

Karina Anna Lipiec:

Twórcy Twojego Życia. Umysł, samoocena, wewnętrzne dziecko.

kwiecień 2022 r.

Spis Treści:

Wstęp

- 1_ Na początku wyjaśnijmy sobie parę rzeczy...
 - 1.1_ Być gotowym
 - 1.1.1_ Decyzja
 - 1.2_ Współczesny świat
 - 1.3_ Rozwój duchowy
 - 1.3.1_ Pomiedzy modą i autentyczną duchowością
 - 1.3.2_ Iluzja rozwoju duchowego
- 2_ Umysł jest narzędziem a nie Tobą
 - 2.1_ Umysł
 - 2.2_ Świadomość
 - 2.3_ Myśli
 - 2.3.1_ Błędy w percepcji
 - 2.3.2_ Wyobrażenia
 - 2.4_ Emocje
 - 2.4.1_ Wiara
 - 2.4.2_ Wdzięczność: najdoskonalsza forma modlitwy
- 3_ Obraz samego siebie
 - 3.1_ JESTEM
 - 3.1.1_ Czas
 - 3.2_ Obraz siebie samego
 - 3.3_ Wewnętrzne dziecko
 - 3.4_ Przebaczenie sobie i innym
 - 3.5_ Wyższa Jaźń
- 4_ Część ostatnia: metody wspomagające dotarcie do ducha
 - 4.1_ Popatrz sobie w oczy...
 - 4.2_ Otwieranie serca i powierzanie mu swoich trudów
 - 4.3_ Starożytna skala solfeggio
 - 4.4_ Afirmacja
 - 4.5_ Medytacja (mudry)
 - 4.6_ Wyobrażenie (założenie)
 - 4.7_ Drzemki mocy
 - 4.8_ Pisanie – układanie swoich myśli

Wstęp

W naszym współczesnym świecie nauczono nas wierzyć tylko w takie rzeczy, które potrafimy logicznie wytłumaczyć. Nauczono nas wierzyć, że w życiu liczy się przede wszystkim gonitwa za uznaniem i prestiżem, branie udziału (i zajmowanie wysokich miejsc) w wyścigu szczurów. Mówi się nam, że rozwój to wspinanie się po szczeblach kariery.

I co w ten sposób osiągamy?

Jaką cenę za to płacimy?

Czy rzeczywiście cena jest warta celu?

Depresja, jako choroba cywilizacyjna, mówi więcej niż tysiące słów. Depresja – poczucie opuszczenia i bezsilności, poczucie totalnej obcości na *wrogiej ziemi* i bezsilność wobec nawet błahej okoliczności, z którą trzeba walczyć.

Urodziłeś się po to, aby być prawdziwy – nie idealny. Urodziłeś się po to, aby być sobą, a nie przebierańcem na cudzej maskaradzie ubranym w kostium oczekiwań i wyobrażeń innych.

Cywilizacja dała nam wiele wspaniałych wynalazków i udogodnień – problem w tym, że zadbała tylko o fizyczną część naszego życia, ignorując duchowe, emocjonalne i psychologiczne aspekty; przekonała nas, że to, co się liczy, to, co może zmienić na lepsze nasze życie, to przede wszystkim fizyczne działania, którymi masz *wyrzeźbić* sobie to wymarzone życie. I co się dzieje? - okazuje się, że nadal masz dwa życia: to, które prowadzisz i to, które mógłbyś mieć (do którego *powracasz* marzeniami).

Od momentu, gdy pojawiłeś się na tym świecie, podlegałeś społecznemu, kulturowemu warunkowaniu, które miało cię doprowadzić do bycia zadowolonym z tego, co twoje otoczenie nazywa *normalnym* życiem, które co do zasady polega na tym, że godzimy się na to, co życie przyniesie.

