

www.joannaszpringer.pl

4 KROKI RADYKALNEGO WYBACZANIA

COLLIN TIPPING ©

Szybka pomoc
na codzienne wyzwania



Joanna Szulc-Szpringer

4 KROKI



Kiedy zauważysz, że osądzasz, oszukujesz sam siebie lub chcesz zmienić sytuację, wykorzystaj ten proces, by sprowadzić swoją świadomość do teraźniejszości, uwolnić się od iluzji i połączyć się z duchową prawdą.

KROK PIERWSZY: "POPATRZ CO STOWRZYŁEM!"

Ten krok przypomina nam, że sami tworzymy swoją rzeczywistość. Nie czuj się winny tego, co się dzieje. Weź na siebie odpowiedzialność, ale zrób to bez osądzania siebie i krytycyzmu.

W życiu mamy skłonność do osądzania siebie, często używamy myśli jako sposobu karania siebie.

Mówimy: „Popatrz, co stworzyłem. To jest straszne, muszę być okropnym człowiekiem, to porażka!!”.

Nie wpadaj w tę pułapkę, bo pogrążysz się w iluzji.

ZGODNY GOTOWY OTWARTY SCEPTYCZNY BRAK GOTOWOŚCI

4 KROKI



KROK DRUGI:

„DOSTRZEGAM SWOJE OSĄDY I KOCHAM SIEBIE ZA NIE”

Ten krok uświadamia nam, że jako istoty ludzkie automatycznie dołączamy do tego, co się dzieje, całe mnóstwo osądów, interpretacji, pytań i przekonań. Naszym zadaniem jest zaakceptowanie niedoskonałości naszej ludzkiej natury i pokochanie siebie za to, że wydajemy takie osądy. Również te, które mówią, że musimy być źli i słabi duchowo, skoro tworzymy taką rzeczywistość. Nasze sądy są częścią nas samych, potrzebujemy więc je pokochać, tak jak kochamy siebie. Łączymy się wtedy z tym, co naprawdę dzieje się w naszym ciele i umyśle.

Dzięki naszym uczuciom jesteśmy sprowadzani do terażniejszości. Nasza energia zmienia się wtedy szybko i umożliwia nam przejście do trzeciego i czwartego kroku tego procesu.

ZGODNY GOTOWY OTWARTY SCEPYTCZNY BRAK GOTOWOŚCI

UCZUCIA: (zaznacz) smutek, złość, frustracja, żal, zawód

MOJE RANY: (zaznacz) zdrada, porzucenie, odrzucenie, nadużycie, zranienie, wykluczenie

KROK TRZECI:

„JESTEM GOTÓW DOSTRZEC DOSKONAŁOŚĆ W DANEJ SYTUACJI”.

Gotowość wyraża istotę każdego procesu wybaczenia, zarówno pozornego, jak i radykalnego. Można to porównać do pobożnego oddania się boskiemu planowi i gotowości pokochania siebie za to, że nie potrafimy dostrzec tego planu.

a) W tym miejscu próbujemy przeformułować historię, stając się otwarci na myśl, że nasze Wyższe ja stworzyło tę sytuację, (jak w 1-szym kroku), a nasze życie rozwija się dokładnie tak, jak musi się rozwijać i wszystko jest w Boskim porządku. To jest to czego oczekujesz i potrzebujesz w podróży swojej duszy. Nie dzieje się nic złego i nie ma czego wybaczać.

Kluczem jest gotowość.

Wymagana jest jedynie niewielka chęć otwarcia się na taką możliwość.

b) Ten krok wymaga również rozważenia możliwości i przyciągania ludzi, którzy nas denerwują, właśnie po to, aby zapewnić nam to doświadczenie. Ludzie czynią nam te rzeczy, ponieważ nasze dusze zawarły ze sobą "kontrakt". Oni nie są naszymi wrogami, ale są naszymi "aniołami uzdrawiającymi", ponieważ bez nich nie mielibyśmy możliwości rozwoju lub uleczenia tych podstawowych negatywnych przekonań.

