

DOROTA CZYSZCZONIK

PRZESTRZENIE ISTNIENIA

ŚWIATŁO,
KTÓRE W CODZIENNOŚCI BUDZI

O POWROTACH DO SIEBIE.
O CZUCIU, KTÓRE STAJE SIĘ DROGĄ.
O MIEJSCACH, KTÓRE UCZĄ WIDZIEĆ.

2025

Dorota Czyszczonek

Przestrzenie Istnienia

Światło, które w codzienności
budzi

2025

© Dorota Czyszczyńska, 2025

Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym Ridero

Spis treści

Wstęp	9
CZĘŚĆ I	13
Przestrzeń pamięci i obecności w świadomości	15
Rozdział 1	16
Dom to przestrzeń	16
Wibracje	18
Czucie wibracji	21
Warstwy	22
Informacja	24
Energia i język	26
Jesteś Tu i Tam	27
Energia, która mówi	28
Rozdział 2	34
Świadomość	34
Połączenie to poznanie	36
Nie możesz „posiąść”	37
Co przeszkadza?	40
Rozdział 3	42
Obecność jako dusza	42
Istnienie i zstępowanie duszy	43
Rozmawiać z duszą?	45
Pytania, które otwierają	47
Odsłoń siebie	49
CZĘŚĆ II	51
Przestrzeń wzrastania i przemian	53

Rozdział 4	54
Czym jest rozwój?	54
Rozwój duchowy i energetyczny	56
Człowiek jako energia	60
Ciała energetyczne	62
Rozdział 5	78
Przemiany	78
Dusza wielowymiarowa	81
Przemiany w ciszy	83
Przemiany przez wstrząs	85
Ciemna przemiana	86
Co przybliży do ciemnej przemiany?	90
Etapy przemiany	96
Święto duszy	102
Czy przemiana jest trwała?	102
Co nas wspiera w przemianie?	103
Co osłabia przemianę?	106
Poznaj przemianę	107
Odczuwanie przemian	108
Z przemian ku próbie	110
CZĘŚĆ III	111
Przestrzeń codzienności i duchowej praktyki	113
Rozdział 6	114
Czym są próby?	114
Rodzaje prób	116
Przykłady prób w codzienności	117
Próby w świetle wartości	123
Rozdział 7	136
Ku wartościom	136

Rozdział 8	150
Potrzeby	150
Rozwój a potrzeba duszy	159
Potrzeba jako etap	160
Potrzeba jako impuls	162
Potrzeba jako ruch	164
Cechy Potrzeb	166
Zobacz potrzebę z kilku stron	169
Bezpieczeństwo	169
Potrzeba przynależności	180
Potrzeba dominacji	184
Podsumowanie – potrzeby	191
Rozdział 9	194
Mechanizmy obronne	194
Strażnik zmian	195
Mechanizmy a potrzeby	197
Przykłady mechanizmów obronnych	198
Podsumowanie	209
Inne mechanizmy	210
CZEŚĆ IV	213
Przestrzeń równowagi i działania w świetle	215
Rozdział 10	216
Cierpliwość i niecierpliwość	216
Wartość duchowa	217
Mechanizmy	219
Relacje i codzienne sytuacje	220
Relacja z samym sobą	223
Podsumowanie	224

Rozdział 11	225
Równowaga	225
Równowaga jako przestrzeń	227
Równowaga w ciele fizycznym	228
Połączenie dwóch światów	228
Dlaczego tracimy równowagę?	229
Równowaga nie jest stabilnością	231
Po co równowaga	232
Miłość i czułość	233
Empatia, troska i opieka	235
Jak wracać do równowagi?	237
Co dalej?	238
Rozdział 12	239
Wiedza o Działaniu	239
Codzienność i skuteczność	243
Przed działaniem i dla działania	244
Uprzedzenia i programy	247
Oczekiwania	248
Wskazówki	250
Przykłady	257
Rozdział 13	259
Zakończenie	259

Tam, skąd przyszły słowa

Moja ścieżka to spotkanie świata energii i codzienności. Zaczyna się od uważności, od prostych rzeczy, od prawdy o tym, jak żyjemy. Nie w oderwaniu od codzienności, ale w samym jej środku. W tym, co realne — w relacjach, ciele, wyborach każdego dnia. Wiem, że prawdziwa zmiana wymaga odwagi, żeby zajrzeć w to, co trudne — w mechanizmy obronne, w ukryte potrzeby, w miejsca, w których równowaga została zachwiana. I wiem, że każda taka podróż potrzebuje czasu, aby zmiana mogła się utrwalić i stać się Twoją nową codziennością.

Nie zajmuję się *duchowością na skróty*. Nie wierzę w obietnice natychmiastowych efektów, które mijają tak szybko, jak przyszły. Nie interesuje mnie rytuał dla samego rytuału, ani powtarzanie ładnie brzmiących formułek, które nie dotyczą prawdy. Kiedy pracuję z drugim człowiekiem, zawsze pytam: „po co?” — bo w duchowości chodzi o sens, a nie o modę, czy zdobywanie.

To, co robię, nazwałabym *duchowością przestrzenną w praktyce dnia*. Łączę proste narzędzia, które możesz zastosować od razu — świadomy oddech, zatrzymanie, oczyszczanie przestrzeni, rozmowę z ciałem — z głębszym spojrzeniem, które pomaga ustawić kierunek. Ważna jest dla mnie odpowiedzialność i uważność, bo energia to nie zabawa bez konsekwencji — praca w przestrzeni oddziałuje na wszystko wokół.

Nie daję gotowych scenariuszy na życie, daję *mapę i kompas*. Pomagam zobaczyć, gdzie jesteś, ale to Ty stawiasz kolejne kroki. W przestrzeni rozwoju niczego się nie zalicza — wchodzi się w proces, rozplątuje węzły i pozwala, by zmiana dojrzewała jak owoce w swoim czasie.

Dzięki pracy u podstaw możesz sprawdzić, czy da się poczuć coś więcej niż chwilowe „podniesienie wibracji”. Czy potrafisz wracać do równowagi samodzielnie, rozpoznawać manipulacje i toksyczne powiązania, a także tworzyć przestrzeń na spokojny rozwój — w zgodzie ze sobą i otoczeniem. Bo prawdziwa pomoc nie uzależnia, lecz wzmacnia i przypomina, że wszystko, czego potrzebujesz, już w Tobie jest.

Wstęp

Popatrz — urodziłeś się i mogłoby się wydawać, że to wystarczy.

Jedni mówią: „niech się dzieje, byle do śmierci”, inni wchodzą w doświadczenia z odwagą — albo z ostrożnością, bojąc się, co wyjdzie z za rogu. Każdy inaczej przeżywa dzień, reaguje, zdobywa cele, odkrywa świat.

Choć często mówimy do innych: „ja mogę, to Ty też możesz”. Ale... czy „może”, czy to takie proste?

Słyszę też zdania: „Każdy schodzi na Ziemię z czystą kartą”, albo: „Każdy może zmienić swoje życie, jeśli tylko chce”.

Czy na pewno? Czy każdy naprawdę ma tę „czystą kartę”? Czy nic nie musi robić, żeby żyć w spokoju i harmonii? Długo się nad tym zastanawiałam i dziś już wiem, że nie wystarczy tylko „chcieć”. Nie wystarczy powiedzieć: „niech się stanie”, jakby magiczna różdżka miała zrobić wszystko za nas. A gdzie odpowiedzialność, konsekwencja, działanie, odczucia?

Chcesz czekać, aż wszystko „spłynie”? Bez wysiłku? Bez zmian, etapów przemian, radości doświadczeń, powrotów w równowadze. Według mnie, nie da się tak po prostu czekać, aż spłynie, bez zmian, w bezruchu.

Doświadczenie można porównać do zapisywania kartki.

Wyobraź sobie plik kartek, białe, czyste, równe. Każda z nich to nowe istnienie. Każda ma swój potencjał, przeznaczenie — choć jeszcze niezapisane, niewidoczne gołym okiem.

Kartkę na początku wyjmujesz z rzyzy czystych kartek... ale życie to przecież droga, czy zawsze gładka i czysta?

Bierzesz kartkę — chowasz do torby, wystawiasz na słońce, deszcz, wiatr, zostaje ślad na niej. Czasem plama, bo ręce były brudne. Czasem kropla deszczu, bo zapomniałeś zasłonić parasolem. Czasem zagięcie, bo pośpiech, nieuważność w odkładaniu na półkę.

I tak — ta kartka się zmienia — nie jest już biała, jest z pełnym pakietem doświadczeń.

Co dalej z tą kartką zrobisz to już zależy od Ciebie.

Czy ją wyczyścisz? Osuszysz? Wyprasujesz? Czy zostawisz za szybą, udając, że wszystko jest w porządku, nie zauważając jej obciążenia i brudu.

Nie każdy ma gotowość, by dotykać trudnych stanów, by wyczyścić kartkę.

Szczególnie tych emocji, sytuacji, które wymagają wysiłku. Czasem chcemy tylko uśmiechu, by dotrzeć do końca życia. Ale bez konfrontacji co boli, bez zagłębienia głębiej — nie poznamy siebie i nie oczyścimy kartki.

Czy to źle, że chowamy się za szybą? Musisz sam odpowiedzieć na to pytanie, bo to będzie Twoja decyzja. Ale pamiętaj — *ukrywając* kartkę, nie rozwijasz się. Bo ta kartka — zapisana jest Twoimi doświadczeniami — idzie z Tobą przez kolejne dni, wy-

darzenia, a później wcielenia i jak o nią zadbasz tak będzie wyglądał Twój świat.

Możesz patrzeć na kartkę, życie z wdzięcznością — widząc ślady deszczu i ślady radości. Możesz uczyć się z tych śladów. Możesz odkrywać, co dziś Cię porusza — bo to może być echo tego, co zapisane wcześniej.

Możesz też się złościć, że miałeś takie doświadczenie i pielęgnować przeszłość nie ruszając się z miejsca, to też jest wybór.

Tak właśnie działa nasze Istnienie. Dziś żal, jutro radość. Dziś wybaczenie, jutro pytanie *po co*? Każdy dzień zostawia coś — i to jest rozwój. Dlatego warto dbać o swoje zapisy na „kartce”, która jest Twoim życiem.

Nie po to, by było idealne — ale by było świadome.

Chcę Ci pokazać, że możesz odkrywać swoje ślady, rozpoznać, co było Twoje — a co nie. Słuchać swojego „po co” i „dlaczego”. To podróż w głąb istnienia. Nie przez wielkie słowa — ale przez codzienność.

Nie wszystko naraz.

Nie wszystko z głowy.

Ale powoli — ze sobą.

CZĘŚĆ I

Przestrzeń pamięci i obecności w świadomości

Tu zaczyna się spotkanie ze sobą.

To moment, w którym dusza przypomina sobie, że wszystko, czego doświadcza, ma sens — nawet to, co bolało.

Ciało, emocje i wspomnienia stają się bramą do obecności.

„Nie trzeba wracać do przeszłości — ona przychodzi
sama, gdy jesteśmy gotowi ją przyjąć”.

Rozdział 1

Dom to przestrzeń

zanim wyruszysz — sprawdź, gdzie jesteś

Gdy szukałam informacji o tym, jak opowiedzieć o przestrzeni — zobaczyłam dom — z zewnątrz i od środka. Zobaczyłam jedną ścianę, jedną warstwę, a dom zaczął się otwierać. Z zewnątrz każdy dom może wyglądać podobnie: drzwi, okna, dach, jednak to, co ważniejsze, dzieje się w środku, w kolejnych warstwach.

Każdy pokój to inna opowieść, inne odczucia, inna wibracja. Tak samo, jak każda przestrzeń duchowa.

Wyobraź sobie, że przestrzeń to pokój, albo korytarz, czy inne pomieszczenie. Gdy wchodzisz do kuchni — czujesz zapach jedzenia — to miejsce smaku, zmysłów, dotyku. Tam coś się kroci, gotuje, przygotowuje. To przestrzeń odżywiania — ale też nasycania zmysłów.

Gdy chcemy wypocząć — kierujemy się w stronę sypialni. Czasem jeszcze po drodze do łazienki, żeby przygotować się

do snu. I znów — ta przestrzeń ma swoją wibrację: spokoju, przygotowania, zamykania dnia.

Każda przestrzeń w duchowości też ma swoją jakość, swoje światło. A Światło, to pakiet informacji, wartości. To zapisy wibracji, które zbliżają nas do czegoś konkretnego, pomagają coś zrozumieć, przeżyć, pocuć.

Czasem od razu wchodzimy do kuchni — miejsca działania. A czasem zaglądamy do piwnicy, by coś przynieść, sprawdzić. Tam czekają różne starocie, wspomnienia i rzeczy, które wciąż niosą echo bólu.

To właśnie obraz domu i jego wnętrza — dobrze pokazuje, czym jest przestrzenność. Nie chodzi o to, co widzimy oczami fizycznymi, tylko o uczucie — coś, co się dzieje, co jest poza wzrokiem. To głębia, do której można wejść — jeśli tylko się zatrzymasz i pozwolisz jej się ukazać, pocuć.

Jesteś, ale gdzie?

Przyszedł do mnie Jan, dla niego każde słowo było nowością. Rozmawialiśmy o tym, jak przemieszczam się w różne miejsca — które nie są widoczne dla oka. Opowiadałam, że przechodzimy z przestrzeni do przestrzeni i możemy wyglądać tak, jakby nas nie było tutaj, na ziemi, jakbyśmy gdzieś odpłynęli. Że często dzieje się to bardzo nieświadomie.

Po kilku tygodniach Jan wrócił i od progu powiedział: „Już wiem, co miałaś na myśli. Obserwowałem kolegę, który nagle... jakby zniknął. Był, rozmawialiśmy o czymś, ale jednocześnie go nie było. Tak, jak mówiłaś — prze-

niósł się do innej przestrzeni, widziałem jego przenikające oczy”.

Jan zaczął doświadczać różnych „pokoi”, odkrywając, jak każda z przestrzeni nich niesie inne odczucie i informację.

Często właśnie podczas zwykłej rozmowy — znikamy.

Teraz czekam, aż zacznie doświadczać współodczuwania miejsc do których się przenosi i ich wibracji.

Kiedy zaczynamy zauważać przestrzenie, świat staje się większy, a my uczymy się w nim poruszać z większą świadomością i lekkością.

Wibracje

Wibracje możemy sobie wyobrazić jako ultralekkie, mikrocząsteczki — niewidoczne dla oka, a jednak obecne wszędzie. Są jak powietrze, które, choć niewidoczne, dotykają naszego ciała. W zależności od tego, co po drodze zbierze, jaką informację niesie — nasz organizm, emocje i wnętrze zareaguje inaczej.

Kiedy świeci słońce — czujemy ciepło. Gdy pada deszcz — pojawia się chłód i wilgoć. To reakcje fizyczne na zjawiska zewnętrzne. Tak samo reagujemy na wibracje. Nasze ciało, umysł, pole energetyczne są wrażliwe na to, co wokół, a w szczególności na to, co niewidoczne. Wibracja — to zapis w formie informacji, którą niesie cząsteczka energii.

Te cząsteczki łączą się ze sobą, przenikają, tworzą kombinacje — a każda z nich ma swój charakter: gęstość, intensywność zapisanych wydarzeń lub emocji. Jedne są lekkie, jasne i radosne, inne — ciężkie, chaotyczne i trudne. I my — jako pole energetyczne — również przyjmujemy je i możemy przekazać dalej lub coś z tym zrobić.

W świecie energetycznym wibracje dotykają nas znacznie głębiej — poruszają to, czego nie widzimy. Gdy nie jesteśmy świadomi, że coś na nas wpływa — zaczynamy automatycznie przyjmować wszystko co się zbliży. I właśnie wtedy wibracje, jako energie, „przyklejają się” do naszej przestrzeni, tworząc kolejny zapis, czyli zapisują naszą kartkę.

Kiedy przychodzi do nas uśmiech — odpowiadamy zwykle uśmiechem. Gdy jednak w nas siedzi złość — może tę złość przekazujemy dalej i już nie wysyłamy uśmiechu, ale kąśliwe zdanie. Dlatego tak ważna jest świadomość: czym aktualnie wibrujemy.

Odbiór wibracji zależy w dużej mierze od naszego doświadczenia — od tego, ile już zrozumieliśmy, co oczyściliśmy i jak dziś postrzegamy świat.

Przykłady odbioru wibracji.

Praca w zatłoczonym biurze pełnym pośpiechu, oczekiwań i ocen będzie przysyłać wibracje chaosu, napięć. Każdy przynosi tam swoje emocje i historie, czasem związane z poczuciem rywalizacji, czy poczuciem braku możliwości zmian. Jak czujemy się po dniu spędzonym w takim miejscu?

Zupełnie inaczej poczuje się wśród osób, które niosą radość, wdzięczność i szczerę pomoc bez oceniania — bo taka

energia koi, otwiera i pokazuje, że można po prostu czuć się dobrze.

Nie istnieją dwie identyczne wibracje — każda jest unikalna, niepowtarzalna jak odcisk palca. Każda niesie własny zestaw informacji: słowa, dźwięki, obrazy, muzyka — wszystko.

Wibracji nie da się zatrzymać. Promieniujemy tym, czym jesteśmy. Nawet pisząc wiadomość, komentarz, tekst — energia zostaje zapisana idąc dalej — do innych.

Dlatego ten sam utwór, wykonany przez różnych artystów, wybrzmi inaczej. Inaczej zabrzmi również w różnych miejscach, przy różnych ludziach. Każde miejsce ma swoją gęstość. Każdy człowiek — swój wewnętrzny stan zapisany na kartce.

Czuję, ale czyje to?

Sytuacje z wibracjami i umiejętność odróżnienia, co się dzieje, są niezwykle ważne w codzienności.

W gabinecie słyszę historie, które na początku wydają się zupełnie niepołączone... aż przychodzi to aha, już wiem.

Ala opowiadała, że obudziła się nad ranem z nagłym, obcym dla niej uczuciem — strachem o swoje życie. To było dziwne, bo ona nie miewa takich lęków. Nie zastanawia się, czy umrze i kiedy, idzie przez życie z radością tego, co dostaje, z pokorą wobec doświadczeń i z nauką płynącą ze zmian.

Aż tu nagle — strach jest odczuwalny w ciele.

Nie pozwoliła mu jednak w pełni wejść w siebie. Zaczęła go odsuwać, ale nie do końca się udawało. W końcu coś ją tknęło — wzięła telefon.

Co się okazało?

Koleżanka napisała wiadomość, że ktoś z jej bliskich jest poważnie chory, że bardzo się martwi i nie radzi sobie z całą sytuacją. W momencie, gdy Ala zrozumiała, że to odczucie nie należy do niej, strach zniknął. Wibracje lęku o życie — które tak naprawdę nie należały do niej — opuściły jej pole. Dlatego zanim wpadniemy w panikę i zaczniemy doszukiwać się przyczyn, warto najpierw sprawdzić, czy ktoś nie „wysłał” nam swojego ciężaru. W mojej ocenie nawet więcej niż w połowie przypadków — źródło leży właśnie tam, w wysłanej wibracji, która nie należy do nas.

Podobnie z tekstami czytanych książek — każdy przeczyta to samo, ale odczuje inaczej, bo każdy filtruje słowa przez swoje własne doświadczenie i to co go otacza. I nawet ta sama osoba — dziś czy jutro — może ten sam tekst, odebrać zupełnie inaczej, bo coś się w niej zmienia w każdym momencie.

Czucie wibracji

Wysokie wibracje są lekkie. Czujemy je jak ciepło na skórze, jak łagodność słów, jak błysk w oczach drugiego człowieka. Pojawiają się, gdy jesteśmy w zgodzie ze sobą. Na przykład wibracja wdzięczności, miłości, spokoju, troski — poczucia lekkości, które mogą wypełniać nasze otoczenie, rozjaśniać drogę, otulać.

Niskie wibracje są ciężkie. Przychodzą, gdy coś nas uwiera, gdy jest w nas lub wokół lęk, złość, osąd, zazdrość. Czujemy to jako ścisk, napięcie, a oddech staje się płytszy, bo miejsca mniej. W takich chwilach trudno usłyszeć swój głos. Trudniej też być dla innych światłem, czy wsparciem.

Ale to nie znaczy, że coś jest złe. Każda wibracja niesie informację, która może czegoś nauczyć, pomóc. Nawet w ciężkości można odnaleźć drogę do światła — jeśli się na nią spojrzy z czułością i odwagą odnalezienia źródła.

Nie chodzi o to, by zawsze być wysoko. Chodzi o to, by zauważać, w czym jesteś i zmieniać, jeśli jest taka potrzeba.

Warstwy

Drugim obrazem przestrzeni, po obrazie domu, była zabawka matrioszka. Pokazano mi ją w dwóch wersjach.

Pierwsza — to odkrywanie warstwa po warstwie.

W tradycyjnych matrioszkach każda warstwa jest podobna — niemal identyczna. Ale w tym obrazie, każda warstwa była inna. Odkrywasz jedną i dopiero wtedy możesz zobaczyć następną. I tak krok po kroku — wchodzisz głębiej — do siebie. Nie da się pominąć żadnej. Nie zobaczysz co jest dalej, jeśli nie poznasz tej, którą masz przed sobą.

To jedna część przekazu.

Druga część, to warstwy jako przestrzenie.

Każda z tych warstw, matrioszek, jeśli jej nie zdejmiesz, zaczyna Cię ograniczać. Nie tylko zakrywa kolejną — ale też blokuje dostęp do Ciebie. To są zapisy, które już nam nie służą: blokady, schematy, traumy, klątwy, uroki, potrzeby, mechanizmy obronne, informacje z przeszłości. Wszystko to, co kiedyś było doświadczeniem — a dziś jest ciężarem.

I teraz popatrz — każda z tych warstw to przestrzeń. Zdejmując je, nie tylko odkrywamy siebie głębiej, ale też zaczynamy widzieć świat szerzej.

Czyli:

— z jednej strony idziemy do środka,

— a z drugiej — poszerzamy spojrzenie na zewnątrz.

To właśnie tak działa praca z przestrzenią. Im więcej odkrywasz — tym więcej widzisz. Zdejmując dziś jedną blokadę, kolejna może być już lżejsza do zdjęcia. Bo znasz drogę. Wiesz, z czym się spotykasz. Nie jesteś już w ciemności, jako gęstej wibracji, często bez ruchu — ale wchodzisz w drogę do zmian, z inną jakością wibracji.

Te dwa obrazy — dom i matrioszka — dobrze pokazują, czym jest przestrzeń duchowa. To nie tylko *miejsce*, jak pokój, to raczej odczucie, sytuacje, energie, warstwy. To coś w czym jesteś — i co przenosi Cię w następne miejsca, żeby zobaczyć co dalej.

Informacja

Pamięć, reakcje, odczucia — to wszystko są informacje. Dlatego tak często mówię o *przestrzeni* — bo jesteśmy w niej przez cały czas.

Jesteśmy w *jakiejś* przestrzeni informacji — niezależnie, czy ją zauważamy. To nie tylko wspomnienia z dzieciństwa, ale też wiedza duchowa, doświadczenia z rozmów, z pracy nad sobą.

Umysł z doświadczeniami się rozszerza, dopisuje nowe rozdziały, po czym łączy się z jaźnią i dalej z bezkresem informacji.

Ale przestrzenią są też emocje, wspomnienia, relacje. Tak jakbyśmy wchodzili do różnych pokoi i odczytywali. Tu — złość, tam — radość, gdzie indziej — smutek, rozczarowanie, zaufanie.

Każda emocja ma swój pokój. Każde wspomnienie ma swoje wibracje.

Ciało ludzkie też jest przestrzenią. To nie tylko fizyczna powłoka, to zapis, to informacja.

Gdy mówię: „zobaczmy co u ciebie”, to wchodzimy do biblioteki informacji zapisanych w komórkach ciała: do kości, mięśni, narządów, organów, układów itd.

Zapach dzieciństwa

Zadzwoiła do mnie Mariola z prośbą, by zdjąć obciążenia związane z byłym partnerem.

Powiedziałam, że czuję bardzo nieprzyjemny zapach z prawej strony. Zapytałam: „Do kogo czujesz żal? I to taki, który piełgniesz od dawna”.

Opisałam jej ten zapach, a ona od razu wiedziała — to nie chodziło o partnera, tylko o jej rodzica.

Okazało się, że jej ciało zachowało zapachy z dzieciństwa.

Były tak mocno w nią wdrukowane, że stały się częścią jej wewnętrznej pamięci.

Rozmawiałyśmy o tym, po co wciąż to nosi, dlaczego ta pamięć nadal jest tak żywa. I kiedy zaczęłyśmy uwalniać zapis wibracji złości, jej ciało wreszcie mogło odetchnąć — stało się lżejsze, bez tamtego obciążenia. Dopiero po tym, mogłyśmy rozmawiać o relacji z partnerem.

Bywa, że warstwy z przeszłości zasłaniają drogę i nie pozwalają rozwiązać obecnych trudności, dopóki się do nich nie zajrzy.

Ciało to najgęstsza forma zapisów energetycznych.

Gęsta — bo dużo tam się dzieje: dużo pamięci, dużo śladów, dużo zapisów informacji. I każda z tych informacji może być punktem wejścia do zrozumienia, uzdrowienia, uwolnienia i przemiany.

Energia i język

Energia to wibracja, a każda wibracja — mówi w swoim języku.

Ten język i jego zrozumienie zmieniają się w zależności od miejsca, sytuacji i etapu, na którym właśnie jesteśmy.

Dlatego, kiedy mówimy o przestrzeniach, bardzo często mówimy o tym samym, ale innym językiem.

Mówimy o tej samej energii — ale każdy inaczej ją nazywa, choć czujemy ją podobnie.

Dla mnie przestrzenie informacji to konkretne miejsca — duchowe, energetyczne, subtelne. To są rejony, które odkrywamy — czasem po raz pierwszy, a czasem jakbyśmy wracali do czegoś bardzo znajomego.

Odkrywając uruchamiamy pamięć. Pamięć o tym, co się wydarzyło, gdzie się wydarzyło, z kim się wydarzyło. To jak głęboko schowane wspomnienia, które odkrywają się gdy jesteśmy na to gotowi.

Gdy pytano mnie do czego mogłabym porównać odróżnianie przestrzeni, odpowiedziałam — to jak uczenie się bycia przewodnikiem. Codziennie wstajesz do tej samej pracy — ale za każdym razem warunki są inne, a Ty nadal wiesz gdzie idziesz, jednak — pogoda inna, ludzie inni, zadania inne, a miejsce fizycznie — to samo. Wiesz gdzie iść, ale idziesz w różny sposób.

Czasem najpierw jesteśmy w przestrzeniach tylko gośćmi,

obserwatorami. Innym razem odwiedzamy miejsce duchowe i mówimy: *O matko, jak tu dobrze! Pierwszy raz tu jestem...*

Wtedy odpowiadam: *Niekoniecznie pierwszy raz*. Może to miejsce zna Cię bardzo dobrze, tylko Ty potrzebujesz je sobie przypomnieć.

Jesteś Tu i Tam

Gdy mówię o miłości — to nie tylko jako emocja, uczucie. Miłość to przestrzeń, to vibracja, którą możesz być lub już jesteś, którą możesz skierować w stronę bliskich. Czym jesteś — tym wibrujesz.

Wracamy do odkrywania przestrzeni.

Im częściej odwiedzamy otoczenia duchowe, które niosą różne zapisy, tym bardziej stają się one znajome. Tym łatwiej jest wziąć swoją *walizkę doświadczeń* — *kartkę* i przejść dalej, do kolejnych miejsc, do kolejnego odkrycia, kolejnej pracy, z kolejną matryoszką.

Tak wyglądało u mnie poznanie przestrzeni. Najpierw jedno miejsce, potem drugie i kolejne. Wszystko miało swój czas. Wchodzimy głębiej, jak zwiedzanie mieszkania i jednocześnie — rozszerzamy się na zewnątrz — poznając co wokół.

Możemy odkrywać miejsca poprzez doświadczenia, poprzez uwolnienie blokad, poprzez zrozumienie. Z każdym krokiem

odkrywamy jeszcze jeden pokój, jeszcze jedno piętro, jeszcze jedną warstwę.

Czasem wystarczy jedno słowo... i już czujesz, że Cię przeniosło gdzieś, w głąb, do jakiejś sytuacji, obrazu, wspomnienia, emocji. Wtedy dobrze się zatrzymać. Zapytać: *Po co ta sytuacja znów się pokazała? Co ona mi dziś mówi — na nowo, czy w starej oprawie?*

Czasem odpowiedź przychodzi od razu — jakby ktoś w Twoim wnętrzu otworzył drzwi i zaprosił Cię do środka. A czasem trzeba chwilę pobyc, oddychać, pozwolić, by odczucia, obrazy same się ułożyły.

Bo miejsca nie wracają bez powodu. Każde takie „przeniesienie” jest jak przypomnienie: tu jest coś, co domaga się zauważenia, byś tym razem przeszedł przez to inaczej — z większą świadomością, łagodniej dla siebie.

Energia, która mówi

Wróćmy na chwilę do energii. Bo energia sama w sobie — jest ulotna, ruchoma, ale informacje, które niesie — już takie ulotne nie są, zostają, osadzają się w nas, w ciele, w otoczeniu.

Mówiłam już o tym, że ciało to nie tylko struktura — to przestrzeń zapisu. Każdy narząd, każda część niesie swoją historię. Czasem ta historia od razu się pokazuje — innym razem mija wiele lat, zanim dana informacja się odkryje i zrozumiemy czym jest. Informacja może odkryć się podczas oglądania filmu,

czytania książki, spotkań. Ktoś nam o czymś przypomni i wtedy otwiera się kolejny region, odsłania matryoszka, otwiera pokój. Zaczynamy widzieć ten „pokój” — może teraz z innej strony niż kiedyś, bo już jesteśmy w innym miejscu, w miejscu tam gdzie pada więcej światła.

Decyzja

Przyszła do mnie Kamila, rozmawiałyśmy o odczuciu rodzicielstwa — o brakach, potrzebach, o tym, czego sama doświadczyła jako dziecko, czego chce doświadczać jako rodzic. Kilukrotnie pojawiał się obraz i opisałam go, bo czułam, że jest ważny.

Kamila mówi: „Znam ten obraz... ale u mnie jest jeszcze jeden element”.

Zaczęła opowiadać, co widzi wraz ze swoimi emocjami. Wtedy mój obraz znów się pojawił — taki sam jak wcześniej — więc ponownie jej go opowiedziałam, dodając kilka szczegółów.

Poprosiłam: „Zobacz, czym to jest dla Ciebie”.

W tym momencie Kamila wybuchnęła płaczem. Zrozumiała, że to, co widzimy, nie dotyczy jej bezpośrednio — ale jej mamy. Mamy, która jako rodzic musiała podjąć decyzję o życiu Kamili i była z tym zupełnie sama.

Kamila płakała. Mówiła, że wchodząc w obraz zrozumiała dylematy swojej mamy — jej serce, jej myśli, jej ciężar.

To było spotkanie z przestrzenią, połączone ze współodczuwaniem — na chwilę poczuła mamę od środka.

Dylematy mamy zapisane były w ciele Kamili. Objawiły się gdy sama stanęła przed decyzją o przyszłym macierzyństwie.

Niektóre zapisy są nasze — z naszej historii. Inne należą do przodków i nosimy je tak długo, aż coś lub ktoś je poruszy, aż przyjdzie moment, w którym zechcemy się zatrzymać i posłuchać. Gdy jesteśmy świadomie lub częściej nieświadomie na to gotowi.

Spotykasz osobę, którą widzisz pierwszy raz — ale czujesz napięcie, niechęć, dziwny dyskomfort. To nie logika, to zapis, to informacja, która się odezwała. Tak właśnie działa wibracja — zapis energii.

Przestrzenie mówią poprzez wibrację i przez nią możemy odkryć, z czym mamy do czynienia. Często pytam: *jak się czujesz, gdy tam jesteś, gdy to widzisz?* — bo właśnie przez fizyczne odczucia i zmysły najłatwiej opisać przestrzeń duchową.

Kiedy mówię o świadomości serca — to nie tylko uczucie. To konkretna przestrzeń, która ma swój język, swoje kody, swoje narzędzia.

Miłość działa inaczej niż siła. Wola działa inaczej niż łagodność. Każda z tych wartości może „rozkruszać”, może „przemieniać” — ale robi to na swój sposób. I to są właśnie zapisy, które noszą określoną wibrację działania na otoczenie.

Odkrywanie przestrzeni to proces, jednak słyszę zniecierpliwienie lub zwątpienie — *to nie dla mnie, zmienię miejsce, poszukam dalej, nic się nie zmienia, nic nie widzę.*

Nie chodzi o to, by „zaliczać” kolejne regiony. Pyk, pyk — tu byłem, tam zajrzałem, to odkryłem. To nie turystyka duchowa.

Chodzi o jakość obecności. Bo tylko, gdy jesteśmy naprawdę obecni — z uważnością, z ciszą — wtedy przestrzeń zaczyna mówić, wtedy słyszymy, czujemy, coś się odsłania.

Kiedy coś boli — kiedy się zatrzymamy i nie uciekamy od bólu, nie wpadamy w panikę — pojawia się ta informacja. I to, co było tylko bólem — staje się drogą, która się odsłania. Czymś, czego nie mogłeś odnaleźć wcześniej w szumie informacji.

Gdy mamy w sobie spokój, jako równowagę, a nasza świadomość obejmuje zarówno to, co dzieje się tu — na Ziemi, jak i to, co otwiera się tam — w przestrzeni duchowej, wtedy możemy zrozumieć czym jest *połączenie*.

Bo to nie są dwa oddzielne światy, one się przenikają, współbrzmia.

Kiedy usłyszysz coś trudnego, bolesnego, może nawet krzywdzącego — zatrzymaj się na chwilę. Zamiast reagować z miejsca zranienia, popatrz — jak na informację. Informację, która nie jest tylko by ranić, by nas zniszczyć, ona odsłania lub uczy. Pokazuje miejsca, w których nadal nosimy starą matryoszkę, której jeszcze nie odważyliśmy się zdjąć.

Czemu znowu ja?

Jak w piosence: „Znowu w życiu mi nie wyszło”.

Czuć vibracje miejsca, gdzie świat wydaje się wrogi, gdzie wszystko jest przeciwko nam, gdzie najlepiej się zapaść. Z takimi odczuciami trudno o spokój i akceptację zmian, równowagę. Szczególnie, gdy pojawia się ciąg pytań:

„Co robić? Mam dosyć tego życia. Masa rozczarowań z każdej strony. Czemu jest tak ciężko w każdym aspekcie? Co jest w moim życiu nie tak? Nie rozumiem tego”.

To są ogólne pytania, które wibracyjnie osłabiają. One nie szukają zrozumienia — one zamykają. Wprowadzają marazm niskich wibracji, w którym coraz trudniej dostrzec, że to, czego doświadczamy, może być wskazówką: co mam zobaczyć, przed czym stanąć, co uzdrowić, z czym się pożegnać.

Dlatego kiedy już przyjdzie taki stan, warto natychmiast wysłać ją w przestrzeń przemiany — do zrozumienia — ale przez pryzmat wartości, takich jak: akceptacja, czy prawda.

„Mam dość życia?” — zapytaj: A czym życie miało być dla mnie?

„Masa rozczarowań?” — A czy ja kiedyś zawiodłem? Dlaczego?

„Życie jest ciężkie?” — A jak ja pomagam innym, by ich życie było lżejsze? Warunkuję życie od przyjemności, które mi daje?

„Co w moim życiu jest nie tak?” — A co jest na „tak”?

„Nie rozumiem tego, co się dzieje?” — A co już rozumiałem, w tym czego doświadczam?

Takich pytań jest wiele.

Mam łatwość w zadawaniu pytań — bo cała moja praca to zadawanie pytań, które otwierają drzwi. Ale każdy może się tego nauczyć. Wtedy nawet w trudnych chwilach można znaleźć uchwyt, klamkę drzwi, koło ratunkowe, które wyciągnie Cię z niskich wibracji w stronę jasności.

To, co czujesz, to nie przypadek, to część Twojego wewnętrznego systemu informacji. Czasem mówimy: „Jak tu jest miękko... Jak dobrze się tu czuję”. I to jest właśnie to. Przestrzeń zaczyna odpowiadać na Twoje wewnętrzne ułożenie. Wchodzisz do pomieszczenia i wiesz — nie przez oczy, nie przez logikę — że tu jest lekkość.

Jest też zupełnie odwrotnie.

Robi się gęsto, ciężko, Twoje ciało to czuje. Chciałbyś wyjść, może uciec, bądź się chronić przed tą gęstością.

To właśnie ta jakość energii. A jakość — to wybór. Codziennie wybierasz, gdzie jesteś. W jakim miejscu — ale też w jakim stanie.

Codziennie możesz się obserwować pytając: czy ta przestrzeń mi służy, czy ja jej służę? Co w niej mnie odpycha? Co mnie przyciąga? Gdzie chcę być i z kim chcę być? Dlaczego?

To jest Twoja codzienna praca, która nie wymaga rytuałów, nie potrzebuje wielkich słów, ale nauki odczuć i ich nazwania. Ta nauka potrzebuje Twojej obecności, która wie, co czuje i nie ignoruje tego.

Jesteś istotą duchową w codzienności — nie tylko w medytacji.

Jesteś, gdy gotujesz, rozmawiasz, słuchasz, pracujesz.

Jesteś prowadząc samochód, będąc na wakacjach.

W każdej codziennej sytuacji otwierasz różne przestrzenie, zastanów się czym wtedy wibrujesz, a co zaburza wibracje.

Rozdział 2

o przebudzeniu, które nie jest celem, lecz codziennym widzeniem głębiej

Świadomość

Świadomość to nie tylko myśl, to nie tylko obecność umysłu, to coś znacznie szerszego. To stan bycia. Stan, w którym jesteśmy w czymś, co posiada informację – a tym samym, jesteśmy informacją.

Wszystko co nas otacza: energia, odczucia, emocje – to różne przejawy świadomości. A że energia to informacja, to wszystko, czego doświadczamy, niesie wiadomość.

To nie są tylko doznania, to są komunikaty – ciche, głębokie, precyzyjne, czasem ledwo wyczuwalne, a czasem uderzające w samo centrum.

Świadomość stworzenia

Gdy odkrywałam czym energie, wibracje, świadomości,
jak jedno z drugim jest połączone, zostałam poproszona

o opisanie stworzenia świata.

Obraz stworzenia Istnienia z nicości — tak to nazwałam. Zobaczyłam wybuch — ale nie taki wielki, ognisty, znany z filmów czy fizyki. Ten wybuch był drobinką. Małą cząstką, z której nagle wypłynęła ogromna ilość innych cząsteczek. Rozprzestrzeniały się w bezkresie. Zaczęły nabierać gęstości — pojawiała się materia, kierunki, wymiary, warstwy. Zaczynał się ruch.

Przyszły kolejne obrazy. Zobaczyłam dłonie — czułam ich obecność jako postacie, jako Istnienie. Czułam coś, co nie było materią, ale miało gęstość — subtelność, zamiar.

Wiedziałam, że to są Istoty, które zaczęły tworzyć, ale nie jako ludzie.

Z pierwszego wybuchu zaczęła się rozdzielać energia Stwórcy. Ona nie przedstawiała się przejawiać, tylko szukała nowych form, nowych doświadczeń.

Zarysowały się wszechświaty, światy, planety, początek nowych świadomości, różnorodność doświadczeń.

Na początku wszystko było jak kryształ — czyste, klarowne, lekkie. To była miłość w czynie. Nie było lęku ani dumy.

Było tylko: zgadzam się, że tworzę.

Zgadzam się, że jestem.

Zgadzam się, że się wyrażam.

W przestrzeni duchowej — nie ma oddzielenia od przestrzeni ziemskiej. To nie są dwa światy. To jeden świat, o różnej gęstości i właśnie o różnych świadomościach.

Nasze ciała, nasze emocje, nasze przeżycia — to po prostu bardziej zagęszczona forma świadomości. Tylko nasz umysł

uformowany przez czas i materię, często uważa, że ma dostęp tylko do tego, co tu i teraz, czyli mocno ogranicza dostęp do całości.

W duchowej przestrzeni jest wiele warstw i poziomów doświadczenia.

Każdy ma do nich dostęp nie dlatego, że „chce się rozwijać”, „chce wzrastać”, „chce być światłem”, ale by prowadzić do uzdrawiania i poznania. Te przestrzenie otwierają się, gdy jesteśmy prowadzeni czystą intencją – a nie ambicją.

Poznanie duchowych miejsc, to etapy w przemianach, dzieją się powoli – warstwa po warstwie, z duchową cierpliwością.

Tak jak odkrywanie matryoszek w kolejności. Nie mogę wejść od razu do środka, nie poznając kim jestem na zewnątrz.

Połączenie to poznanie

Połączenie to obecność i poznanie a nie zawiązanie.

Łączenie z przestrzeniami to nie coś, co przychodzi z zewnątrz. To moment, w którym zaczynasz rozpoznawać – że już *jesteś*. Jesteś tą świadomością, której szukałeś. Nie prosisz o nią. Nie wyciągasz rąk, nie błagasz. Po prostu nią jesteś i już nie ma pytań.

To jak dotyk. Dotykając kogoś – czy to fizycznie, czy przez obecność – przenosisz swoją wibrację, ale też i daną świadomość. Twoja wibracja wpływa na drugiego człowieka, na miej-

sce, w którym jesteś. To się dzieje nie dlatego, że robisz „praktykę”. To się dzieje dlatego, że Twoja świadomość *działa*. To ona oczyszcza, to ona rozświeśla. Nie słowa, nie zamiary. *Bycie*.

Ale jest jedno „ale”. By poczuć świadomość, trzeba porzucić kontrolę. Porzucić ten wewnętrzny głos, który pyta: „Dobrze robię?”, „Czy jestem wystarczająco połączony?”, „A jak mam to czuć?”.

Połączenie nie wymaga wysiłku. Nie wymaga formuły. Wymaga obecności w gotowości zmian.

Dlatego mówię — nie staraj się tak bardzo. Bo im mniej się starasz, tym głębiej wchodzisz, tym więcej zaczynasz *słyszeć*, tym więcej się ujawnia. Nie dlatego, że *zdobyłeś* przestrzeń, tylko dlatego, że ją *uznałeś*. A to nie należy do łatwych zadań.

I tak właśnie zaczynamy doświadczać przestrzeni. Nie przez wysiłek, ale przez pozwolenie i uwalnianie tego co blokuje.

Nie możesz „posiąść”

Jedną z przestrzeni, którą odkrywałam była: *boska psychika*. To miejsce, które trudno opisać słowami — przypomina olbrzymią sieć neuronów, siatkę, ale bez fizycznych nitek. To bardziej żywy system świadomości — pulsujący, oddychający, obecny w każdym miejscu, do którego sięgnąć możesz tylko odczuciem.

To właśnie jedna z przestrzeni, z której możemy korzystać, ale tylko wtedy, gdy *nie chcemy jej mieć*. Tylko wtedy, gdy nie próbujemy jej schwycić. Kiedy jesteśmy gotowi poczuć, zobaczyć, być — ale nie *posiadać*.

Możesz odkrywać przestrzenie, ale nie możesz ich posiadać, jak własność, tylko w nich doświadczać.

Niech będzie jak ma być

Przyszła do mnie Ilona, była wyraźnie poruszona.

Tego poranka, podczas swojej codziennej praktyki oczyszczania i medytacji przeniosła się — jak to ujęła — do przestrzeni, której wcześniej nie знаła.

