomyślałam, że chciałabym się podzielić moimi przeżyciami. Zaczęłam więc ten pierwotny tekst poprawiać, tak aby uczynić go zrozumiałym i komunikatywnym. Im dłużej nad tym siedziałam, tym bardziej tekst się zmieniał. Największym wyzwaniem okazał się początek. Gdy napisałam, że często staram się być w przestrzeni serca i świecić swoim światłem, doszłam do wniosku, że coś jest nie tak – bo przecież kiedy „staram się”, wkładam w to wysiłek a świecenie światłem to bez wysiłkowość, lekkość i wdzięk... Kiedy jednak poprawiłam na: „świecę światłem”, to wydało mi się sprzeczne z całą resztą – no bo jak ktoś, często świecący własnym światłem i pozostający w swoim centrum może mieć takie problemy jak nieustanne poczucie zagrożenia?

I gdy tak się męczyłam nad tym fragmentem, nagle doznałam olśnienia - poczułam to, o czym do tej pory wiedziałam, ale chyba tylko teoretycznie: gdy jestem w przestrzeni serca i świecę swoim światłem, nie odczuwam żadnego zagrożenia! Nie ma zagrożenia w przestrzeni serca, nie ma go, gdy świecę własnym światłem, to się wzajemnie wyklucza, gdyż światłem świeci Mistrz, a zagrożenie czuje człowiek. Człowiek i Mistrz idą razem.

PS...

Po wysłuchaniu i przeczytaniu ostatniego shoudu widzę to tak: Kiedy człowiek **decyduje się** na świecenie swoim światłem i **wybiera je**, pojawia się Mistrz i on świeci.

A może w ogóle nie ma sensu nad tym rozmyślać, szkoda czasu, lepiej od razu... usiąść na ławce.

Alina, 22 marca 2022