ZGODNY GOTOWY OTWARTY SCEPTYCZNY BRAK GOTOWOŚCI

PRZEKONANIA: (z którymi się identyfikujesz?)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nigdy nie będę wystarczająco dobry/a | <input type="checkbox"/> Niegody/a, aby dostawać |
| <input type="checkbox"/> Muszę zasłużyć na miłość | <input type="checkbox"/> Brzydki / brzydka |
| <input type="checkbox"/> Nie da się mnie kochać | <input type="checkbox"/> Zawsze będę porzucany/a |
| <input type="checkbox"/> Nie zasługuję na miłość | <input type="checkbox"/> Zawsze będę zdradzony/a |

Ten krok jest też okazją, aby zobaczyć, że to co dostrzegasz i czego nienawidzisz w innych ludziach jest tym, czego w sobie nie znosisz a zaprzeczyłeś, wyparłeś i dokonałeś projekcji.

Cechy, których nie lubię w, są to:

Sorry za to, ale **JĘŚLI TO ZAUWAŻASZ; MASZ TO!**

"Czuję gotowość, by dostrzec, że odzwierciedla to coś o mnie, co zostało wyparte i stłumione, aby teraz pokochać i zaakceptować tę część mnie, cokolwiek to jest. Uznaję, że jest to właściwy moment, aby podziękować, za tę sytuację i możliwość uzdrowienia mnie".

ZGODNY GOTOWY OTWARTY SCEPTYCZNY BRAK GOTOWOŚCI

4 KROKI



KROK CZWARTY „WYBIERAM MOC SPOKOJU”.

Ten krok jest konsekwencją wszystkich poprzednich.

Akceptując fakt, że boska wola ujawnia się poprzez tę sytuację i że to, co wydaje się działać, może być iluzoryczne, wybieramy odczuwanie spokoju i wykorzystywanie siły spokoju, bez względu na to, jakie zadanie mamy do wykonania. Odnajdujemy siłę spokoju, kiedy jesteśmy w pełni obecni, nasze działania są klarowne, jesteśmy w pełni świadomi swoich uczuć i gotowi zrobić wszystko, co zostanie nam przeznaczone.

ZGODNY GOTOWY OTWARTY SCEPTYCZNY BRAK GOTOWOŚCI

Nota do *Wypełniając ten arkusz zdaję sobie sprawę, że ta sytuacja zdarzyła się po to, aby zmienić moją interpretację na ten temat i uwolnić moje przekonania, aby poczuć się*

Ćwicz proces czterech kroków tak często, jak to możliwe.

Uczyn go częścią swojej świadomości.

Jest to sposób na to, by być w teraźniejszości przez cały dzień.



ZASTOSOWANIE 4 KROKÓW DO WYDARZEŃ Z 11 WRZEŚNIA

Kiedy miałem oddać do druku pierwsze wydanie książki, w listopadzie 1997 roku, zginęła księżna Diana. Odroczyłem druk i napisałem epilog, w którym spróbowałem spojrzeć na to tragiczne wydarzenie z perspektywy Radykalnego Wybaczenia (w niniejszym wydaniu jest temu poświęcony rozdział 10. „Misja »Wybaczenie«”).

W roku 2001, tuż przed początkiem mojej światowej „trasy”, która miała zacząć się 20 sierpnia, przygotowałem drugą edycję i miałem szczerzy zamiar wysłać materiały do drukarni zaraz po powrocie do Stanów, pod koniec listopada. Jednak w tym czasie świat znowu się zmienił i znowu pisałem epilog jako postscriptum do swojej książki.

Straszna wiadomość zastała moją żonę JoAnne i mnie w Ayer’s Rock, najświętszym miejscu Aborygenów (dziś zwanym Uluru), w samym środku Australii.

Razem z grupą ludzi, którzy przybyli tam na warsztaty pojednania i ceremonię pojednania, pojechaliśmy do Uluru i obeszliliśmy świętą górę dookoła. Było nas piętnaście osób. Szliśmy razem, w milczeniu, modląc się. Z każdym krokiem rósł spokój w naszych sercach. Daliśmy sobie jednocześnie przyzwolenie na odczuwanie smutku, gniewu i lęku przed tym, co mogło się jeszcze zdarzyć. Dopuszciliśmy do głosu wszystkie uczucia i zadawaliśmy to samo pytanie, które stawiali sobie wszyscy ludzie na świecie. Dlaczego?