Odczuła ją całą sobą. Mówiła, że wszystko w niej zadrżało w jednej, cichej chwili przyszło — wybaczenie. Wybaczenie dla tego, co było, dla tego, co ją bolało.

Nie słowami, ale odczuciem. Jakby cała przestrzeń, w której się znalazła niosła miłość i ukojenie. Poczula — i pokochała.

I co było dla niej najbardziej zaskakujące — to odczucie zostało z nią, nie zniknęło. Pamiętała — i nie tylko w głowie, ale czuła w ciele, w emocji, w istnieniu — swoje wybaczenie. Powiedziała mi: „Nie oczekiwałam niczego. Po prostu chciałam być obecna w ciszy. I przyszło. Rano. Delikatnie, prawdziwie. I zostało”.

Dodała, że odkąd puściła — zaczęła dostawać.

Bo dostęp do przestrzeni nie jest nagrodą za wysiłek. Nie jest czymś co się zdobywa, jak puchar. To zgoda na odkrywanie bez napięcia.

Im mniej próbujesz *to* rozgryźć, tym więcej zaczynasz rozumieć.

Kiedy sama zaczynałam swoją drogę, nie miałam pojęcia, czym jest duchowość, przestrzenność. Duchowość była dla mnie tylko pustym pojęciem. Dlatego na początku odkrywania nie miałam oczekiwań, chciałam po prostu być w czymś, co jest dobre, jako pakiet wartości, nie jako organizacja.

Nie znałam wtedy metod, instrukcji, narzędzi — znałam wartości, które odkrywałam jedno po drugim. Każdy może zacząć od zastanowienia się *co dla mnie ważne*.

Przestrzeni jest wiele. Czasem jesteśmy w wyobraźni, w emocjach. Bywa, że jesteśmy w przestrzeni uzdrawiania — wtedy dzieją się procesy, które trudno opisać logiką. A czasem — w przestrzeni zmysłów, gdzie wszystko, co czujemy przez dotyk, zapach, smak, przestaje być tylko cielesne — staje się duchowe.

Niektórzy pytają: ile tych miejsc właściwie jest? Ile tych poziomów świadomości? Czy można je policzyć?

W przestrzeni duchowej nie istnieje liczba, która by coś zamykała. To nie są drzwi, które się raz przekracza i koniec. To nieskończona warstwa informacji. Fale świadomości, które przychodzą wtedy, gdy jesteśmy gotowi. Można określić coś na *dziś*, ale to nie znaczy, że to będzie aktualne *jutro*.

Co przeszkadza?

Nie przepadam za tym słowem, ale jeśli miałabym nazwać to, co najbardziej przeszkadza nam w dostępie do duchowych przestrzeni, powiedziałabym: ego.

To ono chce więcej. Chce więcej: wiedzieć, zobaczyć, dostać.

Ale właśnie to pragnienie — ta niecierpliwość i nacisk — oddzielają nas od esencji, od duszy, od prawdy. Ego, to ludzkie, często przekształca przekaz, deformuje to, co subtelne, nakładając filtr oczekiwań, historii, ambicji. Dostęp do przestrzeni nie działa jak konkurs ani jak kurs z certyfikatem.

Rozwój duchowy to nie wyścig. Nie chodzi o to, by zebrać jak najwięcej webinarów, zaliczyć jak najwięcej metod, warsztatów, kroków. To wszystko może być przydatne — oczywiście — ale to tylko małeńki etap. Etap, który pomaga uporządkować informacje, przybliżyć się do wiedzy, ale nie zastąpi tego, co najważniejsze.

Duchowość to nie struktura do przejścia — to powrót.

Powrót do światła. Powrót do prostoty. Do zgody na to, co już *jest*.

To nie jest nauka zdobywania — to sztuka przyjmowania. I czasem najwięcej wydarza się wtedy, gdy po prostu *zatrzymujemy się* i pozwalamy, by ta przestrzeń sama się pokazała.

Potraktuj słowa w tej książce nie jako instrukcję, ale jako zaproszenie. Zaproszenie do odkrywania i do rozpoznawania informacji.

*Im prościej, tym bliżej czystości.
Im ciszej, tym głębiej.
Im mniej chcenia, tym więcej bycia.*

Rozdział 3

Obecność jako dusza

Duchowość nie jest czymś, co zaczyna się w medytacji i kończy wraz z jej zakończeniem i otwarciem oczu. Nie jest czymś, co zostawiamy w książkach, na macie czy w świątyniach. Duchowość — prawdziwa duchowość — idzie z nami wszędzie. Wchodzi z nami do kuchni, sklepu, rozmowy z sąsiadem, do codziennych wyborów i chwil milczenia.

To stan obecności, który nie potrzebuje specjalnych okoliczności, by się wydarzył. To jakość uważności, z jaką patrzymy na świat — bez oceny, bez oczekiwań zwrotu. To działanie z intencją dobra, czułości i zrozumienia. Obecność, która przejawia się w drobnych gestach: w słowie, które koi, w rezygnacji z reakcji, która mogłaby zranić, w prostym „jestem”, które przynosi ulgę.

Kiedy wchodzimy w przestrzeń duchowe — przez sny, subtelne przekazy, intuicyjne przeczucia czy spotkania — robimy to tak naprawdę nie po to, by „mieć więcej wiedzy”, ale by jeszcze lepiej rozpoznać, jak te miejsca, ludzie, współdziałają.

Duchowość nie dzieje się *gdzieś indziej*. Ona jest właśnie *tu-taj*. W tym, jak się komunikujemy, jak słuchamy, jak wybieramy.

Można powiedzieć, że duchowość to pakiet wartości, który niesiemy świadomie — i który rozpoznajemy zarówno w chwilach ciszy, jak i w chwilach wzburzenia. To wybór, który odnawia się w nas przez całe życie — najpierw przez dzieciństwo, przez nasze doświadczenia, relacje, błędy i nadzieje — później dorosłe życie z pakietem decyzji i konsekwencji swoich czynów.

W tym wszystkim uczymy się czytać — nie tylko tekst książek, ale energię przekazu. I odpowiadać na to, co przychodzi, w zgodzie ze sobą, a nie zaliczając kolejne cele.

Istnienie i zstępowanie duszy

Czym właściwie jest *Istnienie*.

Zanim pójdziemy dalej, w świat duszy, dobrze wcześniej zrozumieć, czym jesteśmy jako Istoty.

W języku polskim słowo „istnienie” jest niezwykle.

Z jednej strony — opisuje coś trwałego, coś, co po prostu *jest*. Bycie. Trwanie. Obecność.

Z drugiej strony — niesie także ruch, przemianę, działanie.

To słowo mówi nam, że człowiek może być jednocześnie bytem i zmianą. Że jesteśmy osadzeni — ale i wciąż w ruchu, w przechodzeniu, w stawaniu się.

Zobaczyłam kiedyś moment stworzenia duszy, a potem jej zejścia do ciała na planecie Ziemia.

Wszystko działo się w przestrzeni *boskiej geometrii* połączonej z *boską psychiką*.

Zobaczyłam kulę — złotą, miękko pulsującą. Nie była zamknięta, ale miała domkniętą formę — jak płaszczyzna pełna światła. W jej wnętrzu poruszały się cząsteczki — jakby po wybuchu, jakby dopiero co narodzone.

Te drobinki to były zapisy: lekcje, emocje, doświadczenia, wartości — wszystko, co dana dusza miała zabrać ze sobą, wchodząc w nowe życie, czy wcielenie.

To była energia Stwórcy — czysta, spokojna, w mądrości osadzona. Energia wnikała do ciała matki, poprzez kanał światła.

To w tej drodze pojawiają się pierwsze warstwy duszy.

Zarys ciała, temperament, zapis głównych jakości, wartości. Wibracja, z którą dusza przyszła, z którą zakończyła poprzednie lekcje.

Zapisy duszy, która odkrywa się na nowo w nowym środowisku, z lekko zamazanymi wspomnieniami poprzedniego życia.

Ciało a dusza dziecka

Pewnego dnia usłyszałam imię: Szymon. Powtarzało się przez dłuższą chwilę. Nie próbowałam tego zatrzymać, tylko zostawiłam — jeśli ważne, to wróci. Oprócz imienia czułam jak ktoś jest obok mnie. Powiedziałam tylko: „jak coś to jestem”.

Następnego dnia napisała do mnie Liwia i umówiliśmy się na spotkanie. W trakcie rozmowy — powiedziała: „Dorota, jestem w ciąży”.

Zapytałam: „Szymon?”

Zamarła. „To jedno z dwóch imion, które chciałam dać dziecku”.

Uśmiechnęłam się. „Szymon już do ciebie zszedł. Przyszedł do mnie kilka dni temu”.

Dziś Szymon jest z nami i z tego co widzę dobrze się bawi, czeka na swoje przyszłe zadania.

Rozmawiać z duszą?

Pytanie, jak kontaktować się z duszą, tak naprawdę jest pytaniem, jak być w kontakcie ze sobą.

Bo dusza to nie coś obok nas. To nie przewodnik z zewnątrz ani coś, co trzeba złapać czy wywołać.

Dusza to my. Całość nas. Wszystkie nasze warstwy — myśli, emocje, ciało, umysł, psychika — to właśnie są drzwi, przez które możemy siebie rozpoznać.

Dusza *ukrywa się* w tych warstwach — i jednocześnie przez nie przemawia.

Każde uczucie, każda reakcja, każda intuicja, każde drżenie, każda myśl, która wydaje się *nie z tej ziemi* — to jej język.

I choć często próbujemy oddzielić *ja* od *duszy*, to właśnie to połączenie jest kluczem.

Prowadzisz siebie?

Historia Elizy — której życie zawodowe przez lata obracało się wokół przywództwa, zarządzania zespołami, podejmo-

wania decyzji za innych. Była przyzwyczajona do tego, że to ona prowadzi, organizuje, wyznacza kierunek. Kiedy zaczęła zgłębiać duchowość — czytać, słuchać, obserwować — weszła w ten świat z tą samą energią działania, która dotąd pomagała jej w pracy i też w życiu. I tu wydarzyło się coś ciekawego. W swoim rozwoju zaczęła niemal prowadzić swoją duszę za rękę. Jakby to Eliza miała swojej duszy mówić, którędy iść, czego doświadczać, co jest dobre, a co nie.

A przecież w duchowej perspektywie jest odwrotnie.

To nie my uczymy duszę, jak ma żyć — to my pozwalamy, by dusza prowadziła nas. My możemy pomóc jej uwolnić się od ciężarów naszych doświadczeń, ale nie możemy zastąpić jej roli.

Eliza odkrywała więc coś bardzo ważnego: że w przestrzeni duchowej nie chodzi o kontrolę, tylko o zaufanie. O to, by pozwolić swojej duszy iść w nas — a sobie dać zgodę na bycie jednością.

Bo dusza nie chodzi obok nas za rękę. Dusza jest nami.

Jest w ciele, w oddechu, w spojrzeniu, w gestach, w tym, jak reagujemy, jak milczymy, jak czujemy czyjś ból.

Nie pytajmy: *jak połączyć się z duszą*, tylko: *jak siebie odkryć, jak rozpoznać?*

Jak odczytać to, co w nas jeszcze ukryte? Jak usłyszeć własne potrzeby pod codziennym hałasem?

Zadaję pytanie: „Czego pragnie Twoja dusza?”. Ale tak naprawdę pytam: „Czego pragniesz Ty, jako dusza?”.

To, co nazywamy *duchową pracą*, to w gruncie rzeczy odkrywanie — zdejmowanie kolejnych warstw: z ciała, z myśli, ze starych emocji, by zrobić miejsce na nowe zdziwienia.

Bycie w pełni duszą — to nie zadanie na jeden dzień, to droga, rozwój.

Bo na tej drodze mamy mnóstwo zasłon, kurzu, bólu i obcych przekonań. Ale każda zwykła codzienność — to okazja, by kawałek po kawałku odsłaniać. To odgruzowywanie naszej kartki życia z brudów. Oczyszczanie zapisu i powrót do własnej obecności.

Pytania, które otwierają

Kiedy zaczynamy odkrywać głębiej siebie, kolejnym etapem, jest przestrzeń *Ducha*. To wymiar, który jest ponad duszą — bardziej pierwotny, bardziej zakorzeniony w całości, choć jeszcze nie całością.

Dla mnie Duch często przychodzi w obrazie *drzewa*. Drzewo, które ma wiele gałęzi, wiele odnóg, wiele liści — i z którego schodzą dusze.

Z jednej struktury Ducha — mogą pochodzić dwie, trzy, dziesięć, a może więcej dusz. Dlatego spotykamy kogoś i czujemy, jakbyśmy byli „z jednego korzenia”. To właśnie bliskie dusze — bratnie dusze — które pochodzą z tego samego łańcucha wartości, która ma podobną wrażliwość, często też podobne przeznaczenie czy wewnętrzne kierunki.

Usłyszeć głos Ducha — to już krok dalej.

To wymaga oderwania się od tego, co ziemskie, przyziemne, pełne hałasu. Trzeba na chwilę zapomnieć o tym, co nas ogranicza — i nie po to, by uciec, ale by przypomnieć sobie, kim jesteśmy.

Bo Duch mówi ciszej niż dusza. Jego przekaz to nie jest dźwięk — to jest rozpoznanie, to bliżej do bycia w świadomości Istnienia.

Dlatego odkrywanie to stopniowe wzrastanie — od ciała, przez duszę, ku duchowi. I kiedy już uczymy się więcej, coraz bardziej gotowi jesteśmy na to spotkanie.

Jestem osobą, która zadaje wiele pytań. Bo pytania to jak poruszanie zasłon z kurzu: odsłaniasz jedną, później kolejną i kurz raz się unosi i potem opada. I albo kurz posprzątasz, albo pozwolisz by kurz wrócił z powrotem na zasłonę. Nawet jeśli nie znasz jeszcze odpowiedzi — samo pytanie otwiera możliwości, wysyła impuls, który jest już energią, jest ruchem, gotowością, nie jest to natrętna potrzeba wiedzy, ale otwartość.

Ta otwartość jest najlepszym stanem do spotkania z duchem.

Odsłoń siebie

Usłyszałam kiedyś zdanie, które zostało ze mną na długo:

„Magia, której szukasz, jest w pracy, której unikasz”.

Bo tam, gdzie mówisz: „to nie dla mnie”, „to za trudne”, „tam nie chcę zaglądać” — tam kryje się największy potencjał przemiany.

Nasze mechanizmy obronne zatrzymują przemiany, ale ich uświadomienie pomoże odsłonić siebie.

W przestrzeniach, które odrzucasz lub odwołasz, może być dokładnie to, czego Twoja dusza pragnie dotknąć, poznać, przemienić, zrównoważyć.

Bo dusza — choć cicha — wie dokładnie, gdzie chce iść. My jeszcze się zastanawiamy: „może tu, może tam?”, ona już czuje kierunek i rusza.

Dla duszy nie istnieje pojęcie czasu — ona po prostu wie, że coś jest do zrobienia, więc wchodzi w daną przestrzeń, gotowa działać. Nie na wszystko jesteśmy przygotowani, czasem zaskoczeni i dziwimy się: „co się dzieje?”, „dlaczego teraz?”, „czemu znów ten temat?”. To nie przypadek. To tylko my z umysłem i przekonaniami nie nadążamy za tą „mądrzejszą” częścią siebie.

Dlatego warto pamiętać: dusza nie jest gdzieś daleko, w jakimś „innym” świecie. Nie jest istotą, z którą trzeba się łączyć „na zewnątrz”.

Ona jest w Tobie.

Ona jest *Tobą*.

Nie szukaj spektakularnych objawień — one często przycho-
dzą po cichu. Codziennosć daje mnóstwo zadań i spraw do roz-
wiązania *tu i tam*.

Bo wszystko, co Cię dotyka — chce być usłyszane.

I właśnie to jest *Twoja magia* — zauważenie i zmiana.

CZĘŚĆ II

Przestrzeń wzrastania i przemian

To etap dojrzewania wewnętrznego — kiedy uczymy się ufać procesowi i pozwalać, by to, co stare, odeszło z łagodnością.

Nie walka, lecz otwarcie. Nie kontrola, lecz zaufanie.

„Przemiana nie dzieje się z wysiłku. Dzieje się,
gdy przestajemy stawiać opór”.

Rozdział 4

o prowadzeniu i kierunku

Czym jest rozwój?

Rozwój towarzyszy nam od samego początku — od momentu narodzin, a nawet i wcześniej.

Jako dzieci zaczynamy doświadczać świat najpierw przez ciało i zmysły: słyszymy głos mamy, zaczynamy odróżniać dźwięki, czuć ciepło, chłód, smak i dotyk. Z czasem uczymy się rozpoznawać osoby, sytuacje, reakcje. Nasze zmysły zaczynają się odkrywać, ciało reaguje na bodźce, a my — nieświadomie i świadomie — zaczynamy rozwijać się w wielu kierunkach. Pojawiają się pierwsze ruchy: raczkowanie, wspinanie się, chodzenie, bieganie... a potem już hulajnoga, rower, samochód. Widzimy przeszkody, uczymy się je omijać. Doświadczenie podpowiada, co jest łatwiejsze, bezpieczniejsze, więc zaczynamy wybierać.

Wraz z tymi doświadczeniami rozwijamy swoje talenty i zdolności — niektóre przychodzą niespodziewanie, inne wydo-

bywają się z nas powoli. Zaczynamy zauważać, co nam sprawia radość, co nas wciąga, z czego możemy czerpać korzyści, a co zupełnie nie jest *nasze*.

Szukamy wiedzy: sięgamy po książki, uczymy się języków, zdobywamy kwalifikacje. Czasem dlatego, że chcemy spełnić swoje marzenie, zdobyć pracę, wyjechać, poszerzyć horyzonty. Czasem, bo rodzice nas namówili na ten czy inny kierunek.

Rozwijamy się też poprzez przyjemność — odkrywając, że pieczenie ciast daje radość nie tylko nam, ale też innym, szukamy najlepszych składników, dopracowujemy proporcje, po czasie pisząc własny przepis i dzieląc się z innymi swoją pasją.

Z każdym doświadczeniem wypełniamy naszą wewnętrzną „kartkę” — tę, którą nosimy ze sobą. Niektóre umiejętności są nowe, inne były w nas od zawsze — tylko teraz mają okazję się ujawnić, odkryć zapis z kartki.

I tu pojawia się pytanie: *co to wszystko znaczy? Czy rozwój to tylko fizyczne umiejętności i życiowe osiągnięcia?*

Rozwój to również — a może przede wszystkim — odkrywanie siebie. Rozwój to zbliżanie się do swojego Istnienia i przeznaczenia *tu* i *tam*, poprzez codzienne doświadczenie.

Dziś uczysz się czegoś, co jutro może stać się kolejnym etapem Twojej duchowej drogi.

Ale rozwój to nie tylko skok naprzód, to uważność — na to, co przychodzi. Bo właśnie to, co jest najbliższe, najprostsze, codzienne, może być największym *nauczycielem*.

Fizyczne doświadczania życia kształtują nie tylko nasze ciało czy charakter, ale wpływają na nasze wnętrze — na duszę, która czeka na powrót połączenia z ciałem.

Doświadczenia sprawiają, że stajemy się bardziej zaradni, wytrzymali, elastyczni. Nie wiemy, skąd w nas potrzeba, by robić coś konkretnego, ale to nasze przeznaczenie się odzywa, które pragnie uwolnienia.

To co robimy, to co wybieramy — często wypływa z zapisów Istnienia. Nieświadomie podążamy ścieżką, która ma nas zbliżyć do tego, kim naprawdę jesteśmy. Odkrywamy to, czego nie mogliśmy wcześniej doświadczyć. Uczymy się też dbać o siebie — nie tylko fizycznie, ale i duchowo.

Bo rozwój to troska o przestrzeń, w której funkcjonujemy.

Rozwój duchowy i energetyczny

Doświadczenia, które zbieramy w życiu fizycznym, mogą być naszymi nauczycielami, przewodnikami.

Każde zdarzenie, relacja — wspierają nasz rozwój osobisty i duchowy — rozwijając pakiet doświadczeń. To, co dzieje się *tu* — na Ziemi — przygotowuje nas na zrozumienie tego, co jest *tam* — w przestrzeniach. Często i na odwrót: to co *tam* doświadczamy, wspiera nasze reakcje *tutaj*.

Dlatego warto się zatrzymać przy tym, co trudne i wymagające, bo to właśnie te doświadczenia najmocniej odbijają się w naszych zapisach. Od nas zależy, jaki zapis pozostanie: czy będzie on pełen złości i żalu, czy zrozumienia i akceptacji.

Nie każde wydarzenie od razu jest zrozumiałe. Ale jeśli jakaś sytuacja wciąż do nas wraca — jeśli myśli ciągle krążą wokół niej — to znak, że niesie ważną informację. Warto wtedy sięgnąć głębiej i pozwolić, by odpowiedź przyszła. Nawet, jeśli na odpowiedź musimy poczekać, pamiętaj zrozumienie potrzebuje czasu.

Pamiętaj — każdy z nas niesie inną historię, inną kartkę. To, co dla jednego jest trudnością, dla drugiego może być tylko małym zakrętem. Dlatego nie porównujemy zdarzeń, osób nie oceniamy, nie mówmy komuś, że „to przecież nic takiego”, bo nie znamy źródła jego bólu.

A źródło zachwiania często nie jest fizyczne — może być schowane w trudnych do odkrycia miejscach, czy blokowane przed otwarciem.

To, jak dzisiaj reagujesz, nie oznacza, że jutro zareagujesz tak samo. To też jest rozwój — zauważenie zmiany.

Dziś nauka, by nie zamykać się, gdy ktoś wypowiada odmienne zdanie. A jutro? Może uśmiech i po prostu przyjmiesz słowa, poczujesz i wypuścisz. Nie musisz robić tego samego co wczoraj, możesz wybrać nową reakcję z pakietu reakcji, które są *tam*.

Zrozumienie to ulga — jakby zrzucić z ramion ciężki plecak, to wypuszczenie powietrza, które tak długo wstrzymywałeś — robi się lżej.

Po co więc są te wszystkie sytuacje? Dlaczego doświadczamy tego właśnie tutaj, na Ziemi?

Jesteśmy tu, by oczyścić naszą kartkę, by przypomnieć sobie, kim jesteśmy — *tu i tam*, by napęlić się miłością, tą bezwarunkową, która nie boli i nie rani. Codziennosc nas tego uczy, przez zwykłe rzeczy — przez rozmowy, konflikty, zachwyty, chwile ciszy. Te momenty prowadzą do zrozumienia, a zrozumienie oczyszcza lęki i obawy przed kolejnymi krokami.

Nie jest łatwo. Tak jak nie jest łatwo uczyć się grać na nowym instrumencie — początek to entuzjazm, ale po kilku lekcjach przychodzą schody. Trzeba cierpliwości.

Ale co dalej?

Cierpliwość połączona z puszczeniem to ogromna moc zmian. Nie każdy ją ma — bo przecież chcemy wiedzieć, znać odpowiedź, mieć pełny obraz. Trochę jak w pytaniach: A skąd to mam? Jak to się nazywa? Ile miałem wcieleń? Kim wtedy byłem?

Zawsze wtedy pytam: Czy każdy szczegół jest Ci naprawdę potrzebny? Czy nie ważniejsze jest to, co czujesz — i czy umiesz dotrzeć do źródła tej emocji — niż to, czy kiedyś byłaś Elwirą, a dziś Aurelią?

Pamiętam pracę z Markiem. Podczas rozmowy opowiadałam mu o jego przeznaczeniu jako wojownika, o różnych losach, które niósł. Prosiłam: Nie zadawaj teraz pytań o to jak się nazywałeś i co robiłeś. Odczuwaj. Poczuj, co możesz zrobić tu i teraz, co możesz zmienić, by pomóc tym, których zobaczyłeś w obrazach.

Tak też pracowaliśmy, zaczął odczuwać, obserwować, zmieniać. Uczył się i wracał tam gdzie kiedyś był.

Po kilku dniach dostałam od Marka lawinę pytań: o imiona, nazwy, daty, szczegóły, stowarzyszenia, przynależności. Pełno szczegółów dotyczących wcieleń. Odczekałam chwilę pozwalając, by emocje pytań opadły, by sam przeszedł tę próbę. Po chwili kolejna wiadomość: Dorota, już wiem, o czym mówiłaś. Nie muszę wiedzieć wszystkiego. Bo wiem, kim jestem, co się wydarzyło, co czułem i co mam robić dalej. To, czy ktoś nazywa się tak czy inaczej, nie ma już dla mnie znaczenia.

Uśmiechnęłam się. To był krok z niecierpliwości w spokój. Z chęci posiadania informacji — do zaufania, że dusza wie, nawet jeśli umysł nie zna wszystkich szczegółów.

Bo w rozwoju duchowym cierpliwość to nie tylko czekanie. To umiejętność odpuszczenia kontroli i pozwolenia, by to, co ma się ujawnić — przyszło we właściwym momencie.

Rozwój duchowy to właśnie taka nauka. Nauka życia — ale z odczuwaniem tego, co niewidoczne. Jeśli zapomniawszy, czym jest życie energetyczne, to nie znaczy, że ono zniknęło, Twój duch zawsze będzie szukał, ale czy Ty odnajdziesz się w tym wcieleniu? To już inna historia.

Każda zmiana w postrzeganiu, każdy moment, w którym coś sobie uświadomiszy — to już jest przemiana. Ale zanim o przemianach, trochę o *warstwach*, które nas tworzą.

Człowiek jako energia

Ciało fizyczne

Ciało fizyczne to nie tylko forma, którą widzimy w lustrze. To integralna część naszego Istnienia — naszego doświadczenia na Ziemi. To właśnie ciało jest jednocześnie odbiornikiem i nadajnikiem: przyjmuje informacje z zewnątrz, rejestruje to, co wokół, ale też wysyła sygnały — odpowiada, komunikuje, łączy.

Ciało jest jak mapa informacji — wielka, złożona przestrzeń, a jednocześnie bardzo osobista. Każda reakcja, napięcie, każda zmiana w jego strukturze to zapis energetyczny, który mówi nam, co się wydarzyło lub czego jeszcze nie zobaczyliśmy i nie wyczyściliśmy. Nasze ciało, tak jak biała kartka, wypełnia się doświadczeniem, nie tylko tym, co teraz, ale także tym, co było i co się zbliża.

W fizycznym ciele zapisuje się wszystko: nasze emocje, przeżycia, niewyrażone myśli, a nawet lęki z poprzednich wcieleń i pokoleń. Ciało współtworzy nasze powłoki energetyczne — myśli, psychikę, umysł, emocje i choć każda z tych warstw działa subtelnie, to właśnie ciało jest miejscem, gdzie mogą się spotkać i objąć.

Dlatego nie możemy pominąć ciała w duchowości. Nie da się wzrastać duchowo, ignorując swoje ciało. To ono daje nam możliwość, by doświadczać tutaj — na Ziemi. I to ono pierwsze wysyła sygnały, że coś się zbliża. Ciało reaguje od razu:

bólem, spięciem, ukłuciem. Czasem... niczego nie poczuujemy — nie dlatego, że nic się nie dzieje, ale dlatego, że nie chcemy tego odczytać, zinterpretować lub po prostu musimy się tego odczytywania nauczyć.

Warto zauważać, co nasze ciało nam mówi, ono niczego nie robi bez powodu.

Dbanie o ciało nie jest egoizmem. To akt miłości i troski, bo jeśli nie zadamy o siebie, trudno będzie nam prawdziwie dbać o innych.

Ciało potrzebuje opieki. Potrzebuje oddechu, uwagi, dotyku, snu. Potrzebuje równowagi: ani za dużo, ani za mało. Zbyt wiele lub zbyt mało — czegokolwiek — powoduje rozchwianie, a wtedy pojawia się reakcja: napięcie, ból głowy, zmęczenie, choroba. I choć zwałamy to na pogodę i ciśnienie, warto się zatrzymać i zapytać: czy to może być coś więcej?

Strach przed oceną

Karolina dostała nowy pojemnik na wodę. Od razu go polubiła — był praktyczny i ładny, ale miał jeden „problem”.

Wyglądał bardzo podobnie do pojemnika jej dawnej koleżanki z klasy, z którą od jakiegoś czasu nie miała najlepszej relacji.

Przez cały dzień Karolina oklejała go, żeby nikt nie zauważył podobieństwa — a już szczególnie była koleżanka. W środku czuła napięcie i obawę: „Jeszcze pomyśli, że ją kopiuje”.

Przyszła do szkoły. W połowie lekcji Karolina zadzwoniła do mamy:

— Mamo, przyjedź po mnie... mam ból głowy.

Mama wiedziała, że ciało reaguje na emocje, szczególnie te chowane. Po powrocie do domu mama zapytała Karolinę o nowy pojemnik:

— Wyjmij go teraz z plecaka — i tak, jakbyś była przy koleżankach, napij się z niego.

Karolina zrobiła to bez słowa i położyła się spać.

Po godzinie wstała i powiedziała:

— Już rozumiem, mamó. Nie będę się chowała.

Napięcie ustąpiło, gdy pozwoliła sobie po prostu być sobą, bez strachu, że ktoś ją oceni.

Ciało fizyczne to dom, w którym mieszka dusza. Ciało nas nie oszuka, ono woła o uwagę i pokazuje że warto być sobą, bo przecież ciało to część duszy.

Ciała energetyczne

Ciała energetyczne to odrębne przestrzenie — warstwy naszego istnienia. To one przechowują zapisy dotyczące nas samych, ale każda z nich działa inaczej i wygląda inaczej u każdego. To właśnie w tych zapisach — nie tylko w ciele fizycznym — kryje się to, co nas wyróżnia: czym jesteśmy, kim jesteśmy. Nie tylko jak wyglądamy, ale i jak odbieramy rzeczywistość.

Umysł

Umysł nie jest tylko „narzędziem do reagowania na myśli”, ale ogromną biblioteką, w której zapisuje się wszystko. To tutaj odkładają się nasze reakcje na świat. Każda z emocji zostawia ślad, tworząc wewnętrzne ścieżki, mechanizmy, którymi podążamy lub reagujemy na świat.

Umysł to także przestrzeń kreacji, nauki i analizy. Pozwala nam planować, uczyć się, ułatwia rozwój, ale... może też zatrzymywać. Bo wszystko, co przeżyliśmy — szczególnie to, co trudne — też tam zostaje. Nasze lęki, traumy, osądy, to wszystko tworzy filtry, przez które patrzymy na siebie i świat.

Właśnie stąd bierze się podświadomość — zebrany zapis przeszłości, często zniekształcony przez emocjonalne przeżycia.

Dlatego tak trudno przestać analizować i po prostu „być”, bo umysł chce analizować, porównywać, wybierać i choć jest bardzo potrzebny, to w duchowym rozwoju jego nadaktywność staje się przeszkodą.

Bo gdy umysł działa za głośno — świadomość i odczucia milkną.

W umyśle działają mechanizmy obronne, które mają nas chronić, ale często zamykają, działają świadomie, częściej — podświadomie. Tworzymy schematy, programy, które mają dać nam bezpieczeństwo, ale są iluzją tego bezpieczeństwa. Powtarzamy mechanizmy nie widząc, że już nam nie służą. Dlatego zrozumienie schematów, które nami kierują, to ważny etap w rozwoju osobistym.

Wyłącz umysł, przyjdzie obraz

W moim gabinecie pojawiają się osoby z tak zwanego świata analitycznego. Wszystko musi mieć swoje uzasadnienie, najlepiej w tabelce, wykresie lub logice. A u mnie to akurat nie jest potrzebne i często zaczynam od:

„Wyłącz na chwilę umysł”.

— Ale jak to? — słyszę. — Przecież ja chcę zrozumieć...

— Tak, oczywiście — odpowiadam — ale nie umysłem. Zrozumienie, o które tutaj chodzi, pojawia się z wnętrza ciała, z duszy, z przestrzeni. Nie zawsze od razu. Alicja od lat zajmuje się różnymi biznesami, dzieli się swoją wiedzą z innymi. Po kilku spotkaniach zaczęła puszczać potrzebę kontroli, czy analizę umysłem, pozwoliła sobie na mówienie:

„Nie wiem... i chyba nie muszę wszystkiego wiedzieć”. To było dla niej nowe.

Z zewnątrz nic się nie zmieniło. Nadal ta sama praca, to samo miasto, ci sami ludzie wokół. Ale...

Po jednym z jej publicznych wystąpień koleżanka zapytała z zaciekawieniem:

— Co się z tobą stało? Skąd ta zmiana? Dodała, że czuła coś innego w tym jak mówi, jaką ma postawę, jak przekazuje informacje, jak patrzy na innych.

Alicja dostała dowód zmian bez pytania: jej przekaz już nie płynął z głowy, tylko z serca. Przygotowania z umysłu, ale już cała mowa wyszła z czucia.

Puszczając analizę, puszczamy też siebie — w zaufaniu — tak, by mogło przez nas płynąć coś więcej niż tylko słowa.

I tu pojawia się kolejny element — wiara. Wiara nie jako religia, ale jako stan wewnętrzny. Jako zaufanie do siebie, do świata, do tego, co niewidzialne. Bez wiary nie ma prawdziwej woli. Bo jak wyrazić wolę, nie mając ani odrobiny wiary w zmiany?

To nie działa tak, że porozmawiamy z kimś, rozważymy wszystkie „za” czy „przeciw” i nagle wskoczymy w głęboką świadomość. Świadomość nie bierze się z kalkulacji. Ona przychodzi, kiedy jesteśmy gotowi wyłączyć analizę, by po prostu być.

Gdy umysł jest zbyt aktywny — nie słyszymy już naszej prawdziwej świadomości. Odtwarzamy te same schematy, nie korzystając z pełni wewnętrznej mądrości. To dlatego tak ważne jest oczyszczanie tej przestrzeni — nie przez walkę, ale przez zrozumienie.

Jak umysł wprowadza ciemność

Julia, pracuje z cyframi i prawem, więc umysł analityczny, logiczny, mocno osadzony w wyjaśnianiu. Długo się nie odzywała, aż napisała, że wali się jej życie.

Na początku nie wiedziałam, czy zachorowała, ale od razu wiedziałam jedno — że jest w bardzo niskich wibracjach.

Jak odczucie niskich wibracji może się objawiać: rozmowa tylko o przyziemnych sprawach, wszystko oparte na strachu.

„Jak sobie poradzę?”, „Co mam zrobić?”, „Dlaczego tak się stało?”. Próbowala się ze mną umówić, ale wciąż coś nie pasowało — terminy, godziny, wyjazdy, wciąż odsuwała spotkanie.

Kiedy dotarła do gabinetu chciałam zobaczyć co się dzieje, jednak po kilku chwilach powiedziałam wprost:

— Nie mogę do ciebie wejść. Jesteś w tym całym bagnie, które sama podtrzymujesz. Boisz się, że jeśli puścisz, to ciebie nie będzie.

Spojrzała i przyznała, że tak właśnie się czuje. Dodała, że od tygodni słyszy w głowie podszepty: „to wszystko ściema”, „nie ma żadnego światła ani radości”, „to, co czułaś, to tylko wymysł”. Jej umysł zaprogramował ją na zaprzeczenie. Nawet powiedziała:

— Dorota, ja się cieszyłam, że nie mogę do ciebie przyjechać... bo nie wiem gdzie jestem, co mam robić.

Powiedziałam, że niczego nie zrobię bez jej zgody. Wiedziałam, że to już nie tylko jej opór. Zaczęłam sprawdzać, co dzieje się w jej umyśle. Widziałam walkę.

Podczas spotkania kilka razy wracałam do tematu woli — że to ona wybiera i żeby podjęła decyzję, czy idzie w światło, czy zostaje w szarości. Pokazała mi swoje rysunki — obrazy, które nosiła w głowie — to potwierdziło obraz walki.

I nagle, w jednej sekundzie — choć nic nie powiedziała — jej umysł odpuścił. Takie puszczenie i zrozumienie tego co się dzieje, bez rozumienia.

Julia powiedziała:

— Wypieranie światła przez umysł to tak, jakby ciągle być w szarości, bez kierunku. Ciągłe myślenie przez pryzmat strachu utraty... to program, który krok po kroku prowadził mnie do upadku i bardzo mocno w nim trzymał, by nie zobaczyć innej drogi.

Myśli

Myśli to energia, przepływ, ruch, nieustający odbiór i wysyłanie informacji. Myśli są jak fale — przychodzą, łączą się, znikają, a ich jakość i źródło wpływa na to, co czujemy, jak działamy i dokąd zmierzamy.

Myśli są piękną formą komunikowania się — nie tylko z innymi, ale przede wszystkim z samym sobą. Jednak tylko wtedy, gdy wiemy, które z myśli są naprawdę *nasze* i jeśli świadomie wiemy czym one są i jaką mają siłę.

Jeśli nie potrafimy odróżniać, co jest *nasze*, a co przyszło z zewnątrz — stajemy się podatni na wpływy innych. Myśli innych ludzi, ich niskie vibracje, mogą się „przyklejać” i przenikać do naszej przestrzeni, szczególnie jeśli jesteśmy w osłabieniu — zmęczeniu, rozproszeniu, nieobecni.

Myślenie uruchamia proces działania. To od myśli zaczyna się każda decyzja, każdy krok. To one kierują naszą uwagę i pobudzają zapisy w umyśle. Ale kiedy zaczynamy myśli analizować, zbyt długo w nich trwać, wtedy uruchamiamy emocje. Emocje, które niepotrzebnie wciągają nas w wir tego, co dawno powinno odpłynąć.

Oczyszczenie przestrzeni myśli, nauka ich rozróżniania i codzienne „przewietrzanie” — przez ciszę, intencję, medytację, wizualizację — daje wolność. Wolny umysł to nie ten, który jest pusty, ale ten, który pozwala myślom przyjść i odejść.

To przestrzeń lekka, swobodna, gotowa na kontakt z wyższymi poziomami — z duchem, całością, która wskaże kierunek, odpowie na pytania.

Kiedy cisza staje się słyszalna
Na konsultacjach widzę osoby, które po oczyszczeniu, uwolnieniu nadmiaru myśli... milkną. Ale nie z braku słów. Milkną, bo po raz pierwszy od dawna nie słyszą już myśli — tego nieustającego szumu w głowie.

Wygłądają, jakby świat właśnie się przed nimi odsłonił z inną jakością ciszy. Taką ciszą, której nie znali, albo dawno zapomnieli.

Bywa też odwrotnie — niektórzy zaczynają słyszeć coś, co wcześniej było wygłuszone.

Pamiętam Biankę, która po kilkunastu minutach oczyszczania myśli spojrzała na mnie z zaskoczeniem i powiedziała:

— Słyszę jakieś dźwięki...

Zaciekawiona zapytałam:

— Jakie dźwięki? Ktoś coś Ci mówi?

— Nie, słyszę muzykę... — odpowiedziała.

Uśmiechnęłam się, bo od początku spotkania w tle cicho grała muzyka, niemal niesłyszalna.

— Nie słyszałaś jej wcześniej? — zapytałam.

— Nie... Nie słyszałam.

Nie mogła jej słyszeć, tyle było w niej hałasu, tyle myśli i napięcia, że aż słuch fizyczny też wielu rzeczy nie mógł już przyjąć.

To było spotkanie z ciszą, która przyniosła... słyszenie.

Ciemność, w różnych swych formach, bardzo „lubi” nasze myśli. To jedna z jej ulubionych ścieżek wpływu, bo myśli nie widać, nie czuć fizycznie.

Energia o niskiej vibracji, może być podstępna, podszyta pozorną racjonalnością, ubrana w pozorne „dobro”. Może też siać zamęt, niszczyć relacje, odbierać spokój, manipulować bezgłośnie. W skrajnych przypadkach — poprzez nadmiar myśli, prowadzi do opętania.

Na jakość myśli wpływa to, co przeżyliśmy: nasze doświadczenia, systemy wychowawcze, programy rodzinne, społeczne nakazy i zakazy, fałszywe wartości, zaburzoną moralność. To wszystko tworzy fundament, na którym budujemy obraz siebie i relacji ze światem. Dlatego jak oczyszczamy myśli, wpływamy na oczyszczenie umysłu i odwrotnie.

W myślach też kreujemy, tutaj zaczyna się droga do realizacji marzeń, planów, decyzji. Myśli kierują nas do ludzi, miejsc i działań, które mają nas doprowadzić do tego, czego pragniemy. Ale tylko wtedy, gdy są pozbawione lęku, manipulacji, cudzych oczekiwań, czy starych mechanizmów.

Dlatego oczyszczanie myśli bieżących — tych, które przychodzą dziś — to jedno, ale drugie, to oczyszczanie zapisów myśli z przeszłości, które żyją w nas nadal.

Im więcej analizujemy, tym mniej jesteśmy w równowadze. Zamiast *być, przeżywać, odczuwać* — rozkładamy wszystko na części, a przestrzeń nie lubi nadmiaru, tutaj wszystko działa prosto. Serce wie. Dusza prowadzi. Duch milczy, bo jest cierpliwy. Dlatego myśli warto traktować jak gości — niech przychodzą, ale niech nie zostają na zawsze. Niech opowiadają, ale niech nie dyktują życia.

Myśli jak korek w głowie

Daniel pojawił się u mnie, szybko mówił, był cały czerwony:

— Dorota, ja już nie mogę wytrzymać. Głowa mi pęka. Szaleństwo, totalne szaleństwo. Uszy mi płoną.

— Twoja głowa wygląda jak pancerz. Przed czym się chowaś.

Od razu wiedział. Opowiedział o bylej partnerce. Rozstanie nie zostało przyjęte przez nią „lekką”, a on od dłuższego czasu czuł, że jej myśli są wokół niego. Słowa, których nie chciał już słyszeć, żalu i pretensji, pełno tego.

Powiedziałam:

— Wpuść te słowa i pięknie wyproś myśli, otwierając głowę! Nie do końca wiedział co ma z tym zrobić, więc poprowadziłam go przez oczyszczanie i dosłownie jak korek z butelki — buchnęło z niego powietrze: z napięcia, z emocji, z myśli, które w nim zalegały.

Poczuł ulgę, zaczął inaczej oddychać, czerwień uszu ustępowała. Już wie co ma robić: wpuszczać i wypuszczać. Myśli to powietrze — nie zatrzymuj ich, nie blokuj, daj im przejść, szczególnie te których tam nie powinno być.

Emocje

Emocje nie są tylko pojedynczym impulsem, ale całą przestrzenią doświadczeń.

To wielowarstwowe płaszczyzny, które nas otulają — czasem jak miękkie koc, a czasem jak mgła, maź, której nie da się strzepnąć.

Otulenie — piękne słowo, ale tylko przy wysokich wibracjach to naprawdę czuć. Bo emocje to nie tylko przyjemność, nie tylko radość, ekscytacja, zachwyt. To także smutek, lęk, frustracja, złość, bezsilność. I każda z tych emocji ma swoją wibrację. Im niższa wibracja — tym bardziej gęsta, ograniczająca, cięższa. Czujemy ją niemal fizycznie — przykleja się do skóry, do pleców, do klatki piersiowej, do żołądka i nam ciąży.

Niektórzy czują ją jako kamień, inni jako ciężką mgłę w głowie.

Im wyższa wibracja — tym szybciej przepływa. Nie zatrzymuje się, tylko porusza, inspiruje, unosi. Jak powiew wiatru, który otula, ale nie zatrzymuje.

