

Świadome życie

Gdy zacząłem przełamywać strach i zaczynać zmieniać system sposób myślenia, życie zaczęło nabierać kolorów. Do tej pory większość tego, co robiłem nie było moje, było odruchowe i automatyczne. Po przełamaniu strachu, obaw i lęku, te zachowania odeszły. Poczulem życie i chęć życia i jest ono teraz świadome.

Coraz częściej żyje tu i teraz, zwracając uwagę na to, co się dzieje wokół i środkiem moich uczuć. Realnie zdaje sobie sprawę z celu, dlaczego ocalałem i jestem tu wśród Was. Już nie jestem kukłą i czuję to, co robię i z całą konsekwencją ponoszę tego skutki.

Dzięki temu, co robię stałem się świadomym uczestnikiem tego, co wokół mnie, nie przywiązuję się do ego i przestałem kontrolować świat, popłynąłem nurtem życia. Bo to, co robiłem było tylko iluzją świata dobrego. Żyłem w traumie bez świadomości dobra z myślą, że kontroluję to, co wokół mnie, a była pustka i zło. Chcę zmieniać się bez kontroli. Zaczynam dostrzegać piękno i doceniać każdy moment swojego życia. Życie świadome polega na czerpaniu przyjemności i radości z każdego momentu. Nie ma czasu i sensu uczestniczyć w gierkach mających na celu pozyskiwanie uwagi i energii innych ludzi. Najwyższy czas otworzyć oczy szeroko i zobaczyć świat trochę bardziej takim, jakim jest naprawdę. A naprawdę, jaki jest zależy jak ja go widzę.

Umysł ciągle śni swój sen i kreuje go na zewnątrz. Owszem, wydaje się, że jest rzeczywistość obiektywna, ale prawdą polega na tym, że to, co śnisz i to, w jaki sposób i w jakim świecie żyjesz zależy od twojego systemu przekonań. To przekonania wpływają decydująco na percepcję. A to, czy zacząć zmieniać przekonania i jak je zmieniać zależy tylko od ciebie i od twojej decyzji. Albo chcę dalej żyć jako ofiara, chcę żyć życie oparte na strachu i wszystkie swoje decyzje podejmować przez pryzmat tego strachu, albo żyję pełnią życia, odrzucam strachy i chęć kontroli i poddaję się. Poddaję się tej odwiecznej sile sprawczej. Przyjmuje to, co do mnie przychodzi i cieszę się, że świat ma dla mnie nowe przeżycia, doświadczenia, nowe chwile, które mogę intensywnie przeżyć, z których mogę się czegoś nauczyć, aby stać się lepszym człowiekiem - lepszym dla siebie, dla bliskich i dla ludzi wokół mnie. Doświadczyłem i nauczyłem się tego na licznych terapiach.

Otwartość na to, co przychodzi i umiejętność poddawania się i akceptacji świata, umiejętność Bycia w chwili obecnej oznacza, że człowiek żyje w harmonii z tym, co w środku i na zewnątrz. Żyje w Miłości. Żyje bezwarunkowo.

Strach jest związany ze słowem muszę. Muszę zrobić to i tamto. Muszę być taki a nie inny. To nowe życie. Robię coś dlatego, że tego chcę i to jaki jestem nie ma wpływu na to, co mówią inni. Strach jest pełen oczekiwań. Jest gotowy schemat, którego trzeba się trzymać. Zależy to od systemu przekonań. To są jej decyzje, które podejmuje samodzielnie. W prawdziwej miłości nie czuję się zraniony, gdy coś się stanie lub gdy coś się nie stanie.

Taką pracę trudno jest wykonywać w samotności i oderwaniu od ludzi i świata - w jaskini lub w klasztorze. Dlatego my, osoby ocalone prowadzimy naszą walkę w kontekście interakcji z innymi ludźmi. Jesteśmy w związkach i to jak szybko kroczymy na ścieżce duchowego rozwoju jest widoczne w naszych związkach, w naszych relacjach. W relacji ze sobą, w relacji partnerskiej, w relacji z dziećmi i rodzicami, w relacjach z przyjaciółmi i obcymi ludźmi.

Bo cały świat zewnętrzny to tylko odbicie, projekcja tego co mamy w środku. Jeśli jesteśmy pełni miłości, światła i szacunku - widzimy to wszędzie wokół. Widzimy to w przyrodzie - w kwiatkach i drzewach, w pięknych krajobrazach i zwierzętach. Widzimy to w innych ludziach - w ich pięknie i niepowtarzalności. Wszystko jest ciągłością a separacja to tylko złudzenie stworzone przez umysł. Jeśli noszę w sobie miłość widzę to w oczach drugiego człowieka.

Pozbywajmy się lęku dla siebie, aby przy okazji inni mieli lepiej, inaczej. Nie boję się już sprawcy, on jest nikim. Ja jestem człowiekiem innym. Czy lepszym? ...

Marek Lisiński