Jako wyznawcy filozofii Radykalnego Wybaczenia, wiedzieliśmy, że na to pytanie nie ma odpowiedzi, przynajmniej jeśli chodzi o sens tego wydarzenia w ramach szerokiej duchowej perspektywy. Wiedzieliśmy także, że tylko ofiary pytają „dlaczego?” i że spokoju należy szukać w akceptacji faktu, iż gdzieś w tym zdarzeniu kryje się „boska doskonałość”. Mimo to nadal zadawaliśmy tego rodzaju pytania, starając się cokolwiek zrozumieć. Byliśmy, jak cała reszta świata, głęboko wstrząśnięci.



ZASTOSOWANIE 4 KROKÓW DO WYDARZEŃ Z 11 WRZEŚNIA

Później, gdy kontynuowałem swoje wykłady w Australii i Nowej Zelandii, ciągle mnie proszono o wyjaśnienie wydarzeń z 11 września pod kątem Radykalnego Wybaczenia. Kiedy wróciłem do Stanów, ludzie sugerowali, bym umieścił jakieś wyjaśnienie w Internecie lub napisał artykuł do prasy, ja jednak się ociągałem. Było na to zdecydowanie za wcześnie.

Zawsze mówiłem, że Radykalne Wybaczenie nie jest techniką szybkiej interwencji w sytuacjach kryzysowych. Nie na wiele zdaje się przekonywanie ludzi, że w tym, co się dzieje, kryje się boska doskonałość, gdy wszyscy jeszcze odczuwają ból i niepokój. Takie postępowanie byłoby przedwczesne i zakłóciłoby naturalny bieg Radykalnego Wybaczenia, pozbawiając je najważniejszego etapu – przeżywania uczuć. I bez wątpienia uraziłoby rodziny, które utraciły bliskich i które wciąż były w głębokiej żałobie. Ci ludzie potrzebowali naszego współczucia i wsparcia, a nie duchowego „ustawienia”. Duchowego „ustawienia” używają często ci, którzy nie chcą przeżywać własnych uczuć. Tworzy się w ten sposób wyłącznie duchowe „obejścia”, które w niczym nie pomagają.

Moc uzdrawiania przekształcania kryje się w naszej zdolności odczuwania, a nie w próbach znalezienia jakiegoś wyjaśnienia, które tak naprawdę jest po prostu konstrukcją umysłową – jeszcze jedną historią. Jeśli na tym się zatrzymamy, nawet Radykalne Wybaczenie staje się marną próbą wyjaśnienia tego, czego wyjaśnić się nie da. Oczywiście było, że to zdarzenie (i wszystko, co może po nim nastąpić) jest ogromną i wspaniałą okazją do uzdrawiania i dokonywania nowych wyborów co do tego, jaki będzie nasz świat. Wszechświat nie ukrył przed nami zwykłych wskazówek, które świadczyły o tym, że Duch i Miłość są obecne również w tej sytuacji.



4 KROKI



Pisząc epilog o śmierci księżnej Diany, próbowałem znaleźć w miarę rozsądną interpretację tego zdarzenia z punktu widzenia duchowej misji tej kobiety. Nie jestem jeszcze gotów, by uczynić to w odniesieniu do zdarzeń z 11 września. Nie tylko czuję, że jest na to zbyt wcześnie, ale szczerze mówiąc, nie mam żadnego wyjaśnienia, które warto by przedstawić. Poza tym historia Diany była pojedynczym zdarzeniem, a to, co się dzieje, nim nie jest ani się jeszcze nie skończyło.

Być może w miarę rozwoju sytuacji w odpowiedniej chwili będzie mi dane takie przeczucie jak w sprawie Diany. A wtedy, jeśli nadejdzie stosowna pora, napiszę więcej na ten temat. Może będzie to nawet książka, jestem bowiem pewien, że gdy zasłona się podniesie, zobaczymy, że ta „historia” ma ogromne znaczenie dla przetrwania całej ludzkości czy wręcz planety. Jestem przekonany, że o to właśnie tutaj chodzi, i wiem, że to nie jest moje ostatnie słowo na ten temat.

ZANIM JEDNAK TAK SIĘ STANIE, BĘDĘ STOSOWAĆ TO, CO ZALECAM INNYM. SPRÓBUJĘ WYZBYĆ SIĘ POTRZEBY ZROZUMIENIA BIEŻĄCYCH ZDARZEŃ LUB SFORMUŁOWANIA JAKIEJS TEORII, KTÓRA DODAŁABY MI ZNACZENIA (CO DOWARTOŚCIOWAŁOBY MOJE EGO); ZASTOSUJĘ NATOMIAST DOSTĘPNE TECHNIKI RADYKALNEGO WYBACZANIA. UŻYJĘ METODY 4 KROKÓW RADYKALNEGO WYBACZANIA, BY POKAZAĆ, JAK MOŻEMY ZMIENIĆ ENERGIĘ ZWIĄZANĄ Z TĄ SYTUACJĄ.