Emocje to nasze odpowiedzi na daną wibrację — nie tylko naszą, ale też otoczenia, ludzi czy miejsca.

Część z doświadczanych emocji... wcale nie jest nasza. Czujemy smutek, ale czy on wypłynął z nas, czy tylko się do nas przykleił? Czujemy nagłą złość — ale czy naprawdę to my ją stworzyliśmy?

Zmienność nastrojów to często właśnie ten chaos poplątania cudzych emocji z naszymi odczuciami.

Przechodzimy przez płaszczyzny, których nie widzimy — ale je odczuwamy. Zdarza się, że spotykamy kogoś i coś w nas siada, ściska. To nie zawsze „ten ktoś” — może to tylko jego cień, to co za nim ciągnie przestrzeń.

*Nie moje, a wygląda jak moje
Przyszła do mnie Anita, jej spojrzenie było przygaszone, nie-
obecne.*

Usiadła, a zanim jeszcze cokolwiek powiedziała poczułam, że siedzi z nią ktoś jeszcze. Nie fizycznie, ale emocjonalnie.
— Od kilku dni nie mogę spać — zaczęła. — Czuję lęk.
Ale nie wiem, skąd on się wziął.
Zapytałam, co działo się ostatnio, z kim była blisko, z kim się spotkała.
— Z moją przyjaciółką. Przyszła na herbatę, trochę ponarze-
kać. Miała trudny dzień w pracy. No, jak zawsze. —
Uśmiechnęła się smutno, usprawiedliwiając swoją koleżankę.
Spojrzałam na nią i powiedziałam:
— Wzięłaś jej emocje. Wyczyściła się Twoją energią, bardzo
nieświadomie, ale jednak zostawiła swoje troski u Ciebie.
Milczała przez chwilę i łzy napłynęły jej do oczu.
— Ale ja tylko chciałam jej pomóc... — wyszeptała.
— I to zrobiłaś — odpowiedziałam — ale teraz czas na Ciebie.
Zrobiłyśmy krótką pracę, delikatną, jak powiew powietrza.
Oddała to, co nie było jej, pozwoliła temu w końcu wypły-
nąć, bez wyrzutów, w pełni spokoju.
Zobaczyłam jak zmienia się wyraz twarzy Anity.
Uśmiechnęła się łagodnie, inaczej usiadła w fotelu, cała po-
stawa ciała się zmieniła.
I właśnie to jest najważniejsze.
Zanim powiesz: „coś jest nie tak ze mną”, zapytaj:
„czy to w ogóle moje?”
Bo my nie tylko czujemy siebie — my często nosimy całe
przestrzenie, które nie są nasze, do których się podłączyliśmy
lub nas podłączono.
I nieraz wystarczy jedno „pozwalam odejść” — by poczuć ulgę.
Może nie zawsze tylko to pomoże, ale od czegoś warto zacząć.

Dlatego tak ważne jest, by nie oceniać.

Nie mówić: „Ty jesteś taki czy owaki”, tylko zobaczyć, co czyjaś obecność w nas poruszyła.

Emocje wysoko wibracyjne — takie jak radość, czułość, opieka, wdzięczność — pomagają nam utrzymać stan równowagi. One też są „narzędziami” — pomagają radzić sobie z tym co trudne, bolesne, ciężkie. I nie chodzi o to, żeby się uśmiechać na siłę, ale by przywołać choćby wspomnienie chwili, w której czułeś ciepło, w której ktoś był dla Ciebie dobry.

To jest jak światło — nawet małe — które rozjaśnia gęstość.

Radość w przeszłości

Przyszła do mnie Weronika, miała około 18 lat. Ogromne lęki, a do tego trudności z używkami.

Po chwili pracy, szukania przyczyn jej stanów, poprosiłam, żeby spróbowała przywołać stan radości — jakieś świeże wspomnienie, coś z codzienności, tu i teraz.

Zaczęła opowiadać: widzi wodę, piasek... Pytam więc: „A kiedy to było?”. Wiedziałam, że nie była ostatnio nad morzem.

Odpowiedziała, że siedem lat temu.

Była zdziwiona obrazem, ja mniej. To było wspomnienie z dzieciństwa — miejsca, w którym czuła radość i szczęście, tam się zatrzymała wspominając radość.

Po tych wakacjach nad morzem, latami borykała się z konfliktami dorosłych, była wciągana w różne intrygi i w tym wszystkim się zagubiła.

Nie zawsze łatwo jest odnaleźć obraz codziennej radości.

Szpecially, gdy wciąż żyjemy przeszłością i jej stanami.

Gdy nie budujemy nowych radości, to trudno ruszyć do przodu.

Weronika musi wrócić do przeszłości, oczyścić emocje, by móc iść do przyszłości, by poczuć radość.

Są też osoby, które nie czują wyższych wibracji, są zamknięte, odcięte, zawiązane przez trudne doświadczenia, przez brak kontaktu z sobą. Wtedy szukamy tego, co blokuje odczucie wysokich wibracji, by móc przywołać i odczuwać, stany takie jak radość, przyjemność, czułość.

Emocje nie są naszym wrogiem, są drogą i każda z nich — nawet ta najtrudniejsza — prowadzi nas do poznania siebie.

Psychika

Psychika to warstwa, która zbiera skutki doświadczeń — tworzy potrzeby, które nadają kierunek zmianom.

Doświadczając bólu, pojawia się w nas potrzeba ulgi. Po smutku — tęsknota za radością. Po samotności — pragnienie bliskości.

Potrzeby duszy nie są tylko skutkiem, są też wołaniem czegoś, czego jeszcze fizycznie nie znamy.

I właśnie wtedy mówię: *nie analizuj — zrób*. Nie rozkładaj na części: czy masz talent, czy ci wypada, czy masz czas, czy warto. Po prostu zrób i poczuj.

Psychika może być przestrzenią braku, nadmiaru lub zmiany.

Braku: gdy czegoś nie doświadczyliśmy, a dusza pamięta.

Nadmiaru: gdy przez lata gromadzimy coś, co nie jest nasze.

Zmiany: gdy dojrzeliliśmy, by wyrwać się z tego, co już nie działa.

Wolna psychika to psychika gotowa. Gotowa czuć. Gotowa się nie bronić. Gotowa przyjąć nowe.

Bo tylko wolna dusza — oczyszczona z przymusów, wzorców, fałszywych przekonań — może wskazać kierunek.

Ale ten kierunek nie zawsze jest różowy. Czasem prowadzi przez chaos, rozpad, ciszę, ale też — przez głębokie zrozumienie, potem... przez ulgę.

Gotowa na zmiany

Zmiana, zanim stanie się lekkością, często zaczyna się od rozpadu, od bólu, od niezrozumienia. Rozpad jest początkiem nowego porządku — ale najpierw coś musi się rozkruszyć, żebyśmy mogli to naprawdę zobaczyć.

Ania — cudowna, pełna serca, od dekad przyjaźniła się z Celiną. Mówiły: „na zawsze”, że wszystko mogą, że wspierają się bez granic. Ale przyszła chwila, w której coś zaczęło pękać. Coraz więcej niedopowiedzeń, niezgodności, aż w końcu — przyszły słowa.

Słowa Celiny, które dla Ani były jak cios, odsłaniały nieznane strony. Nie tyle treść, ale ich energia — oceniająca, osądzająca, jakby przeszłość została przekreślona. Jakby wszystko, co Ania dawała, stało się bezwartościowe.

Ania się rozpadła

Serce — w bólu.

Głowa — w chaosie

Ciało — wycofane.

Długo milczała. Byłam obok, cicho, obecna, słuchałam, ale w pewnej chwili powiedziałam co zobaczyłam:

— Aniu, zatrzymałaś się, schowałaś. Przestałaś wierzyć, że masz prawo być. Zobaczyłam w Tobie nie smutek — a strach. Strach, że wszystko, czym byłaś, było „złe”.

Ale to nieprawda. Celina nie zniosła tego, że myślisz już inaczej, wrzuciła poczucie winy, ale nie oznacza to, że jesteś winna, i cała zła. Szczególnie za coś co zostało Tobie narzucione.

Dodałam jeszcze:

— Nie widzę Cię, ale wiem, że tam jesteś, poczekam.

Na drugi dzień dostałam wiadomość:

„Dorota, nie chcę się już chować. Widzisz mnie?”

Ania zrozumiała, że relacja z Celiną była jak zamknięte pudełko — bez powietrza, bez miejsca na wzrost.

Wybaczyła sobie, że tak długo się kurczyła. Zaczęła rozciągać swoją miłość — nie chowając się, nie udowadniając. Dodała, że otworzyły się na nowo stare znajomości i jest szczęśliwa.

Czy każda potrzeba jest moja?

To pytanie warto zadać, gdy coś Cię gna, przymusza, przyciąga, bo może to nie Twoje. Może potrzeba być „najlepszym”, „wystarczającym”, „zawsze spokojnym”, „dopasowanym”, „ważniejszym” — nie jest Twoja, tylko kogoś z dzieciństwa, z pracy, z przekazu rodzinnego, z założonej ścieżki czy projekcji.

(O potrzebach szerzej w kolejnych rozdziałach).

Bo psychika nie woła tylko rozumem. Psychika mówi też przez serce i odczuciem w ciele.

Rozdział 5

o tym, czy dopiero grzmot pozwoli na zmiany

Przemiany

Zanim o przemianach, najpierw warto przypomnieć — że dusza to podróż — rozciągnięta przez różne wymiary, przez różne świadomości, przez czas, którego nie próbujemy objąć umysłem.

Przemiany dotyczą każdej części nas. Nie tylko duszy, ale i ciała, emocji, myśli, sposobu postrzegania. Czasem zaczynają się w psychice — jako zmiana przekonań, które przestają pasować. Czasem w ciele — przez napięcia, które chcą wreszcie odejść. Albo w emocjach, które długo były uśpione i dopiero teraz pokazują swój prawdziwy głos.

Przemiana to ruch w świadomości — taki, który obejmuje wszystko, czym jesteś: od subtelnych warstw energii po najbardziej fizyczne doświadczenia codzienności. To właśnie w tym

połączeniu — ducha, ciała i umysłu — rodzi się prawdziwa integracja.

Dlaczego tyle się zmienia, dlaczego boli, dlaczego mam wrażenie, że się rozsypuję?

Odpowiedź na powyższe bywa prosta, choć nie zawsze lekka. Bo to nie tylko Twoje ziemskie życie się zmienia, to cała Twoja istota dostaje nowy kształt.

Przemiana to nie poprawka, to nie lifting, ani szybka korekta kursu.

Przemiana to rozpoznanie, że jesteś kimś więcej niż sądziłeś. To rozsunięcie zasłon między wymiarami, warstwami. To przypomnienie, że oprócz tego, że jesteś matką, ojcem, nauczycielem, córką — jesteś kapłanką, wojownikiem, strażnikiem, twórcą, uzdrowicielem.

Niektóre przemiany to efekt ziemskich zdarzeń — ktoś odchodzi, coś się kończy, coś się buduje na nowo. Ale są też takie zdarzenia, które nie mają logiki, nie wpisują się w to, co dzieje się wokół nas.

Czujesz, że się zmieniasz, zaczynasz inaczej widzieć, inaczej słyszeć, a Twoje *ciało* wysyła sygnały niewygody.

To właśnie moment, w którym dusza woła: *„Już czas. Wracaj do siebie. Zdejmij to co ciąży”*.

Przemiana nie jest błędem systemu, to celowy, głęboki ruch świadomości, który przychodzi, gdy jesteśmy gotowi przyjąć więcej — siebie, światła, odpowiedzialności.

Bo przemiana to też powrót — do ról, które mieliśmy w różnych wymiarach i choć nie zawsze je pamiętamy, one pamiętają nas i przejawiają się często w tym, co robimy na Ziemi.

I wtedy często *boli*. Bo żeby wrócić do siebie, trzeba opuścić to, co trzyma. Jednak ego, emocje, nasze ziemskie przywiązania, mechanizmy — chcą zostać, nawet jeśli już ich nie potrzebujemy, trzymają.

Zanim zaczniesz obwiniać się za to, że Cię *rozsadza*, że nie wiesz kim jesteś — zatrzymaj się. Być może to nie Ty się gubisz. Być może po prostu Twoja dusza właśnie woła, żeby ją odnaleźć.

Nie każda przemiana prowadzi do światła. Są też przemiany degradujące, które nie budują, lecz rozszarpują. Takie, które zamiast odsłonić światło i prawdę o duszy, odcinają od światła.

Kiedy wchodzimy w ciemności, jako vibracje — świadomie lub nieświadomie — przemiana nadal się dzieje, tylko że prowadzi nas w kierunku zamknięcia. Powoduje często degradację, małą subtelną, często niewidoczną od razu.

Degradacja to taka zmiana, która niszczy wewnętrzne struktury duszy, rozbija to, co było gotowe do wzrastania. To odklejenie się od ducha, od vibracji miłości, to zagubienie w mechanizmach złości, lęku, nienawiści, agresji, żalu, uzależnienia. I choć dusza zawsze będzie szukała drogi powrotu, warto wiedzieć, że każda decyzja niesie konsekwencje dla naszej energetyki, i może prowadzić albo do wyzwolenia, albo do większego zniewolenia. Bo przemiana nie zawsze jest pięknym objawieniem — czasem jest ostrzeżeniem.

Dusza wielowymiarowa

Dusza doświadcza tutaj — w tej ziemskiej fizyczności. Przechodzi przez lekcje, zbiera doświadczenia, uczy się, otwiera, aż zaczyna się *przesuwać* w kierunku przemian.

Świadomość przesuwana się — nie skacze gdzieś daleko, tylko poszerza. Mogłoby się wydawać, że stoi w miejscu, ale nie, przesuwana się głębiej i szerzej. Tak jakby ktoś wyjął matrioszkę z matrioszki, ale zamiast wyciągania — ona po prostu zaczyna się rozwijać od środka, jak motyl z larwy. Najpierw kokon, ciemno, ciasno, a potem skrzydła i przestrzeń. To właśnie przemiana.

Zmiana to coś zewnętrznego — nowa praca, nowa relacja, przeprowadzka, coś w życiu fizycznym.

Ale przemiana to coś, co dzieje się wewnątrz, w Tobie, ona przekształca świadomość, tożsamość, wibracje, emocje, umysł, odczucia. Wpływa na to kim jesteś, nie tylko co robisz. I to właśnie ta wewnętrzna przemiana wywołuje efekty uboczne w fizyczności — zmiany — inne decyzje, inny sposób mówienia, myślenia, czucia, wyglądu, dbania.

Gdy się przemieniamy, nie pasujemy już do wszystkiego tak jak kiedyś. Wibracje z innymi się rozjeżdżają. I to nie znaczy, że ktoś jest gorszy czy lepszy, po prostu idziemy różnymi ścieżkami. Zaczynamy zauważać różnice, które wcześniej były niewidoczne. Dlatego pamiętaj — przemiana dotyka nie tylko Ciebie, ona promieniuje. Zmienia twoje relacje, twoje otoczenie i wtedy zadajemy pytanie:

Czy mamy czekać, aż inni nas dogonią?

Czy też idziemy dalej z otwartym sercem i zgodą na to, że każdy ma swój czas i rytm?

Zmiana jednych, zdziwienie drugich

Pracowałam z Markiem, który od dawna nosił napięcie w relacji z ojcem. Mówił, że: tato już się nie zmieni, że działają na siebie jak płachta na byka. „On mnie wiecznie krytykuje, nie wspiera, nie pyta jak się czuję, co osiągnąłem. On po prostu nie jest ciekawy mnie takim, jakim jestem teraz” — mówił z goryczą.

Podczas jednej z sesji, gdy weszliśmy w przestrzeń relacji, zobaczyłam między nimi nie tylko napięcie, ale też rywalizację. Jakby ojciec w synu widział wszystko, czego sam nie mógł mieć — więc krytykował. Nie potrafił inaczej reagować nie dlatego, że nie kochał, ale dlatego, że bolało go to, czego sam nie osiągnął. Zaczęliśmy pracę — nie z ojcem, ale z Markiem, by oczyścić jego przestrzeń, stare złości, niewypowiedziane pretensje i analizy, które blokowały odczuwanie i rozwój.

Marek z każdym spotkaniem rodzinnym zaczynał inaczej słyszeć swojego ojca. Już nie bolały go słowa. Już nie odbierał komentarzy taty jak ciosów — zaczął je widzieć jako język człowieka, który nie potrafi inaczej. A w Marka sercu pojawiło się współczucie i miłość.

Pewnego dnia zapytał ojca prosto i łagodnie:

„Tato, czemu znów mnie krytykujesz, a nie zapytasz, jak mi w pracy, jak się czuję, jak mi się układa z dziewczyną?”

W sekundę... uśmiechnął się w duchu, bo już wiedział, że ojciec tych pytań nie zrozumie, że nie potrafi tak rozmawiać.

Ale Marek już nie oczekiwał. Już nie potrzebował odpowiedzi, bo w nim dokonała się przemiana.

Marek się przemienił i to wystarczyło, by zmieniło się jeszcze więcej. Teraz to ojciec zaczynał zadawać pytania — dlaczego Marek jest taki łagodny, taki inny, taki spokojny. A odpowiedź była prosta — bo w Marku zamieszkała miłość ze zrozumieniem: bez oczekiwań przyszłości i bez żalu przeszłości.

Czuje, że „przypadkiem” i w ojcu, jeszcze coś się odmieni. Nawet jeśli nie odmieni — to Marek już nie jest tamtym synem sprzed lat.

Przemiany w ciszy

Przemiany nie zawsze przychodzą z hukiem, nie są jak rewolucja, której wszyscy dookoła się spodziewają, planują, organizują, przychodzą właśnie po cichu, niezaplanowane.

Mogą zacząć się od zmęczenia. Od tego dziwnego uczucia, że to, co było, już nie wystarcza lub nas po prostu męczy. Że to, co nas cieszyło kiedyś, dziś nas ogranicza. Nie chodzi o bunt — chodzi o przesyt, zmęczenie duszy, która nie mieści się już w starych ramach.

Z zewnątrz wygląda to jak kryzys wieku średniego.

Słyszymy: „przezwraca mu się w głowie”, „zaczyna coś kombinować”, „życie mu się znudziło”. Szczególnie, gdy wcześniej dusiłeś odczucia, nie chcąc ich słyszeć lub ich nie wyrażając. Ale to nie jest żaden kryzys. To wołanie duszy. Pierwszy raz

od wielu lat — tak głośne, że nie da się go już zagłuszyć. To nie jest kaprys, to przebudzenie.

Zaczynasz czuć i chcesz inaczej, niekoniecznie więcej, niekoniecznie głośniej, po prostu — inaczej. To nie jest decyzja głowy, to decyzja serca i głęboko — duszy. Tłumaczenie swoich decyzji, opartych na odczuciach, bywa trudnym doświadczeniem — często niesie samotność, która potrafi trwać miesiącami.

Przemiana nie zaczyna się od słów, ona zaczyna się od ciszy, od pierwszego „już *nie chcę tak żyć*”, od milczącej decyzji, która nie potrzebuje potwierdzenia z zewnątrz.

Ale pamiętaj — przemiana to nie składanie zamówienia do Wszechświata: „poproszę zmianę, ale tylko taką łatwiejszą, najlepiej z bonusem, bez straty, z czystym zyskiem”.

Nie.

Prawdziwa przemiana zmienia Ciebie bez oczekiwań.

Czasem będzie bolało, trzeba będzie coś puścić, zostawić, odżalować, a może zauważysz zmiany i wtedy zrozumiesz — o jest dobrze. Możliwe, że poczujesz, że wali się Twój świat, ale jeśli wchodzisz w przemianę z gotowością, to każde doświadczenie będzie dla Ciebie lekcją.

Przemiany przez wstrząs

Są też i takie przemiany, które pojawiają się jak burza. Takie, które przychodzą razem z trzęsieniem ziemi, coś się wali: choroba, kłótnia, rozstanie, utrata pracy, czasem jedno po drugim i dopiero wtedy zatrzymujemy się mówiąc: co jest?

Dusza nie krzyczy nagle, nie była schowana w kącie, ona pukała już wcześniej, delikatnie, ale my byliśmy zajęci: głową, planami, powinnościami, rozwiązaniami wielu spraw.

Psychika dawała sygnały — przez zniechęcenie, przez lęk, przez senność lub wybuchy emocji, ale my nie słyszeliśmy, mechanizmy obronne dobrze działały. Więc dusza schodzi głębiej — do ciała — do choroby, do fizycznego bólu, skoro nie posłuchaliśmy cicho — to przychodzi głośno.

To ten moment, kiedy mówimy:

„Rozpadam się”.

„Wszystko się zawaliło”.

„Nie wiem już, kim jestem”.

„Boli mnie już wszystko, od czego zacząć”.

To właśnie może być początek najgłębszej przemiany.

Takich przemian nie wybieramy świadomie, one wybierają nas, dusza zawołała o nie wcześniej — tylko długo ją ignorowaliśmy.

I tu ważne — w takich momentach nie wystarczy tylko za dbać o duszę, trzeba też zaopiekować się ciałem fizycznym,

bo w nim zapisały się nasze nieuświadomione konflikty, te wszystkie „nie teraz”, „nie mam czasu”, „nie boli aż tak”.

Jeśli nie zajmujemy się sobą — zapętlamy się i zaczynamy obwiniać. „Znowu się nie udało”, „znowu ta sama historia” — to zapętlenie duszy i umysłu — konflikty przez powtarzanie lekcji, której nie chcemy odrobić. Może też mechanizm unikania się odzywa, bo my odwracamy głowę, mówiąc „może kiedyś tym się zajmę”. I ta lekcja z czasem uderzy mocniej. Bo nie chodzi o to, by cierpieć, chodzi o to, by zobaczyć co naprawdę w nas woła o uwagę, dużo wcześniej niż cierpienie.

Przypominamy sobie kim jesteśmy, poprzez zewnętrzne sygnały — raz czułe, a raz ostre jak kamień pod nogą. Nie oceniaj, nie porównuj doświadczeń, bo każda lekcja — nawet ta najtrudniejsza — jest bramą do trwałej przemiany.

Ciemna przemiana

Wróćmy na chwilę do ciemnych przemian. Nie każda z nich niesie lekkość i miłość — są też takie, które zamiast rozkwitu przynoszą oddalenie od światła, jakby dusza potrzebowała przejść przez własny cień.

Zmiany są ciche, wręcz niewidoczne dla otoczenia i my też nie zauważamy zmian od razu. Zaczynają się od wycofania ze zrozumienia, bliskości, obecności. Potem coraz dalej od sie-

bie, aż dusza gubi kierunek. Takie przemiany stopniowo gaszą to, co kiedyś lśniło w nas jasno.

Ciemna przemiana to proces, w którym zamiast wzrastać, energia się zamyka, odcina i osuwa w dół nasze całe istnienie.

Ciemna przemiana to proces cichy — powolny upadek energetyczny. To nie dramatyczna burza, ale raczej sączenie się ciemności, która z czasem odcina duszę od pierwotnych wartości, od źródła miłości.

Ciało duchowe, które przestaje łączyć się ze Światłem, kieruje się ku zagładzie — ku całkowitemu odłączeniu. Dusza traci swoje odniesienie, przestaje pamiętać: czym była, kim była, po co tu jest, kto jest obok.

W skrajnych przypadkach dochodzi do momentu, w którym dusza traci dostęp do swojej najczystszej pamięci. Czy wtedy można pomóc? Tak — ale nie zawsze i nie każdemu.

Pomoc zależy od wielu czynników: od tego, kim jesteśmy, gdzie już byliśmy w świadomości, jaką energię mieliśmy przed, jaką mamy zgodę i na jakim poziomie możemy działać, kto jest obok. Sama pomoc z zewnątrz to nie wszystko. Potrzebna jest gotowość wewnętrzna — a potem codzienna praca, by wrócić do światła i to światło utrzymywać.

To Twój wybór

Przyszła do mnie Ala. Na co dzień zdecydowana, pewna siebie, skuteczna. Praca w dynamicznej firmie, częste podróże, zarządzanie zespołem. Czula, że lubi być tą, która stoi na czele. Że w tym jest jej siła.

Ale w przestrzeni, która się otworzyła zobaczyła siebie w innej roli.

Obraz pokazał jej planetę, gdzie była kimś więcej niż liderem — władczynią, dyktatorem, postać o dwóch twarzach. Dwie tożsamości w jednej kobiecie.

Jedna — silna, chłodna, zdecydowana, gotowa podporządkować sobie innych.

Druga — niemal niewidoczna, ale obecna — ta, która pamięta, czym jest wolność i pomoc bez agresji.

W tej pierwszej tożsamości mogła więcej: nie musiała się tłumaczyć, nie musiała słuchać, co czują inni. Mogła panować. Zobaczyłyśmy, że przez wiele wcieleń wybierała władzę zamiast wolności dla ludzi.

Nie interesowała jej miłość. Nie ufała łagodności.

Władza dawała jej pewność, że „może”, że „ma”.

A że inni się boją? Tym lepiej. Bo wtedy słuchają.

Zapytałam:

— Czy w tej rzeczywistości, tutaj na tej Ziemi, naprawdę chcesz dostać to samo? Władzę? Awans? Posłuszeństwo innych?

Po chwili ciszy dodałam:

— W sumie to masz. To zapisany program, mocno osadzony. Czy będzie w tym prawda? Czy będzie miłość? Czy dalej w tym będziesz tkwić?

Spojrzała na mnie i po długiej ciszy odpowiedziała:

— Nie jestem jeszcze gotowa, by wybrać teraz, kim chcę być i po której stronie.

Czasem dusza staje w miejscu, gdy trzeba dokonać wyboru przemiany.

Światło czy cień.

Sila z miłości, czy władza z podporządkowaniem.

I jeśli na zewnątrz nie widać decyzji, to w środku wszystko się przesuwają.

Wybór nie oznacza, że masz zmienić pracę, ale oznacza zmianę trzonu i wartości w Tobie.

Człowiek w ciemnej przemianie nie rozpoznaje światła. Miłość go rani. Spokój go drażni. Dobro wywołuje opór. Nie może odnaleźć odpowiedzi, na pytania które kiedyś były proste.

To nie zawsze wygląda jak zło z filmów. Czasem to twardość, cynizm, wycofanie, izolowanie, a nawet i pogarda wobec ludzi wartości, które kiedyś były bliskie.

Człowiek w takiej przemianie może sprawiać wrażenie, jakby miał amnezję — kiedyś działał w jeden sposób, a dziś... zupełnie inaczej. Jakby zapomniał, że wcześniej potrafił reagować z miłością i spokojem. Już nie szuka rozwiązań — przyjmuje świat takim, jakim się przejawia, w jego ludzkiej, ziemskiej formie.

Z czasem, jego energetyka dostosowuje się do tego, co niskie, ciężkie, szarpiące. Dostosowuje się i zmienia nie tylko psychicznie, przemiana dotykać może:

- energetyki — zapisów w ciele i aurze,
- świadomości — która przestaje się rozwijać, a zaczyna się kurczyć,
- ciała duchowego — które może zostać osłabione, zamknięte, a nawet oddzielone od pełni funkcjonowania.

Ciemna przemiana to nie kara. To też wybór, najczęściej nieświadomy, który staje się nawykiem, który po czasie może przekształcić całe Istnienie.

Co przybliży do ciemnej przemiany?

Ciemna przemiana to powolne osuwanie się, rozpuszczanie światła w codziennych, często niepozornych nawykach i wyborach.

To jak codzienne gaszenie jednej świecy w duszy, i kolejnej i kolejnej — aż zostaje tylko cień, pył.

Ciemna przemiana rzadko przychodzi nagle. Najczęściej zaczyna się od subtelnych sygnałów — tak delikatnych, że łatwo je zlekceważyć.

U innych widać to szybciej niż u siebie. Nagle ktoś, kto wcześniej potrafił się śmiać z drobiazgów, przestaje widzieć radość w codzienności. Zaczyna używać słów, których wcześniej nie używał — twardszych, cięższych, pełnych lęku czy oskarżeń. Częściej się wycofuje, unika spotkań, tłumaczy się zmęczeniem.

W sobie trudno to rozpoznać, bo wydaje się „normalne”. Ale możesz zauważyć, że coraz mniej rzeczy Cię cieszy, budzisz się i od razu masz poczucie ciężaru. Że myśli krążą wokół strachu, winy, poczucia niesprawiedliwości, przeszłości, porównywania. Że zamiast ufać przestrzeni — zaczynasz ją kontrolować i planować.

To właśnie te pierwsze znaki. I jeśli je zauważysz — to jeszcze nie upadek, ale zaproszenie, by się zatrzymać.

Gdy — niby nic, a jednak

Olek coraz wyraźniej zauważa w sobie różnice: w odczuciach ciała, w emocjach, w tym, że nagle zaczynała boleć psychika. Jeszcze nie wszystko potrafił odczytać i przełożyć na działanie, ale krok po kroku zbliża się do tego, co najważniejsze — do siebie. I właśnie wtedy wydarzyło się coś pozornie zwykłego. Sprawa w sądzie, która miała być prosta, jednak według Olka nie było sukcesu, ani zaplanowanego przez niego scenariusza.

Przez kolejne dni zaczął się zamykać się. Nie był agresywny, nie krzyczał, nie rzucał przedmiotami. Ale vibracje jego słów były tak ciężkie, że niemal przygniatające.

„Ufam, że będzie dobrze” — pisał. Ale zaraz dodawał kolejne „ale nie czuję”. Pisał, że zaczyna chorować, a nie chce, wie, że ciało wyrzuca, ale dlaczego teraz, przecież zaakceptował porażkę.

Analizował i wracał wciąż do tego samego: że mógł inaczej, że zawiódł, że powinien być silniejszy, że co pomyślał inni.

Krąg wyrzutów i poczucia winy zamykał go coraz ciaśniej. To był też dla mnie jasny sygnał, że ilość pretensji, czy vibracji, które nie były mile, to nie Olek.

Kiedy poprosiłam o obraz w przestrzeni, to co zobaczyłam, było jeszcze trudniejsze, niż słowa fizyczne.

Olek stał w środku ciemnego kręgu. Wokół niego zgromadziły się energie, które nie tylko go otoczyły, ale też wysyłały na zewnątrz falę, by nikt nie mógł się zbliżyć.

Pojawiła się we mnie złość. Nie na Olka, ale na to, co go okrążyło. I właśnie wtedy musiałam się wycofać — uspokoić tę złość, dopiero w spokoju — pomóc.

„Czyli to, że chcę czuć radość, a jej nie mam... to zamknięcie przez ciemność?” — zapytał.

„Tak” — odpowiedziałam.

Olek wiedział, że nie był sobą, czuł dystans, czuł blokadę, ale nie wiedział jak się wydostać, próbował i nie wychodziło.

To nie oznacza, że sam by tego nie zobaczył, nie przemienił bez mojej pomocy. On już zaczynał czuć, że coś nie gra. Trafił do mnie i mogłam mu wskazać kierunek, by następnym razem zrobił inaczej.

Jest wiele sytuacji, postaw, które mogą nas krok po kroku odsunąć od światła i zbliżyć do ciemnej przemiany.

Przemiany zaczynają się od drobiazgów: od myśli, które pielęgnujemy, od słów, które wypowiadamy, od decyzji, które powtarzamy każdego dnia, i od chwili, gdy ktoś, komu ufaliśmy, zawiódł nasze serce, a my czujemy złość.

Sygnalami mogą być też: ciągła analiza i brak działania, zamknięcie się na innych, osądzanie, nadmierna kontrola, uzależnienie od cudzej opinii, ucieczka w nałogi, pielęgnowanie krzywd i poczucie wiecznej ofiary, tłumienie emocji, brak zgody na zmianę, a także pogoń za siłą czy wpływem, kosztem miłości.

Poniżej trzy przykłady sytuacji, gdy ciemna przemiana jest blisko.

Życie w niskich wibracjach emocji

To jedna z głównych ścieżek, która prowadzi do ciemnej przemiany. Są osoby, które nie potrafią przestać się emocjonować. Przeżywają sytuacje, wracają do nich, karmią się dramatem, opowiadają każdemu w kółko, bez końca, opowieści swoje, innych, plotki, obelgi, stare dzieje i żale.

To staje się energetycznym nałogiem. Wiesz, że Cię niszczą, ale boisz się przestać, bo... co w zamian? Co będzie, jak przestanę o tym mówić? Kim będę bez tej złości, żalu, oceny? To jakby odłożyć coś, co trzyma w ryzach naszą tożsamość, którą polubiłszy i nie chcemy odłożyć.

Takie ciągle rozmawianie, osądzanie, analizowanie innych osób — to nie jest tylko myśl, to przekaz energetyczny, który trafia w konkretną osobę, w przestrzeń. To jak strzała, która nie wraca, ale zostaje i osłabia.

A w ciemnych przemianach to uczucie jeszcze się potęguje. Człowiek noszący ciężar zaczyna wysyłać vibracje, które dotykają innych — jakby jego ból, lęk czy gniew rozlewały się poza niego. Ktoś obok nagle czuje zmęczenie, ucisk w ciele, zmienia się nastrój. Ciało reaguje, bo przejmuje część tego, co drugi człowiek nie potrafi unieść. Jedni czują to jako duszność czy napięcie, inni jako spadek sił, a są też tacy, którzy nic nie czują — i właśnie to bywa najtrudniejsze, bo energia wciąż działa, tylko pozostaje nieuświadomiona.

Uzależnienie od przeszłości

Wchodzenie w przeszłość bez oczyszczenia, bez intencji uzdrowienia, jest jak zanurzenie się w zimnym, brudnym jeziorze, pełnym zakamarków, korzeni, wirów.

Mówisz: „Tylko na chwilę”, ale każda chwila zostawia ślad.

Zanurzasz się w obrazy, które miały już zostać zamknięte. Zaczynasz kąpać się we wczorajszym żalu, krzywdzie, winie, które powinny zostać uwolnione.

Każde takie wejście otwiera zapis, który już nie należy do Twojej dzisiejszej wersji, a Ty na siłę przywracasz te obrazy.

To, co zrobiliśmy kiedyś — miało swoją przestrzeń, lekcję i czas. Dziś można wziąć z doświadczenia lekcję, oczyścić, puścić wolno, a ciągle powracanie do tego, co było, zatruwa psychikę i energetykę.

Pamiętaj — czas to przestrzeń, w której zawarte są różne energie. Wchodząc w przeszłość, otwierasz również drzwi do ich wibracji. Jeśli nie jesteś uważny, wejdziesz w Ciebie i zostaną w emocjach.

Podobnie jest z sięganiem do przeszłości — zwłaszcza wtedy, gdy robimy to z ciekawości, a nie z potrzeby uzdrowienia.

Często słyszę pytania: „*A sprawdźmy, kim ja tam byłem?*”

I wtedy odpowiadam jasno: „*Po co?*”

Nie wchodzę w przeszłość dla samego oglądania obrazów, z ciekawości. Wchodzę tylko tam, gdzie coś się odbywa — w Twoim życiu, w Twoim ciele, w Twoich emocjach, ale dziś. Czyli w te miejsca, gdzie karma wciąż działa, gdzie dawne przeżycia domagają się zauważenia i nie znalazły jeszcze ukojenia.

Wejście z samej ciekawości może być niebezpieczne. Szczególnie nieuważne. Może Cię zatrzymać w świecie, który już *nie istnieje*.

Możesz się zakotwiczyć w obrazach i emocjach, które karmią tylko to, czego tutaj Ci brakuje. I zamiast iść dalej, zaczynamy tęsknić za tym, co było — za mocą, której dziś nie czujesz, za relacją, której już nie ma, za miejscem, które nie należy do tego życia.

Dlatego pytanie „po co?” jest tak ważne. Bo jeśli przeszłość się odzywa, to przychodzi po to, by ją uzdrowić i zamknąć — nie po to, by zbudować w niej nowe życie.

Nieświadomość działania

W ciemnej przemianie człowiek przestaje dostrzegać, że jego słowa i działania ranią.

To stan odcięcia — nie tylko od światła, ale też od empatii.

Człowiek nie widzi już, że sprawia przykrość, że manipuluje, że sięga po coś kosztem drugiego. Widzi tylko siebie, swoje potrzeby, swoją rację. I z każdą taką decyzją oddala się od pierwotnej duszy, tej, która była miłością, nawet nie próbuje sięgać po drugiego człowieka, jego odczuć.

Często w rozmowach, kiedy dostajemy informację zwrotną, pojawia się odruch złości albo zaprzeczenia.

„To nieprawda, ja taki nie jestem”.

„Nie, ja tak nie robię”.

To mechanizmy, które mają nas chronić — ale w ciemnych przemianach działa jak zasłona. Bo właśnie wtedy w tle zapa-

la się małe światełko, niewidzialne, które mówi: „*A może jednak coś w tym jest?*”.

(O mechanizmach rozdziale 9).

Warto się zatrzymać i zapytać:

Czy ta reakcja to tylko obrona mojego ego?

Czy dusza chce pokazać coś ważnego, czego jeszcze nie chcę zobaczyć?

Tu kryje się wybór:

albo wypierasz i zostajesz tam, gdzie jesteś — w starym schemacie, w złości i zaprzeczaniu,

albo zauważasz i zaczynasz powoli otwierać się na zmianę, nawet jeśli boli przyjęcie prawdy.

Światło nie zawsze przychodzi jako pochwała. Czasem przychodzi jako trudne słowo od drugiego człowieka. Od nas zależy, czy potraktujemy je jako atak... czy jako wskazówkę, że w nas jest jeszcze coś do zauważenia i uzdrowienia.

Etapy przemiany

czyli jak dusza przypomina sobie, kim jest

Przemiana to nie jedno wydarzenie, to ciągłość, spiralny ruch, przejście przez przestrzeń, które czasem wprowadzają

ekscytację — czasem bolą.

Każda przemiana ma punkt, z którego można zawrócić i nie jest za późno. Trzeba tylko zobaczyć, gdzie jesteśmy i zapytać lub usłyszeć pytanie: Czy naprawdę chcę iść dalej tą drogą?

Dusza, zanim rozświetli się w nowej jakości, musi przejść przez różne etapy, nie zawsze wygodne, nie zawsze zrozumiałe, czasem z pozoru bez wyjścia. Ale to właśnie one tworzą mapę powrotu do tego, czym jesteśmy, czym byliśmy na początku.

1. Etap wyczerpania / poczucia końca

Tutaj przemiana nie zaczyna się głośno, nie ma huku ani błysku, raczej wewnętrzne znużenie. Ciało jest zmęczone, psychika nie daje rady, pojawia się uczucie pustki, jakby stare życie straciło smak.

To może być wypalenie w pracy, rozczarowanie relacją, nagła myśl „już tak nie chcę”. Ale to nie jest jeszcze działanie, tylko pierwszy impuls. Jakby dusza puknęła delikatnie i pytała: „Czy jesteś gotowy coś zmienić, wypuścić?”

W ciemnej przemianie — ten etap również się pojawia. Ale zamiast refleksji, człowiek zaczyna szukać winnych, wchodzi w osądzanie świata, w złość, w przekonanie, że „wszyscy są przeciwko mnie”. Ten moment to wręcz brak chęci, by cokolwiek zmieniać, to pierwsze rozdroże.

Czy zatrzymasz się i spojrzysz do środka, czy zaczniesz iść w dół, osuwając się w żal i bunt?

2. Etap konfrontacji

Tutaj wszystko, co było niewidoczne — wychodzi na wierzch. To jakby *ktoś* odsunął zasłonę: widzisz prawdę o ludziach, o sobie, o relacjach. Czasem bardzo brutalnie. Czasem przez konflikt, stratę, rozstanie. To niełatwy moment, bo boli to, co dotąd chciałeś ukryć, nie zauważyć. Często może się pojawiać uczucie buntu, *ale jak to? zostałem oszukany? dlaczego wcześniej tego nie widziałem?*

Jednak to właśnie dzięki konfrontacji możesz się uzdrowić.

To czas, kiedy przeszłość domaga się zamknięcia. Nie po to, by Cię ukarać — ale byś zobaczył, co jeszczenosisz. Jakie iluzje, przywiązania, schematy nie pozwalają Ci być wolną duszą.

Przy ciemnej przemianie konfrontacja jest odrzucana. Osoba zamyka się w swojej racji, atakuje, ucieka, zakłada maski albo pogrąża się w obojętności, czy agresji. Pojawia się uczucie osaczenia, niesprawiedliwości, nienawiści do siebie lub innych.

To tutaj pojawia się zagrożenie, że zamiast wybrać uzdrowienie, zostaniemy w ciemności. Ze strachu przed zmianą, z lęku, co się stanie, gdy wreszcie puścimy.

3. Etap zatrzymania / wyciszenia

Wyciszenie nie jest ciszą komfortu — to cisza przebudzenia. Nie wiesz jeszcze, kim jesteś, ale czujesz, że już nie jesteś tą samą osobą. To czas wycofania, zatrzymania, często samotności. Nie wszyscy Cię rozumieją. Niektórzy odchodzą. Ty też nie masz ochoty rozmawiać ze wszystkimi.

To wewnętrzne ukorzenie się, głęboki kontakt z ciałem, duszą, duchem, przestrzenią. Zaczynasz słyszeć siebie, wypełniając swoją duszę uzyskanymi wartościami.

W ciemnej przemianie ten etap bywa przekrzyczany.

Nie ma zgody na ciszę, bo umysł się boi, myśli wariują. Pojawiają się zachowania kompulsywne: praca bez końca, używki, kontrola, częsty sen. To próba zasłonięcia pustki, której człowiek nie chce usłyszeć. Pustki, której lepiej nie wypełniać niczym co zmienić może życie.

4. Etap decyzji

Zatrzymanie rodzi wybór. Co dalej? Czy chcesz wrócić do tego, co było? Czy pójdziesz w nowe — choć nie wiesz dokąd?

To punkt wyboru. Może być bardzo subtelny i trwać sekundę lub wiele lat.

Nie zawsze to jest wielkie postanowienie. Czasem to po prostu mała decyzja, że już nie będziesz milczeć, że napiszesz list, że odejdziesz z pracy, że zaczniesz medytować, że wybierzesz inaczej.

W ciemnej przemianie decyzja też się pojawia, ale bywa podszyta zazdrością, walką, strachem, że nie zasługujesz, że musisz udowodnić. I wtedy wybierana jest forma — zmiana bez przemiany. Ego potrafi przekonywać, że to nie my mamy się zmienić, lecz świat i ludzie wokół.

5. Etap działania

Zaczynasz żyć jako nowy Ty. Nie wszystko rozumiesz, nie wszystko się składa, ale energia się ruszyła. To czas integracji: nowe reakcje, nowe relacje, nowe wybory.

To też czas, kiedy świat zaczyna Cię inaczej traktować. Niektórzy mówią, że jesteś inny, ale Ty wiesz, że już nie udźwigniesz życia w starej wersji.

Zaczynasz na nowo kreować to, co od zawsze było Twoje, choć na chwilę zszedłeś z głównej drogi. Pojawia się radość — ta głęboka, że naprawdę można z tego wyjść. Ten etap często przypomina reakcję dzieci, które po latach dostają z powrotem swoje stare zabawki. Już dawno o nich zapomniały, a jednak wystarczy jeden moment, by wróciło cudowne uczucie radości i chęci zabawy — tym razem wzbogacone o nowe doświadczenia.

Bardzo lubię patrzeć, jak ludzie wchodzą w ten etap zmian. Wtedy powtarzam: „*nie wszystko naraz*”, to proces, który dojrzewa w swoim rytmie. Z ogromną wdzięcznością obserwuję, jak w tym samym otoczeniu, które z pozoru się nie zmieniło, nagle zaczynają rodzić się nowe działania. Niby codzienność wygląda podobnie, a jednak płynie w niej już inna siła — świeża, spokojna, prawdziwa.

