

## **Droga donikąd – czyli dlaczego nic nie działa?**

Od wielu lat słyszę narzekania ludzi zajmujących się duchowością, New Age i każdą inną dziedziną samopomocy.

Narzekają głównie na to, że tak długo już się tym zajmują i nie widzą żadnych rezultatów, i że najbardziej dołujące jest to, że inni ludzie zupełnie nie mający pojęcia o duchowym rozwoju, zdają się żyć i być bardziej szczęśliwi, odnosić sukcesy osobiste, finansowe, zawodowe i miłosne.

Dlaczego tak się dzieje? No właśnie, dlaczego?

Mam wrażenie, że w końcu udało mi się odpowiedzieć sobie na to pytanie, a teraz postaram się przelać to na papier i mam nadzieję, że uda mi się to zrobić w sposób zrozumiały. Zacznę od podstawowych założeń:

### **Założenie nr 1: potrzeba zmiany wynika z niezadowolenia ze stanu obecnego.**

Sięgamy po pomoc, książkę, narzędzia, ćwiczenia czy afirmacje, gdy mamy dość naszej rzeczywistości, tego jak traktują nas ludzie, tego jak sami o sobie myślimy. Mamy tego po dziurki w nosie i uważamy to za złe lub za wymagające zmiany. Z nadzieją więc bierzemy jakieś narzędzie mające nam pomóc zmienić nasze życie, z oczekiwaniem i ekscytacją, że zmienimy się w inną, lepszą osobę. Wykonujemy ćwiczenie z zapalem licząc na pozytywne i pożądane rezultaty. Robimy i sprawdzamy, czy już działa, czy już coś pożądanego przez nas zaczyna pojawiać się w naszej rzeczywistości. Czujemy się naładowani energią. Ale wraz z upływem czasu dostrzegamy, że to pierwsze wzniesienie i naładowanie energią zaczyna mijać. Czujemy, jakby czas podcinał nam skrzydła. I nigdzie na horyzoncie nie pojawiają się pożądane rezultaty. Nasza nadzieja i oczekiwanie pozytywnej zmiany zaczyna wygasać i zamieniać się w rozczarowanie. Dochodzimy do momentu, w którym uznajemy metodę za nieskuteczną i porzucamy ją. Znowu jesteśmy tym pierwotnym sobą, którego chcemy zmienić. Chcemy zmienić siebie tak bardzo, że wyszukujemy kolejne ćwiczenie czy metodę i cała praca nad zmianą siebie zaczyna się od początku.

### **Założenie nr 2: jest różnica między tym, co czujemy, a tym, co myślimy.**

Każdy z nas czuje o sobie pewne rzeczy i fakty, i każdy z nas myśli o sobie pewne rzeczy i fakty. Czasem nie ma znaku równości między tym, co czujemy i myślimy. Często czujemy się gorsi, ale staramy się myśleć o sobie pozytywnie mając nadzieję, że pozytywne myśli o sobie zamienią się z biegiem czasu w pozytywne uczucia o sobie.

Czy tak się stanie? Raczej nie. Dlaczego?

Ponieważ nawet milionowe powtórzenie tej samej pozytywnej afirmacji nie ma żadnego przełożenia na uczucia. To tak jakbyś starał się dogadać z Chińczykiem nie znając chińskiego i nie wykazując żadnej ochoty i gotowości, by się go nauczyć.

Powtarzanie pozytywnych afirmacji powoduje rozdmuchanie ego. Rozdmuchane ego to nic innego, jak rozbieżność między tym, co czujemy na swój temat a tym, co o sobie myślimy. Mając rozdmuchane ego działamy jakbyśmy wierzyli w to, co o sobie myślimy. Czyli podejmujemy decyzje opierając nasze oczekiwania na tym co, o sobie myślimy, a rezultaty otrzymujemy zgodnie z tym, co o sobie czujemy.

### **Założenie nr 3: Każda pozytywna afirmacja na nasz temat jest jednocześnie nośnikiem pozytywnej i negatywnej myśli i energii.**

Pomyśl sobie o czymś, co jest oczywistym faktem na twój temat. Np: Mam głowę. Mam dwie ręce. Moja ręka ma 5 palców. Jest to fakt. Gdy mówisz o czymś prawdziwym o sobie nie musisz używać przymiotników. Nie mówisz: "mam wspaniałą głowę".

Masz głowę i koniec. Po prostu ją masz. Wierzysz, że ją masz. Ponieważ głowa zazwyczaj nie jest określona normami społecznymi, tak jak np waga, tusza, biust czy pośladki, to po prostu się nią nie zajmujesz.