ZASTOSOWANIE 4 KROKÓW DO WYDARZEŃ Z 11 WRZEŚNIA

Metoda 4 kroków to narzędzie, które nie pozwala nam pozostać w „krajnie ofiar”. Kiedy dzieje się coś „złego”, stosujemy tę metodę, żeby nie dać się wciągnąć w dramatyzm zdarzeń do tego stopnia, by zapomnieć o prawdzie.

Mimo to przed każdym z etapów daję tutaj krótkie wyjaśnienie, po czym przechodzę do swego rodzaju rozmowy z samym sobą, którą zechcesz może włączyć do tego ćwiczenia.

(Rozmowa wyróżniona jest kursywą).

Już kiedy będziesz to czytać, energia zacznie się zmieniać. Może tego nie poczujesz, ale zapewniam cię, że przyczynisz się do uzdrowienia świata, decydując się na zastosowanie tej metody i na wierność swoim uczuciom. Dziękuję, że jesteś na to gotów.



KROK PIERWSZY: "POPATRZ CO STOWRZYŁEM!"

Według tej duchowej zasady, którą wspierają swoją wiedzą fizycy kwantowi i inni uczeni, to, co się dzieje w świecie fizycznym, stanowi odbicie naszej świadomości.

Kiedy mówimy sobie: „Spójrz, co stworzyłeś”, otwieramy się na możliwość swojego udziału w tworzeniu zdarzeń i na prawdopodobieństwo, że wszystko, co się dzieje, ma uzdrawiający wpływ i przyczynia się do naszego duchowego rozwoju. To pierwszy krok do wzięcia odpowiedzialności za to, co zdarza się w naszym życiu.

O mój Boże! Popatrz, co stworzyłem!

Czy naprawdę mogłem brać udział w powstaniu tak strasznego zdarzenia? Chyba tak, skoro wierzę, że wszyscy tworzymy swoją rzeczywistość. Ale to?! Na pewno nie. O Boże! O ileż łatwiej byłoby oskarżyć o wszystko Osamę bin Ladena i wyprzeć się wszelkiej odpowiedzialności za stworzenie tak przerażającej sytuacji.

Przecież nie jestem terrorystą. Przynajmniej mam taką nadzieję. Nie myślę jak terrorysta. Nie mógłbym nikogo skrzywdzić! Chyba wszystkiemu zaprzeczę i pozostanę w „krajnie ofiar”, poszukam okazji do zemsty, oskarżę wszystkich i wszystko, również Amerykę. Hm, dobry pomysł – obwinić o wszystko Amerykę. Ale to nie rozwiązuje sprawy, prawda? Obwiniając Amerykę, postępuję tak samo jak wtedy, gdy obwiniam bin Ladena. Kurcze! Ale wszyscy to robią, dlaczego ja jeden mam być świadomy? No dobrze, dobrze! Postaram się przez chwilę. Wiem, że to prawda. Stworzyłem tę sytuację – wraz z innymi oczywiście – i wiem, że zdarzyła się z jakiegoś powodu. Niemniej czuję się okropnie; jestem przerażony, smutny i zły.

KROK DRUGI: „DOSTRZEGAM SWOJE OSĄDY I KOCHAM SIEBIE ZA NIE”