Co składa się na *normalne* życie? - to między innymi:

- dopasowywanie się;
- uczenie się pilnie zasad;
- wypełnianie zobowiązań (to, co twoja kultura i rodzina uznaje za twoje zobowiązania);
- płacenie podatków;
- chodzenie do pracy (najczęściej na etat);
- porównywanie się z innymi;
- zdobywanie coraz więcej wiedzy;
- posiadanie (nie tylko dóbr materialnych, ale także miłości, przyjaźni i innych uczuć);
- wygrywanie (jakbyś był na nieustającej wojnie).

Czy to źle, że są zasady?, że istnieją zobowiązania?

Nie – pod warunkiem, że:

- porządkują relacje między ludźmi, a nie są dyktaturą bezwzględnie tępiącą indywidualność każdego z nas i ograniczającą samodzielne myślenie;
- jeśli jesteś podekscytowany nadchodzącym kolejnym dniem, niezależnie od tego czy jest to piątek, czy niedziela wieczór, względnie poniedziałek;
- odczuwasz sens i potrafisz celebrować życie, znajdujesz czas na wdzięczność, na pielęgnowanie relacji i związków -na pasję zwaną życiem.

Zastanów się, co chcesz mieć, zadaj sobie to pytanie, jaki byś był, gdybyś to miał: i od razu przejdź do bycia takim. Oto w skrócie ta zasada: w życiu nie musisz robić niczego. Chodzi tylko o to, jakim być. Neale Donald Walsch

To, co ukształtowało ciebie w dzieciństwie i we wczesnej dorosłości, ma ogromny wpływ na twoje późniejsze (tj. obecne życie). To w dzieciństwie kształtowane są (przez innych) *twoje-nie twoje* przekonania, poglądy, wyobrażenia, iluzje, domniemania i wszelkie inne *programy* (tworząc twoje *wyobrażone-JA*), które sterują twoimi decyzjami i postępowaniem – a czy są korzystne dla ciebie? Przyjrzyj się swojemu życiu, a poznasz odpowiedź.

Czy wiesz, że wpływ na twoją rzeczywistość sposobu myślenia (czyli przekonań, przesądów, interpretacji) to 99,9%, a czynności (czyli technik, metod, know-how) to raptem brakujące 0,01%? Skoro myśli są tak ważne, to na dobry początek zrób sobie mały eksperyment: spróbuj pozbyć się rozmyślania o negatywnych rzeczach. Nawet nie chodzi o to, abyś przez cały czas myślał tylko o pozytywnych, ale aby pozbyć się większości tych negatywnych, dołujących rozmyślań. To, co nieznane lub niekorzystne przyciąga twoją uwagę, a ponieważ zadaniem umysłu jest uchronić ciebie przed potencjalnym niebezpieczeństwem kryjącym się za niektórymi zdarzeniami, umysł nie odróżniając szefa tyrana od tyranozaura, dzikiego lwa od audytorium na sali wykładowej, automatycznie włącza tryb: *walczyć, uciekać albo ginąć*. Blokuję nas przede wszystkim strach, nieustannie kłębiące się w głowie pytania: "Czy dam radę? Czy się do tego nadaję?" To wywołuje negatywne emocje (czyli energię o niskiej częstotliwości), które reprezentują pytania: "w jaki sposób? kiedy? i dlaczego (tak późno)?" Skoncentruj się lepiej na *co*, zaufaj nieznanemu, a w odpowiednim momencie zdarzą się okoliczności, które zaprowadzą ciebie tam, gdzie (tym razem) ty zechcesz.

Najczęściej impulsem do zmian, do radykalnych zmian, impulsem do zatrzymania się i refleksji „jaki jest sens mojego życia” jest trudna sytuacja – *krzyż*, który jesteś zmuszony wziąć na swoje barki. *Droga krzyżowa* to całkowite odwrócenie wartości. Oto najgorsza rzecz w twoim życiu (twój krzyż) okazuje się jednocześnie najlepszą, jaka ci się kiedykolwiek przytrafiła, ponieważ zmusza cię do poddania się (rezygnacji ze stawiania oporu), przestajesz walczyć z życiem, akceptujesz je; już nie wypowiadasz mu wojny, ale reagujesz, odpowiadając na okoliczności.