Gdy natomiast chcesz schudnąć, a czujesz się grubym, to zaczynasz powtarzać np. taką afirmację: "Jestem szczupły". I oczekujesz, że nagle za sprawą tej afirmacji schudniesz albo za sprawą tej afirmacji przestaniesz czuć się gruby bez żadnej zmiany w swojej tuszy.

Jestem szczupły - to afirmacja pozytywna, bo przecież taki chcesz być, ale ona jednocześnie zawiera w sobie informację że taki nie jesteś. Nawet jeśli nie ma w niej słowa: „gruby”, to ta afirmacja zawiera w sobie automatycznie coś w rodzaju echa: "Jestem szczupły – ale tak naprawdę jestem gruby". I nie musisz tego słyszeć, ani powtarzać, bo to i tak w tym jest. To jest tym, co czujesz.

Przypomnij sobie, co czujesz na myśl o rzeczach, których nie czujesz? Nic! Nie myślisz o nich. Nie zawracasz sobie nimi głowy. Więc jak doprowadzić do tego, by w temacie np. tuszy czuć się tak, jak się czujemy na temat tego, że mamy głowę? O tym później.

### **Założenie nr 4: każdy człowiek ma moc tworzenia i u każdego człowieka proces tworzenia przebiega w ten sam sposób.**

Proces tworzenia przebiega następująco: najpierw jest uczucie, potem jest myśl, następnie słowo, a ostatecznie czyn. Żaden proces tworzenia nie przebiega inaczej. Żadnego procesu tworzenia nie da się zacząć np od myśli, bo każdy proces tworzenia zaczyna się od uczucia.

Dlatego afirmacje nie działają, bo przeskakują pierwszy i najważniejszy etap: czucie. Ani powtarzanie afirmacji na głos, ani informowanie świata o tym, co chcielibyśmy, by było, nie zadziałają, jeśli ten proces pomija któryś z dwóch pierwszych etapów.

### **Założenie nr 5: czuciem nie da się manipulować.**

Jeśli coś czujesz, to czujesz to i koniec. Jeśli czujesz się gruby, a chciałbyś poczuć się szczupły, już wiesz, że proces tworzenia zaczyna się od czucia. Aby schudnąć, najpierw musisz prawdziwie i sam z siebie poczuć, że jesteś szczupły, by potem to uczucie zaczęło formułować się w myśl. Dopiero potem ta myśl staje się na tyle silna i wystarczająco natrętna, że udaje nam się ją świadomie wyłowić z morza naszych myśli i wyartykułować.

Gdy już mówimy o sobie jako o osobie szczupłej, to patrząc w lustro widzimy się szczupłymi. I jak pisałam wyżej – nie da się po prostu zaszczyć w sobie pozytywnej myśli. Etap tworzenia przebiega inaczej. Dlatego też niektórzy starają się schudnąć przez połowę swego życia i jedyne, co uzyskują, to efekt jojo.

### **Z połączenia powyższych założeń wychodzi mniej więcej taka historia:**

Jest to, co o sobie czuję, i to, co chciałabym o sobie czuć. Za sprawą wszelkich dostępnych metod staram się siebie zmienić, ale w każdym moim pozytywnym ćwiczeniu i myśli na mój temat jednocześnie kryje się niewypowiedziana negatywna, zaprzeczająca myśl, czyli to, co chcę zmienić. Afirmuję więc pozytywny i negatywny aspekt.

Ćwiczenie polega na myśleniu i nie jest w stanie zmienić mojego czucia. Im większą mam nadzieję, że ćwiczenie zadziała, tym bardziej rozczarowana się czuję, gdy nie widzę pozytywnych rezultatów. Za sprawą procesu tworzenia moja przyszłość będzie wyglądała tak, jak to teraz czuję. A teraz czuję niezadowolenie z tego, kim jestem (bo chcę to zmienić), a także rozczarowanie metodami i sobą, bo zmiana nie udała się w kolejnym ćwiczeniu.

To uczucie po jakimś czasie stanie się myślą, potem zacznę o tym mówić, a ostatecznie też tak się zachowywać, czyli moja rzeczywistość stanie się przeciwieństwem tego, do czego dążę. Na dodatek rzeczywistość będzie gorsza niż była w punkcie wyjścia i wtedy poczuję, że jest gorzej i że jest zupełnie źle i że dla mnie nie ma nadziei, potem będę to o sobie myśleć, potem będę tak o sobie mówić, a potem moje działanie będzie to udowadniać i mi i światu, i potem znowu poczuję się już najgorzej na świecie i będę tak o sobie myśleć.... i tak w koło Macieju.