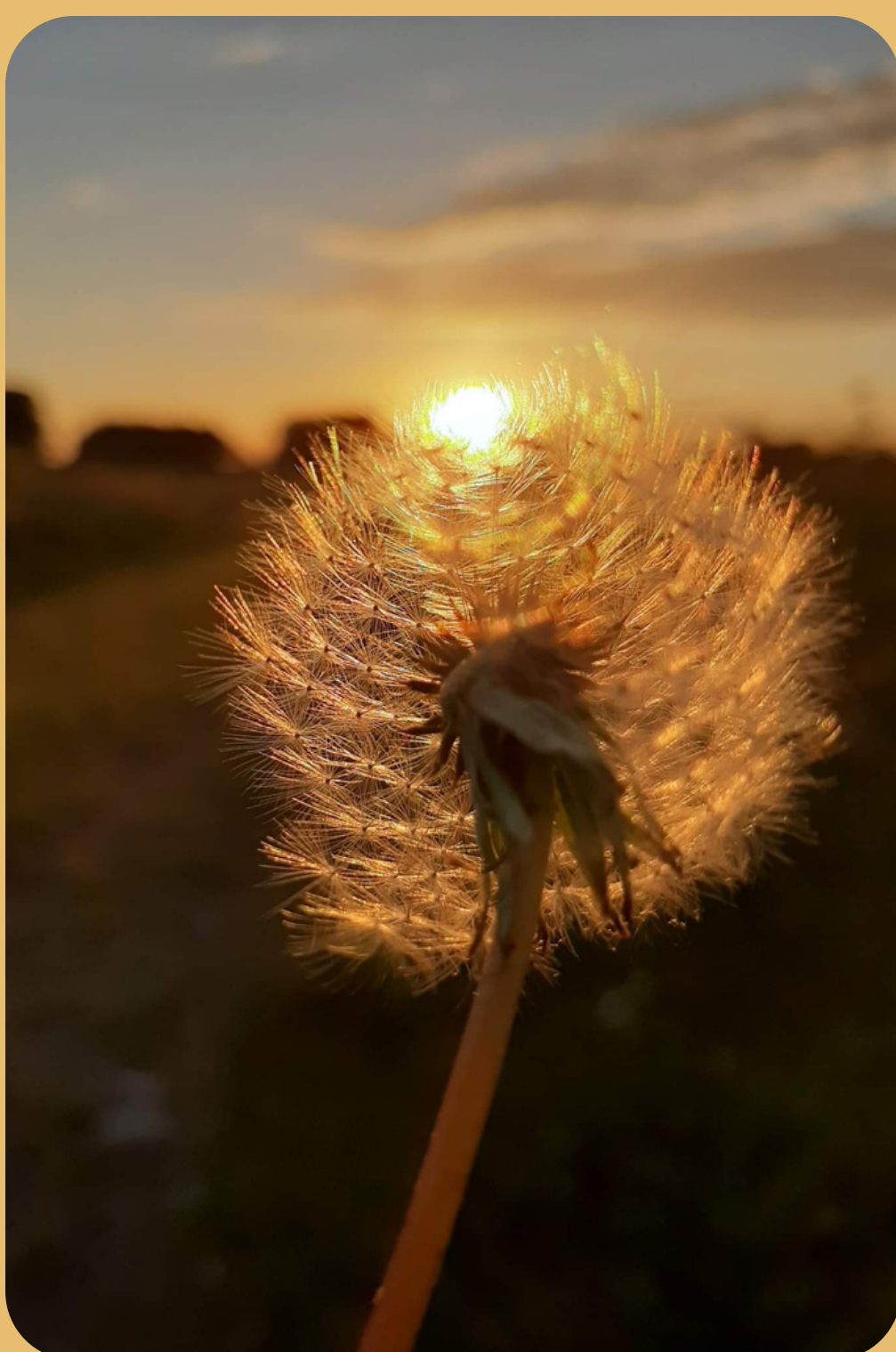
Ten krok daje nam możliwość zapoznania się z naszym ludzkim losem i pokochania go. Jako istoty ludzkie automatycznie stworzymy całą serię osądów i twierdzeń na temat tego, co się dzieje. Jednak wiedząc, że tak jest, możemy zachować świadomość i wejść w kontakt z własnymi uczuciami i swoim prawdziwym „ja”.

Jestem oburzony! Jak ktokolwiek mógł dokonać takiego czynu?! Szumowiny! Fanatycy religijni! Obraz czystego zła! Musimy ich postawić przed sądem. Nie – lepiej ich zabić! Jak mogliśmy do czegoś takiego dopuścić?!

Posypią się głowy w CIA, to pewne. Trzeba znaleźć Osamę bin Ladena i zabić go. Co za zwierzę! O rany! Co to za sądy! Ale nie będę osądzać siebie za to, że je mam, chociaż nie są chwalebne. To właśnie czuję i nie mam zamiaru twierdzić, że jest inaczej. I powiem wam, że w obliczu tego, co się stało, zemsta będzie rozkoszą bogów. Tak – oko za oko! Schwytajmy ich! Dobrze, dobrze.