Trochę tak, jakby w starym ogrodzie posadzić nowe rośliny.

W ciemnej przemianie również pojawia się działanie. Ale jest przymusowe, agresywne, pełne kontroli, może i wymuszone. To działanie z lęku, szybkości, nie z mądrości. Z potrzeby

potwierdzenia swojej racji, nie z potrzeby prawdy tylko pokazania swojej wielkości.

6. Etap zaufania

W końcu zaczynasz czuć się sobą: zmieniony, miękki, prawdziwy. Nie musisz już wszystkiego wiedzieć, nie musisz kontrolować. Zaczynasz ufać — sobie, przestrzeni, duszy, duchowi, całości.

I przychodzi lekkość, nie dlatego, że nie ma trudności, ale dlatego, że już nie walczysz.

Kiedy obserwuję ludzi, którzy przechodzą etap zaufania, widzę w nich coś na kształt rozplynięcia się. Jakby nadal byli obecni, ale już w spokoju, bez potrzeby działania. Energia, która kiedyś osłabiała, nagle przestaje dotykać, nie ma przymusu, jest naturalny przepływ.

Można to porównać do stanu braku myślenia i braku analizowania — do chwili, w której wszystko się układa. I nagle pojawia się rozwiązanie, którego wcześniej nawet nie było w Twoim wachlarzu możliwości. Dlaczego? Bo umysł przez cały czas ograniczał do niego dostęp.

Zaufanie otwiera przestrzeń większą niż ta, którą umysł kiedykolwiek potrafiłby przewidzieć.

W ciemnej przemianie — zaufanie nie istnieje. Jest tylko strategia i kontrola. Człowiek nie ufa i nie może się oddać prowadzeniu.

Święto duszy

W Świetle każda przemiana jest świętem duszy. Ale święto nie zawsze oznacza wybuch radości czy euforii. Niekiedy jest to cicha, intymna ceremonia pożegnania starego — chwila, w której pozwalamy odejść temu, co już nie jest nam potrzebne. To może być płacz, żal, a nawet poczucie straty. A jednak w tym wszystkim jest świętość — bo dusza rozpoznaje, że właśnie zrobiła krok dalej.

Święto duszy to przestrzeń, w której to, co trudne, nabiera sensu. To moment, gdy nawet łzy są błogosławieństwem, a smutek staje się bramą do nowego. Czasem to spokojny uśmiech, innym razem ciężki oddech ulgi — zawsze jednak znak, że przemiana się dokonała i że dusza wraca bliżej swojego źródła.

Czy przemiana jest trwała?

co zostaje, a co chce wrócić

Nie zawsze przemiana zostaje na trwałe. Przychodzi weryfikacja, próba, czy to, co zbudowaliśmy — to tylko zryw, czy już nowy fundament.

Dlatego nie chodzi o to, by nigdy nie wracać do starego, znajomego i bezpiecznego. Chodzi o to, by wiedzieć, jak wracać ze starego do siebie. Bo jeśli choć raz poczułeś spokój, radość, jeśli choć raz doświadczyłeś Światła — tego już nigdy nie zapomnisz.

mnisz. To zostaje w Tobie zapisane jak kompas, który wskaże kierunek.

Powroty do niskich wibracji mogą się zdarzać — czasem z przyzwyczajenia, czasem z lęku. Ale kiedy pamiętasz zapisy Twoich kompasów, to stare nie zatrzymuje Cię na długo. Bo wiesz, że istnieje coś więcej. I nawet jeśli chwilowo znów staniesz w cieniu, to przypomnisz sobie, gdzie szukać światła, które już raz rozpoznałeś.

To, co nas wspiera w utrzymaniu przemian, to codzienność.

Jak oddychasz, jak wybierasz, co myślisz, co mówisz, co karmisz swoją energią, jak funkcjonujesz wśród ludzi. Zobacz, czym Ty się *karmisz*.

Co nas wspiera w przemianie?

jak nie zgubić Światła w środku drogi

Przestrzeń i ludzie o podobnych wibracjach

To bardzo ważne. Jeśli jesteś otoczony ludźmi, którzy drenują Cię z energii, którzy Cię nie widzą, nie rozumieją, którzy żyją w chaosie i lęku — to trudniej utrzymać nową jakość. Nie oznacza to, że mamy uciekać od wszystkich, ale że warto świadomie dbać o przestrzeń, które Cię otaczają.

Czasem wystarczy chwila z kimś, kto patrzy w tę samą stronę — i znów jesteś w swojej mocy.

Wsparcie nie polega na tym, by ciągnąć kogoś na siłę albo pozwolić, by ktoś ciągnął Ciebie. To nie jest zadanie duszy — wyręczanie czy udowadnianie innym, że już mogą, że już powinni. Wsparcie to obecność. To powiedzenie: „Jestem, gdy będziesz gotowy”. To otoczenie się takimi ludźmi i takimi sytuacjami, które nie zabierają Ci oddechu, ale pozwalają Ci oddychać pełniej.

I nie chodzi tu o tworzenie iluzji piękna — miejsca, gdzie zawsze wszystko jest cudowne, gdzie nikt nie płacze, a każdy się uśmiecha. Chodzi o codzienność, która ma ciepło, o dom, w którym można zapłakać i nie zostać odrzuconym, o relacje, w których możesz być prawdziwym — i nadal być kochanym. To właśnie takie proste, ziemskie chwile podtrzymują w nas Światło, by mogło być trwałe.

Powrót do stanów wysoko wibracyjnych

Nie czekaj, aż stany spokoju same się pojawią z pustki mroku. Twórz je. Przypominaj. Przywołuj: zapach jedzenia, dotyk dłoni, wschód słońca, muzykę, śmiech, rozmowy, obraz, który w Tobie został... Pobudzaj zmysły. To są energetyczne przełączniki, które pomogą wrócić do centrum.

A im częściej jesteś w spokoju, tym szybciej zauważysz różnicę, gdy coś lub ktoś spróbuje Cię z niego wybić. Zaczynasz

od razu czuć: „to nie moje”, „to nie moja wibracja”. Łatwiej wracasz do siebie, bo ciało i dusza pamiętają drogę. Spokój staje się wtedy nie wyjątkiem, ale naturalnym stanem, do którego coraz częściej wracasz, jak do swojego domu.

Oczyszczanie

Największą moc ma rytm — powracanie do oczyszczania emocji, przestrzeni, ciała, myśli i miejsc, zanim znów staną się ciężkie. Nie dlatego, że musisz. Tylko dlatego, że jesteś wrażliwą energetyczną istotą, która po przemianach odczuwa więcej — nawet nieświadomie.

I żeby utrzymać swoją przemianę, trzeba mieć miejsce w sobie, by ta nowa energia mogła płynąć.

Dlatego w tym czasie tak ważne jest, byś tworzył przestrzeń na oczyszczenie. Nawet jeśli to *tylko* intencja: „niech to miejsce, ten pokój, ta chwila zostanie oczyszczona i niech wspiera przemiany”.

Profilaktyczne oczyszczanie, choćby najprostsze, pomaga utrzymać wysokie wibracje. To trochę jak codzienne wietrzenie domu — niby drobny gest, ale pozwala, by świeżość została z Tobą dłużej.

Co osłabia przemianę?

Oslabić przemianę świetlistą jest łatwo. Czasem wystarczy jedno wejście w starą pułapkę — w lęk, w ocenę, w przywiązanie do tego, co już dawno miało odejść. Innym razem to powrót do dawnych mechanizmów, do przeszłości, która kusi znajomością, choć nie niesie już życia. To tak, jakbyśmy zapalili światło, a potem sami zasłonili je dłonią. Dlatego warto rozpoznawać, co nas odciąga — i nie tyle walczyć z tym, ale świadomie wybierać inaczej.

Powtórzę co może osłabić dążenie do trwałej jasnej przemiany:

- Przeszłość odtwarzana bez sensu i kierunku.
- Analiza i rozmyślanie, co mogłem wtedy.
- Filmy, książki, ludzie, rozmowy w niskiej vibracji.
- Emocjonalne uzależnienie od historii.
- Brak decyzji.

Jeśli wciąż odtwarzasz ten sam ból, jeśli wracasz w kółko do tego samego wspomnienia — Twoje ciało to odczuje, Twoja psychika, Twoja dusza. Zamiast iść dalej, powrócisz do punktu wyjścia, i przemiana stanie się tylko wspomnieniem, a zmiana iluzją.

Tutaj powtórzę informację, o której już było. To, co raz zostało rozpoznane w Świecie — nie znika. Twoja dusza już tam była, pamięta i może zawrócić do Światła.

Wystarczy, że wybierzesz. Jeszcze raz. I jeszcze raz. I jeszcze raz. To nie słabość, że powielasz lekcje. To Twoja droga.

Poznaj przemianę

Często poznajemy przemianę nie po euforii, tylko po ulgowym oddechu. Po tym, że czujesz... jakby coś puściło. Przychodzi cisza, przestrzeń, spokój. Nawet jeśli wciąż jesteś w trudnym momencie lub z tymi samymi osobami, do Ciebie przemiana dociera.

Przemiana nie zawsze daje więcej sił, szczególnie na początku. Czasem czujesz, jakbyś był pusty, jakbyś nic nie miał. To normalne. Bo stare odeszło, a nowe jeszcze się nie ułożyło.

Nie myl tego z brakiem energii. To nie zmęczenie psychiczne.

To czas energetycznego resetu. Czas, kiedy Twoje powłoki, Twoje ciało, psychika, dusza — układają się na nowo. Nie oceniaj tego stanu. Nie przerywaj. Pozwól mu się zdomowić.

Czasem przemiana przychodzi jak fala euforii — nagle, niewytłumaczalna radość, poczucie lekkości i wolności. Niejednokrotnie widziałam, jak ktoś mówił, że drzewa wydają się bardziej zielone, że słońce świeci inaczej, a ludzie obok mniej przeszkadzają. To nie magia zewnętrznego świata, ale zmiana wewnętrznego widzenia. Gdy w duszy rozpuszcza się ciężar, świat wokół też zaczyna wyglądać inaczej — bo patrzysz już inaczej.

Odczuwanie przemian

ciało opowiada, że coś się zmienia

Przemiany w przestrzeni duchowej wydają się subtelne, niemal niewidoczne. Ale pamiętajmy, że dusza jest połączona z ciałem — i kiedy coś zmienia się w niej, od razu odbija się to w naszym fizycznym istnieniu. Każda komórka może odczuć tę przemianę. I często tak się dzieje. Dlatego niejednokrotnie reagujemy tak, jakby przyszedł kolejny atak — bo boli, bo ciało napina się, bo nie rozumiemy, że właśnie trwa proces oczyszczania, zmian, a nie zagrożenie.

Czasem czujemy to jako delikatne drżenie rąk, przyspieszone bicie serca, nagle wewnętrzne napięcie albo wrażenie niestabilności. Jakby grunt pod nogami zniknął, bo to, co znane, się rozpuszcza, a nowe jeszcze nie zdążyło się ułożyć. To moment chaosu i zawieszenia, w którym łatwo poczuć zagubienie.

Ale jeśli pozwolimy temu przejść, przychodzi spokój. Przestrzeń wokół i w nas odetchnęła. Jakby dusza cicho powiedziała: „Już. Możesz odpocząć. Zobacz, jesteś już po drugiej stronie zmiany”.

Pamiętam swoje przemiany i to, jak odczuwałam je w ciele — najczęściej w dłoniach i oczach. Po jednej z przemian zaczęłam odbierać obrazy i informacje o ludziach z taką intensywnością, że całe moje ciało zaczęło się trząść. Leżałam wtedy na podłodze, nie mogąc uspokoić mięśni. Dopiero po chwili mięśnie puściły, zmęczenie przyszło i spałam długo.

Po kolejnej przemianie było zupełnie inaczej — delikatnie, subtelnie. Patrzyłam na swoje dłonie, dotykałam ich i czułam jedwabistość, przenikające się komórki, miękki uśmiech na twarzy. Słowa, które przychodziły były jak powietrze — lekkie, otulające każdego, kto był obok.

Każda przemiana ma swój własny język i rytm — jedna porząsa ciałem, inna głaszcze duszę. Wszystkie jednak prowadzą w to samo miejsce: bliżej prawdy o sobie, jednocześnie odsłaniając świat.

Ciemna przemiana w ciele bywa odczuwana inaczej niż ta świetlista. Zamiast lekkości pojawia się ciężar — jakby coś ciągnęło w dół. Ciało może stać się ospałe, bez sił, jakby w jednej chwili zabrakło energii. Albo — pojawia się nerwowe pobudzenie, bezsenność, napięcie mięśni, które nie mija. Nagle „nic się nie chce”, nic nie cieszy, a każdy ruch wydaje się wysiłkiem. To nie znaczy, że dusza się zatrzymuje — raczej, że wchodzimy w warstwę cienia, gdzie długo tłumione emocje zaczynają szukać ujścia.

W takich chwilach ciało mówi: „Zatrzymaj się. Nie biegnij dalej. Zobacz, co mnie boli naprawdę. Który konflikt się pojawił”.

I to zaproszenie przez ból nie jest karą, tylko drogowskazem — by odkryć, co jeszcze nie zostało uzdrowione. Do tego wrócę w rozdziale o próbach.

Nie trzeba od razu wiedzieć i opisywać wszystko dokładnie. Wystarczy uważność — by zauważyć: *coś się we mnie zmienia.*

Nie uciekam, nie tłumię, ale też nie muszę od razu tego rozumieć. Z czasem przychodzi większa jasność, na początku najważniejsze jest po prostu — pozwolić na czucie.

Z przemian ku próbie

lekcje, które sprawdzą, gdzie jesteś

Przemiana to proces wewnątrz. Czasem dzieje się cicho, czasem wstrząsa fundamentami naszego życia. Ale prawdziwa przemiana nie kończy się na wewnętrznym zrozumieniu czy pojedynczym „aha”. Prawdziwa przemiana zostaje sprawdzona.

I właśnie tym są próby. To jakby życie, wszechświat, a może nasza własna dusza zadawały pytanie: „Czy to, co w Tobie się zmieniło — jest już naprawdę Twoje?”

Bo to nie teoria czyni nas silniejszymi, tylko działanie, reakcja w sytuacji, gdy wszystko zaczyna się chwiać.

CZEŚĆ III

Przestrzeń codzienności i duchowej praktyki

Tu duchowość spotyka codzienność.

To przestrzeń, w której obserwujesz siebie w relacjach, decyzjach, emocjach, w zwykłym dniu.

Tu uczysz się odróżniać, co jest Twoje, a co cudze — i jak zachować wewnętrzny spokój pośród świata.

„Duchowa droga nie zaczyna się w ciszy — zaczyna się w tym, jak reagujesz, gdy ktoś dotknie Twojego świata”.

Rozdział 6

o spotkaniach, które uczą widzieć siebie w oczach innych

Czym są próby?

Próby nie mają dać nam nagród czy kar, to katalizatory, które mają ujawnić prawdę. Prawdę o tym, gdzie jeszcze tkwimy w starych schematach, gdzie i co jeszcze boli, gdzie potrzebujemy ugruntowania przemiany, która już się rozpoczęła.

Próba to momenty, w których duchowe i ziemskie światy zaczynają się splatać. I właśnie tam, w tej *zwykłości* — sprawdzana jest nasza prawda.

Bo czym jest życie na Ziemi, jeśli nie nieustannym połączeniem światła z materią? Byciem *tu* — w ciele, w relacjach, w obowiązkach — ale i *tam* — w odczuciach, świadomości, połączeniu z duchem.

Próba to nie tylko jedno pytanie: czy poradzisz sobie z tym trudnym doświadczeniem. Czasem to pytania złożone:

czy zachowasz spokój wśród chaosu,
czy zostaniesz sobą, gdy wszyscy chcą, byś grał jakąś rolę,
czy dasz przestrzeń komuś, kto myśli inaczej niż Ty,
czy potrafisz zapłakać — i nadal być silnym.

Próby zdejmują z nas warstwy iluzji, odsłaniając to, co prawdziwe — kim jesteśmy, na co jesteśmy gotowi i co dalej możemy tworzyć z tym, co już mamy.

Próby nie są tylko po to, by sprawdzić, jak się ma nasza przemiana, czy już „utrzymaliśmy” ją w codzienności. Próby są częścią przemiany. To one często doprowadzają nas tam, gdzie trzeba — do miejsca, w którym stare musi się ujawnić, by mogło zostać wpuszczone nowe.

Czasem wydaje nam się, że próba to test: czy wytrzymam, czy wrócę do dawnych nawyków, czy potrafię zachować się „po nowemu”. Próba to zaproszenie do samej przemiany, bo w chwili nacisku, w konfrontacji z lękiem, w zderzeniu z czymś, co nas kiedyś raniło, otwiera się przestrzeń do zmiany. Gdyby nie próba, moglibyśmy tkwić w przekonaniu, że wszystko już w nas jest gotowe — choć wcale nie było nawet dotknięte.

Dlatego próby to nie tylko utrzymanie światła, ale często powrót na ścieżkę, która się oddaliła. Próby są jak nawrotki, jak zakręty, które prowadzą z powrotem do siebie. I choć

na pierwszy rzut oka wydają się przeszkodą, to w rzeczywistości są bramą, bez nich nie byłoby trwałej przemiany, a jedynie jej obraz.

Rodzaje prób

Próby pojawiają się nie tylko po to, by sprawdzić, jak trwała jest Twoja przemiana. Często są po to, by w ogóle doprowadzić Cię do zmiany, byś mógł zobaczyć, co jeszcze w Tobie nie zostało ułożone. To nie są przeszkody przeciwko Tobie — to lustra, które pokazują, gdzie jeszcze potrzebujesz światła i równowagi.

Możemy wyróżnić kilka rodzajów prób.

Próby w codzienności — niespodziewane wydarzenia: choroby, rozstania, konflikty w pracy, doświadczania w relacjach, nagle zmiany planów. One pytają: czy Twój spokój i Twoja przemiana są tylko chwilowe, czy naprawdę zakorzenione w Tobie? To również momenty, gdy wraca lęk, poczucie winy, gniew czy smutek, gdy stajesz twarzą w twarz z własnym cieniem. Cieniem przeszłości, myśli o tym co było, reakcji na to jak jest.

Próby w przestrzeni duchowej — subtelniejsze, ale równie mocne. Iluzje, sny, spotkania z energiami czy osobami, to próby, które są połączone z próbami w codzienności, poprzez zawarte w nich wartości duchowe. To od Ciebie zależy jak połączysz odczucie ziemskiej mądrości wyboru z tym, co dla duszy najlepsze.

Każda próba ma jedno zadanie: pokazać Ci, gdzie naprawdę jesteś. Czy wracasz w stare, znajome wzorce — czy wybierasz nową drogę, nawet jeśli jest trudniejsza.

Przykłady prób w codzienności

Kiedy mówimy „próba”, wielu z nas myśli od razu o czymś trudnym, bolesnym, o teście, który trzeba „zdać”. A przecież próba nie ma Cię złamać. Próba jest jak drzwi — otwierają się wtedy, gdy przemiana potrzebuje zejść z poziomu uczuć do realnego życia. To moment, w którym możesz zobaczyć, jak nowe wewnętrzne jakości działają w praktyce.

Próby w codzienności mogą pojawić się nagle i zwyczajnie: w relacji, w ciele, w pracy, w sytuacji finansowej, a nawet w Twoim własnym umyśle. Nie chodzi o to, by je wszystkie przechodzić perfekcyjnie — ale by zauważyć, że one są częścią drogi.

Próba w relacjach

Wyobraź sobie, że zaczynasz mówić co Ci przeszkadza. Uczysz się stawiać granice. A tu nagle ktoś bliski reaguje złością: „Ale kiedyś byłeś inna!”, „Zmieniłeś się, nie poznaję cię!”

I to jest próba.

Nie chodzi w niej o to, byś udowodnił coś tej osobie. Chodzi o to, byś zobaczył, czy Twoja przemiana jest tylko delikat-

nym odczuciem wewnątrz, czy już potrafisz nią żyć na zewnątrz. Czy potrafisz pozostać sobą nawet wtedy, gdy inni próbują Cię wciągnąć w stare schematy.

W takiej próbie chodzi o coś więcej niż samą relację. To moment, w którym życie pyta, czy potrafisz wybrać siebie — nie przeciwko komuś, lecz dla siebie, z pełnią konsekwencji tego wyboru.

Próba w ciele

Czasem po wielkim otwarciu duchowym nagle pojawia się zmęczenie, choroba, ból. To nie zawsze znak, że coś „jest nie tak”. Często to ciało mówi: *„daj mi chwilę, żebym mógł przyjąć tę zmianę”*. To jak po intensywnym wysiłku fizycznym — mięśnie bołą, nie dlatego że się zepsuły, ale dlatego że się przebudowują.

Wtedy warto jest zaufać procesowi, zamiast wracać w lęk i myślenie: *„coś się psuje”*. Bo jeśli traktujesz chorobę czy nagłe osłabienie jako porażkę, możesz wejść w zapętlenie — wrócić w stare wzorce obwiniania się i kontroli. Tymczasem to tylko naturalny etap wyrównywania energii, wręcz oczyszczania — ciało „wyrzuca toksyny”, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Warto odnaleźć tutaj źródło toksyn i iść dalej.

Najtrudniejsze w tej próbie jest to, by nie wchodzić w konflikt ze sobą. Żeby nie mówić: *„już zrozumiałam, więc dlaczego choruję?”* — bo wtedy od razu stajesz przeciwko sobie. A przecież choroba po przemianie może być właśnie znakiem, że coś głęboko się uwalnia, że stara energia opuszcza komórki.

Dlatego zamiast walczyć — zatrzymaj się. Zadbaj o ciało, daj mu odpocząć, wesprzyj je troską, a nie osądem. Zrozum, że ono też jest częścią procesu, że potrzebuje czasu, aby dogonić Twoją duszę.

Próba w umyśle

Wątpliwości: „czy ja tego nie wymyśliłem?“, „czy to naprawdę działa?“ — to jedne z najczęstszych myśli, które pojawiają się po przemianach. Umysł lubi wracać do analizy, bo tak czuje się bezpiecznie. Próba umysłu sprawdza, czy zaufasz sercu bardziej niż logice, czy pozwolisz poczuć ciszę, w której nie ma od razu odpowiedzi, jest prowadzenie.

Jeśli w przemianach nie będziemy się oczyszczać i uwalniać od projekcji, to szybko pojawi się zniekształcenie — myśl: „to się nie wydarzyło, to był tylko wymysł“. Umysł potrzebuje dowodów, znaków, potwierdzeń. A świat duchowy nie działa w kategoriach dowodów, tylko odczuć. Dlatego właśnie tutaj łatwo jest spaść w stronę ciemnej przemiany — bo umysł zaczyna szukać wytłumaczeń tam, gdzie nie da się ich znaleźć.

W świecie duchowym jest pełno symboli, wskazówek, ścieżek — ale jeśli patrzymy na nie tylko przez filtr logiki, umysł wybiera to, co mu pasuje, zamiast tego, co naprawdę płynie z serca. I zamiast odczuwać, zaczynamy projektować.

Dlatego ta próba polega na tym, by nie dać się złapać w siłła analizy. Zamiast pytać bez końca „dlaczego, jak, czy na pew-

no?” — można usiąść w ciszy i zapytać: „co teraz czuję, co we mnie zostało po tej sytuacji?”

Umysł jest narzędziem, ale nie przewodnikiem. Przewodnikiem jest serce.

Próba codzienności życia

Zmiana pracy, sytuacji finansowej, kłopot w domu — to wszystko wygląda zwyczajnie, ale takie sytuacje pokazują, czy Twoja przemiana zostaje z Tobą na co dzień, czy tylko w „chwilach medytacji”. Próba nie pyta, czy zbudujesz nowy świat od razu, tylko: czy będziesz ufać, że przestrzeń otwiera się na nowo, czy wrócisz w *stare* tylko dlatego, że wydaje się bezpieczne.

Najtrudniejsze jest to, że po Twojej przemianie inni często pozostają tacy sami. Tak samo mówią, tak samo reagują, tak samo traktują Ciebie. I to właśnie w tym miejscu pojawia się pytanie: czy chcesz dalej wchodzić w ich schematy, czy wybierzesz nową jakość — nawet jeśli na początku oznacza to niezrozumienie, dystans, a czasem krytykę.

Codziennosć przynosi wybory, których nie da się odłożyć. To może być codzienna scena — ktoś w pracy znowu narzeka. Kiedyś wchodziłeś w ten ton, dziś wiesz, że to już nie Twoje miejsce. Próba jest nie to, czy „umiesz medytować”, ale czy potrafisz wstać, zmienić temat lub wyjść — zamiast dać się ściągnąć z powrotem.

Bo w duchowości próba nie wygląda jak wielki egzamin, ale jak codzienny wybór: czy *żyję tak, jak już poczułem, że chcę żyć?*

Próba samotności

Bywa, że po otwarciu, przemianach, przychodzi cisza, nie ma obecności grupy, przewodnika, zostajesz sam — tylko Ty i Twoje serce. To nie kara. To próba, która pyta: czy potrafisz być naprawdę ze sobą? Bez ucieczki, bez rozprośnień, bez ciąglego szukania potwierdzenia na zewnątrz.

Samotność nie oznacza bycia *samemu*. Nieraz jesteśmy w tłumie, a i tak czujemy się obco, nieswojo, niewidzialni. To również próba — bo dusza uczy nas wtedy, że jej przestrzeń nie zależy od liczby ludzi wokół. Często proszę, by ktoś przeniósł się tam, gdzie nie ma nikogo — do miejsca duszy — i zadał pytanie: *Czy naprawdę jestem sam?* Odpowiedź prawie zawsze brzmi: *Nie*. Bo samotny możesz się czuć, ale nigdy nie jesteś sam.

Próba samotności to także lekcja odpuszczania. Ktoś odchodzi? Nie zatrzymuj go ze strachu. Jeśli zostaje, niech zostanie z poczuciem wolności, a nie z Twojej potrzeby kontroli. To właśnie w ciszy często objawia się największy lęk: że jeśli pozwolisz odejść, już nic Tobie nie zostanie — to złudzenie. W samotności odkrywasz, że dusza nie potrzebuje tłumu, by być pełna.

I tu pojawia się moment: strach przed samotnością potrafi wciągnąć w stare schematy. W relacje, które dawno się wypaliły. W sytuacje, które odbierają wolność. To ogromna próba — bo dusza pyta wtedy, czy naprawdę wybierzesz siebie. Czy nie wrócisz do starej świadomości tylko dlatego, że jest znana.

Nie wiem, czy chcę się wysilać
Piotr przyszedł na spotkanie. Już po kilku zdaniach poczułam
wahanie, więc zapytałam: „Chcesz tu być?”
Odpowiedział, że właśnie o tym myślał. Że poczuł podczas
pierwszego spotkania coś ważnego, że wie, iż to prawdziwe...
ale: „Żeby utrzymać te odczucia, to chyba trzeba dużo więcej
niż tylko przyjść i posłuchać. Że u Ciebie mogę się otworzyć,
wygadać, poczuć, ale... co dalej? Czy ja w domu, w codzien-
ności, będę w stanie to utrzymać? Nie wiem czy chcę się
tak wysilać. Bo na każdym kroku coś czyha”.
Odpowiedziałam mu wtedy: „Tak, praca nad sobą, to jest
wysiłek, ale przecież nie dla mnie. To Twoje życie, Twoja du-
sza, Twoje decyzje, Twoja rodzina, Twoje powroty do starego.
Twoje wybory. W sumie — nie musisz”.
I tu zapadła cisza. Piotr przyznał: „No właśnie... ja
nie wiem, czy chcę zmienić aż tak moje życie. Czy chcę każ-
dego dnia patrzeć na swoje reakcje, rozpoznawać, zmieniać.
Nie wiem, czy chcę zauważać co się dzieje w domu, w pracy,
w relacjach. To wydaje się za dużo...”
Czasem tak jest, że wystarczy jedno działanie i duża część
ograniczeń, ciemności, schodzi, ale to nie zawsze. Próby zale-
żą od tego co zmieniamy, kim jesteśmy, do czego dążymy.
Piotr nie jest jedyny w wahaniu i próbach. Wiele osób przy-
chodzi z podobnym pytaniem — czy przemiana nie mogłaby
być łatwiejsza, szybka, na skróty? Ale tak to nie działa.
Bo próby nie są czymś „dodatkowym”, one są częścią życia.
Nie pojawiają się, by Cię zmęczyć, ale by dać Ci szansę
sprawdzić, czy to, co poczułeś w gabinecie, może stać się
Twoją codziennością.

I właśnie tu tkwi sedno: to nie jest wysiłek dla duchowości jako teorii. To wysiłek — dla swojego spokoju, dla swojego ciała, dla wolności duszy.

Próby w codzienności nie są po to, by Cię zatrzymać, one pozwalają nowej jakości zejść głębiej w Twoje życie. To właśnie próby sprawiają, że przemiana nie zostaje tylko pięknym doświadczeniem „tam, w gabinecie” czy „tam, na warsztacie”, ale staje się częścią Ciebie.

Próby w świetle wartości

gdzie wartość mówi: sprawdzam

Było o próbach, które dotykają naszej codzienności — ciała, umysłu, relacji, samotności, ale są jeszcze inne, subtelniejsze. To próby, które nie tylko sprawdzają, jak radzimy sobie w świecie zewnętrznym, ale dotykają samego serca, duchowego wzrastania.

To próby wartości, które są fundamentem naszej duszy. Wartości takich jak wiara, mądrość, wola, cierpliwość, miłość czy prawda o samym sobie i wiele innych.

Każda z tych prób działa jak zwierciadło. Nie pokazuje Ci „czy już jesteś doskonały”, ale raczej: czy *Twoja dusza naprawdę żyje tą wartością, czy tylko o niej wiesz*. I tu właśnie bywa najtrudniej. Bo jeśli w codzienności jeszcze możemy coś ukryć, zrationalizować, przeczekać — to przy wartościach duszy, iluzja szybko się rozpada.

Poniżej kilka przykładów prób wartości. Te próby to już etap wzrastania duchowego — więcej niż tylko codzienność, ale wciąż ściśle z nią związany. Bo nie ma „tam” bez „tu”. Dusza zmienia się jednocześnie w świecie fizycznym i w świecie duchowym — i to połączenie właśnie staje się przestrzenią prób.

Próba Wiary

To moment, gdy wszystko, co wcześniej czułeś jako pewne, nagle staje się niewyraźne. Wątpisz. Czujesz się oddzielony — od swojej drogi, od Ducha, od siebie.

To nie próba, która sprawdza, czy umiesz wierzyć w światło, ale czy zaufasz, gdy jest ciemno. Nie chodzi w niej o to, by nie zwątpić — tylko o to, by odnaleźć nową jakość zaufania, cichszego, niezależnego od potwierdzeń, znaków czy cudów. To wtedy przestajesz mówić „wierzę”, a zaczynasz mówić „wiem”. Nie jako hasło, ale jako stan obecności.

Trochę z tą wiarą jest tak, że na początku mówisz: „tak, wierzę, że jest coś więcej niż świat materialny”, bo ktoś coś powiedział, bo przeczytałeś, bo było to piękne. A gdy już poczujesz — nie będziesz musiał niczego udowadniać, bo wiara przemienia się wtedy w bycie.

To ten poziom świadomości, o którym mówiłam w drugim rozdziale — nie musisz już udowadniać, po prostu jesteś.

Ale... przychodzi też próba. Czasem bardzo ludzka. Ktoś bliski, może przyjaciel, mówi: „*Ja tego nie czuję*”. A Ty zamiast

stać mocno na swojej drodze, zaczynasz się cofać, tłumaczyć, umniejszać swoim odczuciom. Nie dlatego, że przestałeś czuć — ale dlatego, że ktoś tego nie widzi, nie czuje i Ty na chwilę tracisz z oczu swoje światło.

To też jest próba wiary — czy zostaniesz przy sobie, nawet jeśli nikt wokół nie rozumie co czujesz. Czy nadal będziesz zaufaniem, które nie szuka już potwierdzenia.

Bo prawdziwa wiara to nie emocja. To stan. To bycie.

Z wiedzy do bycia

Kilka lat temu poznałam Olka. Był jedną z osób, która potrafiła zadać pytania i przez moment nie wiesz — żartuje, prowokuje, czy naprawdę szuka? Czułam, że on wie, a mimo to wciąż pytał.

Pytania szły seriami — o przestrzenie, o duchowość. Takie, które wiele osób nawet nie potrafiłoby sformułować. Ale zamiast nasycić się odpowiedziami, poczuć, przeżyć — wracał z kolejnymi pytaniami.

Na jednym ze spotkań opowiedział, jak to było u niego z szukaniem przestrzeni. Setki przeczytanych książek. Kilkanaście kursów, wyjazdy, eventy rozwojowe, rozmowy z nauczycielami. Wszystko się zgadzało — poza jednym: on tego nie czuł. Nie był w środku odczuć.

Powiedziałam: „To co masz, to informacja. Ale Ty jeszcze nie jesteś w informacji. Ty ją zbierasz, ale nie jesteś nią”.

Zaczęliśmy pracować.

Powoli podejmowaliśmy tematy związane z obciążeniami, z autorytetami, empatią, zmysłami, usuwaliśmy programy

wiedzy elitarnej — że tylko wybrani mogą coś „zrozumieć” albo „otrzymać”.

Krok po kroku z głowy do serca. Z intelektu do czucia. I...

Olek przestał zadawać pytania.

Nie dlatego, że już znał wszystkie odpowiedzi. Ale dlatego, że wszedł w siebie, chciał czuć i mniej korzystać z umysłu.

Jak sam powiedział:

„Już nie potrzebuję wiedzieć, żeby być. Już nie filtruję przez kogoś. Po prostu jestem tam, gdzie myślałem, że nigdy nie będę mógł wejść. Czuć to, czego opisać się nie da”.

To była jego próba wiary. Nie w to, co przeczytał. Ale w to, co poczuł jako prawdziwe — bez potwierdzenia, bez dowodów z zewnątrz.

Próba Mądrości

To jedna z tych prób, która nie krzyczy, nie wali pięścią w stół i nie domaga się natychmiastowej decyzji. Ale staje cicho, na środku Twojej drogi, i mówi: „Wybierz. Teraz Ty”.

Próba mądrości nie polega na tym, by mieć rację, znać wszystkie odpowiedzi, czy przekonywać innych do swojej wizji. Wręcz przeciwnie — to moment, w którym nikt poza Tobą nie wie, co masz zrobić. A Ty... też do końca nie wiesz, ale czujesz.

I właśnie to uczucie, to ciche „tak” lub „nie” wewnątrz Ciebie, jest Twoją busolą. Nieraz wybór może być niewygodny, może oznaczać stratę, rozstanie, zmianę, która boli, ale prawdziwa mądrość nie wybiera najłatwiejszego.

To ta chwila, gdy serce mówi „idź”, a świat dookoła mówi „zostań”. Mądrość to zaufanie do siebie — nawet jeśli nikt tego nie zrozumie, ktoś powie, że się mylisz, Ty i tak wiesz.

I nie musisz po czasie mówić: „Widzisz? *Miałem rację*”. Bo prawdziwa mądrość nie potrzebuje potwierdzenia. Ona jest jak czysta woda — płynie dalej, bez rozgłosu, wpływa do kolejnych miejsc.

Mądrość to też wybór zmiany, czy *łatwiej byłoby zostać w wygodzie*. To decyzja, że nie chcesz już żyć „jak zawsze”, tylko zgodnie z nowym uczuciem — nawet jeśli jeszcze nie wszystko się ułożyło.

Mądrość to nie jest wiedza. To zgoda na niepewność, która prowadzi do poznania.

Próba Woli

To przestrzeń wytrwałości, obecności, lojalności wobec siebie. To wtedy kiedy wszystko wydaje się być wysiłkiem. Kiedy już prawie masz efekt — a on się oddala.

To jedna z najbardziej wymagających prób. Nie spektakularna, nie głośna — ale codzienna. Czasem wszystko się sypie. Jedna rzecz się psuje, a za nią kolejne. Myślisz: „*Po co to wszystko?*” Już miało być dobrze, już czuleś, że się zbliżasz, a nagle wszystko się oddala.

I właśnie tu pojawia się próba woli, jako pakiet czynności. Czy działasz, bo pragniesz być w prawdzie swojej duszy? Czy dlatego, że chciałeś coś osiągnąć, coś udowodnić, kogoś zatrzymać?

Jeśli wola wypływa z duszy — idziesz dalej. Nie pędzisz, nie musisz walczyć, nie odpuszczasz, bo ta droga jest Tobą.

To też próba wyrażania — mówienia „tak”, gdy inni mówią „nie”, albo wycofania się z hałasu, by pozostać w swojej ciszy.

Czasem to znaczy iść pod prąd — nawet wobec tych, których kochasz. Nie po to, by się oddzielić, ale po to, by nie zatracić siebie.

To próba lojalności wobec swojego wewnętrznego światła. Nawet wtedy, gdy chwilowo jesteś sam.

Wahania przy próbie woli

Pracowałam z Asią, która zaczęła mówić innym, co czuje.

W domu, w pracy — wyrażała się spokojnie, ale stanowczo.

Niektórzy odeszli. Inni się dziwili. I przyszła do mnie z wątpliwościami: „Chyba ich tracę...”

Zapytałam: „Ale co tracisz?”

Spojrzała w bok i wyszeptala: „Nie. Pierwszy raz czuję, że zaczynam dbać o siebie, decydować co chcę”.

To była próba woli w wyrażaniu — i zdała ją nie krzykiem, ale pozostaniem przy sobie.

Bo przy prawdziwych zmianach trzeba czasem poczekać. Dać przestrzeń tym, którzy jeszcze nie weszli w swoje zmiany, by mieli czas się oswoić, przyjąć, zrozumieć.

Wola to nie upór.

To wewnętrzne tak, dla swojego istnienia.

I nawet jeśli w drodze powrócą wątpliwości: „Czy na pewno dobrze robię?” — to w tej przestrzeni wiesz, że: nie mogę inaczej.

Próba Cierpliwości

Dusza wie, kiedy przychodzi właściwy moment. Wie, bo działa zgodnie z rytmem przestrzeni, nie zegarka. To nasza codzienność — umysł i oczekiwania — wołają: „No już! Teraz! Dlaczego nic się nie dzieje?” I właśnie wtedy zaczyna się ta próba.

To nie jest zwykłe czekanie, lecz umiejętność życia bez ciągłego poganiania siebie i świata. To puszczenie przymusu, że coś musi się wydarzyć w konkretnym czasie, w konkretnej formie, z konkretnym zakończeniem. Bo prawdziwe przemiany nie przychodzą na zawołanie. One dojrzewają w nas — nie dla nas, wymagają tego, co dla ego jest najtrudniejsze — odpuszczenia.

Cierpliwość to nie rezygnacja. To ufność, że jeśli naprawdę coś ma być Twoje — przyjdzie. Ale nie dlatego, że tego chcesz natychmiast, tylko dlatego, że jesteś gotowy do przyjęcia.

Do cierpliwości wróć w rozdziale 10.

Próba Miłości

Jedna z najgłębszych i najcichszych prób — miłość. Nie błyszczy efektami, ale rozświecła wewnątrz. To nie hasło „kocham wszystkich”, ale żywa obecność przy sobie i drugim człowieku — taka, jaka jest.

To próba, która rozkłada nasze *kocham* na czynniki pierwsze i sprawdza, czy warunkujesz miłość:

— kocham Cię, jeśli mnie rozumiesz,
— kocham siebie, jeśli osiągam cele,
— kocham życie, jeśli daje mi to, czego chcę.
Ale prawdziwa miłość mówi inaczej:
Jestem z Tobą, nawet jeśli Cię nie rozumiem.
Jestem ze sobą, nawet gdy moje światło na chwilę przygasa.
Jestem z tym światem, nawet jeśli czasem boli.

To miłość, która nie naprawia drugiego człowieka, ale jest obok. Nie dlatego, że nie widzi jego ran — ale dlatego, że ufa, że jego dusza ma własny rytm gojenia.

To też miłość do siebie, gdy widzisz, że jeszcze się uczysz, że czasem nie ogarniasz, że bywasz w lęku. Nie odrzucasz tego, tylko obejmujesz. Nie czekasz, aż się „naprawisz”, tylko jesteś w tej drodze.

Miłość to także miłosierdzie — nie litość, lecz mądrość serca. To umiejętność widzenia, że ktoś doświadcza tego, co dla niego ważne, i nie odbierania mu tej drogi, choć nie jest ona łatwa. To lekcja wymagająca cierpliwości.

Czasem miłość to też wybór:

Czy mam odejść — z miłości do siebie — choć nadal kocham?

Czy jednak zostać — i jak nie zatracić siebie?

Jak mówić co czuję, gdy wiem, że nie ma zrozumienia?

Próba samego siebie

Próba, która nie rozgrywa się na oczach świata, nikt jej nie komentuje ani nie ocenia. To spotkanie z samym sobą – bez scenariusza, bez oczekiwań.

To wtedy, gdy zaczynasz wiedzieć nie to, co myślą o Tobie inni,

ale to, co naprawdę myślisz o sobie Ty.

– Czy potrafię spojrzeć na swoją słabość i nie uciec?

– Czy mogę uznać swoją siłę – i jej nie umniejszyć?

– Czy przyjmuję siebie z tym, co jeszcze niegotowe, niedoskonałe?

To próba, która nie domaga się doskonałości. Ona pyta o Twoją gotowość do autentyczności. Bo prawdziwa zmiana zaczyna się nie wtedy, gdy wszystko poprawisz, ale gdy przestajesz przed sobą udawać.

W tej próbie możesz usłyszeć: „wiem, że coś we mnie jest, ale nie wiem, jak się tam dostać”.

Albo:

„Zawsze słyszałem, że jestem za cichy, zbyt emocjonalny, zbyt wrażliwy...”. I wtedy pytam: A kto Ci to powiedział? I czy Ty to wciąż powtarzasz w środku?

To moment, gdy zaczynasz odróżniać, co jest Twoje, a co czyjś cieniem, który niesiesz jak swoje.

To próba, w której możesz wybrać:

– Czy chcesz być wobec siebie krytykiem, czy opiekunem?

– Czy chcesz nadal się zmuszać, czy zacząć usuwać przeszkody, które odgradzają Cię od własnego światła?

Bo Ty już jesteś, masz wszystko, by być sobą. Teraz pytanie: czy to uniesiesz?

Lekcje ukryte w próbach

Każda próba niesie ze sobą dar. Ale to nie dar, opakowany w złoty papier z kokardą. Czasem to cios, który rozcina złudzenia. Czasem cisza, która budzi pytaniem: „Kim ja właściwie jestem?” Czasem rozczarowanie, które okazuje się szansą na odkrycie tego, co prawdziwe.

Dary prób to nie trofea. To skrawki siebie, które odzyskujemy w najtrudniejszych momentach. Rozpakowujemy doświadczenia z emocji, oczekiwań i oporu — zostaje czysta lekcja, a w niej...

Większa samoświadomość — zaczynasz dostrzegać, skąd reagujesz, dlaczego unikasz, co tak naprawdę boli.

Wewnętrzna odporność — nie przez hartowanie się, ale przez puszczanie tego, co już nie Twoje.

Współczucie dla innych — bo skoro Ty miałeś tak trudno, to może inni też z czymś walczą.