Ideał twojej duszy to przestrzeń, rozwój i bezmiar. Twoja dusza potrzebuje tylko jednego: móc się rozwijać, rosnąć i ogarniać nieskończoność. Dlaczego? Ponieważ twoja dusza jest nieskończonością.¹ Niewielu jest gotowych, by poświęcić się wypełnieniu swojego duchowego przeznaczenia. Jeśli jednak twoje pragnienia mają być spełnione, musisz uświadomić sobie inną rzeczywistość, w której wszystko jest możliwe, w której nie identyfikujesz się z mimowolnym potokiem myśli, będącym co do treści efektem wprogramowanych w ciebie za młodu poglądami, mającymi przygotować ciebie do zwyczajnego (czyli pełnego ograniczeń) życia. Budowanie swojej tożsamości na bazie tego, czego zostałeś nauczony, tworzy wewnętrzne rozdarcie, które przejawia się w postaci duchowego bólu. Świat fizyczny chce, abyś walczył o sukces, o szczęście definiowane konsumpcjonizmem, o bogactwo materialne, prestiż społeczny, karierę zawodową. A twój duch chce po prostu, abyś był szczęśliwy w obfitości i spełnionych pragnieniach definiowanych przez miłość.

W naszym współczesnym społeczeństwie uczy się nas wierzyć tylko w takie rzeczy, które potrafimy logicznie zrozumieć. Nie uczy się nas, że Uniwersalne Prawo² posiada nieskończony potencjał możliwości oraz, że moc ta jest do naszej dyspozycji i może być wykorzystana do sprowadzania cudów do naszego własnego życia. Celem naszego życia jest nauczyć się kochać

¹ Dr Wayne W. Dyer: Dopełnione marzenia, siła wiary, siła myśli

² także: Prawo Założenia, Prawo Przyciągania, Uniwersalne Prawo – różne nazwy określające to samo prawo

siebie i przyjąć pełną odpowiedzialność za to, jaki jesteś. Nie uda ci się przewyciężyć słabości walcząc z nią czy wymyślając jakiś sposób na jej pokonanie. Słabość przewycięża się zostawiając ją za sobą. Oznacza to, że uświadamiasz sobie wewnętrzne tendencje, które są przyczyną twojej słabości, a które nie wspierają twojej wiary w siebie, nie umacniają twojej miłości do siebie i mówisz: już dłużej nie chcę być taki! Wówczas porzucasz wątpliwej jakości wzorce myślowe. Uniwersalne Prawo zawsze będzie z tobą, czasem w mniejszym a czasem w większym stopniu. Możliwe, że z początku będzie to walka, gdyż twój umysł nie rozumie praw rządzących potencjałem twoich możliwości, będzie on wykazywał tendencję do tego, aby doradzać ci logicznie.³

Gdy stworzysz coś, stworzysz to dwa razy – najpierw w wyobraźni potem w rzeczywistości. Jeśli masz zamiar osiągnąć przełom i wznieść się na wyższy poziom, czeka cię zmierzenie się ze swoim strachem, niepewnością i dyskomfortem; czeka cię wędrówka przez *pustynię*; szybko zostanie zweryfikowane, czy jesteś zainteresowany zmianą, czy całym sobą pragniesz tej zmiany. Kiedy jesteś zainteresowany, poświęcasz temu czas i energię tylko przy sprzyjających warunkach, gdy nie osiągasz spodziewanych, wyobrażonych rezultatów, szybko bez zwłoki rezygnujesz. Natomiast pragnienie – pałace pragnienie – wyzwala pełne zaangażowanie. Pragnienie to często zostaje wzbudzone w przełomowym momencie twojego życia (utrata pracy, rozpad związku, gdy odkrywasz, że współnik w interesach oszukał itd.). Przełomowy moment to ten, w którym krzyczysz: Tak dłużej być nie może! Dość tego! To był ostatni raz! Tak dalej żyć nie mogę! Pałace pragnienie sprawia, że wymówki przestają istnieć, zastanawianie się „czy to ma sens” nawet nie przychodzi ci do głowy – a ty cierpliwie robisz to, co musisz zrobić *choćby nie wiem co*. Tworzenie w tej rzeczywistości odbywa się przede wszystkim poprzez zmianę świadomości, sposobu myślenia, zmianę swoich dotychczasowych przekonań i poglądów.