Wiem, że zajmuję się tylko powierzchowną stroną zdarzeń i pozwalam zapanować nad sobą swojemu uzależnieniu od archetypu ofiary. Ale jestem tylko człowiekiem. Kocham siebie także dlatego, że boję się tego, co może się stać..

Wrzody, ospa i broń jądrowa. Dostaję dreszczy na samą myśl i przyznaję, że się boję. I kocham siebie za poczucie winy, że to stworzyłem. Wiem, że odpowiedzialność to uznanie faktu, iż sami tworzymy swoją rzeczywistość dla własnego dobra. Nie potrafię jednak przestać myśleć, że gdyby moja świadomość była bardziej uduchowiona i czysta, nie stworzyłbym czegoś takiego! Tworzyłbym miłość, światłość, spokój i harmonię, a nie śmierć i zniszczenie.



KROK TRZECI: „JESTEM GOTÓW DOSTRZEC DOSKONAŁOŚĆ W DANEJ SYTUACJI”

Na tym etapie pozwalasz sobie na przypuszczenie, że nawet tak straszne zdarzenie może w sobie kryć boską doskonałość, którą potrafilibyśmy dostrzec, gdybyśmy widzieli całość. Lecz widzimy tylko jej maleńki wycinek. Nasze duchowe postrzeganie nie jest jeszcze wystarczająco rozwinięte, by wszystko ogarnąć (choć czuję, że możemy być blisko, a ostatecznie wydarzenie może się do tego przyczynić). Możemy jedynie wyrazić odrobinę gotowości otwarcia się na możliwość, że istnieje doskonałość również w tym zdarzeniu. Na tym polega istota Radykalnego Wybaczenia i to stanowi związaną z nim zmianę.



Pragnę jednak podkreślić, że nie oznacza to rezygnacji z prób podjęcia działań, by zapobiec takim zdarzeniom czy postawić sprawców przed sądem. Musimy jednak to czynić, mając świadomość, co jest rzeczywiste.

KROK TRZECI: „JESTEM GOTÓW DOSTRZEC DOSKONAŁOŚĆ W DANEJ SYTUACJI”

No dobrze, dobrze! Jestem gotów przestać nienawidzić i osądzać Osamę bin Ladena i jego przyjaciół terrorystów, przynajmniej na chwilę. Mogę się otworzyć na możliwość, że to, co się dzieje, ma jakiś cel, i przyznać, że gdybym miał szerszą perspektywę, potrafiłbym dostrzec w tej sytuacji doskonałość. Mimo to uważam, że politycy powinni przedsięwziąć odpowiednie kroki, by nas uchronić przed podobnymi atakami. Już teraz widzę, że to, co się stało 11 września, niesie wiele znaczeń dla ludzkości, może więc rzeczywiście to Duch wszystkim kierował. Tak jak preznaczeniem duszy Judasza była zdrada Jezusa, by Jego misja mogła się dokonać, tak preznaczeniem Osamy bin Ladena może być sprowokowanie wstrząsu, który pozwoli ludzkości dostrzec, kim naprawdę jesteśmy. Być może preznaczeniem dusz ludzi, którzy zginęli w ataku, było przebudzenie bliźnich ze snu o rozdzieleniu z Bogiem.

W końcu nie można unaocznić tego mitu w bardziej dramatyczny sposób. Jeśli tak jest, chociaż wiem, że śmierć nie jest realna, pragnę oddać cześć wszystkim pomordowanym 11 września, a ludziom, którzy stracili swych bliskich, pomóc odnaleźć sens tego, co się stało.

Przypominam sobie, że w 1941 roku Winston Churchill wygłosił mowę w brytyjskim parlamencie po zwycięskiej bitwie o Anglię, w której brytyjscy żołnierze dzielnie bronili swojego kraju przed Luftwaffe.