Głębsze rozumienie wartości — co jest naprawdę Twoje, a co było tylko powtarzanym wzorcem?

I najważniejsze.

Spotkanie z samym sobą. Spotkanie, które możesz przemienić w świadomość, albo odłożyć na później. Pamiętaj, że odkładanie spotkania z sobą nic nie zmieni i tak wróci — może

nie jutro, ale za rok, może w innej osobie, w innym zdarzeniu — i zapyta jeszcze raz: „To co? Gotowy, żeby zobaczyć kim jesteś?”

Bo próby nie kończą się w chwili, gdy opada napięcie. Kończą się wtedy, gdy nauczysz się słuchać — nie z głowy, ale z wnętrza.

Próby potrafią też męczyć. Możesz się zniechęcić, możesz zacząć mówić: „To już za dużo”. Tu zaczyna się kolejna lekcja — lekcja rezygnacji lub kalkulowania. Bo jeśli zaczynasz wszystko liczyć, porównywać, warunkować — wchodzisz w próbę kontroli. A kontrola to bardzo sprytny mechanizm umysłu, który tylko na chwilę daje ulgę, ale często prowadzi prosto w ciemniejsze zakamarki naszej świadomości. Tam, gdzie dominują warunki, zanika miłość. A jeśli miłość zanika, dusza zaczyna się gubić.

Lekcje można „zaliczyć” — i zapomnieć, albo przyjąć — i zintegrować. Nie pytaj: „Czy zdałem?” Zapytaj: „Co we mnie stało się prawdziwsze?” Bo tylko wtedy próba przemienia się w Mądrość, a lekcja została utrwalona.

Wróćmy do odkładania lekcji, zrozumienia sytuacji na później — to najczęstsze przypadki z jakimi się spotykam. Mówimy wtedy: „Dobra, rozumiem”, tylko po to, żeby ktoś się odczepił, ale w środku nie ruszamy z miejsca. Co się wtedy dzieje? Lekcja nie odpuszcza. Wraca — za godzinę, za dzień, za miesiąc. Tyle, że silniejsza, z większym ładunkiem emocji.

I wtedy wszystko zaczyna się walić, a my mówimy: „Czemu znowu?!”, choć przecież w głębi duszy wiedzieliśmy, że wróciła, bo musimy zrozumieć.

Odłożone nie znika

Przypomniła mi się historia Darii. Zmieniała pracę, nie do końca pewna co dalej. Miała jeszcze kilka obowiązków do dokończenia z poprzedniej firmy. Z pozoru nic trudnego.

— „Nie cierpię tego robić, ale muszę...” — powtarzała.

Co jakiś czas takie same myśli i coraz więcej błędów, coraz większy opór, który przerodził się w fizyczny bunt ciała. Zapytałam:

— „Daria, skoro tak się męczysz, może sprawdzmy, czego naprawdę nie chcesz robić? Może to nie ta czynność jest problemem tylko to, co się z nią wiąże?”

Daria powiedziała z rezygnacją:

— „Tak już mam, taka jestem, takie mam zobowiązanie i nic się nie zmieni przez kolejne kilka miesięcy”.

Usłyszała ode mnie jeszcze jedno:

— „Może spróbuj oczyścić to, co się w Tobie wiąże z tą czynnością. Zdejmij z niej ciężar — zobowiązania, winy, poczucia kary”.

Trochę trwało zanim znalazła źródło, ale samo odłączenie ciężaru było przełomem. Daria wciąż wykonywała te same zadania, ale już inaczej — jak powietrze, bez emocji, bez gniewu, bez ciągłego „muszę”.

Pozwala na myśl: „Przyjdzie moment, że to całkiem odejdzie. Ale na razie — niech będzie, już potrafię pracować w spokoju”.

Dała zgodę na możliwość zmiany tego co było w niej.

Gdy spotkałyśmy się po kilku miesiącach, powiedziała:

„Pojawił się nowy projekt. Sama nawet nie wiem kiedy.

Przyszedł, jakby czekał, aż będę gotowa puścić stare”.

Lekcje nie są po to, by nas ukarać lecz, po to, by coś w nas się oczyściło, zanim przejdziemy dalej, ku wartościom.

Rozdział 7

Ku wartościom

czyli do czego możemy dojść

Przemiany, których doświadczamy, i próby, które je wzmacniają, nie są pustym celem. One przygotowują nas na coś więcej — na osadzenie w sobie, na to, by nasza duchowość nie była tylko wiedzą — ale stanem Istnienia.

Można przejść przez wielką transformację, ale jeśli nie nauczyliśmy się *kochać* siebie — powrócą stare schematy.

Można przejść przez najtrudniejsze próby, ale jeśli nie zrozumieliśmy, czym jest *pokój* w sercu — zaczniemy znów walczyć.

Dlatego kolejnym krokiem jest wejście w przestrzeń *stanów duchowych i wartości*, które budują nasze nowe, przemienione „ja”.

To nie są tylko słowa — to stany wibracyjne.

Pokochanie, wybaczenie, odpowiedzialność, troska, zaufanie, po-

kój, miłość bezwarunkowa — każdy z tych stanów to osobna brama świadomości.

To jak wchodzenie po schodach zbudowanych z własnych doświadczeń — z każdym krokiem odkrywamy, że ten duchowy dom nie rośnie na zewnątrz, ale budzi się w nas.

I dlatego właśnie pojawiają się próby, by sprawdzić, czy te stany świadomości są w nas trwałe. Czy potrafimy w nich *być*, a nie tylko o nich mówić.

Wejdziemy w przestrzeń kilku stanów, by poczuć, czy już jesteś, czy czekasz na odkrycie tych wibracji.

Każda poniższa wartość to rezultat wielu miesięcy pracy nad sobą, licznych prób i doświadczeń. To moment przemiany ducha i czas głębokich odkryć.

Pokochanie siebie i innych

bez tego nie da się iść dalej

Przemiana bez miłości — nie przetrwa, zawali się *dom*.

To właśnie pokochanie siebie i innych pozwala przejść przez próby, ugruntować się w tym, co duchowe, i wytrwać.

To dwa punkty, które są jak fundament i dach domu. Jedno bez drugiego nie stworzy pełni. Możesz podejmować wiele prób, by naprawdę pokochać siebie — i właśnie wtedy lekcje cierpliwości i wytrwania stają się bezcenne.

Pokochanie siebie i innych to nie idea — to *postawa*. To codzienne wybory, małe gesty, zmiana tonu głosu, uznanie granic,

łagodność wobec swoich myśli. I choć to fundament, to jest to też droga. Droga, którą idziesz każdego dnia — i którą możesz zacząć w każdej chwili.

Pokochanie siebie

Jesteśmy stworzeni z wartości. To, kim jesteśmy w swojej pierwotnej esencji, to światło — czyste, pełne i prawdziwe. Ale codzienność nas od siebie odcina. Wychowanie, oceny, porównania, oczekiwania — z biegiem lat przestajemy czuć, a bez czucia — trudno mówić o miłości.

Dlatego pokochanie to nie teoria.

To decyzja, by w codziennych sytuacjach *zacząć wybierać siebie*.

Zatrzymać się i nie mówić: „znowu zawałęm”, tylko: „uczę się, jestem w drodze”.

To zadbanie o siebie, gdy ciało woła o odpoczynek.

To nie porównywanie się z innymi, ale spojrzenie, gdzie naprawdę jestem i co czuję.

Miłość do siebie nie jest luksusem. To punkt wyjścia. Bo jeśli nie pokochasz siebie — każda relacja, każda decyzja i każda przemiana będzie oparta na braku. A z braku trudno zbudować światło. Bo brak to potrzeba, która warunkuje. (O potrzebach później).

Codziennosc pokazuje to bardzo wyraźnie, nie w wielkich deklaracjach, ale w drobiazgach.

— Jak się do siebie odzywasz, gdy coś Ci nie wyjdzie — krytykujesz czy wspierasz?

— Czy potrafisz powiedzieć „odpocznij”, kiedy ciało prosi o przerwę, zamiast pchać się dalej, bo tak trzeba?

— Czy zauważasz to, co dobre, czy tylko wytykasz błędy?

Pokochanie siebie to nie jest jednorazowy akt. To proces, w którym odkręcamy to, co w sobie przez lata i wcielenia — zabijaliśmy: złość na swoje słabości, wstyd za swoje błędy, poczucie winy, że nie byliśmy „tacy, jak trzeba”.

Pokochanie siebie to ciepłe spojrzenie nawet na te części, które kiedyś odrzucaliśmy. To przyjęcie całej tej historii, nawet jeśli jej fragmenty są trudne, bolesne, niewygodne.

Bo miłość własna to nie tylko „akceptuję siebie takim, jakim jestem dziś”. To także — przyjmuję siebie z wczoraj i z przedwczoraj, i z wcieleń, o których nie pamiętam. Przyjmuję w całości.

I wtedy codzienność staje się praktyką tej miłości: w słowie, w spojrzeniu w lustro, w sposobie, w jaki reagujesz na krytykę czy pochwałę. Tak właśnie krok po kroku uczy się serce — że nie trzeba już walczyć o prawo do bycia sobą.

Pokochanie innych

Gdy zaczynasz kochać siebie — przestajesz oceniać innych.

Bo już nie potrzebujesz się od nich oddzielać, udowadniać, że jesteś „lepsz” czy „bardziej uduchowiony”.

Widzisz, że każdy ma swoje tempo, swoją drogę, swój ból, zaczynasz dawać ludziom prawo, by po prostu byli.

Ale w codzienności to bywa trudne.

Ktoś Cię rani, ktoś zawodzi, ktoś ciągle powtarza te same schematy. I tu miłość nie oznacza pozwalania na wszystko.

Miłość oznacza, że możesz się oddalić — bez żalu.

Że możesz się nie zgodzić — bez pogardy.

Że możesz powiedzieć „nie” — z miękkością.

Miłość do innych to przedłużenie miłości do siebie. Kiedy potrafisz spojrzeć na siebie łagodnie, łatwiej Ci spojrzeć tak samo na drugiego człowieka. Pojawia się większe zrozumienie, stan empatii, który nie jest wymuszony, ale naturalny. To taka lekkość bycia w relacji — gdy chcesz się dzielić tym, czego doświadczyłeś. Gdy radość bycia sobą staje się radością spotkania z drugim Istnieniem.

To nie są abstrakcyjne wielkie czyny, ale codzienne sytuacje, które pokazują, na ile Twoja miłość jest prawdziwa:

— Czy słuchasz drugiego człowieka, nie próbując go od razu naprawiać?

— Czy potrafisz dać mu przestrzeń, by wybrał swoją drogę — nawet jeśli jest inna niż Twoja?

— Czy zatrzymujesz się z oceną i próbujesz zobaczyć w nim coś więcej niż tylko jego zachowanie?

Miłość do innych nie oznacza, że zawsze musisz się zgadzać, poświęcać czy zgarnąć cudze ciężary. To raczej budowanie rela-

cji, w której czujesz radość z samego bycia, w której obecność drugiego nie jest obowiązkiem ani ciężarem.

Bo miłość do innych to nic innego, jak rozszerzona radość miłości do siebie — przełożona na codzienność, na gest, na rozmowę, na milczenie, które nie oddziela, ale łączy.

Wybaczenie sobie

Gdy zaczynamy naprawdę kochać siebie, wybaczenie przychodzi z większą łagodnością. Już nie stoimy nad sobą z wewnętrznym batem, nie powtarzamy w myślach: „Jak mogłem to zrobić?”.

Zamiast tego zaczynamy widzieć — że to, co było, to część naszej drogi. Część, z której możemy coś zrozumieć, ale nie musimy już w niej tkwić.

Wybaczenie sobie to nie uniewinnienie. To nie ucieczka od konsekwencji. To spojrzenie na swoje błędy i wybory z nowego miejsca — z przestrzeni serca, które już wie więcej. Wybaczenie sobie jest aktem odwagi, bo oznacza, że biorę odpowiedzialność za to, co zrobiłem — ale już nie pozwalam, by poczucie winy prowadziło mnie dalej.

Poczucie winy, że coś zrobiłem, to pułapka. Wina zamyka Cię w przeszłości rozmyślań, odbiera siłę do zmiany, zatrzymuje przemianę.

Wybaczenie natomiast — uwalnia. Daje tlen duszy, by mogła ruszyć dalej. Daje ulgę, spokój i miejsce na nową wersję Ciebie — nie opartą na błędach, lecz na lekcjach.

Zamiast katować się za to, co zrobiłeś wczoraj — zatrzymaj się i zapytaj, czego Cię to nauczyło.

Zamiast wracać do winy z poprzednich wcieleń czy lat tego życia — zobacz, jak możesz dziś naprawić to, co da się naprawić.

Bo wybaczenie sobie to też gotowość do działania — do zmiany postawy, myśli, energii.

A jeśli ktoś powie: „Ale przecież to było złe” — Ty możesz odpowiedzieć: „Wiem. Ale ja już nie jestem tą samą osobą”. I to jest moment wyjścia.

Wybaczasz sobie — i robisz miejsce na przyszłość.

Wybaczenie sobie odsłania to, czego często najbardziej się wstydzimy — zarówno w tym życiu, jak i w poprzednich wcieleń. To chwile, gdy widzimy, że byliśmy wykorzystywani, ale też te, gdy sami zgodziliśmy się na coś, co skrzywdziło innych albo nas samych.

Bo wybaczenie sobie to największa ulga — jak zdjęcie ciężaru, który od dawna przyciskał duszę. To moment, w którym przestajesz być więźniem przeszłości i pozwalasz iść dalej.

Bądź dla siebie opiekunem, a nie sędzią, to nie Twoja rola przy wybaczeniu sobie.

Wybaczenie innym

Wybaczenie innym to jeden z najtrudniejszych kroków na ścieżce duchowej. Bo nie chodzi tu o zapomnienie. Nie chodzi też o to, żeby zapraszać do swojego życia wszyst-

kich, którzy nas skrzywdzili. Nie chodzi o to, by z każdym „oprawcą” siadać do wspólnego stołu i mówić: „Wszystko w porządku”.

Wybaczenie nie oznacza przywracania relacji — oznacza uznanie, że nie chcemy już nieść ciężaru bólu, złości, czy pragnienia zemsty.

To wybór spokoju, a nie amnezji.

Prawdziwe wybaczenie wymaga ogromnej mądrości i wyzbycia się ego, które chce, żeby winny został ukarany, chce, żebyśmy mieli rację. Mądrość mówi: „Widzę ból pod tą krzywdą i już nie chcę tego bólu podtrzymywać”.

Wybaczenie innym zaczyna się wtedy, gdy przestajesz szukać wyjaśnienia, dlaczego ktoś Cię zranił — a zaczynasz rozumieć, że sam był zagubiony i poniesie konsekwencje swoich czynów, wcześniej czy później.

Nie znamy prawdy o winie innych, nie wiemy, co było „za” danym zachowaniem — jakie programy, traumy, iluzje, ciemność, brak wiedzy, czy po prostu brak połączenia ze Światłem.

Wybaczenie innym to nie jest słowo rzucone w przestrzeń: „wybaczam”. To proces, czasem długi i pełen powrotów. To lekcje, które wracają — raz w postaci cierpliwości, raz w postaci pokory, raz w postaci mądrości, która pozwala spojrzeć szerzej niż na własny ból i po prostu iść dalej.

Nie da się prawdziwie wybaczyć bez zrozumienia, że każdy nosi swoje rany i swoje lekcje. Wybaczenie innym to dojrzewa-

nie duszy — krok po kroku — aż w końcu czujesz, że ciężar znika, bo nie musisz już dźwigać tego, co zrobił, powiedział, ktoś inny.

Brak wybaczenia to wibracja przeciwna do Światła. To stan, który Cię zatrzymuje, który wiąże Cię z tą osobą jeszcze mocniej, niż sama krzywda.

A przecież jesteśmy tu, by się uwalniać, nie zapętląć.

Wybaczenie to uznanie, że ktoś zabił — i decyzja, by już nie żyć jego błędem w swoim ciele, w swoim sercu, w swojej codzienności.

To akt oczyszczenia, który nie oznacza zaproszenia lecz oznacza wolność.

Współodczuwanie

Współodczuwanie to stan serca. Nie analizuje, nie ocenia, nie szuka racji. Po prostu jest z drugim człowiekiem — w jego bólu, w jego ciszy, w jego zagubieniu. Bez potrzeby poprawiania, komentowania czy zmian.

To taka obecność, która mówi: „Widzę cię. Czuję Cię. *I nie jesteś sam*”.

To subtelne połączenie, w którym czuje się drugą osobę nie przez filtr lęków, poglądów czy przekonań — ale przez przestrzeń wewnętrznego spokoju. Czasem to spojrzenie, innym razem — uważne milczenie. Albo jedno zdanie wypowiedziane z miękkością: „*Jestem obok*”.

Współodczuwanie nie szuka sensacji. To nie zagłębienie

w czyjeś emocje z ciekawości. To nie „co tam się w Tobie dzieje”, tylko „jestem tu, jeśli chcesz mnie w tym miejscu”.

Człowiek, który współodczuwa, nie walczy, by zmienić czyjeś doświadczenie, on je przyjmuje, obserwuje, z pokorą, ze świadomością, że każda dusza ma swój rytm.

Współodczuwanie pojawia się często, gdy samemu przeszło się przez jakiś ból — i nie ma już potrzeby porównywać, oceniać czy szukać winnych. Po prostu się rozumie, zupełnie bez słów.

Możesz to poczuć w codziennych sytuacjach:

— gdy mijasz obcą osobę na ulicy i nagle zatrzymujesz się wiedząc, że coś w niej Cię porusza,

— gdy widzisz zmęczenie bliskiego i bez pytania stawiasz przed nim kubek herbaty,

— gdy ktoś wybucha krzykiem, a Ty zamiast się bronić, czujesz, że on po prostu pęknął.

Człowiek, który naprawdę współodczuwa, nie osądza, nawet jeśli widzi krzywdę. Rozumie, że za każdym trudnym zachowaniem stoi brak — brak Miłości, brak Światła, brak wiedzy, brak bezpieczeństwa i inne.

Współodczuwanie nie jest tylko emocją — to jakość istnienia, to przejaw Miłości, która widzi głębiej, a mimo wszystko... zostaje blisko.

Bez wcześniejszych doświadczeń miłości i wybaczenia, współodczuwanie może być tylko filtrem — zabarwionym lękiem, oceną, albo potrzebą bycia „dobrym”. Ale kiedy płynie z wewnętrznego spokoju — staje się świadomą obecnością.

Współodczuwanie to nie tylko delikatność serca, ale i ogromna odpowiedzialność. To zdolność wejścia w czyjąś przestrzeń, odczytania informacji — przeszłości, teraźniejszości, a czasem i kierunku, w którym ktoś zmierza. Prawdziwe współodczuwanie nie jest dla kontroli, ani dla przewagi. To czyste bycie obok. Dlatego tak ważne jest, by samemu być oczyszczonym, by znać własne mechanizmy i cienie. Wtedy nie gubimy się w polu drugiego człowieka, a nasze współodczuwanie staje się wsparciem, a nie ciężarem.

Współtworzenie

Współtworzenie to nie tylko działanie razem. To wewnętrzny stan, w którym nie ma już rywalizacji, oceny ani potrzeby przewagi. To przestrzeń, w której Twoja energia spotyka się z energią innych — i razem stajecie się jednym ruchem, jedną intencją, jednym kierunkiem, często bez słów.

By naprawdę współtworzyć, musisz najpierw uciszyć siebie, uspokoić emocje, zharmonizować myśli, porzucić wewnętrzne szarpanie. Bo jeśli niesiesz chaos — nie zbudujesz harmonii na zewnątrz. Zawistne myśli, ukryta rywalizacja, nieuświadomiony lęk — wszystko to może zburzyć nawet najpiękniejszą ideę.

Dlatego współtworzenie zaczyna się od czystości intencji. Od świadomości, że każdy z nas ma wpływ — nie tylko na to, co robimy, ale też *jak* to robimy. Bo świat tworzy się z naszych myśli, emocji, słów i decyzji.

Harmonia tego świata powstaje, gdy ludzie o czystych sercach łączą się bez przymusu, bez potrzeby błyszczenia. Po prostu są razem — dla wspólnego dobra, nie po to, żeby się pokazać, ale po to, żeby coś realnie *współ-zrodzić*.

Współtworzenie to wzrastanie w tym, co jest nam przeznaczone.

Ale — co ważne — wzrastanie to pozbawione jest hierarchii. Nie ma tu lepszych i gorszych, wyżej i niżej, pierwszych i ostatnich. Nie ma powinności, kto co ma robić i kiedy — bo każde miejsce, każdy wkład, każda obecność ma swoją wartość, każdy wie co ma robić. To jak muzyka, która wypełnia utwór, każdy dokłada swoją część, by stworzyć całość.

To przestrzeń, gdzie wszystko rozwija się w swoim rytmie. Nie według kolejności narzuconej z zewnątrz, lecz zgodnie z pulsem duszy, gdzie nie liczy się tempo, ale spójność z prawdą.

To może być wspólny projekt, uzdrowienie, intencja, ale też zwykła rozmowa, jeden gest, w którym ktoś może się ogrzać.

Współtworzenie to nie forma — to energia.

Na poziomie duchowym współtworzenie oznacza połączenie z tą warstwą rzeczywistości, gdzie *Ty, Ja, My* jesteśmy jedną świadomością, która działa po przez różnych ludzi. To nie jest tylko praca z drugim człowiekiem, to odczuwanie i bycie.

Stan współtworzenia przynosi ogromną radość — radość Jedności. Taka jedność, w której nie musisz nic udowadniać, niczego grać, po prostu jesteś sobą.

Ale — i to ważne — bez wcześniejszych fundamentów, bez pokochania siebie, bez wybaczenia, bez zrównoważenia myśli i emocji — współtworzenie się nie utrzyma. Bo to, co tworzysz, będzie się chwiać pod ciężarem niespokojnego wnętrza.

W codzienności współtworzenie możesz poczuć:

— gdy ktoś dokończy Twoją myśl i oboje się uśmiechacie, wiedząc, że to co robisz „płynie”,

— gdy w pracy czujesz, że coś tworzy się większego niż zadanie,

— gdy wspólna cisza z drugim człowiekiem daje więcej niż godziny rozmów.

Współtworzenie to też pasja.

Pasja do Światła, do *dobra*, do bycia częścią czegoś większego. Bo kiedy tworzysz z przestrzeni pasji — tworzysz coś, co przetrwa, co zasila, nie jako obowiązek, ale jako naturalne wypełnienie swojego miejsca — bez porównań, bez wyścigu. Tutaj nawet motywacji nie ma, bo nie jest potrzebna fizyczna. Po prostu — jesteś częścią czegoś większego, bo czujesz swoją misję.

Inne wartości i stany

Wokół nas — i w nas — istnieje ogromna ilość wartości i jakości, które można nazwać stanami. Jedne są ledwo zauważalne, inne przychodzą w doświadczeniach z ogromną mocą. Część z nich już znasz i rozwijasz, inne dopiero czekają na swoje rozpoznanie. Wszystkie mają jedno wspólne — zbliżają nas do tego, czym jest duchowość, czym jest świadomość, czym jest boskość w codzienności.

Bo nie ma jednej, zamkniętej listy wartości duchowych.

Nie są czymś, co można zapisać raz na zawsze, bo każda z nich dojrzewa razem z nami. Dla jednej osoby dziś będzie to spokój, dla innej – odwaga, a dla kogoś jeszcze – łagodność wobec siebie.

Wartości duchowe nie są więc stałymi punktami, lecz stanami, które wzrastają, kiedy pozwalamy im być w codzienności: w rozmowie, w wyborze, w ciszy po trudnym dniu.

Zatrzymaj się przy tych wartościach, które czujesz dziś najbliżiej.

To one pokazują, w jakim miejscu Twoja dusza właśnie dojrzewa.

Poniżej znajdziesz kilka z nich – nie po to, by coś dodać, ale by rozpoznać to, co już w Tobie jest:

- troska o siebie i innych,
- odpowiedzialność za słowo, czyn, intencję,
- sprawiedliwość, która nie osądza, a porządkuje
- szacunek, który nie zależy od zasług,
- prawda, która nie potrzebuje krzyku,
- i wiele innych.

Każdy z tych stanów może być punktem końcowym jednej drogi – a jednocześnie bramą do następnej. Może być efektem przemiany albo jej początkiem.

Bo odkrywanie to nie tylko proces zrozumienia, ale też spotkanie z potrzebami, które wciąż w nas czekają – tymi, które domagają się głosu, by móc poprowadzić nas dalej.

Rozdział 8

o słuchaniu głodu duszy, zanim stanie się brakiem

Potrzeby

Poprzez obserwację siebie, innych — możemy rozwijać się na wielu poziomach i coraz wyraźniej rozpoznawać to, co nas prowadzi: czy rzeczywiście idziemy za sobą, czy może nadal za potrzebą?

Czy wiem i jestem, w zmianach, bo je czuję — czy tylko chcę zaspokoić swoje potrzeby?

Potrzeba działa często jak warunek.

„Jeśli to się wydarzy — wtedy będę spokojny”.

„Jeśli to osiągnę — wtedy poczuje się bezpiecznie”.

Rozwój duchowy nie polega na spełnianiu warunków. To nie wyliczanie „czego mi brakuje” — ale zawierzenie, że wszystko, co ma przyjść, przyjdzie w swoim czasie. Że jesteś prowadzony, nawet wtedy, gdy nie rozumiesz, zwłaszcza wtedy.

Bo im mniej analizujemy i oceniamy, tym więcej przychodzi informacji, których nawet się nie spodziewaliśmy — a jednak okazują się cenne. Nie chodzi o to, by nie mieć potrzeb. Chodzi o to, by nie żyć w zależności od ich spełnienia, by je obserwować.

Czy ufamy procesowi tylko wtedy, gdy jest miło, gładko i zgodnie z planem? Czy potrafimy ufać wtedy, gdy nic się nie zgadza, nie zgadza według naszego planu.

To, co dziś wydaje się trudne, jutro może okazać się drogą do ogromnego uwolnienia. Ale tylko wtedy, gdy nie będziemy się zamykać w ciasnych ramach potrzeb, oczekiwań, planu.

Nie oceniamy innych przez pryzmat własnych doświadczeń i potrzeb, bo każdy widzi świat z miejsca, w którym właśnie jest.

Dla jednej osoby chwila samotności może być bolesna. Dla drugiej — wyzwalająca. To nie skala trudności się liczy, lecz uważność, z jaką jesteś w tym, co się dzieje.

Potrzeba jako poczucie braku

Potrzeba to nie brak „czegoś”, ale przede wszystkim poczucie tego braku. To wewnętrzny głos, który mówi: *„tego potrzebuję, by czuć się pełnym, bezpiecznym, ważnym”*.

Czasem potrzeba jest naturalna — jak potrzeba ciepła, bliskości, rozmowy. Czasem staje się pułapką — gdy wciąż za czymś gonimy, wypełniając puste miejsca — nadmiarem, który nigdy nie przynosi ukojenia.

Zaspokajanie potrzeb może być krokiem do zmiany — może też być próbą ucieczki od tego, gdzie naprawdę jesteśmy, czy do czego dążymy.

Dlatego zanim nazwiesz coś swoją potrzebą, zapytaj: czy to naprawdę moje? Czy może to tylko głód czegoś, co warto odnaleźć wewnątrz?

Nie zawsze odpowiedź przyjdzie od razu, trzeba czasu i odwagi. Ważne jednak, by nie oszukiwać siebie.

Spróbuj zauważyć, co dzieje się w Tobie, kiedy już tę „potrzebę” zaspokoisz. Czy pojawia się spokój i ulga? Czy może nadal czujesz brak — chwilowo przykryty iluzją spełnienia? To właśnie ta różnica pokaże, czy to była prawdziwa potrzeba duszy, czy tylko głód, który wraca, bo nie tam leży źródło zaspokajania.

Potrzeba często przybiera postać zwykłych, codziennych braków w rzeczach, w jedzeniu, w działaniu bez wytchnienia — ale pod spodem zawsze kryje się coś więcej niż tylko fizyczna forma.

Poniżej przykłady potrzeb.

Potrzeba posiadania rzeczy

Czasem wydaje nam się, że jeśli coś kupimy — sweter, telefon, wyjazd — pocujemy się lepiej. I rzeczywiście, na chwilę pojawia się radość, ekscytacja, poczucie spełnienia. Ale zaraz potem coś w środku znowu się odzywa: lekki brak, potrzeba kolejnej rzeczy, kolejnego bodźca.

To dlatego, że często nie chodzi o sam przedmiot. Chodzi o uczucie, które ma nam dać — o poczucie, że jesteśmy warci, zauważeni, docenieni. Kiedy tego brakuje, próbujemy nagradzać siebie rzeczami, które jednak nie potrafią wypełnić pustki bliskości.

Pisząc o tej potrzebie, przychodzi mi obraz naszego życia jako drogi. Idziemy przed siebie, a gdy tylko pojawia się coś obok — jakaś rzecz, wydarzenie, okazja — odruchowo skręcamy w jej stronę. Na chwilę gubimy kierunek, zapominamy, dokąd szliśmy i po co. Czujemy przyjemność, ekscytację, błysk — ale zaraz potem przychodzi zatrzymanie, ulotna myśl i pytanie: *gdzie ja właściwie jestem? co dalej?*

Bo prawdziwe zaspokojenie nie przychodzi z tego, co spotykamy po drodze, lecz z momentu, w którym znów odnajdujemy siebie — w ciszy, w środku własnej ścieżki.

Potrzeba jedzenia ponad miarę

Sięgamy po kolejne porcje, mimo że ciało nie jest głodne. To głód innego rodzaju — emocjonalny. Jedzenie staje się sposobem na uśpienie lęku, na chwilowe wypełnienie pustki. Tak naprawdę jednak to wołanie o czułość, bliskość, bezpieczeństwo. Kiedy ciało dostaje więcej niż potrzebuje, a dusza wciąż czuje brak — warto zapytać: czego tak naprawdę pragnę, czego potrzebuję?

| *Pośpiech w jedzeniu*

Codzienna obserwacja swoich zachowań to pierwszy krok ku zmianie. Czasem jednak to, czego sami długo nie zauważamy, dostrzegają inni.

Podczas kilku spotkań zauważyłam, że Anita je bardzo szybko.

Kiedy o tym wspomniałam przyznała, że zaczyna ją to męczyć.

Szukałyśmy wspólnie, skąd wzięła się ta potrzeba pośpiechu podczas jedzenia. W jej obecnym życiu nie było żadnych oczywistych przyczyn. Poprosiłam więc, żeby opisała, co czuje przed, w trakcie i po jedzeniu.

Po chwili ciszy przyszedł obraz — wspomnienia z innego czasu, z innego życia.

Anita była wtedy kobietą, która przez długi czas nie miała co jeść. Dostawała jedynie resztki, które musiała zjadać w pośpiechu — zanim ktoś inny je zabierze.

W tamtym doświadczeniu powstał wewnętrzny ślad:

Jeśli mam jedzenie, muszę zjeść natychmiast. Tylko wtedy jestem bezpieczna.

Dziś ciało już nie głoduje, ale dusza wciąż pamięta tamten lęk. Każdy szybki kęs to echo dawnego braku — wspomnienie potrzeby bycia chronioną, które wciąż czeka, by się rozpuścić.

Potrzeba bycia zajęтым

Ciągle coś robisz, organizujesz, działasz, nie pozwalasz sobie na moment ciszy. Potrzeba aktywności, choć wygląda niewinnie, często ukrywa lęk przed spotkaniem z samym sobą.

Bo w ciszy wychodzi prawda, której możemy się bać. Warto zauważyć, że prawdziwy odpoczynek — fizyczny i duchowy — nie jest stratą czasu, ale przestrzenią, w której dusza w końcu może oddychać i odnaleźć drogę.

Pisząc o tej potrzebie widzę człowieka, który siedzi i wykonuje jedną rzecz, a nad jego głową kłębi się rój myśli — niedokończonych spraw, nierozwiązanych sytuacji. Każda z nich ciągnie jego uwagę jak nitka energii, do której się przyczepia, chcąc, żeby wszystko było dobrze. Ale im mocniej się trzyma, tym bardziej gubi spokój.

Obok ktoś próbuje do niego mówić. Widzę poruszające się usta, ale bez dźwięku. Myśli i pośpiech zagłuszają wszystko. Człowiek rusza dalej, tłumacząc: „Przecież mam tyle do zrobienia”. A jednak z każdym krokiem coraz bardziej oddala się od siebie.

Bo bycie ciągle zajęтым często nie jest troską o życie, lecz ucieczką przed ciszą — tą, w której moglibyśmy wreszcie usłyszeć siebie.

Kolejność zaspokajania potrzeb

Czy istnieje jakaś właściwa kolejność zaspokajania potrzeb — tych fizycznych i tych bardziej subtelnych, przestrzennych?

Czy rozwój duchowy ma swój plan działania jak mapa, którą trzeba podążać punkt po punkcie?

Tu, na Ziemi, wiele z naszych potrzeb wynika z rozwoju fizycznego. Uczymy się życia od podstaw — uczymy się chodzić,

mówić, poznajemy świat. Aby się uczyć, potrzebujemy warunków — bezpieczeństwa, jedzenia, opieki. To naturalny proces.

Już w dzieciństwie pojawia się pierwsza z ważniejszych potrzeb — bliskość. Jeśli ją otrzymujemy, uczymy się ufać. Jeśli jej zabraknie to w dorosłym życiu możemy postrzegać relacje przez filtr zagrożenia, odrzucenia, kontroli. Wtedy potrzeba bliskości może stać się pułapką. Bo gdy szukamy jej za wszelką cenę, możemy zapomnieć o sobie — pozwolić, by ktoś nas zdominował, byle tylko być zauważonym, uznanym, kochanym. Czy to jeszcze bliskość, czy już rezygnacja z siebie?

Wróćmy jednak do pytania o kolejność.

Czy zdobycie szczytu K2 zimą bez wcześniejszego przygotowania — bez treningu, oddechu, sprzętu — jest możliwe? Nie. I podobnie jest z rozwojem — fizycznym, psychicznym, duchowym, osobistym.

Potrzeby duchowe mają swoją kolejność i są mocno powiązane z przemianami, o których pisałam wcześniej.

Potrzeby nie zawsze mają kolejność jednowymiarową, nie zawsze oczywistą, ale mają swoje fundamenty.

W rozwoju duchowym najczęściej zaczynamy od tego samego miejsca — od potrzeby zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Bez tych dwóch trudno pójść dalej, bo każda kolejna zmiana będzie chwiała się jak dom bez fundamentów, jak dom bez miłości do siebie i bez wybaczenia innym.

| *Bez zaufania „ani rusz”*

Kilka razy zdarzyło mi się pracować z osobami, które — świadomie lub nie — blokowały wejście w swoje pole informacji.

Pisząc o bezpieczeństwie jako fundamencie duchowości, przypomniała mi się historia Pawła i Cezarego. Dwóch mężczyzn, dwa różne doświadczenia, a jednak ta sama lekcja: zaufanie. Obaj przyszli, bo czuli, że coś ich blokuje, że nie mogą przejść dalej.

Cezary usiadł przy oknie i zaczął opowiadać, nie patrzył w moją stronę. Wchodząc w jego pole poczułam, że coś mnie zatrzymuje. „Ktoś cały czas Cię pilnuje, żebym nie mogła podejść” — powiedziałam. A on spokojnie przyznał: „Tak, wiem. Nie chcę cię wpuścić, bo ja sam nie wiem, czy chcę, żebyś wiedziała co robiłem...”

I wtedy zobaczyłam: Cezary zdradzał światło wiele razy, w tym życiu i w innych. Sam został zdradzony. Bał się. Powiedział wprost: „Nie jestem godny, by mi ufać. Nie wiem, czy mogę wrócić tam, gdzie nawet nie pamiętam, że byłem”. A teraz Paweł. Uciekał wzrokiem, tylko od czasu do czasu na mnie patrzył. Powiedziałam mu: „Wiesz, że jesteś zamknięty i nie mogę wejść do Twojej przestrzeni?”. Odpowiedział, że nie wiedział. I nagle — zanim nawet zdążyłam zadać pytanie, czy mogę — otworzył serce. Moje serce natychmiast poczuło wejście w jego przestrzeń. Ale zaraz potem Paweł znowu wszystko zamknął i wokół nas pojawiła się bariera. Ale ja byłam już w środku przed nim.

„Dlaczego?” — zapytałam.

„Bo nie do końca ufam temu, co mogę odkryć o sobie” — odpowiedział. „Boję się tego, co mogę odkryć”.

Tak różne osoby, a jednak ta sama lekcja: zaufanie do siebie i do przestrzeni zmian.

Obaj powiedzieli podobnie: „Nie czuję się godny wybaczenia i powrotu”.

Gdy przy uwalnianiu i powrocie do zaufania zadałam pytanie: „Co czujesz?”, a odpowiedź była identyczna w obu przypadkach — „energię mamy”.

Popłynęły łzy. Nie mówiłam o winie, ani o karze. Tam gdzie dotarli z duszami z przemianą, nikt nie oceniał ich przeszłości. Mówiłam, a oni czuli troskę, czuli jak wracają do odczuć, których dawno nie czuli.

Zaufanie jest jak most — najpierw do siebie, innych, potem do świata i przestrzeni. Bez niego trudno stanąć w pełni w świetle, bo serce zamyka się przed tym, co mogłoby je uzdrowić.

Z mojej obserwacji wynika, że to właśnie niezaspokojone potrzeby bezpieczeństwa i zaufania są najczęstszym powodem zatrzymania się w rozwoju osobistym, wstrzymania przemian.

Dopiero po zaspokojeniu i w pełni powrocie do zaufania, mogą pojawić się kolejne potrzeby: zrozumienia, obecności, sensu. Na późniejszych etapach ta kolejność może się rozmywać, bo wtedy już działamy z poziomu przemiany, nie z poziomu braku.

Rozwój a potrzeba duszy

dusza nie potrzebuje, jest gotowa

W rozwoju duchowym nie da się przeskoczyć pewnych etapów. Nie dlatego, że ktoś z zewnątrz to ustalił, ale dlatego, że nasza dusza potrzebuje doświadczeń, które budują trwałe fundamenty. Nie można mówić o odpowiedzialności duchowej, jeśli wcześniej nie spotkaliśmy się z tematem miłości — tej prawdziwej, pełnej i wolnej od warunków.

Bo jak możemy wziąć odpowiedzialność za drugiego człowieka, za jego przestrzeń, emocje czy wybory, jeśli nie mamy współczucia, szacunku i pokory wobec drogi, którą ktoś przechodzi?

Dlatego pierwsze przemiany są zawsze „bliżej ciała” — uczymy się ufać, kochać, przyjmować siebie. To są przemiany fundamentu: miłość do siebie, zgoda na to, co było, umiejętność odpuszczania, rozróżniania emocji. Dopiero gdy te warstwy zaczynają się rozpuszczać, możliwy staje się kolejny poziom — obecności, która obejmuje także innych.

Wtedy pojawiają się potrzeby, które nie wynikają już z braku, lecz z gotowości: wspierania, dzielenia się. Odpowiedzialność duchowa nie staje się wtedy ciężarem — ale naturalnym wyrazem ruchu i tworzenia.

Na wcześniejszych etapach możemy krzyczeć do przestrzeni: „Zabierz to ode mnie!”, a z czasem — w przemianach duchowych... po prostu jesteśmy w ciszy, trzymamy światło nic

nie mówiąc. To też jest działanie duchowe, to też jest miłość. A wszystko dzieje się po kolei — zgodnie z rytmem duszy, nie szybciej, nie wolniej.

Nie wszystkie potrzeby łatwo odróżnić. Zwłaszcza te, które rodzą się z głębi duszy. One nie wołają głośno, nie domagają się natychmiastowej odpowiedzi. Często są jak szept — czujemy, że coś się poruszyło, ale nie wiemy jeszcze co i to jest w porządku.

Nie musimy wszystkiego od razu nazywać ani rozumieć. W rozwoju duchowym przychodzi taki czas, kiedy odpowiedzi pojawiają się dopiero po przejściu drogi. Dopiero patrząc wstecz, dostrzegamy, że to, co wydawało się zamętem czy brakiem, było w rzeczywistości potrzebą duszy.

To trochę jak ze zbożem zasianym w ziemi. Nie widzimy go od razu, czekamy. Pod powierzchnią kiełkuje coś, co dopiero po czasie stanie się żdźbłem. Tak samo potrzeby duszy — nie od razu pokazują swój kształt, ale kiedy damy im przestrzeń i cierpliwość, zaczynają rozkwitać.

Potrzeba jako etap

Potrzeba nie jest czymś stałym ani uniwersalnym. Jej kształt, intensywność i sposób wyrażania zależą od wielu czynników — od poziomu świadomości, środowiska, fizycznych możliwości, przeżytej historii.

Tutaj słyszę pytania: „a jak on może tego chcieć, przecież to jest bez sensu”. Może tak, może nie, ale to nie Twoja potrzeba, tylko kogoś. To dlatego tak bardzo różnią się potrzeby każdego człowieka, coś co dla jednego jest trudnym doświadczeniem, dla innego może być zupełnie neutralne lub wręcz niepotrzebne.

Na początku życia nasze potrzeby są proste: jedzenie, ciepło, dotyk, bezpieczeństwo. Potrzebujemy bliskości, zauważenia, otulenia. Potrzebujemy czuć, że jesteśmy ważni — nie przez słowa, ale przez obecność, odczucie.

Z czasem zaczynamy poznawać świat. Pojawiają się nowe potrzeby — potrzeba ruchu, eksploracji, decydowania: „To chcę”, „Tam nie pójdę”. Uczymy się mówić „ja”. I już wtedy rodzą się fundamenty przyszłych relacji, postrzegania siebie i świata.

Kiedy człowiek staje się bardziej niezależny, pojawiają się potrzeby subtelniejsze: bycia zrozumianym, przyjętym, uznanym. Ale jeśli wcześniejsze potrzeby — bliskości, bezpieczeństwa — nie zostały nasycone, wtedy te wyższe warstwy mogą się zniekształcać.

Brak bezpieczeństwa w dzieciństwie często wraca w innej formie — jako potrzeba kontroli, komfortu lub aprobaty.

Warto pamiętać, że nasze potrzeby są związane z ciałem. Stan fizyczny wpływa na nie wprost — osoba z ograniczoną mobilnością będzie miała zupełnie inne potrzeby niż ktoś w pełni sprawny. I to nie tylko potrzeby praktyczne, ale również emo-

cjonalne i duchowe, wynikające z zależności, z dostępności do relacji i przestrzeni.

Potrzeba to nie tylko sygnał braku, to też wezwanie do rozpoznania — gdzie jesteśmy, w swoim rozwoju, w relacji ze światem. Czy ta potrzeba wypływa z duszy, z głębokiego pragnienia połączenia? Czy może wciąż jeszcze z ran przeszłości?

Potrzeba jako impuls

warunek działania

Czy potrzeba może warunkować nasze zachowanie?

Zazwyczaj tak właśnie się dzieje. Potrzeba uruchamia w nas pragnienie — bardzo często poprzez stan braku, niezadowolenia lub porównania. Czegoś nie mamy, coś nas uwiera, coś w nas porusza się na myśl, że „gdzieś indziej mogłoby być inaczej, lepiej?” i wtedy pozwalamy, by ten impuls poprowadził nas w poszukiwaniu zaspokojenia.