Mierzając się z transformacją swojego życia będziesz przechodzić huśtawki emocjonalne, warto je poznać – gdy będziesz świadomy, co się z tobą dzieje, większe będzie prawdopodobieństwo, że przetrwasz je i wytrwasz na obranej drodze; zgodnie z zasadą: przejmujesz kontrolę nad tym, co sobie uświadomisz.

Czekają cię następujące etapy:⁴

- 1) nieświadomy optymizm [bywa, że huraoptymizm] – nie trwa długo, w miarę jak poznajesz więcej szczegółów na temat tego, co musisz zrobić, optymizm ustępuje świadomemu pesymizmowi.
- 2) świadomy pesymizm – moment, w którym korzyści przestają w twoich oczach sprawiać wrażenie możliwych do osiągnięcia w najbliższej przyszłości (o ile w ogóle), zaczynasz coraz bardziej uświadamiać sobie koszty podjętego wysiłku. Coraz częściej pytasz sam siebie: czy zmiana i potencjalne korzyści są tego warte? I rozmyślając w ten sposób wkraczasz w
- 3) dolinę rozpacz – punkt, w którym najwięcej osób wywiesza białą flagę; doskwiera ci ból związany ze zmianą, a korzyści sprawiają wrażenie, jakby się oddalały. Dochodzisz do przekonania, że najlepszym rozwiązaniem będzie powrót do dotychczasowego porządku rzeczy – i znajdujesz usprawiedliwienia i wymówki typu: W sumie to nie było aż tak źle! W tym momencie widać, jak ważne jest mieć cel i wizję swojej wymarzonej przyszłości, wiedzieć *dlaczego* podjąłem się tego. Jak przebrniesz przez ten ten trudny etap, docierasz do momentu, w którym odczuwasz
- 4) świadomy optymizm – gdy twoje działania zaczynają przynosić pierwsze owoce, a koszty wprowadzanych zmian maleją. Zasadniczą kwestią jest kontynuowanie dotychczasowych wysiłków, aby poczuć smak
- 5) sukcesu i spełnienia – momentu, w którym doświadczasz korzyści wynikających z nowych zachowań, a koszty transformacji praktycznie znikają. Za każdym razem, gdy docierasz do końca cyklu, poszerzasz swoje możliwości i wzrasta twoja pewność siebie.

3 za: Stuard Wilde: Cuda

4 Model Kelley'a i Connera; z: Brian P. Moran, Michael Lennington: 12 Tygodniowy Rok

Wiecie, że macie zedrzeć z siebie starego człowieka, który hołdował dawnemu sposobowi życia i którego niszczyły zwodnicze żądze. Zamiast tego macie poddawać się odnowie w duchu waszego umysłu i oblec się w nowego człowieka, stworzonego według Boga w sprawiedliwości i świętości prawdy. Ef. 4:22-24

Jeśli nic nie zrobisz, nic się nie zmieni!

Skoro to ja stworzyłem to, co mam i to, czego nie mam, to logiczne, że jeżeli zacznę myśleć i działać *na odwrót* niż do tej pory, to mogę zamienić braki na obfitość, (nawet największą) katastrofę na sukces, strach na miłość, oczekiwanie na zaufanie. Musisz być jednak gotowy...

Człowiek, który nie potrafi zapanować nad sobą, jest jak zdobyte miasto zostawione bez murów.⁵