Powiedział wtedy: „W czasie żadnej z wojen tak wielu nie zawdzięczało tak wiele tak niewielu”. Ku czci tych dusz, które odeszły 11 września, sparafrazuję te słowa: „Nigdy przedtem w procesie rozwoju ludzkości nie zdarzyło się, by tak wielu zawdzięczało tak wiele tak niewielu”. I dodam: „Pod warunkiem, że dobrze zrozumiemy płynącą stąd naukę i uczynimy co w naszej mocy, by ich poświęcenie nie było daremne”. Czuję, że moja gotowość dostrzeżenia doskonałości w tym zdarzeniu wzrasta. Jestem przekonany, że ci ludzie zginęli po to, byśmy mogli żyć w pokoju, byśmy mogli się przebudzić i przypomnieć sobie, kim jesteśmy. A może zginęli po to, byśmy mogli zobaczyć, jakie życie jest naprawdę, a nie jakim je sobie wyobrażamy. Być może zginęli, byśmy mogli nauczyć się pokory, tolerancji i wybaczenia albo byśmy zawrócili z drogi prowadzącej ku zniszczeniu całej ludzkości i planety. Może ich śmierć pozwoli nam dostrzec, że stanowimy Jedność. No dobrze. Sam widzę, że teraz myślę inaczej niż kilka chwil temu, gdy byłem gotów zabić Osamę bin Ladena własnymi rękami. Czuję, że mięknie mi serce i moja dusza otwiera się z nadzieją, że pod powierzchnią rzeczywistości dzieje się coś cudownego, coś, co stworzył sam Duch. Jestem gotów na dokonanie nowego wyboru.

KROK CZWARTY: „WYBIERAM MOC SPOKOJU”

Jest to konsekwencja trzech poprzednich kroków. Ten rodzaj spokoju odczuwamy wówczas, gdy zaczynamy być gotowi, by poddać się doskonałości sytuacji. Daje nam on siłę świadomego działania na tym świecie, bez względu na to, jakie zadanie mamy do wykonania. Nawet żołnierz obdarzony mocą spokoju, będzie bardziej skuteczny w wypełnianiu swoich obowiązków niż taki, który go nie ma. Nieważne, co robimy – jeśli wnosimy w to moc spokoju, będziemy w stanie łaski. Dzięki temu możemy dosłownie zmieniać świat.



No dobrze. Wybieram moc spokoju. Pozwalam, by wypełniło mnie poczucie autentycznej siły, która płynie z przekonania, że wbrew pozorom wszystko dzieje się zgodnie z boskim porządkiem. Uwalniam się od potrzeby oskarżania i obwiniania, a przede wszystkim nie muszę już osądzać Osamy bin Ladena za nasze złe samopoczucie i cierpienie.

Świadomość, że w wielkim planie nie ma rzeczy słusznych i niesłusznych, niesie ze sobą spokój. Choć w Świecie Ludzkości rozróżniam rzeczy dobre i złe, to jestem mniej skłonny osądzać surowo i bez współczucia, ponieważ znam prawdę.

Jesteśmy duchowymi istotami, które postanowiły doświadczyć ludzkiego losu, i każdy z nas robi, co może, by wypełnić swoje duchowe przeznaczenie. Czuję miłość ukrytą w tej sytuacji, a moje serce wypełnia spokój.

A JAK WYKORZYSTAĆ TO NARZĘDZIE NA
JESZCZE INNE WYDARZENIA, KTÓRE
ZABIERAJĄ NAM SPOKÓJ?

KROK PIERWSZY
„POPATRZ CO STWORZYŁEM”.

Często osądzam swoje działania i nie jestem zadowolona z siebie. Wtedy bardzo się krytykuję. Co z kolei wywołuje u mnie poczucie winy i zniechęcenie. Czuję się wtedy okropnie. Sama to sobie robię.



KROK DRUGI

„DOSTRZEGAM SWOJE OSĄDY I KOCHAM SIEBIE ZA NIE”.

Ten krok ma mi przypomnieć, żeby się nie obwiniać i że „ta rozgrywka” toczy się tylko w mojej w głowie.

Odgrywam stary wzorzec z dzieciństwa. Powinnam się zastanowić czyj głos słyszę, który mi mówi, że znowu coś źle zrobiłam albo że nie tak zrobiłam.

Tak naprawdę nic złego się nie dzieje. Jak zaakceptuję swoją niedoskonałość i pokocham siebie taką jaką jestem będzie mi łatwiej i lżej. Jeśli nawet coś nie pójdzie po mojej myśli to i tak jest dobrze, bo stawiałam się do tego zadania. Nic nie musi być perfekcyjne. Jest wystarczająco dobre!

Dzięki tym odczuciom sprowadzam się do tu i teraz i mogę w tej sytuacji coś zmienić. Mogę nie odgrywać tego wzorca zakodowanego w dzieciństwie i nie odtwarzać doświadczeń z przeszłości.