Czy ta potrzeba była naprawdę moja? To pytanie będzie często wracać. Bo potrzeba może przyjść z wewnątrz — ale może też zostać wygenerowana przez świat zewnętrzny.

Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne

Żyjemy w różnych środowiskach — spotykamy ludzi, obserwujemy ich wybory, gesty, ubrania, słuchamy rozmów, widzimy reklamy, filmy, rytuały codzienności. To wszystko ma wpływ na nas i tym bardziej na nasze potrzeby.

Bywa, że potrzeba nie pojawia się z wnętrza, ale jest wywoływana z zewnątrz. Nowa moda, sezon, produkt, porównanie do tego, co mają inni — i już rodzi się „potrzeba”.

Tylko czy to jest potrzeba, impuls niedoboru, czy kuszenie?

Czy to jest moje, czy to tylko reakcja na zewnętrzne informacje?

To nie znaczy, że każda potrzeba zewnętrzna jest zła. Czasem przez bodziec z zewnątrz rozpoznajemy coś, co faktycznie jest nasze. Problem pojawia się, gdy zaczynamy zmieniać coś tylko dlatego, że „tak trzeba”, że „wszyscy tak robią”.

Nie wszystkie potrzeby łatwo odróżnić. Zwłaszcza te, które rodzą się z głębi duszy. One nie tupią nogą, jak dziecko czekające na uwagę. Przychodzą w chwili, gdy coś w nas porusza się bez wyraźnego powodu: wzruszenie podczas rozmowy, tęsknota w zwyczajnym dniu, poczucie, że „to nie wystarcza”, choć zewnętrznie wszystko wydaje się być na miejscu. W tej subtelności — dusza zaprasza, byśmy zatrzymali się i wsłuchali w to, co delikatnie drży pod powierzchnią codzienności.

Nie musimy wszystkiego od razu nazywać ani rozumieć. Jak wspomniałam wyżej, dusza ma swój własny czas i rytm, zupełnie inny niż nasz umysł. Kiedyś wydawało nam się, że jesteśmy w chaosie, że coś nam się wymyka, że nie potrafimy „ogarnąć” sytuacji, a po miesiącach, a czasem i latach, nagle widzimy

sens — jakby ktoś odsunął zasłonę i pokazał obraz w całości. Wtedy rozumiemy, że ta niewyraźna tęsknota, to dziwne uczucie braku — nie było pomyłką, tylko potrzebą duszy, która pozwoli dojrzewała, byśmy mogli ją rozpoznać i uzdrowić.

Potrzeba jako ruch

Warto zobaczyć potrzeby nie tylko jako emocję, ale jako ruch w przestrzeni.

One są jak *fale*, które poruszają wodę — czasem ledwo dostrzegalne, innym razem gwałtowne, zdolne zmienić bieg całej rzeki. Dusza wysyła takie impulsy w najróżniejszy sposób: przez pragnienie spotkania, przez tęsknotę za ciszą, przez zmęczenie, które nagle nie pozwala nam już biec w tym samym tempie.

Potrzeba może być jak *wiatr*, który przynosi zmianę.

Przychodzi niespodziewanie — jak nagły powiew, który otwiera okno w duszy i wpuszcza świeże powietrze. Może być impulsem do działania, początkiem drogi, decyzją, która zmienia nasze otoczenie — fizycznie i energetycznie. Czasem zaczyna się od drobiazgu, od „muszę odpocząć” albo „chcę pobyć sam”, a w rzeczywistości to dusza pokazuje, że wzywa nas do innego sposobu życia, do szukania przestrzeni, w której możemy naprawdę oddychać.

Niektóre potrzeby mają *iskrę* działania.

Są jak wewnętrzne zawołanie: „Zrób coś”. Jak szept, który nie daje spokoju, dopóki nie ruszymy choćby o krok. Może to być tak proste, jak chęć zmiany miejsca pracy, wyjazdu, odnowienia relacji — a czasem tak subtelne, jak decyzja, by rano zamiast się spieszyć, wypić herbatę w ciszy i pozwolić sercu dojść do głosu.

Ale... jeśli to działanie pochodzi z nieuzdrowionego miejsca, z lęku lub przymusu — wtedy nawet najbardziej „potrzebne” działanie nie przynosi zmiany.

Można zmienić dom, pracę, partnera, otoczenie — a i tak w środku czuć to samo napięcie, ten sam brak. To dlatego, że potrzeba była reakcją na ból, a nie ruchem duszy. Wtedy ciało i emocje idą w sprzecznych kierunkach: umysł „załatwia” sprawy, a serce wciąż woła, że nie tu jest źródło.

Bo potrzeba nie zawsze jest tym, co konieczne.

Czasem to, co wydaje się pilne, jest cieniem prawdziwego pragnienia. Jak ktoś, kto pragnie bliskości, a wciąż wchodzi w przypadkowe relacje — bo ciało krzyczy o dotyk, a dusza tęskni za miłością, której nie da się zaspokoić chwilowym gestem.

Potrzeba może być przyczyną, może być pretekstem, a może być *bramą* — do tego, co jeszcze nie zostało nazwane.

Przykładów w codzienności jest wiele: „chcę zmiany pracy” to w rzeczywistości wołanie duszy: „chcę, żeby moja wartość była widziana”. „Chcę odpocząć” — bywa wołaniem o zgodę na życie w prostocie, bez ciągłej gonitwy. „Chcę być sam” — to otwarcie drzwi do głębszego spotkania ze sobą, bez masek i ról.

I właśnie tak warto patrzeć na potrzeby — nie tylko jak na proste pragnienia, ale jak na *ruchy duszy*, które prowadzą nas do miejsc, których jeszcze nie znamy.

Cechy Potrzeb

Subiektywne

Potrzeby są zawsze odczuwane przez pryzmat tego, kim jesteśmy, gdzie jesteśmy i jak postrzegamy świat. To, co dla jednej osoby jest niezbędne, dla drugiej może nie mieć żadnego znaczenia. Warto zauważyć: czy *to naprawdę moja potrzeba*, czy może reakcja na czyjś styl życia, słowa, przekonania? Subiektywność nie jest błędem — to zaproszenie do przyglądania się sobie.

Nieograniczone pod względem rozwoju

Wraz z naszym wzrostem wewnętrznym zmieniają się potrzeby. Te duchowe, emocjonalne, fizyczne, mogą poszerzać się, pogłębiać albo... zanikać. To oznacza, że nie istnieje jedna definicja spełnienia — zmienia się ona wraz z nami. Dlatego nie zatrzymuj się tylko na tym, co dziś czujesz — sprawdź co poczujesz „jutro”, gdy zmienisz otoczenie, wyczyścisz myśli, zrealizujesz potrzebę.

Ograniczone w swej pojemności w danym czasie

Mimo, że możemy mieć wiele pragnień, to ciało, emocje i przestrzeń mają swoją *pojemność*. Nie jesteśmy w stanie wszystkiego przeżyć jednocześnie — i nie musimy. To, że jakaś potrzeba dziś nie została zaspokojona, odkryta, nie oznacza, że została zanegowana i jej nie ma. Po prostu nie jest na nią jeszcze czas.

Zgoda na tę chwilę bywa głębsza niż samo zaspokojenie potrzeby, bo czasem życie zatrzymuje nas nie po to, by odmówić, ale by przygotować. Może właśnie teraz uczysz się cierpliwości, zaufania albo granic lub innych lekcji, których jeszcze nie nazwałeś. Może coś w Tobie dojrzewa, zanim będzie gotowe na kolejny krok. Nie wszystko musi wydarzyć się od razu; każda potrzeba ma swój moment, a czasem to, że czegoś nie mamy, jest częścią większego porządku, który dopiero zaczynamy rozumieć.

Zamienne

Czasem jedna potrzeba skrywa inną. Szukamy relacji, bo szukamy akceptacji. Mówimy o wolności, ale pragniemy bezpieczeństwa. Zamiast zapytać, *co naprawdę teraz czuję?* — wchodzimy w działanie, które wcale nie prowadzi nas do źródła.

Potrzeby potrafią się zmieniać — jak ubrania, które nakładamy jedno po drugim. Przybierają różne formy, zakładają maski, ale wewnętrzna pustka pozostaje ta sama. Dopiero kiedy rozpoznamy potrzebę po imieniu i przestaniemy uciekać przed jej zauważeniem i uzdrowieniem, coś w nas naprawdę się uspokaja.

Uzupełniające się

Niektóre potrzeby dopiero *razem* tworzą pełnię — jak bezpieczeństwo i wolność, jak samotność i relacja, jak działanie i odpoczynek. Czasem próbujemy zaspokoić jedną, zapominając, że w tle woła druga. Warto zatrzymać się i zapytać: czy coś *mi jeszcze umyka*? czy coś *chcę zagłuszyć inną potrzebę*? Bo to, co naprawdę domaga się uzdrowienia, czasem mówi najciszej.

Spoleczne

Człowiek nie żyje sam i wiele naszych potrzeb dotyczy obecności innych — tego, by być zauważonym, zrozumianym, wysłuchanym i otulonym ich obecnością. Ale tutaj warto uważać — czy potrzeba społeczna nie staje się zależnością? Czy nie przeradza się w oczekiwanie, że ktoś „wypełni” to, co my mamy odkryć w sobie? Wspólnota, relacja, ma nas wspierać, nie unieważniać naszego indywidualnego ruchu czy uzależniać od siebie.

Stale się odradzają

Potrzeby nie znikają, zmieniają formę, zmieniają treść, a ich źródło pozostaje — to pragnienie życia, wzrastania, bycia sobą. Nie chodzi o to, by się wyzbyć potrzeb, odhaczyć, ale by nauczyć się je rozpoznawać z poziomu duszy, a nie lęku. Gdy jesteśmy obecni, możemy patrzeć na potrzeby jak na przypływy i odpływy — wiedząc, że prawdziwy *dom* ma już swój fundament.

Zobacz potrzebę z kilku stron

Przyjrzyjmy się kilku potrzebom — nie po to, by je klasyfikować, lecz by poczuć, co próbują nam opowiedzieć. Jak to, co wydaje się czysto fizyczne czy emocjonalne, może mieć swój duchowy odpowiednik. A czasem — być tylko cieniem tego, co dusza naprawdę próbuje powiedzieć.

Zobaczmy, czy potrzeba fizyczna przejawia się w przemianach duchowych. Bo każda potrzeba, nawet ta najbardziej przyziemna, może być jak zasłona, za którą stoi głębsze pragnienie — często niewypowiedziane, czasem jeszcze niedojrzałe, ale obecne.

Bezpieczeństwo

od dachu nad głową po ciszę w duszy

Potrzeba bezpieczeństwa to jedna z pierwszych, z którą się rodzimy — ale też jedna z tych, która towarzyszy nam przez całe życie.

Niezależnie od tego, jak zaawansowani duchowo się stajemy, bezpieczeństwo zawsze będzie gdzieś w tle. Zmieniają się tylko jej formy, kierunki, świadomości — i źródło.

Bezpieczeństwo fizyczne

Dach nad głową, ciepło, relacje w zaufaniu, stałe dochody, opłacone rachunki, wypełniona lodówka, to najbardziej oczy-

wiste przejawy tej potrzeby — i nie ma w nich nic złego ani „nieduchowego”, to nasz grunt, nasze podstawy. Chcemy znać plan. Chcemy czuć, że mamy kontrolę. To naturalna reakcja — unikanie bólu, stresu, szukanie przyjemności i komfortu.

Ale często za tymi potrzebami kryje się coś więcej — lęk przed nieznanym, przed tym, że nie poradzę sobie bez tego, co już znam, pamiętam.

A przecież... rozwój często właśnie tak się zaczyna — w tym „nie wiem” co będzie, gdy będzie inaczej. Trochę zmusza nas do zadawania pytań, do szukania bram, w których pokaże się rozwiązanie, czy źródło potrzeby.

Czym większa nasza potrzeba pewności, tym trudniej nam zaryzykować. Bo każde porzucenie, czy w ogóle zmiana, tego, co znane — w pracy, relacji, czy wewnętrznej decyzji — wymaga odwagi. Z potrzeby *pewności* możemy też wyczytać nasz próg tolerancji na zmianę. Czy już jestem gotowy, czy jednak nie dziś, może jutro.

Bezpieczeństwo psychiczne i emocjonalne

Bezpieczeństwo to jeden z najczulszych obszarów naszego życia — tam, gdzie zaczyna się cisza, albo... pojawia się krzyk tego, co wciąż nie zostało ukochane.

Brak bezpieczeństwa to nie tylko lęk — to stan, w którym nawet mała zmiana może zachwiać całym światem, jeśli był zbudowany na kruchych podstawach.

Znasz to uczucie, kiedy ktoś zmienia plany lub nawet o nich nie informuje — a w Tobie wybucha niepokój, złość, poczucie utraty kontroli? To właśnie to miejsce, gdzie nie ma jeszcze zaufania do życia, gdzie potrzeba bezpieczeństwa jest jeszcze zapisana w formie reakcji.

Bez równowagi każdy drobiazg może wstrząsnąć Twoim światem. Ale gdy masz zakorzenione *jestem*, nawet gdy coś się przesunie czy zmieni, kierunek zostaje — jak kompas, który nie gubi północy.

Gdy boisz się zmian, to czas, by poszukać dlaczego tak właśnie reagujesz, gdzie źródło, gdzie przyczyna obaw.

Bezpieczeństwo w relacji

Czy można czuć się bezpiecznie z drugim człowiekiem, gdy nie ma się *stanu bezpieczeństwa* w sobie?

Według mnie to może być trudne. Bo wtedy każda relacja może być albo ucieczką, albo polem walki.

Bezpieczna relacja opiera się na wartościach — ale najpierw musimy te wartości znać i pozwolić by się osiadły.

Gdy masz w sobie stan bezpieczeństwa, ludzie wokół Ciebie też czują się bezpieczniej, bo to odczucie z Ciebie promieniuje. Nie chodzi o to, że musisz mieć wszystko pod kontrolą lub ogłaszać każdemu na dzień dobry: *czuję się bezpiecznie*. Tylko o to, by w środku czuć prowadzenie — że niezależnie od tego, jakie lekcje przychodzą, nie jesteś w nich sam.

Doświadczenia, które kiedyś zachwiały naszym poczuciem bezpieczeństwa, mogą jeszcze po latach wpływać na psychikę i ciało.

Czasem wystarczy, że w dzieciństwie nie czuliśmy się chronieni: ktoś krzyczał, ktoś nagle odchodził, albo w domu było więcej napięcia niż spokoju. Wtedy nasze ciało uczy się życia w gotowości, jakby w każdej chwili miało wydarzyć się coś trudnego. I choć dorastamy, zakładamy rodzinę, budujemy swoje życie — ten stary mechanizm często zostaje.

To, czego nam kiedyś zabrakło, próbujemy odbudować latami — krok po kroku. Kupujemy mieszkanie, zamykamy drzwi na kilka zamków, staramy się mieć stabilną pracę. To wszystko jest ważne, ale jeśli wewnątrz wciąż mieszka tamten dawny strach, to łatwo pomylić poczucie kontroli z poczuciem bezpieczeństwa. Zamiast spokojnie oddychać, budujemy twierdzę: wysokie mury z obowiązków i planów, byleby nic nas nie zraniło.

Pamiętam jedną rozmowę, gdy ktoś powiedział: *„Dorota, mam wszystko — dom, oszczędności, rodzinę — a i tak budzę się w nocy i mam wrażenie, że wszystko zaraz się rozsypie”*.

Prawdziwe poczucie bezpieczeństwa nie bierze się z zamków w drzwiach, ani z konta w banku. Ono rodzi się wtedy, gdy nasze serce czuje, że ma gdzie odpocząć — w ciele, w relacjach.

Bezpieczeństwo miejsca i przestrzeni

To, co fizyczne — ma energię: pokój, w którym śpisz, restauracja, w której spędzasz czas ze znajomymi, szkoła, do której

idzie dziecko, budynek, w którym pracujesz. W każdej z tych przestrzeni coś zostało zapisane: wspomnienia, emocje, krzyki, lęki. Zdarza się, że wchodzisz do miejsca i od razu czujesz ciężar, choć nikt nic nie mówi, albo czujesz spokój, ciepło, jakby ktoś cię otulił. To nie przypadek. To zapis energii, która tam została.

Jak mamy czuć się bezpiecznie w miejscu, które jest nasyczone ciężarem? I to nie naszym. Często właśnie w takich przestrzeniach odkrywasz swoje potrzeby. Jeśli nie oczyścisz pola, możesz latami nosić cudze lęki, cudze mechanizmy przetrwania, cudze słowa. Dopiero gdy one odpłyną, zaczniesz naprawdę słyszeć siebie. Dopiero wtedy pojawia się pytanie: *a czego się boję? czego pragnę?*

To trochę jak z lustrem w starym domu. Jeśli pokrywa je warstwa kurzu, zobaczysz tylko zarys twarzy, niewyraźne kontury. Ale kiedy przetrzesz taflę — nagle wylania się twoje prawdziwe odbicie. Tak samo działa oczyszczanie przestrzeni: usuwasz zniekształcenia, które nie są twoje, by wreszcie spotkać siebie.

Najważniejsze jest jedno — Twoja obecność. Ciało, oddech i serce szepczą razem: Jestem. Widzę. Czuję. Ufam.

To jest fundament bezpieczeństwa, który nie zależy od tego, gdzie jesteś. Kiedy wnosisz światło do przestrzeni, ona odpowiada. I wtedy nawet stare mury, które pamiętają ból, mogą zacząć oddychać razem z Tobą.

Miejsca mówią

Jakiś czas temu byłam w budynku, który został przerobiony z dawnej stajni — na salę spotkań. Z zewnątrz wyglądało zachwycająco: pięknie odrestaurowany budynek, z zachowanymi starymi elementami, pozwalającymi niemal przenieść się w czasie. Do tego wielkie drzewa wokół — ktoś mógłby powiedzieć: „co tu może być nie tak?”

Ale gdy weszłam do środka, od razu spojrzałam na Ewelinę. Powiedziałam: „Czujesz?” — i zobaczyłam, jak jej twarz się zmienia, a ja po prostu musiałam wyjść. Bo to, co było kiedyś w tym miejscu, było nadal obecne: zapisane w ścianach, w zapachu, w energii.

Obie z Eweliną poczułyśmy ciężar dawnych historii — trudnych, pełnych pracy i bólu ludzi, zwierząt, które tam były. Przestrzeń domaga się oczyszczenia, uwolnienia. Miało się odbyć spotkanie, więc zrobiłyśmy to, co było konieczne — żeby sala nie była tylko pięknym wnętrzem do siedzenia, ale też bezpiecznym miejscem do odczuwania, otwierania się i pracy.

Bo tylko w oczyszczonym miejscu można bezpiecznie i szerzej pracować z przestrzenią.

Inaczej każda energia, każde słowo, każda emocja będzie przepuszczana przez cudze wspomnienia i dawne obrazy.

To trochę tak, jakbyś chciał oglądać swoje odbicie w lustrze, które ktoś wcześniej pomalował farbą. Widzisz tylko fragment, zniekształconą formę, a nie siebie naprawdę.

Tak ważne jest, żeby nie patrzeć na przestrzeń tylko oczyma czy umysłem. Zdejmij warstwę iluzji, połóż dłoń na ścianie, wsłuchaj się w ciało. Zapytaj: jak się tu czuje? A jeśli ciało

*zaczyna się napinać, ścisnąć, to znak, że przestrzeń niesie coś więcej, niż widać gołym okiem.
Zanim doszło do warsztatów, potrzebne było spotkanie z historią miejsca i jego oczyszczenie.*

Ochrona siebie i innych

Prawdziwe bezpieczeństwo daje zdolność ochrony. Ale nie takiej, która wynika z kontroli i zamykania się, lecz z świadomego czucia i działania.

Kiedy czujesz, że jesteś chroniony przez przestrzeń, przez światło — możesz też chronić innych. Nie przez nadopiekuńczość, ale przez obecność.

Gdy brakuje bezpieczeństwa

Brak poczucia bezpieczeństwa nie zawsze krzyczy głośno. Czasem niepostrzeżenie kieruje naszymi wyborami, decyzjami i relacjami. Na zewnątrz wszystko wygląda dobrze, ale pod spodem wciąż jest coś, co nie pozwala w pełni odechnąć.

Zobacz, jak może przejawiać się brak poczucia bezpieczeństwa:

Potrzeba kontroli

Ciągle planowanie, przewidywanie, trzymanie się ustaleń „co do minuty”. Trudność w oddawaniu komuś inicjatywy. Brak zgody na niespodzianki. Bo jeśli coś wymknie się spod kontro-

li — pojawia się lęk, może i złość. Umysł nie śpi, bo przecież „trzeba być gotowym”.

Potrzeba kontroli często wyrasta z dawnych doświadczeń, w których poczucie bezpieczeństwa zostało zachwiane. To właśnie tam nauczyliśmy się, że czuwanie nad wszystkim daje pozorowane oparcie. Dlatego dziś, nawet w spokojny, zaplanowany dzień, nagle coś przejmuję ster. Dorosły, który kiedyś musiał być czujny, by przetrwać, teraz nieświadomie narzuca swoje tempo, swoje zasady, swoje „wiem lepiej” — nie dlatego, że chce dominować, ale dlatego, że wciąż próbuje zapewnić bezpieczeństwo, którego kiedyś zabrakło.

Spróbuj zostawiać w planie małe przestrzenie na niespodzianki — świadomie, z intencją „zobaczę, co przyniesie dzień”. Zamiast planować wszystko co do minuty, wyznacz jedną godzinę „pustą”, w której dasz się poprowadzić. To ćwiczy zaufanie, że życie też niesie swoje rozwiązania, a nie tylko to, co wymyśli głowa.

Lęk przed zmianą

Wewnętrzny opór przed nowym.

Nawet jeśli coś już boli, wciąż trzymamy się tego, bo to znane — jakby samo przyzwyczajenie mogło dać bezpieczeństwo. Zmienność budzi niepokój — wolimy stabilność, nawet jeśli nie jest „dobra”.

Zmiana w czasie, gdy brakuje bezpieczeństwa, często budzi lęk. To ten głos w środku, który mówi: „*Nie wiem, czy sobie poradzę*”. A przecież właśnie po to przyszła tu dusza — by doświad-

czać nowego, przekraczać stare granice i uczyć się ufać temu, co jeszcze nieznanne.

Zamiast zmieniać od razu wszystko, wybierz jedną drobną rzecz, w której zrobisz coś inaczej niż zwykle — pójdziesz inną drogą, spróbujesz nowego smaku, zmienisz porę ulubionej czynności. Małe zmiany uczą ciało, umysł i serce, że nowość nie jest zagrożeniem, ale przestrzenią odkrywania

Szukanie potwierdzenia

Ciągle pytania: „Czy dobrze zrobiłem?”, „Czy on mnie kocha?”, „Czy to było wystarczające?”

Gdy nie jesteśmy zakotwiczeni w siebie, potrzebujemy spojrzenia drugiego człowieka, by uwierzyć, że to, co robimy, jest prawdziwe. Wtedy cudza aprobatą staje się bezpiecznym lądem — tam, gdzie powinna być nasza wewnętrzna zgoda.

Zanim zapytasz innych, zatrzymaj się na chwilę i spróbuj odpowiedzieć — bez potrzeby potwierdzenia: *czy to dla mnie prawdziwe? czy ja się z tym dobrze czuję?*

Ćwicz to codziennie w drobnych decyzjach, a stopniowo cudze spojrzenie przestanie być jedyną kotwicą.

Zamrażanie emocji

W chwilach napięcia — odcięcie: „nie czuję”, „nie wiem, co powiedzieć”, „nie mam żadnej emocji”.

Brak bezpieczeństwa nie pozwala na pełne przeżywanie, bo pojawia się głos: „Jeśli pozwolę sobie poczuć, ktoś mnie oceni, okrzykcy, wyrzuci”. I w tym lęku zaczynamy się odcinać,

chowac, udawac, ze nic sie nie stalo.

Odkryj bezpieczna przestrzen, gdzie nikt nie ocenia — moze to byc kartka, glęboki oddech w samotnosci, spacer. Pozwól, by emocja miala forme: zapisz ja, narysuj, wytańcz. Nie musisz od razu mowic innym, pokaz ja sobie, bo to pierwszy krok do ocieplenia swojego obrazu.

Wycofanie z relacji

Wycofanie nie zawsze oznacza brak uczuc — czesto jest tylko proba ochrony tego, co zostalo zranione. Lek przed bliskością, trudnosć w otwarciu serca i zaufaniu, ze moge byc soba. Serce pamietaja i potrzebuje czasu, by znów zaufac, by czuc, ze bliskość moze byc bezpieczna.

Czasem wybor samotnosci, z pozoru dobrowolny, ale pod spodem jest ucieczka — przed ryzykiem, przed konfrontacją, przed bólem.

Zaczynaj od malych gestow otwartosci — nie od razu wielkich wyznań, ale prostego: „dzis bylo mi trudno” albo „ciesze sie, ze jestes”. Bliskość rośnie w drobiazgach. Kazdy maly krok w strone drugiego czlowieka to przypomnienie dla serca, ze odslanianie nie musi ranic.

Napięcie w ciele

Bark, szyja, szczeka — spięte niemal bez przerwy. Caly organizm pozostaje w gotowosci do walki, ucieczki, obrony. Gdy zbyt dlugo funkcjonujemy w trybie „przetrwania”, nie potrafimy juz wejsc w stan glębokiego odpuszczenia. Ciało

potrafi ufać, to umysł, pełen dawnych historii, nakazuje mu pozostać w gotowości. Tak rodzi się cielesny brak bezpieczeństwa, który z czasem może przerodzić się w chorobę lub chroniczne napięcie.

Ciało zawsze czeka na nasz sygnał — na moment, w którym poczuje, że znów może odetchnąć i zaufać, że już jest bezpieczne.

Znajdź codziennie chwilę na świadome rozluźnienie — choćby dwie minuty. Połóż dłoń na miejscu, które jest spięte, i oddychaj tam spokojnie. Powiedz w myślach: *„Moje ciało jest bezpieczne”*. Z czasem ciało zacznie uczyć się nowej pamięci — tej, w której odpuśczenie jest możliwe.

Gdy pozwolisz na ten proces, mogą pojawić się obrazy z przeszłości, emocje lub wspomnienia. To nie powrót bólu, ale kolejny etap uwalniania — zaproszenie, by oczyścić pamięć i zrozumieć, co wciąż domaga się światła. Wtedy ciało stopniowo odzyskuje spokój, a Ty zaczynasz czuć, że przestrzeń w Tobie znów się rozluźnia.

Odruchowe reagowanie z lęku

Decyzje podejmowane w pośpiechu, tylko po to, żeby „się zabezpieczyć”. Reakcje obronne, zanim ktoś jeszcze zdąży coś powiedzieć. Te sytuacje to lęk, który kieruje słowem, wyborem, a przecież to nie lęk ma być przewodnikiem. To droga, w której nie pozwalamy lękom prowadzić nas na oślep, ale z każdym krokiem przypominamy sobie: jestem, mogę być, mogę zaufać.

Zanim *odpowiesz* w lęku — weź oddech, to mały gest, który potrafi zatrzymać burzę i pozwoli, by to spokój znów poprowa-

dził Twoje słowa. Możesz powiedzieć: „*potrzebuję chwili, żeby odpowiedzieć*”, ten moment ciszy — odzyskuje Twoją kierownicę życia.

Brak bezpieczeństwa to nie wstyd, to informacja, sygnał: „Tu warto się zatrzymać. Tu warto otulić siebie światłem. Tu dusza chce poczuć, że jest *przyjęta* — taka, jaka jest”.

Bezpieczeństwo to nie tylko to, co mamy, ale to, czym emanujemy. To stan. To zapis wibracji. To pamięć. Ale też możliwość — by ten stan zbudować od nowa.

Potrzeba przynależności

Fizycznie i emocjonalnie

Potrzeba przynależności zaczyna się bardzo wcześnie — już w dzieciństwie chcemy, by ktoś nas przyjął, przytulił, powiedział: „Jesteś tu mile widziany”.

Potrzeba bycia w grupie, rodzinie, społeczeństwie — daje nam poczucie, że nie jesteśmy sami. Że możemy się oprzeć na drugim człowieku, że możemy być prowadzeni albo współtworzyć coś razem.

To dlatego tak silna jest w nas potrzeba „bycia z kimś” — czy to w relacjach przyjaźni, miłości, partnerstwa, czy w pracy.

Jednak zdarza się, że dopasowujemy się do otoczenia, rezygnując z części siebie, byleby być przyjętym. Nawet wchodzimy w relacje, które nas ranią, tylko dlatego, że dają nam namiastkę przynależności.

Potrzeba przynależności bywa tak silna, że wolimy cierpieć razem niż być wolni sami.

Uzależnienie od autorytetu, systemu czy cudzych oczekiwań sprawia, że coraz trudniej usłyszeć własny głos. A przecież prawdziwe prowadzenie zawsze zaczyna się w ciszy — tam, gdzie czeka Twoje *wiem*.

Duchowo i energetycznie

Przynależność to oddech duszy.

Można tutaj przywołać porównanie, że miłość jest jak oddech — niby oczywiste. Nie czujemy miłości świadomie, póki jest — ale wystarczy, że ktoś zniknie, coś się skończy — i nagle dusza zaczyna się krztusić. Szukamy powietrza. Szukamy źródła. I nie wiemy, że szukamy miłości.

To, co zostaje po odejściu, często boli nie dlatego, że ktoś „coś nam zrobił”, ale dlatego, że odeszła energia wspólnej obecności.

Klatka piersiowa boli, oczy pieką, głos się zacina, bo to, co było subtelne — objawiło się w fizyczności.

Miłość z braku mówi: „Zostań ze mną, żebym nie był sam”.
Miłość z obecności mówi: „Jestem sobą i jestem przy Tobie”.

Gdy brakuje przynależności...

Samotność nie zawsze oznacza brak przynależności. Czasem jesteśmy wśród ludzi, w relacjach, w związkach — ale i tak czujemy się obco. Bo przynależność to nie liczba osób wokół nas, ale jakość więzi z nimi — i ze sobą.

Poniżej kilka przykładów chwil, w których to uczucie może się pojawić — momentów, gdy tęsknimy za kimś, za miejscem lub za sobą samym.

Uczucie odrzucenia

Nawet niewielki sygnał — ktoś nie odpisał, nie spojrzał, nie przyjął naszego pomysłu — może wywołać ból. Bo pod spodem jest głód: „Chcę być ważny. Chcę być uznany. Chcę być blisko”.

W takich chwilach warto wrócić do siebie i zadać pytanie: *czy to, że ktoś nie odpowiedział, naprawdę odbiera moją wartość?* Zamiast szukać potwierdzenia w cudzym spojrzeniu, możesz dać zgodę — uznając własne emocje, przyjmując swoje pragnienia. To pierwszy krok do tego, by przynależność nie zależała od reakcji innych, lecz od naszej wewnętrznej zgody na bycie sobą — bez udawania, bez tłumaczenia się, bez proszenia o miejsce.

Dopasowywanie się za wszelką cenę

Zmieniając zdanie, zachowania czy upodobania jedynie po to, żeby „pasować”, tracimy kontakt z sobą. W lęku przed odrzuceniem przez grupę, rodzinę czy wspólnotę łatwo porzucić to, co w nas najprawdziwsze. Co później? Później okazu-

je się, że w grupie nikt nie widzi Ciebie, tylko to co jest projekcją Ciebie.

Odwrócić ten mechanizm możesz małymi krokami — zaczynając od jednego „nie”, które pozostaje wierne Tobie. Nie musisz od razu buntować się wobec wszystkiego. Wystarczy drobny gest, w którym zostajesz sobą. Z czasem odkryjesz, że prawdziwa przynależność zaczyna się wtedy, gdy jesteś widziany taki, jaki jesteś — a nie taki, jakim próbujesz się dopasować.

Lęk przed samotnością

Nie chcemy być sami — nie dlatego, że nie potrafimy, ale dlatego, że samotność wyciąga nasze rany. Łatwiej wrócić do starych relacji, niż pobycć ze sobą i zobaczyć, co tak naprawdę boli.

By to odwrócić, zacznij od małych chwil świadomej obecności ze sobą — bez ucieczki w telefon, książkę czy rozmowy. To może być kilka minut spaceru w ciszy albo wypicie herbaty bez telefonu. Z czasem samotność przestaje być straszna, bo staje się przestrzenią, w której odkrywasz własny głos, a nie tylko echo cudzych słów.

Kiedy uczysz się być sam ze sobą, przynależność przestaje być potrzebą. Staje się naturalnym stanem — oddechem bycia z innymi, bez utraty siebie.

Ucieczka od głębokich relacji

Czasem odwrotnie — odsuwamy się od ludzi, bo gdzieś w środku czujemy, że i tak nas odrzuca. Albo boimy się, że zbyt duża bliskość odkryje w coś, czego nie lubimy lub nie jesteśmy gotowi odkryć.

Aby to zmienić, warto ćwiczyć bliskość w małych porcjach. Zamiast od razu otwierać całe serce, spróbuj podzielić się jednym uczuciem, jednym zdaniem o sobie. Powoli ciało i dusza uczą się, że bliskość nie zawsze rani — też i leczy.

Potrzeba przynależności w swoim czystym stanie to wołanie duszy:

„Pokaż mi, gdzie mogę być sobą i być z innymi.

Gdzie nie muszę się chować.

Gdzie moje światło spotka inne światło”.

Zaspokojenie tej potrzeby nie zawsze przychodzi z zewnątrz — bo naprawdę zaczyna się wewnątrz. Gdy czujesz, że jesteś ze sobą, świat powoli zaczyna układać się wokół Ciebie. Wtedy nie szukasz już przynależności ani jej nie unikasz — pojawia się coś prostszego, spokojniejszego: oddech bycia. Bycia wszędzie, z innymi i z sobą samym.

Potrzeba dominacji

krzyk duszy, by ktoś wreszcie zauważył, uszanował, uznał

Słowo „dominacja” może przywoływać obraz siły — kogoś, kto prowadzi, decyduje, wskazuje kierunek. Ale dominacja

nie zawsze rodzi się z mocy — czasem jej korzeń tkwi w lęku. To próba trzymania w rękach tego, co w środku wydaje się chwiejne.

Można więc powiedzieć, że dominacja jest jak pancerz. Z zewnątrz błyszczy — daje wrażenie pewności i panowania. Ale wewnątrz często kryje się kruche serce, które boi się utraty wpływu, bliskości, uznania. Dlatego, choć wydaje się formą przewodzenia, bywa raczej reakcją na dawne zranienia i brak poczucia bezpieczeństwa.

Dominację spotykamy w różnych przestrzeniach: w relacjach rodzinnych, w pracy, w związkach. Niekiedy pojawia się nawet w rozwoju duchowym, kiedy chcemy dzielić się światłem, ale zapominamy, że ono nie należy do nas. Wtedy zamiast współtworzenia rodzi się chęć kierowania — subtelna lub jawna.

Ten rozdział nie będzie więc o potępieniu dominacji, ale o rozpoznaniu, co za nią stoi. Bo kiedy zobaczymy ją nie jak winę, lecz jak wołanie o uwagę, o miłość, możemy przekształcić pancerz w miękkiego koca. Możemy odkryć, że prawdziwa moc nie potrzebuje przewagi, a prowadzenie nie wymaga trzymania nikogo w dłoniach, czy w ryzach.

W życiu fizycznym

Potrzeba dominacji może przybrać formę kontroli — nadmiernego zarządzania innymi, narzucania swojego zdania albo obecności, czasem nawet bez zaproszenia. Osoba dominująca

chce wiedzieć lepiej, zdecydować, mieć wpływ. Z zewnątrz wygląda to jak siła, ale pod spodem zwykle kryje się brak: brak uznania, brak stabilności, brak dziecięcego poczucia ważności, a przede wszystkim brak zaufania — do ludzi i do samego życia.

Dominacja może przejawiać się na wiele sposobów:

- w ciągłym poprawianiu innych, wyśmiewaniu ich decyzji,
- w nadopiekuńczości, która zabiera przestrzeń — szczególnie w rodzinie,
- w potrzebie trzymania wszystkiego pod kontrolą, czasem aż obsesyjnie — w domu, pracy czy w związku,
- w wyręczaniu innych, bo „zrobię to lepiej”,
- w przymusie posiadania racji — nawet za wszelką cenę,
- w pasywnej albo otwartej agresji, kiedy świat nie spełnia oczekiwań.

Wszystko to są formy obrony. Człowiek, który dominuje, nie chce, by znów stracić grunt pod nogami — tak jak kiedyś utracił dzieciństwo, dom, relacje czy poczucie bezpieczeństwa.

Dominacja jest jak dłoń, która zaciska mocno wodę. Im mocniej próbujemy wodę zatrzymać, tym szybciej wymyka się między palcami. Podobnie w życiu — kiedy próbujemy mieć wpływ na każdy szczegół, gubimy to, co naprawdę ważne: swobodę i spokój.

Zaburzone światło

Dominacja nie zawsze przychodzi jako coś oczywistego — jak przemoc, złość czy agresywna kontrola. Często zaczyna się cicho, niemal szlachetnie, bo przecież mamy coraz więcej mocy, coraz lepiej czujemy, coraz więcej wiemy, coraz głębiej dostrzegamy. Zaczynamy działać, wspierać, prowadzić, mówić — i na początku jest w tym dużo czystości, subtelного światła. Z czasem jednak pojawia się coś nieuchwytnego — chęć, by ten wpływ trwał, by się rozszerzał, żeby było go więcej, bo przecież mogę pomóc, mogę wskazać, mogę wiedzieć lepiej. I to jeszcze nie jest dominacja, ale to już skręt — pierwszy krok w stronę oddzielenia od wewnętrznej spójności.

Dominacja to zaburzone światło mocy. Nie ta moc prawdziwa, cicha duszy, która działa poprzez obecność, zgodę i wolność drugiego człowieka, ale moc, która działa z poziomu braku, z poziomu „muszę być ważny, muszę być obecny, muszę coś zrobić”. To moc, która „świeci” tylko wtedy, gdy przyciemni innych — jakby nie dało się błyszczeć razem.

Z początku może się wydawać, że to tylko naturalna ekspresja wzrastającej energii. Przecież tyle robię, wspieram, tworzę, jestem. Ale kiedy zapominamy dla kogo i z czego działamy — pojawia się subtelna iluzja. Wygoda staje się ważniejsza niż zmiana. Prowadzenie staje się warunkiem, a przewodnictwo zamienia się w potrzebę — uznania, wpływu, bycia „tym światłem”.

Potrzeba dominacji często przemyka przez pragnienie służby — jako jej cień. Tam, gdzie kiedyś działaliśmy z przestrzeni współodczuwania, nagle pojawia się ukryty warunek: „Ale niech

to będzie po mojemu”. Albo: „Pomogę ci, ale posłuchaj mnie”. Czasem nawet: „Skoro nie robisz tak jak mówię — to znaczy, że się nie nadajesz”.

W tym momencie moc przestaje być miłością, a staje się środkiem władzy. I to już nie jest rozwój — to moment, w którym ego ubiera się w nowe szaty i nazywa to światłem.

Wtedy następuje zderzenie — z rzeczywistością, która pokazuje prawdę o tym, jak naprawdę wyglądasz w działaniu, w relacjach, w energii. To nie kara, lecz lustro.

Duchowość nie polega na obrażaniu się na to, co słyszysz.

Prawdziwa duchowość zaczyna się w chwili, gdy potrafisz przyjąć tę informację bez obrony — z akceptacją, gotowością do zmiany i odwagą, by tę zmianę wprowadzić w codzienne życie.

Moment oddzielenia

Dominacja nie chce się dzielić, nie chce odpuścić, nie chce pozwolić, by światło krążyło wspólnie — bo potrzebuje czuć się światła źródłem. I kiedy inni zaczynają się budzić, kiedy odchodzą — nie dlatego, że nie kochają, ale dlatego, że nie chcą być trzymeni — pojawia się ból oddzielenia, złość, rozczarowanie, osąd, bo przecież tyle dałem, tyle zrobiłem.

Dusze budzące się nie chcą dominacji, chcą współtworzenia i obecności, nie wyższości, chcą być razem, nie niżej. Kiedy w nas pojawia się ta przestrzeń współtworzenia, dominująca część zaczyna cichnąć — bo nie ma już nikogo, kto stawia ją wy-

żej, niżej. Wtedy nie ma już walki — jest obecność, w której wszystko może być sobą.

Transformacja

Gdy rozpoznamy potrzebę dominacji — nie z oceną, ale z obecnością — możemy wrócić do źródła miłości. Do miejsca, gdzie nie musieliśmy się starać, udowadniać, kontrolować, rządzić, do miejsca, gdzie po prostu byliśmy.

To nie znaczy, że mamy przestać prowadzić innych czy pomagać. To zaproszenie, by być przewodnikiem z przestrzeni wolności, a nie — zależności. Mamy działać, ale bez narzucania. Mamy świecić, a nie gasić. A przede wszystkim: mamy przyjąć, że inni też mogą mieć swoją rację, mogą mieć swoją drogę i mogą nas nie potrzebować.

Czego brakuje, gdy dominujesz

Na pierwszy rzut oka dominacja wygląda jak siła. Jakbyśmy wiedzieli, dokąd zmierzamy. Jakbyśmy nie potrzebowali niczyjego wsparcia. Jakby to właśnie nasz głos miał być tym, który porządkuje przestrzeń. Ale pod spodem tej mocy... często jest brak.

Bo dominacja to nie tylko chęć przewodzenia. To często reakcja obronna na głęboki brak bezpieczeństwa — emocjonalnego, duchowego, energetycznego. Kiedy czujemy, że coś nam się może wymknąć spod kontroli, że relacja się rozpada, że ktoś nie słucha

albo idzie własną drogą... wtedy próbujemy zapanować nad zmianą. Nie dlatego, że jesteśmy zli — ale dlatego, że boimy się utracić kontrolę, a razem z nią — przynależność, znaczenie, bliskość.

Kiedy dominujemy, bardzo często nie widzimy drugiego człowieka jako wolnej istoty. Zaczynamy traktować innych jak „element naszej wizji”, „przedłużenie naszej decyzji”, „potwierdzenie naszego kierunku” i właśnie wtedy gubimy miłość, bo miłość nie ma warunków.

Dominacja często wyrasta z braku uznania, że mogę być wartościowy nawet wtedy, gdy się wycofam, że mogę być obecny, nawet jeśli nie mówię, że mogę mieć wpływ, nawet jeśli nikogo nie przekonam.

To nieustanne „muszę działać”, „muszę naprawić”, „muszę prowadzić” — to często wołanie duszy, która sama nie czuje się prowadzona, która nie czuje, że może mieć oparcie w czymś większym, która zapomniała, że nie wszystko zależy od niej.

W dominacji brakuje też głębokiej przynależności — nie tej, którą zdobywamy przez autorytet czy stanowisko, ale tej cichej, czystej — która mówi: „Jestem częścią całości, jestem w miłości, nawet jeśli nie jestem *widoczny*”.

Brakuje zaufania. Tego zaufania, które pozwala puścić stery, wyłączyć mikrofon, usiąść na chwilę w ciszy i pozwolić działać bez naszej interwencji, bez naszego kierownictwa.

Brakuje miękkości. Bo dominacja twardnieje tam, gdzie kiedyś było zranienie. Tam, gdzie nikt nie powiedział: „Możesz być sobą”, „Nie musisz już walczyć”.