Ile osób jest w stanie sobie przypomnieć, jak wyglądał początek naszej duchowej drogi?

Nasza przygoda z duchowością zaczęła się od zwykłych problemów typu „nie mogę znaleźć chłopaka”, „chciałabym lepszą pracę”, „chciałabym schudnąć” - a jak nasza rzeczywistość wygląda teraz?

Odczuwamy jakiś bliżej niesprecyzowany ciężar, zupełny brak nadziei przerywany ekscytacją związaną z nową metodą lub oczekiwaniem na cud.. Często poczucie bezsensu życia, u wielu pragnienie śmierci i ucieczki od rzeczywistości, która z każdym dniem wydaje się coraz bardziej nieznośna.

Czy jest na to jakieś sposob?

Ano jest.

Odwróć swoją uwagę od potrzeby zmiany samego siebie i tego, że chcesz zmiany. Wyrwij się z tego błędnego koła poprzez przekierowanie uwagi na to, co w efekcie utworzy nowy pozytywny proces tworzenia.

Przekieruj uwagę na miłość. Zatonij się w miłości, oblewaj się miłością, stawaj się miłością, przypominaj sobie miłość, czuj miłość, zaufaj miłości, przywołuj uczucie miłości i rób to jak najczęściej, a resztę pozostaw. Reszta nie jest ważna. Nie oczekuj żadnych rezultatów. Nie rób tego z myślą o korzyściach i oczekiwaniu tych korzyści.

Rób to ot tak po prostu – tak jak się oddycha, nie myśląc o oddychaniu.

Wiele osób ma za sobą doświadczenie śmierci klinicznej i przechodzenia przez białe, pełne bezgranicznej miłości światło, i opowiadają, jak cudownie się czuli w tym świetle.

A gdyby tak przywoływać do siebie ten stan bezgranicznej miłości i akceptacji i pławić się w nim jak najczęściej, to jakie myśli zaczną w nas pojawiać? Będą to myśli pełne miłości i akceptacji. Zamienią się w słowa, a te z kolei w czyny, które zmienią naszą rzeczywistość.

Co jeśli nie masz w swoim doświadczeniu śmierci klinicznej?

Możesz wtedy przywoływać do siebie to uczucie, gdy patrzysz na śpiące dziecko, na bawiące się dzieci i zwierzęta.

Możesz przywołać do siebie uczucie wdzięczności, im głębszej tym lepiej.

Gdy poczujesz się wdzięczny nawet za to, że tysiące lat temu ktoś wymyślił koło, gdy poczujesz się tak bezgranicznie wdzięczny, zaczniesz formować myśli oparte na wdzięczności i miłości, potem słowa, czyny, a następnie stworzysz sobie rzeczywistość opartą na miłości i wdzięczności.

Ciekawe, czy teraz myślisz o tym, czy uda ci się dzięki temu schudnąć albo zmienić pracę na lepszą, zarabiać więcej pieniędzy, znaleźć kochającego partnera?

Bardzo możliwe, że dzięki tej metodzie to Ci się nie uda. Ale przynajmniej odwrócisz swoją uwagę od tego, skupisz się na czymś innym i bardzo możliwe, że pozwolisz Bogu działać.

Nie wiem, czy słyszałeś: "jeśli chcesz rozmieścić Boga, powiedz mu o swoich planach".

Może w końcu zaprzestasz tego usilnego działania w kierunku, który wcale nie jest dla Ciebie ważny, i pozwolisz, by ta miłość, którą się otaczasz, przyniosła miłość w wymiarze fizycznym.

Możliwe, że czując tę miłość, poczujesz miłość do siebie.

Czując miłość zaczniesz emanować miłością i być dla niej magnesem.

Będąc miłością zaczniesz wibrować jak miłość i Bóg i droga do tego, czego NAPRAWDĘ pragniesz, skróci się niesamowicie.

Przestaniesz chcieć zmieniać siebie i uciekać od samego siebie. Zaczniesz przyciągać rzeczy i zdarzenia, o których nie przypuszczałeś, że właśnie one są darem dla Ciebie od kochającego Boga.

A ponieważ przestaniesz oczekiwać jakiś konkretnych zmian, o które Ci chodzi, przyjdą do ciebie rzeczy, które mają do Ciebie przyjść. Bóg przestanie się śmiać z Twoich planów i pokaże Ci to, co On dla Ciebie zaplanował.

*Monika*

*1 października 2009, San Diego, California, (monika.jot@gmail.com)*