KROK TRZECI

„JESTEM GOTOWA DOSTRZEC
DOSKONAŁOŚĆ W DANEJ SYTUACJI”.

Jestem gotowa by zaufać, że to wszystko ma sens, choć dzisiaj nie potrafię dostrzec większego planu. Wybaczam sobie tę krytykę siebie i w konsekwencji zniechęcenie.

KROK CZWARTY

„WYBIERAM MOC SPOKOJU”.

Akceptuję fakt, że boska wola objawia się poprzez te sytuację „że nie jestem wystarczająco dobra” - co jest stworzoną przeze mnie iluzją. Wybieram siłę spokoju, bez obwiniania siebie. Bez względu na to jakie mam zadanie do wykonania to jestem wystarczająco dobra by je wykonać.

Jestem duchową istotą, która postanowiła doświadczyć zwątpienia i zniechęcenia, by wypełnić nowe duchowe przeznaczenie. Czuję zaufanie i miłość, że wszystko jest tak jak ma być. Moje serce wypełnia spokój.

Wszystko dzieje się w swoim tempie. Wystarczy, że zaufam.



I to koniec ćwiczenia, które może ci zająć chwilę lub dwie, ale także godzinę. Bez względu na to, ile trwa, jego skutki będą znaczące i odbiją się echem w świecie. W końcu to swego rodzaju modlitwa, a modlitwy zawsze są wysłuchane.

Moc modlitwy jest znana od wieków, ale dopiero niedawno badacze odkryli jej źródło. Nie są nim ani wypowiedane słowa, ani projekcje myśli, lecz raczej intensywność, z jaką w chwili modlitwy przeżywamy uczucia, których byśmy doznali, gdyby modlitwa została wysłuchana. Wtedy właśnie zdarza się cud!

To oczywiste, że pragniemy spokoju i że mają rację doradcy oraz pisarze, którzy zachęcają nas do uspokojenia naszych serc, byśmy mogli uzdrowić świat. Ale jak to uczynić? Nie jest łatwo o spokój, gdy czujesz gniew czy lęk, lub jeszcze gorzej – wypierasz te uczucia. Potrzebne nam są odpowiednie narzędzia. Mam nadzieję, że sam przekonałeś się, jak skutecznym sposobem odzyskania spokoju jest metoda 4 kroków Radykalnego Wybaczenia.

Według niej osiągnięcie spokoju jest podróżą, którą zaczynamy od rozpoznania i zaakceptowania swoich niezupełnie spokojnych uczuć, myśli i osądów, a następnie rozwijamy w sobie gotowość dostrzeżenia głębszej prawdy w tym, co się dzieje.

Dopiero wtedy ogarnie nas rzeczywisty spokój.

Niech jedno będzie jasne: spokój nie oznacza braku wojny. I nie zależy od tego, czy uzyskujemy pożądane rezultaty. Jeśli są one dla nas ważne, nie poczujemy spokoju. Spokój przychodzi tylko wtedy, gdy potrafimy poddać się Duchowi i uznać, że wszystko dzieje się zgodnie z boskim porządkiem. Chciałbym zamknąć ten epilog inwokacją Radykalnego Wybaczenia i poprosić cię, byś zawarł ją w swym sercu, podobnie jak rozwój wydarzeń po 11 września 2001 roku.

INWOKACJA

Obyśmy wszyscy byli pewni, że to, co się dzieje, jest, było i zawsze będzie zgodne z porządkiem boskim, że wszystko toczy się zgodnie z Jego planem.

Obyśmy potrafili poddać się tej prawdzie, bez względu na to, czy ją rozumiemy, czy nie.

Prośmy też o wsparcie w odczuwaniu naszego związku z boską częścią nas samych, z każdym człowiekiem i każdą rzeczą, tak byśmy naprawdę potrafili stwierdzić i odczuć, że stanowimy Jedność.

Powyższy tekst pochodzi z epilogu książki Colina Tippinga *Radykalne Wybaczenie*.
Przygotuj się na cud. (c) 2002 Colin Tipping



*Ćwicz proces 4 kroków tak często, jak tego potrzebujesz.
Uczyn go częścią swojej świadomości. Jest to sposób na to,
by być w teraźniejszości przez cały dzień.*