Brakuje zgody na niedoskonałość — u siebie i u innych. Bo gdy w środku czujemy się słabi, próbujemy być doskonali na zewnątrz. Dominacja nie daje przestrzeni na pomyłkę, oddech, niepewność. A przecież właśnie z tej niepewności często rodzi się prawda i ścieżka zmian.

Brakuje współlistnienia. Bo dominacja oddziela. Oddziela nas od tych, z którymi moglibyśmy naprawdę coś tworzyć. A przecież prawdziwa moc nie potrzebuje samotności. Prawdziwa moc buduje mosty, nie wieże, czy mury.

Brakuje zatrzymania. Bo ten, kto dominuje, zwykle jest w biegu. W działaniu, w kontroli, w „jeszcze tylko to jedno muszę zrobić”. A przecież dusza nie woła przez przymus. Dusza przychodzi wtedy, gdy wszystko ucichnie.

Nie trzeba dominować, by być słyszany.

Nie trzeba mieć racji, by być mądrym.

Nie trzeba kontrolować, by być bezpiecznym.

Podsumowanie — potrzeby

Potrzeby są częścią naszej psychiki, są jak ciche głosy, które próbują opowiedzieć historię duszy — czasem jej braków, czasem jej pragnień, czasem tylko jej wspomnień. To one kształtują nasze reakcje, nasze wybory, nasze mechanizmy działania. Ale nie są problemem, potrzeby po prostu... są.

To, co może nas prowadzić głębiej, to pytanie: czy ja jestem jeszcze sobą, kiedy potrzeby zaspokajam?

Bo jeśli potrzeba zaczyna mówić za nas, decydować, dominować — to znaczy, że coś nie idzie w dobrą stronę.

Bez czystości serca, bez gotowości na odkrywanie siebie — trudno jest rozróżnić, co w nas jest autentyczne, a co jest tylko powieleniem dawnych wzorców, lęków czy oczekiwań. Dlatego tak ważne jest, by spojrzeć na swoje potrzeby nie jak na coś do zaspokojenia, ale jak na drogowskazy, które mogą nas zaprowadzić do źródła — do miejsca, gdzie powstał brak, do chwili, w której coś zostało pomyłone, do przestrzeni, gdzie dusza przestała ufać, że może po prostu przestała być.

Dopiero wtedy, kiedy wracamy do siebie — z czystością, z czułością, z prawdą — potrzeby przestają nami rządzić — zaczynają być czymś, co nas prowadzi, albo po prostu cichną, bo już nie ma potrzeb.

Nie sposób tutaj przywołać i rozpisać każdej z potrzeb. Dalej możesz pójść sam — zadając pytania wobec potrzeb, które pojawiają się w Twoim życiu.

Potrzeba usprawiedliwiania się.

Potrzeba wyczynu.

Potrzeba porządku.

Potrzeba unikania urazów.

Potrzeba nabywania — rzeczy, wrażeń.

Potrzeba informowania innych o sobie.

Potrzeba uznania.

Potrzeba autonomii.

Potrzeba poniżania siebie lub innych, często schowana

pod maską sarkazmu, kontroli, wyższości.

Przy każdej z potrzeb możesz się zatrzymać i zapytać:

Co w moim wnętrzu domaga się uzdrowienia, skoro tak bardzo tego chcę?

Co staram się utrzymać, kontrolować, a może ukryć?

Czy to, czego pragnę, jest naprawdę moje — czy odziedziczone, przejęte, wpojone?

I czego w tym wszystkim szukam najbardziej — bezpieczeństwa, miłości, uznania, sensu, jakiej wartości?

Bo tylko prawda o tym, co Cię porusza, może naprawdę Cię uwolnić i przypomnieć, że nie musisz być nikim więcej — niż sobą.

A może... potrzeba prawdy też stała się w Tobie nadmiarem, a nie spokojem?

Bo prawda, jeśli rodzi się z napięcia, z przymusu „muszę wiedzieć”, „muszę odkryć”, nie przynosi ukojenia. Wtedy zamiast światła staje się ogniem — wypala, zamiast ogrzewać.

W spokoju jest prawda, ale sama prawda nie zawsze prowadzi do spokoju. Szczególnie wtedy, gdy gonimy za nią za wszelką cenę, chcąc odkryć „całą” prawdę, nawet kosztem miłości, współczucia czy łagodności. Bo prawda bez serca może stać się narzędziem walki, a nie przemiany.

Prawda nie potrzebuje pośpiechu. Przychodzi cicho, gdy wreszcie przestajemy jej szukać i pozwalamy, by wypłynęła z wnętrza.

Rozdział 9

o sposobach, w jakie chronimy serce przed tym, co jeszcze zbyt trudne, by poczuć

Mechanizmy obronne

Mechanizmy obronne to pakiety doświadczeń, które nauczyły nas reagować tak, a nie inaczej w różnych sytuacjach. Reagowanie to odruch obronny, który zakrywa możliwości zmian.

Dlatego to dobry moment, by zadać kilka pytań: czy *jesteś gotowy, by wszystkie kurtyny opadły*? Byś zdjął powłoki, pakiety ochronne i zobaczył co się pod nimi kryje.

Odpowiedzi są bardzo różne i nie każdy jest gotowy, by pokazać swoje ja, bo to często podróż w nieznane, może i mało komfortowe.

Strażnik zmian

Mechanizmy obronne to jak ciche straże, które ustawiamy wokół. Jedne stoją blisko – przy sercu, inne daleko – na granicach naszych relacji i działań. Wszystkie mają jeden cel: rozładować napięcie, które czujemy i sprawić, byśmy mogli choć przez chwilę odetchnąć.

Problem w tym, że te straże często strzegą nie tylko naszego bezpieczeństwa, ale i utrzymują nasze zamknięcia.

Czasem mechanizm obronny jest jak szybka kurtyna – spada w sekundę, zanim zdążymy cokolwiek poczuć. Innym razem to gruby mur, wznoszony latami – i potrzeba czasu, by mógł bezpiecznie się rozpaść.

Mechanizm może być świadomy: wiemy, co się dzieje i dla czego reagujemy tak, a nie inaczej. Ale może też być całkiem ukryty – włącza się zanim pojawi się myśl, zanim dojdzie do nas, co właściwie zaszło.

Uruchamiamy mechanizmy w różnych sytuacjach:

– Gdy czujemy zagrożenie, nawet jeśli jest ono tylko w naszej interpretacji. Może to być ton głosu, gest, spojrzenie. Coś przypomina dawną ranę i mechanizm już działa.

– Gdy jesteś w trudnej, cięższej energetycznie przestrzeni. Miejsca, ludzie i wydarzenia mają swój zapis energii. Czasem jest on tak silny, że czujemy ciężar na ciele i sercu. Wtedy wznosimy tarczę – odruchowo, z potrzeby ochrony – choć właśnie wtedy przychodzi lekcja, której nie da się przyjąć zza muru.

— Gdy ktoś pokazuje nam coś o nas samych. Słowa, które słyszymy, dotykają czegoś głębszego i zamiast otworzyć się na rozmowę, reagujemy impulsem, obroną, atakiem lub ucieczką.

— Gdy napięcie staje się zbyt duże. Dusza i ciało współpracują — uruchamia się reakcja, byśmy mogli przetrwać ten moment, nawet kosztem prawdy.

W świecie energetycznym mechanizmy obronne są jak filtry. Niektóre są przezroczyste — widać przez nie światło, choć lekko przygaszone. Inne są gęste, jak mur, niemal nieprzepuszczalne — trzymają nas w naszym małym „bezpiecznym” świecie. Tyle, że bezpieczne wcale nie znaczy prawdziwe.

Mechanizmy obronne nie są naszą prawdziwą siłą. To tylko narzędzia, które kiedyś pomogły nam przetrwać.

Prawdziwa siła rodzi się wtedy, gdy wracamy do siebie.

Bez oddawania woli w czyjeś ręce.

Bez chowania czy rezygnowania z tego, kim jesteśmy.

Mechanizm można zdjąć — ale nie po to, by stanąć i powiedzieć: nie mam. Tylko po to, by poczuć, że *wiatr* nas nie niszczy, że jest w nim wolność wyrażania się w odwadze i chęci przemian.

Mechanizmy a potrzeby

I tu pojawia się jeszcze jedna ważna rzecz — mechanizmy obronne nie istnieją w próżni, są podłączone do naszych potrzeb.

Jeśli mam potrzebę bezpieczeństwa, ale nigdy nie czułam go naprawdę — to mechanizm zbuduje mi namiastkę poczucia tej potrzeby. Może będzie to kontrola, może dystans, może ciągle przewidywanie zagrożeń.

Jeśli mam potrzebę przynależności, a czuję się wiecznie odrzucony — mechanizm może sprawić, że zacznę dopasowywać się do wszystkich, nawet kosztem siebie, albo przeciwnie — odrzucać innych, zanim zdążą odrzucić mnie.

Mechanizm obronny to jak strażnik przy drzwiach, który mówi: „*Nie wpuszczę nikogo, kto mógłby cię zranić*”.

Problem w tym, że z czasem ten strażnik zaczyna blokować także tych, którzy niosą wsparcie, miłość i zmianę. A my — przyzwyczajeni do jego obecności — zapominamy, że możemy sami decydować, kiedy drzwi otworzyć lub zamknąć.

Dlatego, kiedy zaczynamy rozpoznawać swoje mechanizmy, warto zadać pytanie: „*Jaką moją potrzebę próbuję chronić?*”

Bo wtedy widzimy, że mechanizm nie jest wrogiem. On jest jak prowizoryczny most, który ktoś zbudował, gdy rzeka była wezbrana. Ale jeśli woda opadła, możemy przejść inną drogą — może piękniejszą, może prostszą, może taką, która wreszcie prowadzi dalej.

Przyjrzyjmy się kilku mechanizmom — zobaczmy, skąd się biorą, jak działają i co próbują ochronić. Bo im lepiej je poznamy, tym łatwiej będzie nam świadomie wybrać: czy *chcę dalej tak patrzeć na świat*, czy *wreszcie odsłonić widok*.

Przykłady mechanizmów obronnych

Warto przyrzeć się temu, jak niektóre mechanizmy wpływają nie tylko na nasze codzienne decyzje czy relacje, ale też na naszą energetykę — a przez nią na całą naszą istotę.

Bo mechanizm nie kończy się w głowie. On promieniuje dalej: w ciało, emocje, pole energetyczne — wpływa na to, jak się poruszamy w świecie i jak świat odbiera naszą obecność.

Świadome rozpoznanie mechanizmu to jak zapalenie światła w pokoju, w którym długo był półmrok.

Nagle widzimy nie tylko, co stoi przed nami, ale i to, co ukryło się w kątach — często są to mechanizmy a może i potrzeby, które próbujemy gdzieś schować, żeby nikt ich nie dotknął.

A jednak dopiero, gdy je zobaczymy, możemy zdecydować: czy chcę je dalej ukrywać, czy wreszcie pozwolić im oddychać, uwolnić je z ciemnego pokoju.

Unikanie

Unikanie to jeden z najcichszych mechanizmów obronnych — taki, który potrafi ubrać się w pozory spokoju, a nawet

„dojrzałości”. Na zewnątrz może wyglądać jak wybór: „po prostu nie chcę w to wchodzić”. Ale wewnątrz... często jest to ucieczka przed krytyką, odrzuceniem, przed kolejnym poczuciem, że „coś zrobiłem źle”, „albo ktoś zrobił źle” — nie wiedząc i nie pytając — ze strachu przed tym co możesz usłyszeć lub sobie uświadomić.

Wyobraź sobie, że każda Twoja próba kontaktu kończy się oceną. Mówisz coś — i od razu słyszysz: „Źle to zrobiłeś”, „To przez Ciebie”. Może to być w pracy, w rodzinie, w relacjach. Na początku tłumaczysz, bronis się, prostujesz. Ale z czasem zaczynasz zmieniać strategię — dzwonisz rzadziej, wysyłasz mniej wiadomości, unikasz inicjowania spotkań. Coraz bardziej wycofujesz się z przestrzeni, w której czujesz, że Twoje słowa lub działania mogą zostać użyte przeciwko Tobie.

W świecie energetycznym unikanie jest jak zawężanie swojego pola odczuć — nie pozwalasz mu w pełni się rozwinąć, bo boisz się, że ktoś je naruszy. Tworzysz bezpieczną „strefę komfortu”, ale z każdym dniem staje się ona mniejsza. Zamiast otwierać się na świat, skupiasz się na tym, by nic nowego Ciebie nie zraniło. A przecież tam, gdzie zamykamy drzwi przed bólem, często zamykamy je też przed radością zmian.

Dojrzałość w unikaniu a tchórzostwo i wzmocnienie mechanizmu.

Różnica między dojrzałym a jeszcze niewolnionym mechanizmem obronnym bywa bardzo subtelna.

Dojrzałość to konfrontacja — spotkanie z prawdą, nawet jeśli bywa niewygodna. To stawieniem czoła temu co chcę wyrazić, a nie unikanie, żeby się schować i niech ktoś się domysli, czy da mi spokój. Niedojrzałość to właśnie odkładanie, ucieczka, chowanie i ukrywanie tego co chcesz powiedzieć. To odsuwanie rozmowy na później, zmiana terminów, nadzieja, że „może ktoś zapomni, może samo się rozwiąże”.

Przykładem niedojrzałości może być pisanie wymijających odpowiedzi, żeby tylko nie stanąć twarzą w twarz z drugim człowiekiem. Mówisz wtedy: „*to moja decyzja*”, ale gdy ktoś pyta, „*dlaczego?*”, nie potrafisz powiedzieć nic więcej niż: „*bo tak*”, „*może później*”, „*wróć to napiszę (czyli: nigdy)*”.

A dojrzałość?

To umiejętność nazywania i wyrażania siebie. Powiedzenia: „*teraz nie chcę się spotkać, bo czuję tak i tak*”. To świadomość, że patrząc przez jakieś filtry — lęku, zmęczenia, przeszłych doświadczeń — i gotowość, by je nazwać, ale może nie rozwiązywać od razu. Dojrzałość to rozmowa, a nie wymijająca cisza i uniki.

Patrząc duchowo, unikanie chroni przed konfrontacją z przeszłością — z tym, co w nas reaguje na krytykę, z czymś, co wciąż potrzebuje uzdrowienia. Może być sygnałem, że wciąż nosimy w lęk przed oceną lub poczucie winy, które ktoś kiedyś w nas zasiał.

Unikanie daje chwilowe poczucie bezpieczeństwa, ale w dłuższej perspektywie odcina nas od doświadczeń, które

mogłyby nas wzmocnić. Dlatego, kiedy zauważysz ten mechanizm, możesz zadać pytanie: „Czy uciekam dlatego, że naprawdę wybieram spokój... czy dlatego, że boję się stanąć w prawdzie”.

Zapytaj, czy Twoje unikanie naprawdę Cię ratuje, czy tylko przykrywa to, co i tak w końcu zapuka. Bo każda omijana lekcja wraca — aż do chwili, gdy odważysz się spojrzeć jej w oczy.

Izolacja, dystans

Izolacja to jak postawienie niewidzialnej szyby pomiędzy nami a światem. Może to być świadome — gdy mówimy sobie: „*Nie chcę tego słuchać, nie chcę tego widzieć*” — albo nieświadome, gdy emocje wyłączają się same, zanim zdążymy cokolwiek poczuć. To jak zamrożenie kawałka własnej duszy, by nie bolało.

Na poziomie fizycznym i psychicznym izolacja pojawia się po trudnych doświadczeniach: śmierci bliskiej osoby, przemocy, molestowaniu, zdradzie, ciężkiej chorobie, po konflikcie. Umysł uczy się wtedy: „*Nie dotykaj, bo będzie bolało*”, a dusza — zamiast płynąć — chowa się do ciemnego pokoju, gdzie nic jej nie dotknie.

Problem w tym, że zamknięte drzwi chronią nas nie tylko przed bólem, ale też przed uzdrowieniem. Bo to, od czego uciekamy, w świecie duchowym nie znika — ono czeka. Czekają, aż będziemy gotowi poczuć, nazwać i wypuścić.

Izolacja bywa też mechanizmem nie z przeszłości, ale z teraźniejszości. Może pojawić się w sytuacjach, które *przypominają*

dawną ranę — nawet jeśli obiektywnie nie są już takie same. Wtedy dusza reaguje jak wcześniej, chowając się, choć dziś mogłaby już zareagować inaczej.

Dystans sam w sobie nie jest zły — czasem jest potrzebny, by zobaczyć rzeczy w szerszej perspektywie, odetchnąć, zebrać siły. Często mówię o dystansie jako o narzędziu pracy w przesterzeniu, żeby na chwilę spojrzeć z daleka na daną sytuację. Odsunąć się i wyciszyć, by po chwili wrócić, bez zbędnych emocji. Ale jeśli dystans staje się naszym jedynym sposobem reagowania, zamienia się w mur. A mur — choć daje cień i osłonę — nie pozwala, by dotarło do nas światło i żadne rozwiązanie.

Naśladowanie innych — identyfikacja

Naśladowanie zaczyna się niewinnie. Dziecko patrzy na rodzica i uczy się poprzez naśladowanie. To naturalny mechanizm rozwoju — dzięki niemu poznajemy świat. Ale w dorosłym życiu ten sam mechanizm może zamienić się w coś, co odcina nas od własnego głosu.

Czasem wybieramy kogoś, kogo podziwiamy — idola z telewizji, lidera grupy, charyzmatycznego znajomego — i zaczynamy przyjmować jego gesty, ton głosu, sposób mówienia. Innym razem kopiujemy coś, co mogło nie być dla nas dobre — ale zapisało się w nas tak głęboko, że staje się „normalne”, nasze.

Złość ojca z dzieciństwa może stać się naszą złością w relacjach z innymi. Milczenie matki w trudnych sytuacjach — naszym milczeniem wtedy, gdy powinienem się bronić.

W przestrzeni energetycznej naśladowanie wygląda jak zakładanie maski. Czasem robimy to sami — z pragnienia akceptacji lub podziwu drugiej osoby. Czasem ktoś nam ją zakłada — narzucając swoją wizję tego, kim powinniśmy być. W obu przypadkach coś tracimy — naszą prawdziwą twarz, czyli tożsamość.

Warto obserwować codzienne drobiazgi: czy mówię słowami, które naprawdę są moje? Czy śmieję się w taki sposób, w jaki śmiałby się *ktoś inny*? Czy moje reakcje wynikają z moich doświadczeń, czy z wyuczonego wzorca?

Pod tym względem Dom to szczególne miejsce — tam, gdzie jesteśmy najbliżej siebie maski stają się najbardziej widoczne. Jeśli nasi domownicy „przyjmują” cudze role lub tożsamości, mogą nieświadomie żyć w energiach, które nie należą do nich.

To nie Ty

Przyszła do mnie Ania. W trakcie rozmowy zobaczyłam... drugą Anię, prawie identyczną jej kopię.

Mówię: „dlaczego ona wygląda tak jak Ty?” To było zaskakujące — tamta kobieta nie tylko przejęła jej sposób mówienia, energię, ale nawet schorzenia w ciele.

Opowiedziała o kobiecie, która była znajomą rodziny. Zazdrość, rywalizacja, ciągle napięcia podczas rozmów, bez swobody — to była codzienność Ani. Chciała się od tego uwolnić, ale nie potrafiła.

To pokazuje, że mechanizm naśladowania może działać w dwie strony. Czasem my chcemy się do kogoś upodobnić, ale czasem to ktoś inny — świadomie lub nie — przyjmuje naszą tożsamość, z naszymi emocjami, lękami, przekona-

niami. A wtedy... nie wiadomo już, kto w kim naprawdę żyje.

W powyższym przypadku było przejęcie chorób, stylu ubioru, życia, powielania decyzji. Inna sytuacja dotyczy Karoliny, ośmioletniej dziewczynki.

Po powrocie z podwórka odezwała się w niecodzienny sposób: słowa, ton i gesty, postawa, jak nie ona.

Jej mama natychmiast zareagowała. Znała swoją córkę — nigdy nie zachowywała się w ten sposób.

Spokojnie poprosiła więc Karolinę, żeby zatrzymała się i usiadła. Mama poprosiła, by Karolina przypomniła sobie wszystkie dzieci z placu zabaw i „zostawiła” je tam.

I tak się stało. Karolina, jakby budząc się z transu, po chwili powiedziała już swoim naturalnym głosem: „Właściwie to zjadłabym obiad”.

Tak właśnie działają mechanizmy identyfikacji. Dzieci są tu szczególnie wrażliwe — chłoną jak gąbki. Ale i dorośli nie są wolni od przejmowania czyjejś energii.

Poniżej kilka przykładów, sygnałów, gdzie mechanizm naśladowania jest blisko:

— Mówisz słowami, które nie brzmią jak Twoje — słyszę siebie, ale to zdanie zawsze mówiła moja mama.

— Zachowujesz się „jak ktoś” — słyszysz od bliskich.

— Masz wrażenie, że nie do końca wiesz, kim jesteś — jakbyś grał różne role, zależnie od tego, z kim jesteś.

— Czujesz wewnętrzny dyskomfort po jakimś zachowaniu — niby było skuteczne, ale coś w Tobie czuje: „To nie byłem ja”.

— W relacji zaczyna dominować jedna osoba — a druga dostosowuje się do niej do tego stopnia, że traci własny rytm.

Rozpoznanie takich sygnałów jest pierwszym krokiem, by zatrzymać się i zapytać: *a co w tym naprawdę moje?* To pytanie otwiera drzwi do odzyskiwania własnego głosu i swojego rytmu.

Zaprzeczenie, odmowa, wypieranie

To jeden z najbardziej pierwotnych mechanizmów obronnych. Pojawia się już w dzieciństwie: *„To nie ja”, „To nie moje”, „Ja tego nie zrobiłem”*. I choć wydaje się niewinne, z czasem może zamienić się w silną tarczę, która skutecznie odcina nas od prawdy.

Zaprzeczenie to nic innego jak opór przed zmianą postrzegania siebie. To niechęć do konfrontacji z informacją, która mogłaby coś w nas poruszyć, coś odczarować, coś rozbić. To mechanizm, który często działa automatycznie — zanim cokolwiek pocujemy, już mówimy: *„nie, to nie ja”, „nie pamiętam”*. Nawet nie wysiłasz się, by sobie przypomnieć. Bo jeśli to „moje”, to coś trzeba będzie z tym zrobić. A przecież tyle lat malowałeś ten obraz, więc po co go zmieniać?

Zaprzeczamy wtedy, gdy nie jesteśmy jeszcze gotowi na przyjęcie prawdy. Bo prawda — choć wyzwala — bywa trudna. Może dotyczyć czegoś, co nas boli, czego się wstydzimy, co chcemy schować pod dywan doświadczenia, mówiąc: *„Już to przerobiłem”, „To było dawno”, „To mnie nie dotyczy”*.

Ale duchowość to nie tylko przerabianie. To także oczyszczanie, rozpoznawanie, a czasem i... czule pożegnanie z tym, co nadal żyje w nas jako zapis.

Bo nawet jeśli coś zostało przepracowane „rozumem”, nie oznacza to, że zostało uwolnione z przestrzeni energetycznej czy ciała komórkowego.

Możemy nie pamiętać. Możemy nie chcieć pamiętać. Ale ciało — pamięta. Dusza — pamięta.

A przestrzeń — będzie nas prowadzić tak długo, aż spojrzymy na to, co nadal w nas mówi „nie”.

To on mnie oszukał

Przyszła do mnie Marcelina mówiąc, że mąż chce od niej odejść. Ktoś jej powiedział o mnie i dodał, że może u mnie usłyszeć rzeczy, które być może latami wypierała albo skrzątnie chowała, ale chyba miała inne oczekiwania.

Po kilku pytaniach i wejściu w tematy, kim była i jest, co robiła i dlaczego tak się dzieje, usłyszałam od niej:

„Już nie chcę. Nie chcę tego słuchać. To za dużo”.

Zapytałam spokojnie:

„Czy byłaś kiedykolwiek na terapii? Czy w jakimś procesie, który pozwoliłby zajrzeć głębiej — nie tylko w to, co na zewnątrz, ale też pod to, co Cię zbudowało?”

Zapytałam, używając metafory: „Jak to jest, że na zewnątrz jest spójny obraz, a w środku rozsypany mak?”

Odpowiedziała, że nie chce słuchać, bo przecież nie po to przyszła, że tematy przeszłości zamknęła.

Więc milczałam, czekałam, aż wyjdzie. Wciąż mówiła o mężu, o jego błędach, o tym, co zrobił, jak się zachował.

Latwiej jest wypierać, że to, co się dzieje, ma także związek z nami.
Latwiej mówić, że to świat nas zawiódł, że winny jest ktoś inny — niż przyjąć, że może niektóre nasze reakcje, mechanizmy, oczekiwania... też miały znaczenie w tej relacji.
Bo tak naprawdę Marcelina nie przyszła po zmianę dla siebie. Przyszła, by usłyszeć, że on się zmieni, że on się opamięta, wróci, zrozumie.
Bo jeśli nie — to po co ona ma coś u siebie zmieniać?
A przecież zmiany są dla nas.
Nie po to, żeby zatrzymać kogoś przy sobie.
Nie po to, żeby odzyskać czyjąś uwagę.
Jeśli wypieramy wpływ przeszłości, jeśli nie zauważamy, że nasze fundamenty — wartości, odczucia, przeszłość — są zachwiane... to nie zbudujemy niczego trwałego. Ani w sobie, ani z nikim innym.
I właśnie to było w niej najtrudniejsze do przyjęcia: że prawdziwa zmiana nie zależy od tego, czy ktoś wróci.
Tylko od tego, czy ja wracam.
Ale Marcelina temu zaprzeczyła.

Zaprzeczanie to również zamykanie uszu i oczu na rzeczywistość.

To decyzja, często nieświadoma, iż wolimy nie widzieć, nie wiedzieć, nie czuć.

Ale każdy z nas wie, że pod tym mechanizmem jest głód prawdy.

Bo dusza chce być wolna, a nie może być wolna, jeśli zaprzeczamy swojej historii.

Tłumaczenie się, racjonalizacja

To jeden z tych mechanizmów, które podszywają się pod spokój, opanowanie.

Tłumaczenie się jest często formą wewnętrznego wygładzania tego, co w nas niewygodne. Przekręcamy rzeczywistość tak, by nam samym było łatwiej, by nikt nie zajrzał głębiej — zwłaszcza my sami. To łagodna forma zaprzeczenia — taka, która wydaje się uprzejma, ale tak naprawdę trzyma nas w miejscu.

Zdarza się też, że zrzucamy odpowiedzialność:

„To nie moje, bo mnie tam nie było”, „To czyjaś wizja, przecież nigdy tak nie chciałem”, „To ona coś mówiła, nie ja”.

W takich chwilach próbujemy odsunąć ciężar emocji, jakby słowo drugiego człowieka miało władzę nad tym, co czujemy i mówimy. A przecież dusza wie — wie, co jest jej, a co nie. Trzeba tylko dać jej dojść do głosu, bez lęku przed tym, co powie.

Racjonalizacja często nie jest o tym, co się wydarzyło, ale o tym, jak bardzo chcemy, by to miało sens, choćby tylko po to, by nie musieć nic zmieniać.

Gdy przychodzą do mnie osoby, które analizują każde słowo, każde zdarzenie, każde „dlaczego”, okazuje się, że to właśnie mechanizm racjonalizacji działa w pełni. Gdy powtarzasz: „Przecież to musi mieć sens, musi się dać wyjaśnić. Jak to, nie wiadomo, dlaczego tak się wydarzyło?” — jakby tylko to, co można zmierzyć, miało wartość.

To osoby, które jeszcze nie wiedzą — że można po prostu poczuć. Poczuć, że nie wszystko trzeba tłumaczyć, analizować, nazywać — żeby zmieniać.

Mechanizm racjonalizacji usprawiedliwia, ale nie uwalnia. Tłumaczy — ale nie pozwala doświadczyć. Zamiast wejść w to, co się wydarzyło i poczuć: „co to mi mówi o mnie?“, tworzymy opowieść, że ktoś był zły, że ja musiałem tak zareagować, bo inaczej się nie dało.

A przecież dopiero wtedy, gdy puszczamy racjonalizację, zaczynamy inaczej patrzeć — na siebie, na innych, na życie.

Podsumowanie

Mechanizmy obronne to nie tylko strategie przetrwania — to systemy, które tworzymy w sobie, by móc funkcjonować w rzeczywistości, której kiedyś nie potrafiliśmy udźwignąć. Czasem to odruch, czasem decyzja, czasem ślad po kimś, kto nas skrzywdził. W przestrzeni duszy mechanizmy wyglądają jak powłoki, przez które trudno przedostać się do światła, a jednak... każdy z nich powstał z jakiegoś powodu, każdy coś kiedyś miał chronić.

Dlatego zamiast z nimi walczyć — uczmy się je rozpoznawać i rozpuszczać. Uwalniać z wdzięcznością, za to, że mechanizm był, pomógł — jako strażnik — ale już nie musi stać i zamykać.

To, co nazywamy mechanizmem obronnym, może być jednocześnie furtką do odkrycia: *czego się jeszcze boję, gdzie czuję brak, co próbuję ukryć przed światem — i przed sobą.*

Czasem wystarczy jedno powtarzane zdanie, jeden gest — i już widać, że to nie przypadek, lecz stary mechanizm.

Omówiłam tylko kilka mechanizmów, które najczęściej obserwuję w pracy z ludźmi, ale jest ich znacznie więcej.

Poniżej zostawiam mini listę, bez głębszej analizy — byś mógł zobaczyć, które z nich jeszcze nosisz, które przyjmujesz, a które służyły Ci przez lata, a dziś możesz je już spokojnie odłożyć.

Może przy okazji zauważysz coś podobnego u swoich bliźkich — i pomożesz im łagodnie zobaczyć to, co ich zatrzymuje. Bo czasem jedno uświadomienie, wypowiedziane z miłością, potrafi otworzyć drzwi, które długo pozostawały zamknięte.

Inne mechanizmy

Rozgrzeszanie się — czyli budowanie usprawiedliwień, zanim jeszcze padnie pytanie. To jak tworzenie w głowie historii, która ma nas od razu oczyścić z winy. Jeszcze nikt nic nie powiedział, a my już próbujemy nadać sobie prawo do tego, co zrobiliśmy lub czego nie zrobiliśmy.

Pokuta i naprawianie zła — działanie nie z przestrzeni miłości, ale z poczucia winy. Często związane z dawnym progra-

mem: „muszę cierpieć, żeby zostać oczyszczony”, a jeszcze częściej związane z wcześniejszymi wcieleniami.

Pójście na kompromis wbrew sobie — zgadzanie się dla świętego spokoju. Tylko że ten „święty spokój” bywa ciszą z *zaciśniętym* sercem, a nie spokojem, który koi.

Umnieszanie — odbieranie wartości innym albo swojej, by nie musieć czuć. Lepiej powiedzieć: „to bez sensu, nie przejmuj się”, niż poczuć, że „to mnie boli”. Zamiast spotkać się z czymś bólem, zmniejszasz jego znaczenie, żeby nie dotknęło Twego własnego.

Odwracanie uwagi — nie tylko zewnątrz, ale też wewnątrz. Skakanie z tematu na temat, rozpraszanie się w słowach, znikanie wtedy, gdy rozmowa dotyka prawdy.

Omdlenie, nagle osłabienie — ciało „bierze na siebie” to, czego psychika nie chce już nieść.

Generalizacja — „wszyscy tak robią”, „zawsze tak mam” — czyli tworzenie reguł z pojedynczych sytuacji.

Zastępowanie — robienie czegoś „zamiast” — ciągła praca zamiast rozmowy, jedzenie zamiast spotkania z emocją.

Odplącanie — potrzeba rewanżu, wyrównania rachunków — nie jako sprawiedliwość, ale jako forma pozornego ukojenia bólu.

Ignorancja — „ja się na tym nie znam”, „to nie moja bajka” — choć wewnętrznie czujemy, że to nas dotyczy.

Odwracanie się od rzeczywistości — tworzenie iluzji, fantazji, narracji, które pozwalają „nie czuć, że to się naprawdę dzieje”.

I wiele innych.

Każdy z mechanizmów może być kluczem do odpowiedzi na pytania: *Co jeszcze chcę ochronić? Co we mnie nadal czeka na uzdrowienie?*

CZEŚĆ IV

Przestrzeń równowagi i działania w świetle

Tu kończy się poszukiwanie, a zaczyna współtworzenie.

To przestrzeń, w której działanie płynie z obecności, a równowaga staje się naturalnym stanem duszy.

Nie chodzi już o to, by „być lepszym” – tylko by *być prawdziwym*.

„Działanie w świetle to nie pośpiech, lecz odpowiedź serca na to, co jest”.

Rozdział 10

Zatrzymajmy się przy dwóch cechach, które czasem się ścierają, a czasem płyną w jednym nurcie. Cierpliwość i niecierpliwość — jak dwa końce jednej liny.

Cierpliwość i niecierpliwość

Cierpliwość jest jedną z najpiękniejszych wartości w rozwoju. To jak cicha, łagodna rzeka, która płynie swoim tempem, bez pośpiechu, prowadzona wewnętrznym rytmem, zawsze znajduje swoją drogę do celu. Daje przestrzeń, by zobaczyć, co się wydarza po drodze — bez naciskania, bez wymuszania, bez rozpychania się łokciami.

Ale na tym samym poziomie świadomości często działa też jej cień — niecierpliwość. To mechanizm, który popycha nas do natychmiastowych efektów: „już chcę”, „już powinno się zmienić”, „nie mam czasu czekać”.

Niecierpliwość działa jak cichy przymus — każe iść szybciej, niż potrafi serce. Wtedy zamiast widzieć drogę, wpatrujemy się

w zegarek i z każdym ruchem wskazówek oddalamy się od chwili obecnej.

W rozwoju duchowym to bardzo częste — pojawia się przekonanie, że skoro już coś wiemy, już odkryliśmy mechanizm czy blokadę, to teraz *musi* się zmienić. A jeśli zmiana nie przychodzi natychmiast, ogarnia nas frustracja i odruch sięgania po kolejną metodę, kolejny warsztat, kolejny krok... zamiast po-
być w tym, co już zostało odkryte.

Warto zobaczyć, że cierpliwość i niecierpliwość wcale się nie wykluczają — one się uzupełniają. Niecierpliwość może być sygnałem, że naprawdę nam na czymś zależy, a cierpliwość — że potrafimy to przyjąć we właściwym czasie. Dopiero kiedy połączymy te dwa bieguny, mamy szansę odczuwać rozwój nie jako wyścig, ale jako drogę, w której każdy krok ma swoją wagę i znaczenie, kierunek.

Wartość duchowa

W rozwoju duchowym cierpliwość nie jest zwykłym „czekaniem”. To nie bierne siedzenie z założonymi rękami, aż coś się wydarzy. To proces — aktywne bycie w drodze, w którym każdy krok, oddech i myśl stają się częścią zmiany.

Cierpliwość w duchowości oznacza, że idziemy w swoim tempie — powoli, ale wciąż do przodu. Nie popychamy wyda-

rzeń na siłę, ale też nie stajemy w miejscu. Widzimy sygnały, reagujemy na nie, a potem pozwalamy, aby to, co już uruchomiliśmy, dojrzewało w nas i w przestrzeni.

Dusza zawsze chce dla nas *dobrze*. Pokazuje kolejne etapy, ale jej rytm jest inny niż rytm naszego umysłu. Umysł lubi pospiech, chce już „zaliczyć” kolejne lekcje, a dusza wie, że prawdziwa przemiana wymaga czasu. Wymaga, byśmy poczuli, zrozumieli i zintegrowali to, co do nas przyszło.

Cierpliwość duchowa jest jak *cichy towarzysz* — obecny w działaniu, ale bez natręctwa i nachalności. To umiejętność obserwacji połączonej z aktywnym uczestnictwem w życiu, bez presji „już teraz”. Bo jeśli zabraknie w niej zrozumienia, możemy tylko musnąć zmianę — powierzchownie, chwilowo — a potem wrócić do starych wzorców.

Prawdziwa cierpliwość pozwala wejść głębiej. Zamiast zdobywać kolejne „duchowe punkty” i odhaczać doświadczenia, zaczynamy naprawdę się przemieniać, czuć przemiany w całym ciele. To nie wyścig — to taniec z własną duszą, w którym każdy krok ma znaczenie, nawet jeśli wydaje się mały.

Mechanizmy

Cierpliwość to nie tylko wartość duchowa — to także stan ciała i pola energetycznego. Kiedy jesteśmy w cierpliwości, ciało dostaje jasny sygnał: *jest bezpiecznie*. Nie trzeba się spinać, nie trzeba mobilizować wszystkich zasobów „na już”. Mięśnie szybciej wychodzą z napięć, oddech się pogłębia, a układ nerwowy wchodzi w tryb regeneracji. W polu energetycznym otwierają się nowe możliwości — pojawiają się rozwiązania, niewidoczne w stresie.

Niecierpliwość działa odwrotnie. Odwrotnie też i do równowagi. To mechanizm, który każe przyspieszać — pcha nas do przodu, nawet jeśli droga nie jest jeszcze gotowa. Ciało odczuwa to jako presję i reaguje napięciem: sztywnieją barki, skracają się oddech, rośnie poziom stresu w komórkach. A kiedy ciało jest w ciągłej mobilizacji, nie ma przestrzeni na uzdrawianie — bo cała energia idzie na „przetrwanie”.

W polu energetycznym niecierpliwość blokuje naturalny przepływ. Zamiast otwierać nowe ścieżki, zaciska je — jakbyśmy sami stawiali tamy w miejscach, gdzie rzeka chciała płynąć swobodnie. Zmuszając siebie do natychmiastowego efektu, zatrzymujemy drzwi, które już zaczynały się uchylać — wystarczyłoby trochę zaufania i czasu.

Najtrudniejsze w niecierpliwości jest to, że kiedy „chcemy, ale nie możemy”, napinamy się jeszcze bardziej. Wchodzimy w błędne koło — im mniej się udaje, tym bardziej przyspiesza-

my, a im bardziej przyspieszamy, tym mniej się udaje. Dopiero zatrzymanie — świadome, spokojne, z akceptacją — przywraca nam siłę, której nie da się wymusić pośpiechem.

Jednak czasem niecierpliwość działa odwrotnie — zamiast pchać do przodu, odbiera chęć działania. Zniechęca, podsuwa myśl: „po co próbować, skoro to trwa tak długo?”. I wtedy staje się mechanizmem rezygnacji, pozornego odpuszczenia, które nie rodzi spokoju, a tylko zamyka drogę do dalszego ruchu.

Relacje i codzienne sytuacje

Czasem słyszę: *„Babcia ma więcej cierpliwości niż mama”*. Może to kwestia doświadczenia, może spokoju wynikającego z innego etapu życia, a może po prostu świadomości, że wiele spraw i tak się ułoży, jeśli damy im czas. Powodów jest mnóstwo, ale wspólny mianownik jest jeden — cierpliwość zmienia jakość relacji.

W pośpiechu rozmawiamy inaczej: przerywamy, dopowiadamy, kończymy za kogoś zdanie, by przyspieszyć historię. Wtedy słyszymy mniej niż naprawdę zostało powiedziane — bo nasz umysł pędzi do własnych wniosków. Kiedy jesteśmy w cierpliwości, rozmowa ma inną jakość. Potrafimy poczekać, aż druga osoba skończy, a nawet aż zmieni się jej ton, spojrzenie, postawa. Obserwujemy proces zmian, a nie tylko efekt.

Cierpliwość w relacjach to też zgoda na to, że nie wszystko wydarzy się w swoim tempie. Czasem ktoś potrzebuje więcej czasu, by zrozumieć, zmienić zdanie czy przyznać się do błędu. Cierpliwość nie oznacza wtedy stania w miejscu — oznacza *otwieranie spojrzenia* na to, co wokół, poszerzanie perspektywy i szukanie miejsc, gdzie drogi się przecinają — nawet jeśli dojście do nich wymaga czasu.

W rodzinnych sytuacjach cierpliwość daje nam coś jeszcze — trafniejszą ocenę tego, co się dzieje. Kiedy nie reagujemy natychmiast, mamy chwilę, by poczuć, co jest prawdziwe, a co tylko chwilową emocją. To tworzy przestrzeń, w której łatwiej zachować równowagę, nawet jeśli ktoś nas pogania. To właśnie czekanie — świadome, spokojne, ale pełne obecności — sprawia, że druga strona czuje się usłyszana, a sytuacja rozwiązuje się bez dodatkowych konfliktów.

Cierpliwość duchowa w codziennych relacjach działa jak pomost — łączy nasze wewnętrzne poczucie spokoju z tym, jak traktujemy innych. Uczy, że czas poświęcony na bycie razem, bez presji, to nie jest strata — to inwestycja w więź, której nie da się zbudować w pośpiechu.

Obserwacja i wycucie

Olek i Daria poznali się w pracy, ale ich prawdziwe spotkanie — to, które zaczęło budować więź — wydarzyło się dopiero w codzienności. Daria była osobą, która często reagowała bardzo emocjonalnie. Kiedy coś ją poruszało, potrafiła od razu wyrazić swoje zdanie, czasem podniesionym głosem,

w szybkim potoku słów. To nie była złość — raczej żywiołość, której sama nie potrafiła od razu wyciszyć.

Olek miał inny sposób bycia. Gdy widział, że Daria wchodzi w taki stan, nie przerywał jej, nie oceniał. Potrafił po prostu być obok, wspinał się w górę — nie po to, by uciec od sytuacji, ale by z wyższego miejsca zobaczyć ją całą i lepiej zrozumieć co naprawdę się dzieje. Wiedział, że za jej emocjami kryją się historie i mechanizmy, które czasem potrzebują chwili, by się ujawnić i uzdrowić.

Zmiany w Dari trwały miesiące. Powoli uczyła się, że może się zatrzymać, że nie musi odpowiadać natychmiast na każde poruszenie. A Olek... był. Nie po to, by ją naprawić, ale by stworzyć przestrzeń, w której sama mogła się zobaczyć i zrozumieć.

To właśnie ta cierpliwość sprawiła, że w ich znajomości trudne momenty nie stawały się powodem do kłótni. Wręcz przeciwnie — były jak okno, przez które powoli wpadało światło. Bo cierpliwość w relacji nie jest biernym czekaniem — to obecność, która nie przerywa procesu, tylko delikatnie przytula, aż się zamiana domknie.

Cierpliwość w relacji działa jak miękki filtr na ostre momenty. Nie usuwa ich, ale łagodzi ich krawędzie, dając czas, by druga osoba mogła zobaczyć sytuację w pełniejszym świetle.

To trochę jak postawienie lampy w ciemnym pokoju — nie ciągniesz nikogo do światła, ale pozwalasz, by sam do niego podszedł, kiedy poczuje się gotowy.

W takim klimacie trudne rozmowy stają się miejscem wzrostu, a nie polem walki.

Relacja z samym sobą

Cierpliwość w relacji z samym sobą.

To sztuka, której często uczymy się najdłużej.

To umiejętność przyglądania się własnym reakcjom bez osądu, To pozwolenie na potrzebny czas do zrozumienia i przetrwania tego, co się wydarzyło.

To rezygnacja z presji „powinienem już to umieć, wiedzieć, rozwiązać” i uznanie, że proces ma swój rytm.

Cierpliwość wobec siebie bywa najtrudniejsza, bo od siebie wymagamy zazwyczaj więcej niż od innych. Dla przyjaciela mamy wyrozumiałość, a dla siebie — listę oczekiwań. To trochę tak, jakbyśmy wciąż próbowali biec szybciej niż nasze własne serce. A przecież potrzebujemy nie tylko dyscypliny, ale też opieki nad sobą — tej samej czułości, którą dajemy innym.

Bo dusza dojrzewa jak ogród: roślina nie zakwitnie szybciej tylko dlatego, że ją popędzamy. Można próbować przyspieszać wzrost — podlewać więcej, stosować „ulepszacze”, wymuszać tempo — ale czy to naprawdę wspiera jej naturę? Czy roślina, która rośnie w pośpiechu, ma siłę, by przetrwać wiatr?

Podobnie jest z nami.

Popędzanie duszy to nie rozwój, lecz skrót, który omija to, co najważniejsze — korzenie.

Bo prawdziwe dojrzewanie nie potrzebuje pośpiechu, tylko troski, obecności i zaufania, że wszystko dojrzewa dokładnie wtedy, kiedy ma ku temu gotowość.

Podsumowanie

Cierpliwość i niecierpliwość to dwa bieguny tej samej drogi. Cierpliwość przypomina cichą rzekę — płynie swoim rytmem, pozwala zobaczyć to, co wydarza się po drodze, nie wymuszając efektów. W niej rodzi się zaufanie, że proces ma własny czas, a każda przemiana dojrzeje wtedy, gdy jesteśmy na nią gotowi. Niecierpliwość bywa cieniem — popycha do natychmiastowych rezultatów, do przyspieszania kroków, nawet jeśli droga jeszcze się nie otworzyła. To napięcie, które zamiast otwierać, potrafi zamykać.

A jednak te dwa bieguny nie są wrogami. Niecierpliwość może być sygnałem, że naprawdę nam na czymś zależy, a cierpliwość — że potrafimy to przyjąć we właściwym czasie. Razem uczą równowagi: jak widzieć swoją tęsknotę i pragnienia, ale nie pozwalać, by one nami rządziły. To dzięki nim odkrywamy, że rozwój nie jest wyścigiem, ale drogą, w której każdy krok ma znaczenie — nawet ten najdrobniejszy.

Teraz możemy przejść do równowagi, która nie przychodzi od razu — rodzi się powoli, jak owoc, który dojrzeje w swoim czasie. Tak jak w cierpliwości uczymy się czekać, tak w równowadze uczymy się nie przechylać w żadną stronę za mocno. To sztuka bycia pomiędzy: pomiędzy działaniem a odpoczynkiem, pomiędzy dawaniem a braniem, pomiędzy światłem a cieniem.

Rozdział 11

o oddechu między skrajnościami

Równowaga

Czym właściwie jest równowaga?

Zatrzymajmy się przy samym słowie „równowaga”.

Równo — i waga.

To nie znaczy „wszystkiego po równo”. To znaczy: odpowiednio, właściwie, zgodnie z prawdą chwili, równo-stanem.

Równowaga nie jest sztywna. To nie podział 50/50.

To bardziej jak taniec — raz przysuwasz ciężar na jedną stronę, raz oddajesz na drugą, ale nie upadasz.

To jak stąpanie po linie — delikatnie, świadomie, bez kurczowego trzymania się podpórek... ale nie z zamkniętymi oczami.

Zanim wejdziesz na tę linę, zanim odważysz się przejść bez asekuracji przez przestrzeń między przeszłością a tym, co nowe — ćwiczysz.

Ćwiczysz wewnętrzne poczucie stabilności. Uczysz się, czym jest „ani za dużo, ani za mało” – czy to w emocjach, myślach, potrzebach, czy działaniach.

Bo równowaga nie mówi: „wszyscy mają mieć po tyle samo”.

Równowaga mówi: „każdy ma otrzymać tyle, ile naprawdę potrzebuje – i ile jest gotów unieść”.

Kilogram puchu i kilogram ołowiu – ważą tyle samo, ale jak różnie wypełniają przestrzeń. Jedno lekkie, rozproszone, wymaga dużo miejsca, drugie zwarte, ciężkie, zajmuje niewiele.

Tak samo z emocjami. Tak samo z Twoją przeszłością i obecnością. Tak samo z miłością – bo choć wszyscy jej pragniemy, każdy z nas przyjmuje ją w inny sposób, innym kanałem, przez inną historię, z innym ciężarem.

Nie ma jednej recepty na równowagę. Jest pytanie, które możesz zadać:

Czy to, co teraz czuję, robię lub wybieram... naprawdę mnie stabilizuje? Czy tylko z pozoru trzyma w pionie?

Równowaga nie jest zatrzymaniem. Nie chodzi o to, by się nie ruszać, nie wychylać, nie czuć. Chodzi o to, by być w takim ruchu, który nie wprowadza w nas skrajności bez powrotu do siebie.

Równowaga nie jest zatrzymaniem, lecz świadomym ruchem, który zna swój powrót do środka.

Równowaga jako przestrzeń

nie tylko stan bycia

W świecie duchowym równowaga nie jest punktem.

To nie tylko miejsce, do którego dochodzisz — to przestrzeń, którą tworzysz.

To wyrównanie, uporządkowanie, harmonia w ruchu. To jakby wszystkie części Ciebie — ciało, dusza, umysł, duch — wreszcie stanęły w jednym rytmie, bez wyprzedzania się nawzajem, bez wciągania się w konflikty, bez walki o pierwszeństwo.

Równowaga duchowa to stan, w którym *nikt* nie musi udowadniać swojej racji, *nic* nie musi dominować, a wszystko jest uznane i współlistnieje.

Gdy przestrzeń wokół nas, ale i wewnątrz nas, zaczyna oddychać spokojem, a nie przymusem, kontrolą czy nieporozumieniami i chaosem.

To tak, jakbyś przestał stawiać ściany, a zaczął widzieć przepływ.

Bo właśnie w tym przepływie — między tym, co było, a tym, co jeszcze się nie wydarzyło — odnajdujemy prawdziwy balans.

Równowaga w ciele fizycznym

W ciele fizycznym równowaga to uporządkowanie układów.

To, kiedy wszystkie systemy — nerwowy, hormonalny, krwionośny, limfatyczny — współpracują zamiast rywalizować. Nie muszą gasić pożarów, bo nie ma w środku wojny.

To nie znaczy, że ciało nie doświadcza zmian. Bo kiedy równowaga jest obecna, ciało reaguje płynnie — ma odporność, ma zasoby i nie musi krzyczeć bólem, chorobą ani napięciem. W stanie równowagi szybciej wyczuwamy też zmiany, które dzieją się na zewnątrz.

Ciało staje się wtedy czułe i precyzyjne, wyłapuje subtelne sygnały z przestrzeni — zanim zdążą stać się kryzysem. Wyłapuje napięcia w relacjach, kierunki w energii, potrzeby duszy, zanim zdążą nas zaboлеć.

To tak, jakby Twoje ciało stawalo się instrumentem — nie tylko do przeżywania świata, ale też do jego czytania.

Połączenie dwóch światów

Zdrowie to nie brak *choroby*. To harmonia pomiędzy światami:

światem duszy i światem ciała. Światem niewidzialnym — a przecież odczuwalnym — i światem fizycznym, który nas prowadzi przez codzienność.

Równowaga psychiczna jest możliwa wtedy, gdy informacje płynące z przestrzeni są zintegrowane z tym, co mówi ciało.

Kiedy nie wypierasz tego, co czujesz — ale też nie toniesz w tym.

Kiedy konflikt, nieporozumienie czy nagłe doświadczenie nie wstrząsa Tobą, lecz staje się informacją, którą potrafisz przyjąć i przepuścić przez siebie.

Bo dopiero wtedy, gdy nie dzielisz już świata na „duchowy” i „fizyczny”, a zaczynasz je łączyć, możesz mówić o równowadze. To taka równowaga, która trwa nawet wtedy, gdy przechodzisz przez największy sztorm.

Dlaczego tracimy równowagę?

Przed wszystkim dlatego, że... nie żyjemy sami. Wśród nas są sytuacje, miejsca, energie i ludzie, którzy potrafią nas wytrącić z linii równowagi. To nie znaczy, że coś jest złe — raczej, że pojawia się sygnał, iż pewna część nas wciąż czeka na uwagę, a wcześniej nie było przestrzeni, by ją usłyszeć.

W codzienności — tej widocznej i tej subtelniejszej, energetycznej — istnieją momenty, w których nasza równowaga zaczyna się chwiać. To nie zawsze są wielkie dramaty. Czasem to drobne przesunięcia, napięcia, spotkania, które zostawiają ślad.

Wylaniają się obrazy — sytuacje, które potrafią zachwiać nawet najbardziej ugruntowanym spokojem. To właśnie w nich uczymy się rozpoznawać, co w nas jeszcze potrzebuje światła i oddechu.

Przeciążenie energią innych — czasem pobyt wśród osób niosących silne emocje może zaburzyć wewnętrzną równowagę. Choć przez chwilę wydawało się, że wszystko jest w porządku, po czasie czujemy zmęczenie.

Rozbieżność między słowem a odczuciem — gdy ktoś mówi „kocham”, ale ich przestrzeń jest chłodna, nasze wnętrza zaczynają wibrować niespójnością.

Konflikty i nieporozumienia — szczególnie te nierozwiązane lub ignorowane, unikane — nie znikają. Zbierają się w tle, jak cicha energia, która z wolna wypełnia przestrzeń i odbiera lekkość temu, co w nas żywe.

Odcięcie od własnych potrzeb — bo „ważniejsze są potrzeby innych”, „że trzeba dawać”. Ale to energia rozdawana bez opamiętania. I w takim stanie nie da się iść swoją ścieżką, bo jej nie widać.

Brak zaufania do własnego rytmu — do oddechu, do ciszy, do pustki. Odrzucając ciszę, odbieramy równowadze miejsce, w którym mogłaby się zakorzenić.

I wiele innych historii, które przewijały się przez wcześniej-

sze rozdziały — wszystkie splatają się w jedno: w naukę uważności, spokoju i powrotu do siebie.

To momenty przypominające sinusoidę — raz jesteśmy po jednej stronie, raz po drugiej.

Przestrzeń, w której żyjesz jest *lustrem*. Niektóre energie z innych odbijają się w Tobie. Czasami musisz się zatrzymać — nie po to, by się odciąć, ale by się przejrzyć w lustrze i wrócić w równowadze.

Równowaga nie jest stabilnością

To, co pojawiło się we wcześniejszych rozdziałach — potrzeby, próby, mechanizmy obronne — mogą zachwiać Twoją równowagą. Bo odkrywanie prawdy o sobie i od innych, nie zawsze jest lekkie. Czasem wystarczy jedno zdanie, by coś w nas się poruszyło, by serce przyspieszyło, oddech się spłycił, ciało spięło. To zupełnie naturalne, że wyskakujemy z równowagi.

Ale najważniejsze w tej drodze nie jest to, czy równowaga zostanie naruszona — lecz to, czy mamy sposoby, by do niej wrócić. Czy znamy swoje centrum. Czy potrafimy zauważyć, że coś nami zachwiało — i zamiast unikania lub wypierania, po prostu... usiąść na chwilę, w odczuciu przerwania równowagi.

Bo równowaga to nie stan idealny, który trzeba utrzymać za wszelką cenę. To umiejętność powracania. To praktyka obec-

ności. To oddech, który wraca do rytmu, nawet jeśli wcześniej przyspieszył. To droga, w której przestajemy uciekać od wahań, a zaczynamy je rozumieć.

Książka, którą właśnie przeglądasz, nie tylko otwiera pewne przestrzenie jako informacje — ale też pokazuje, że możesz pracować z sobą, przyglądać się potrzebom, mechanizmom, napięciom.

Możesz pracować nad tym, by każde poruszenie nie stawało się życiową burzą. Powinieneś budować wewnętrzną siłę i elastyczność, by przechodzić przez zmiany, konflikty i wyzwania — bez długotrwałego zachwiania, bez utraty siebie.

Równowaga nie oznacza, że nic się nie porusza. Oznacza, że kiedy się poruszy — Ty nadal wiesz, kim jesteś.

Po co równowaga

W świecie fizycznym i duchowym działają te same prawa — tylko zapisane w innych językach. To, co odczuwamy jako zmęczenie ciała, często zaczęło się jako napięcie w psychice, jako konflikt w przestrzeni lub jako niezauważona potrzeba. I odwrotnie — kiedy ktoś dotknie nas z czułością, może się wydarzyć coś więcej niż fizyczne ukojenie. Może się rozpocząć proces przywracania równowagi — czyli powrotu do siebie.

| *Emocje równowagi*

Po wielu uwolnieniach i obrazach z wcieleń — zobaczyłam w Karolu nie tylko zmęczenie, ale też cichy, trudny do wypowiedzenia zawód... sobą.

Nie mówił nic. Milczał. A ja, zgodnie z tym, co pokazywała przestrzeń, poprosiłam, by poszedł za mną. W miejscu, do którego został zaproszony, nie trzeba było analizować ani walczyć. Potrzebne było tylko jedno: zrozumienie.

Zrozumienie tego, kim był, co czuł, czego wciąż się bał. Zapytałam Karola, co w nim się dzieje, co teraz czuje.

Odpowiedział: „Nikt mnie nie osądza, nie wytyka, po prostu ktoś jest obok i mogę się wyciszyć”.

Zostaliśmy tam dłużej. W tym otoczeniu troski, które nie wymagało żadnego działania.

Kiedy przyszło wyrównanie, wyciszenie — powiedziałam: „Na dziś wystarczy. Nie idziemy dalej. Pozwól sobie na równowagę”.

Karol odkrył miejsce niosące energię równowagi. Tam zobaczył spokój, poczuł troskę i opiekę, które stopniowo rozpuszczały to, co burzyło jego codzienność. Odkrył na nowo swój dom.

Miłość i czułość

subtelne siły powrotu

Miłość własna to nie luksus — to jeden z najgłębszych fundamentów równowagi. Kiedy dbamy o siebie nie z obowiązku,

ale z szacunku do swojego istnienia — wtedy każdy dzień staje się miejscem regeneracji.

Czułość to język duszy. Kiedy jesteśmy w niej obecni — czy to przez dotyk, obecność, spojrzenie — coś w nas się uspokaja, odnajduje kierunek. Bo czułość nie wymaga poprawiania — ona przyjmuje Cię takim, jakim jesteś.

Przywracamy równowagę nie przez siłę, ale przez miękkość. Czuły dotyk może rozluźnić powięź, może uruchomić przepływ energii, może aktywować poczucie bezpieczeństwa, które nie wynika z braku zagrożenia — ale z obecności miłości.

Być czułym

Na jednym z warsztatów rozmawialiśmy o równowadze. Zatrzymałam się dłużej przy jednym, często pomijanym punkcie — czułości wobec siebie.

Opowiadałam jak ważne jest, by umiejętnie otulić się sobą — przez subtelny dotyk, delikatne masowanie ramion, objęcie w ciszy... I nie dla techniki, nie dla efektu, ale z miłości.

Z tej miłości, która nie czeka, aż ktoś nas przytuli — tylko sama wie, że może być źródłem zmian. Fizyczny gest też jest pomocą dla duszy.

Od warsztatu minęło kilka miesięcy i przyszła do mnie wiadomość od Asi:

„Wieczorem dopadł mnie silny ból głowy. Próbowалам wszystkiego — tabletki, ćwiczenia — nie pomagało.

Po chwili przypominałam sobie, jak mówiłaś o czułości.

Otuliłam się ramionami i zaopiekowałam się sobą.

Tak po prostu. I... po chwili uspokoiłam się, a ból odszedł”.

Czasem wystarczy jedno wspomnienie miłości, jeden gest, by wrócić do siebie.

Nie każda równowaga potrzebuje wielkich działań, zaczyna się w chwili, w której nie odwracamy się od siebie, tylko jesteśmy z sobą.

Czułość pozwala otworzyć się na drugiego człowieka i na własne wnętrze. To bardzo wysoka wibracja — jej pole energetyczne potrafi działać jak ochrona: chronić psychikę, wspomnienia, energetykę. Człowiek, który jest w czułości, nie odczuwa lęku — nie dlatego, że nie ma powodów, ale dlatego, że jest osadzony w zaufaniu.

Empatia, troska i opieka

zmysły duszy

Empatia to subtelne rozpoznanie: czego naprawdę potrzebujesz Ty — a nie co ja chciałbym Ci dać. To przestrzeń słuchania bez planu, bycia obok bez przymusu naprawy.

Kiedy troszczymy się o kogoś, czy o siebie, uruchamiamy głębokie mechanizmy uzdrawiania. To nie tylko ciepło emocji — to konkretne procesy w naszym ciele: rozluźnia się układ nerwowy, aktywuje płat limbiczny, czyli część mózgu odpowie-

działna za pamięć emocji i reakcji. Jeśli połączymy umysł z ciałem, z oddechem, z przestrzenią — odzyskujemy dostęp do naszego ciała jako całości.

Prawdziwe uzdrawianie to właśnie powrót do harmonii między ciałem, psychiką i przestrzenią duchową — nie tylko oczyszczenie, ale zintegrowanie, świadome połączenie.

Troska i opieka to często pierwszy krok — delikatne zaproszenie do rozmowy, a nie nacisk czy ingerencja. Sama obecność, ciepłe spojrzenie czy uważne słuchanie potrafią stworzyć przestrzeń, w której druga osoba zaczyna czuć się bezpieczna, a wtedy naturalnie rodzi się gotowość do zmiany.

Właśnie w tym tkwi siła dla naszej psychiki — troska i opieka, która wycisza wewnętrzny chaos, sprawia, że napięcie powoli się rozprasza, a umysł odzyskuje jasność. Gdy dajemy je sobie lub innym, równowaga psychiczna wzmacnia się — jakby ktoś położył dłoń na rozedrganym sercu i powiedział: „możesz zwolnić, jesteś bezpieczny”. Dbamy o nią nie przez wielkie gesty, ale przez codzienną uważność: w oddechu, w czułym słowie, w zgodzie na odpoczynek.

Zatrzymaj się na chwilę i zapytaj: kiedy ostatnio czuleś w swoim życiu obecność troski i opieki? Czy są teraz obok Ciebie — w ludziach, w codzienności, w tym, jak traktujesz siebie? A jeśli ich brakuje, to w jaki sposób możesz sam stworzyć przestrzeń, w której znów się pojawia?

Jak wracać do równowagi?

Czasem wystarczy moment. Czasem potrzeba więcej ciszy, więcej troski, więcej uważności. Ale zawsze chodzi o jedno — powrót do siebie. Nie do tego, kim mamy być według świata, ale do tego, co w nas ciche, spokojne, prawdziwe.

I właśnie te najprostsze gesty — tak codzienne, że aż niezauważalne — potrafią przywrócić najwięcej.

Co może być takim małym krokiem — dla siebie lub kogoś bliskiego?

Równowaga nie zawsze przychodzi przez wielkie decyzje czy długie praktyki. Czasem rodzi się w drobnych gestach — tak prostych, że łatwo je przeoczyć. To właśnie one mają moc przywracania oddechu, uspokajania serca, otwierania przestrzeni w ciele. To chwile, w których zamiast *robić*, po prostu *jesteśmy*.

Ciepłe, świadome objęcie — gdy ktoś obejmuje Cię nie po to, by uciszyć, ale by być z Tobą w tym, co przeżywasz.

Czuły dotyk dłoni — świadomy, wyciszający.

Zatrzymanie się na kilka oddechów — w ciszy, bez telefonu, bez mówienia.

Równowaga to nie tylko praca w ciszy serca, ale też działanie w świecie, który nas otacza, tym niewidocznym. Często mówię o wyczyszczeniu przestrzeni — o tym, by zatrzymać się i naprawdę poczuć, co dzieje się wokół. Nasze zmysły są tu przewodnikami: zapach świeżego powietrza, dźwięk ciszy

po sprzątaniu, dotyk światła wpadającego przez okno rano. To proste gesty, które porządkują nie tylko dom, ale też nasze wnętrze. Gdy oczyszczamy to, co niewidoczne fizycznie, ciało i psychika odzyskują oddech, a dusza ma więcej miejsca, by się rozgościć.

Co dalej?

Kiedy zaczynamy wracać do równowagi, pojawia się w nas naturalne pytanie: *To co teraz?*

Bo kiedy ciało jest gotowe, serce otwarte, a umysł nieco cichszy — dusza zaczyna chcieć działać, porządkować, uwalniać kolejne rozdziały.

To moment, w którym energia wraca do ruchu. Już nie tylko czujesz — zaczynasz tworzyć. Działanie staje się przedłużeniem wewnętrznej przemiany, a nie próbą udowodnienia czegośkolwiek światu.

Nie chodzi o wielkie gesty, ale o codzienne decyzje, które płyną z nowego miejsca — z Twojej świadomości, z cichego „tak” wypowiedzianego życiu.

Bo po każdej przemianie przychodzi czas praktyki — czas, w którym to, co zrozumiałeś, zaczyna nabierać kształtu w codzienności. I o tym właśnie teraz.

Rozdział 12

o działaniu serca, nie z przymusu

Wiedza o Działaniu

Wiedza o działaniu nie jest nauką konkretnej metody. To nie instrukcja krok po kroku jak wracać do równowagi, jak się chronić, czy oczyszczać, zmieniać. To nauka obecności, rozpoznawania przestrzeni, w której działamy — zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej.

Działanie to także droga — łagodna, ale uważna. Można ją podzielić na cztery kroki, które prowadzą od wewnętrznego poruszenia do zewnętrznego ruchu.

Zauważenie *czyli impuls*

To moment, w którym coś w nas mówi: „coś się dzieje”. Zauważenie to nie analiza — to pierwszy sygnał, że nastąpił ruch,

zmiana.

Niektórzy nie dochodzą do tego miejsca — bo nie chcą czuć, nie chcą wiedzieć, ale to właśnie zauważenie otwiera drzwi do możliwej przemiany.

Przykład. Wracasz do domu i od razu czujesz ciężar — niby nic się nie stało, ale ciało zaczyna się napinać. Albo w rozmowie ktoś mówi jedno zdanie, a w Tobie pojawia się klucie w brzuchu. To właśnie jest zauważenie: nie wiesz jeszcze, o co chodzi, ale wiesz, że coś się poruszyło, coś zaburzyło równowagę. Ten pierwszy impuls jest zaproszeniem, by się zatrzymać i zobaczyć, co naprawdę chce do Ciebie przemówić.

Tak jest i w tej książce. Każdy rozdział, zdanie, może stać się takim momentem zatrzymania, chwilą, w której coś wybrzmiewa mocniej niż reszta, może stać się latarnią na drodze. Czasem to jedno słowo, które zostaje w głowie na dłużej. Czasem obraz, który dotyka serca. A czasem pytanie, które nie daje spokoju i zaprasza.

Nie zmienisz całego świata, ale możesz rozświecić krok, który stawiasz teraz. I może właśnie ten krok okaże się początkiem powrotu do równowagi i zmianą świata wokół.

Obserwacja *przestrzeni i relacji*

Drugi krok to obserwacja. Zauważenie jest jak pierwsze światło — a obserwacja to przyjrzenie się temu, co to światło odślania. Zauważyłeś sytuację, reakcję, napięcie, ale teraz

chcesz wiedzieć skąd się to wzięło, jak wygląda obraz źródła impulsu.

Obserwacja przestrzeni fizycznej i energetycznej — to obserwacja miejsc, ludzi, relacji wraz z pytaniami:

- Jak się czuję? Do czego mogę to porównać?
- Czy ta przestrzeń jest dla mnie dobra?
- Czy te relacje dodają mi światła, czy gaszą blask otoczenia?

Obserwacja przynosi elastyczność — pokazuje, że to, co dawało spokój wczoraj, dziś może wywoływać napięcie i na odwrót. To zaproszenie do uważności na to, co mówią moje zmysły, emocje i ciało.

Rozróżnienie

co jest moje

Nie każda emocja, którą czujemy, należy do nas.

Dlatego trzeci punkt to nauka rozróżniania:

- Czy ta złość to moja, czy ktoś ją przyniósł?
- Czy ta frustracja naprawdę ma źródło we mnie?
- Dlaczego unikam? Czego się boję? Czy to ja się boję?

To moment, w którym uczymy się zatrzymywać, pytać i odróżniać. Bo energia innych ludzi, miejsc, a nawet myśli może wejść w nas — i zmienić vibracje.

To ważna umiejętność: rozpoznawać, co woła we mnie, a co tylko przelatuje przez moje pole.

Rozróżnianie — subtelne, ale ważne — staje się fundamentem działania w przestrzeni. Bo działanie nie polega na tym,

że zawsze musisz coś robić. Czasem wystarczy, że poczujesz: „To nie moje” — i pozwolisz, by ta energia odeszła.

Przykład. Wracasz do domu i czujesz irytację. Dopiero kiedy się zatrzymasz, zauważysz: to nie Twoje napięcie, ale echo rozmowy w biurze, gdzie ktoś inny był zdenerwowany. Albo spotykasz przyjaciela i nagle ogarnia Cię smutek — a później okazuje się, że on właśnie przechodzi trudny czas.

Tak działa energia — może na chwilę osiadać na Tobie, ale nie musi stawać się Twoją. Może być Twoje, ale nie zawsze.

Obecność

działanie w przestrzeni

Działanie nie polega na *robieniu rytuałów*, ani na szukaniu szybkiej naprawy. To wejście w przestrzeń — taką, jaka jest — z pełną obecnością i odpowiedzialnością.

Nie naprawiamy z poziomu ego, ale poprzez współdziałanie z przestrzenią, która już nas do działania zaprosiła.

Tutaj chodzi o czucie, prawdziwe zobaczenie, a dopiero potem — ewentualnie — oczyszczenie lub transformację.

Obecność ma moc przemiany. Kiedy jesteś naprawdę obecny w danej chwili, przestrzeń zaczyna się porządkować. Ludzie obok czują, że mogą odetchnąć, a to, co było napięte, powoli się rozluźnia. Nie trzeba wtedy wielkich słów ani działań — wystarczy bycie, które niesie spokój i klarowność.

To stan, w którym słowa: *Jestem. Widzę. Czuję. Mogę. Działam.* nie są już oddzielnymi etapami, lecz jednym ruchem życia — obecnością w działaniu.

Codziennosc' i skutecznosc'

Działanie nie zaczyna się wtedy, gdy świadomie „coś robimy”. Ono zaczyna się dużo wcześniej — w naszej codzienności, w naszych emocjach, w sposobie w jaki przechodzimy przez dzień.

Nie chodzi o to, żeby działanie duchowe zawsze było wielkim rytuałem, wymagającym od nas ciszy, kadzidła i godziny leżenia w skupieniu. Czasem oczywiście tak będzie — są momenty, w których cisza i odosobnienie są konieczne. Ale działanie w przestrzeni powinno wypływać z nas tak naturalnie, jak oddech, jak poruszenie ciała. To jak zmiana pozycji, gdy coś zaczyna uwierać. Nie zastanawiam się co mam zrobić, tylko od razu robię, by nie uwierało.

Działanie to zauważenie. To impuls w środku, który mówi: „zatrzymaj się”, „coś się zmienia”, „tu potrzebna jest obecność”. A żeby to zauważenie mogło przyjść i wybrzmieć, potrzebujemy trochę przygotowania. Ale nie takiego, które jest zewnętrzne. Tu chodzi o gotowość wewnętrzną.

Gotowość oznacza otwartość i zgodę, by cokolwiek się pojawiło. By nie przestraszyć się zmian, nie wypierać ich, ale przyjąć, popracować i zmienić.

Gdy już zauważysz, co się dzieje w Tobie, gdy poczujesz swoją przestrzeń, gotowość i odróżnisz swoje od nie-swojego, możesz wejść w delikatne oczyszczanie. Nie musisz nic robić na siłę. Często wystarczy oddech, czasem *otwarcie okna, zapalenie świecy*, spokojne: „*proszę o światło i klarowność*”. Nie chodzi o technikę — chodzi o czystość obecności.

Działanie wymaga też jednej ważnej rzeczy — momentu.

Jeśli czujesz, że działasz z lęku, z przymusu, że „musisz”, bo „inaczej będzie źle” — to jeszcze nie jest przestrzeń działania — to potrzeba kontroli, a duchowe działanie to nie kontrola.

Bo działanie to odpowiedź serca na ruch energii, na zaproszenie, które pojawia się nie zawsze w oczekiwanym momencie, ale tym właściwym.

Zanim zaczniesz działać — nawet jeśli to „działanie” ma być tylko krótkim oddechem, wizualizacją albo słowem wypowiedzianym do kogoś — *zapytaj*, czy robisz to z miłości, czy ze strachu. Później tych pytań nie będzie, ale na początku, a szczególnie przy trudnych zagadnieniach — *zapytaj*.

Przed działaniem i dla działania

Przestrzeń, w której działamy zaczyna się w nas — w naszej głowie, emocjach, ciele. Dlatego często nasze myśli, oczekiwania, napięcia z dnia codziennego wyglądają jak szum, przez któ-

ry nie słyszymy tego co prawdziwe. I jeśli działamy z poziomu tego szumu, to jakbyśmy chcieli układać delikatne rzeczy w czasie wichury. Dopiero gdy ucichnie wiatr, widać, gdzie co naprawdę ma swoje miejsce.

Zanim cokolwiek spróbujemy „zrobić” w przestrzeni — dobrze jest po prostu — odsunąć się od chaosu, uspokoić wiatr.

W pracy z osobami szukającymi pomocy, czuję to napięcie, ten natłok — i wiem, że bez zatrzymania się, wyczyszczenia, nie dotrzemy do istoty problemu.

Nie trzeba od razu wielkich rytuałów. Ta cisza zatrzymania może trwać kilka sekund, minut. To zależy od tego jaki duży jest chaos, to właśnie ten moment przygotowania — moment oczyszczenia siebie i przestrzeni — pozwala naprawdę działać.

Dopiero z ciszy, z tej wewnętrznej pustki, może wypłynąć prawdziwe działanie. Takie, które nie tylko ma intencję, ale i czystość zmian.

Jak wejść w oczyszczenie i ciszę w przestrzeni, jak przygotować się do działania? Po prostu zacząć.

Możesz wyobrazić sobie siebie w ogromnej tubie — na przykład w siatce, czy czymś co jest przezroczyste i mocno elastyczne. Jesteś w jej środku, a ściany powoli oddalają się od Ciebie, jednocześnie oczyszczając przestrzeń wokół.

Możesz poza przestrzenią swojej tuby stworzyć coś w rodzaju regału czy komody. Tam odkładasz sprawy na później,

by z dystansu spojrzeć na to, co się dzieje wokół i pozwól sobie na chwilę spokoju.

Możesz też „otworzyć głowę” z intencją uwolnienia myśli. Niektórzy widzą myśli jak nitki unoszące się w górę, inni jak roje os, które wylatują z ula i odlatują coraz dalej. Odlatują i przemieniają się w przestrzeń ciszy.

Obrazów i sposobów jest wiele.

Każdy z nich wynika z tego, z czym się w danym momencie borykamy i jak bardzo potrafimy już zajrzeć w siebie. Powyższe przykłady to tylko pierwsze kroki — dobre na początek, by uspokoić ciało, wyrównać oddech i przywrócić podstawową harmonię.

Z czasem każde kolejne oczyszczanie i powracanie do równowagi staje się inne. Wraz z poszerzaniem swojej świadomości zaczynamy pracować nie tylko z emocjami, ale także z myślami, przekonaniami i całym sposobem, w jaki umysł interpretuje rzeczywistość.

To już nie tylko działanie, lecz rozszerzanie swojej przestrzeni — świadome współtworzenie tego, co odczuwamy i jak reagujemy.

Upředzenia i programy

To co robisz, ma ogromne znaczenie, ale *dlaczego* to robisz — często jeszcze większe.

Tak samo w życiu: z jaką emocją podchodzisz do sytuacji, taką energię tam wysyłasz. Na zewnątrz skutek może wyglądać podobnie, ale konsekwencje dla Ciebie już nie.

To trochę jak z wychowaniem dzieci, opieką nad zwierzętami czy podlewaniem roślin. Możesz robić to z miłością, uważnie i z troską — albo z obowiązku, bo „tak trzeba”. W obu przypadkach dziecko dostanie dach nad głową, zwierzę jedzenie, a roślina wodę. Ale tylko w tym pierwszym, gdy działasz z miłością, naprawdę zauważysz zmiany — bo Twoje nastawienie jest inne, zakorzenione w wartościach, a nie w powinności.

Jeśli wchodzisz w przestrzeń, by udowodnić, naprawić kogoś, wykazać się, mieć rację, być potrzebnym — to nie działasz z pola ducha, czy jeszcze wyższych wibracji, tylko z pola ego/umysłu i potrzeb.

Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek działanie — zatrzymaj się i zapytaj:

„Po co to robię?”, „Czy naprawdę chcę pomóc — czy chcę być potrzebny?”, „Czy widzę człowieka — czy tylko jego problem?”, „Czy jestem gotowy przyjąć, że ktoś *nie chce się zmienić*, choć ja bardzo bym chciał?”, „Czym się kieruję?”, „Czy ja jestem gotowy się zmienić?”

To nie są łatwe pytania, ale uczciwe. I to właśnie uczciwość wobec siebie tworzy przestrzeń dla czystej intencji.

Pamiętaj: nie musisz wiedzieć wszystkiego.

Czasem wystarczy powiedzieć: „Oczyszczam swoje intencje. Oczyszczam swoje racje. Pozwalam, by Światło prowadziło mnie dalej”. To takie odblokowanie umysłu, które może być zaprogramowane lub mieć uprzedzenia.

Z tego miejsca — zaczyna się prawdziwe działanie. Nie z potrzeby kontrolowania, ale z gotowości z tego co *Światło pokaże*.

Nie z przymusu „ratowania”, lecz z obecności i szacunku do wolności drugiego człowieka — jego prawa do popelniania takich czy innych decyzji — a także z uznania własnej wolności.

Oczekiwanie

Im mniej oczekujemy, tym więcej potrafimy dostrzec.

To brzmi jak paradoks, bo przecież — gdy działamy w przestrzeni — często mamy intencję, pragnienie: „Chciałbym, żeby coś się zmieniło” i to jest naturalne. Kluczowy jest moment, w którym nie przywiązujemy się do konkretnego efektu. Nie narzucamy, jak ma to wyglądać. Nie zakładamy, że zmiana musi nastąpić w ten sposób i w tym czasie. Działanie przestaje być wtedy naciskiem — staje się przestrzenią.

Wielokrotnie słyszałam prośby:

„Zrób coś, żeby on zniknął z mojego życia”.

„Zrób, żeby mnie nie zwolnili z pracy”.

„Zrób, żeby dziecko się zmieniło, bo już nie mogę”.

Wtedy uśmiecham się i odpowiadam: „To nie ten adres”.

Bo nie o to chodzi w działaniu.

Mogę oczyścić ciemność, która wpływa na daną relację, sytuację, decyzję. Mogę usunąć ograniczenia, które energetycznie blokują przepływ i tyle. Wola zmian to już inna para kaloszy.

Dlatego ważnym etapem — poza oczyszczeniem przestrzeni — jest *zgoda*. Bo ta zgoda może okazać się drogą, której się nie spodziewaliśmy, całkiem odmienną od pierwotnych założeń.

Jest jeszcze jeden element tego, czy oczekujemy, czy nie. Zrobić, co można, wyczyścić, zrównoważyć — i zostawić. Cierpliwie czekać na to co przyniesie działanie lub niedziałanie. Przyjdzie zmiana dziś, może jutro, może za tydzień, może kiedyś — będziemy wiedzieć kiedy. To „zostawienie” jest często najgłębszym działaniem. Nie zatrzymuj energii próbą kontroli. Nie trzymaj efektu w garści — puść go do Światła.

Bo choć „nic” już nie robisz, to wszystko się dzieje.

I myślę, że każdy, kto był w działaniu, wie... że to „nic” — potrafi poruszyć całą rzeczywistość. To nic, to właśnie cierpliwość.

Wskazówki

Czy można przygotować się do działań, by stawały się bardziej skuteczne — również w codziennym życiu?

Myślę, że tak.

Wskazówek mogłoby być i sto cztery, dziś zebrałam te najprostsze, a zarazem najważniejsze. To one najczęściej przewijają się w moich postach, warsztatach i rozmowach.

Oczyszczanie na bieżąco

Jednym z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych kroków jest codzienne, świadome oczyszczanie — nie tylko siebie, ale i tego, co nas otacza.

Wiele sytuacji udaje się rozpoznać i przekształcić niemal natychmiast, gdy jesteśmy w równowadze i utrzymujemy jasność wewnętrzną. Wystarczy wtedy chwila zatrzymania — moment, w którym powiemy: *„Coś jest nie tak, czy to moje?”*, rozpoznamy energię i puścimy ją. Możemy to zrobić na wiele sposobów: przez oddech, światło, krótką medytację, ruch, obrazy w myślach.

Oczyszczanie, to nie ceremonia — w większości to chwila uwagi. Pytanie co się stało i dlaczego. Oczyszczanie na bieżąco to znaczy nie pozwalać, by chaos, szum się zbierał. Jeśli oczyszczanie włączymy w codzienność — jako odpowiedź na odmienną wibrację — stanie się ono odruchem tak zwyczajnym, jak oddech. To moment pomiędzy zauważeniem, a obserwacją, jest impuls i od razu wchodzi reakcja oczyszczania.

Często mówię: wychodząc z miejsc, gdzie jest dużo ludzi, pomyśl o tym, żeby to, co Twoje, wróciło do Ciebie, a to, co nie Twoje — niech wróci do właściciela.

Rozmawiasz z kimś i czujesz, że przebywanie w obecności tej osoby Cię obciąża. Warto po takim spotkaniu zadbać o oczyszczenie — nawet krótkim gestem ściągającym z siebie kurz, intencją, chwilą ciszy. Może podczas rozmowy z taką osobą, zaczniesz się oczyszczać i przepuszczać przez siebie to co jest dla Ciebie obciążeniem.

Sprawdzanie przestrzeni

Masz zaplanowane ważne spotkanie? Przygotuj się do niego. Myśląc co powiedzieć, jak się zachować, warto też przygotować miejsce, pokój, w którym odbędzie się spotkanie. Oczyszczyć to miejsce — a można to zrobić na wiele sposobów. Puścić „impuls światła”, „zapalić” w przestrzeni światło, wyobrazić sobie otwieranie drzwi lub okien, by przewiało to, co tam się nagromadziło.

Na początku wszystko dzieje się w wyobraźni, a później obrazy i odczucia pojawiają się naturalnie, bez wysiłku, z góry.

Jedna z najprostszych i najskuteczniejszych metod polega na wprowadzeniu ruchu, oddechu i światła — wiru unoszącego się ku górze, który rozpuszcza ciężką energię, pozostawiając w jej miejscu czystość i jasność.

Najwięcej przykładów działań jest z przestrzeni zawodowych. Bywa, że ktoś wchodzi na zwykłe spotkanie, a czuje się, jakby wszedł w coś większego niż samo spotkanie — jakby wa-

ga spotkania była większa niż wynikałoby z tematu. Czasem proszę, by „spojrzeć” na przestrzeń: czy nie wisi tam jakaś „chmura”, czy nie ma czegoś w rodzaju ciemnej mgły lub odczucia duszności.

Jeśli nie widzisz, to obserwuj reakcje swoje i towarzyszy, czy reakcje są naturalne? Często nieświadomie wchodzimy w czyjś ciężar czy ponurość. A gdy oczyścimy tylko samo miejsce — bez narzucania celu czy narzucania kierunku spotkania — nagle dzieje się coś niezwykłego: ludzie są miłsi, rozmowa płynie łatwiej, a atmosfera staje się lepsza.

Rozmowa z samym sobą

Tę praktykę warto wykonywać codziennie. Wpływa na nasz rozwój i pozwala prowadzić rozmowę z samym sobą. Taka cicha, wewnętrzna wymiana:

„Co dziś było dla mnie trudne?”

„Czy to, co się wydarzyło, naprawdę było moje?”

„Czy czuję zgodę na to, jak się zachowałem, co powiedziałem, co poczułem? Albo co mnie boli z tego co usłyszałem?”

„Boli mnie ciało? Czego nie potrafiłem przepuścić? Albo co właśnie wypuszczam?”

„Dlaczego tak zareagowałem? Skąd ten odruch?”

To jak wieczorny przegląd dnia. Nie z osądem, ale z uważnością. Zatrzymaniem się na chwilę i spojrzeniem w siebie. Co warto jeszcze oczyścić, zmienić? Co warto zostawić, by nie nosić tego dalej?

Nie zawsze trzeba to robić codziennie, ale regularnie. To pomaga zobaczyć więcej, poczuć głębiej. Bo czasem zwykle słowo, rzucone mimochodem w ciągu dnia, nagle — w chwili ciszy — okazuje się być ważną informacją o tym, jak reagujemy, co nas porusza, co nadal wymaga uzdrowienia.

Ta rozmowa z samym sobą to nic innego jak świadome towarzyszenie i otwieranie się na zmiany, które mogą przyjść dopiero wtedy, gdy je zauważymy.

Informacje mogą przychodzić także we śnie. Czasem, wśród chaotycznych obrazów, nagle słyszysz jedno słowo — i wtedy pojawia się pytanie: z czym, z kim to słowo jest związane? Dlaczego akurat teraz?

Zaczynasz analizować, próbując połączyć je z tym co znane. Ale dopiero gdy puszczasz analizę, pozwalasz, by cisza zrobiła miejsce dla uczucia, emocji — pojawia się prawdziwa odpowiedź. Może dotyczy czegoś o czym nie myślałeś od lat, czegoś, co wykracza poza logiczne wnioski i ziemskie schematy.

Niekarmienie emocji

Zanim o *karmieniu emocji*, chwila o różnicy między strachem a lękiem.

Strach i lęk często wydają się tym samym, ale ich natura jest inna.

Strach jest naturalną reakcją ciała — pojawia się wtedy, gdy istnieje realne zagrożenie. To energia, która mobilizuje, by się chronić, uciec, zareagować. Ma początek i koniec.

Gdy zagrożenie mija, ciało wraca do równowagi, z różnym skutkiem zdrowotnym. Strach to informacja, że coś wymaga naszej uwagi *tu i teraz*.

Lęk natomiast jest cieniem strachu — jego echem, które nie potrzebuje już realnego bodźca. Pojawia się, gdy umysł wyobraża sobie zagrożenie lub odtwarza wspomnienia dawnych sytuacji. To energia, która krąży, bo nie ma konkretnego kierunku. Lęk żywi się myślami i wyobrażeniami.

Strach możemy przyjąć i pozwolić mu przepłynąć.

Lęk możemy rozpoznać i przestać go karmić.

Nie walcz z żadnym z nich — obserwuj. Gdy uczucie ma przyczynę *tu i teraz*, to strach. Gdy opowiadasz historię o tym, co może się wydarzyć — to lęk, oparty na projekcjach.

Kolejna część dotyczy właśnie tego, jak lęk potrafi przeobrazić się w strach.

Kiedy odczuwamy zbliżającą się energię — ciemną, obniżającą wibracje, drażniącą — nie zawsze potrafimy ją nazwać. Już sam niepokój uruchamia lęk. Wtedy pojawia się naturalna reakcja: „*Nie chcę tego!*”, „*Boję się!*”.

I to właśnie jest karmienie lęku.

W tej chwili lęk zaczyna przybierać formę fizycznego strachu — bo zamiast uspokoić myśli oddechem, spokojem i światłem, dokładamy do tej energii własną obawę. A ta obawa, nakarmiona uwagą, zaczyna się rozrastać i mnożyć niepotrzebne odczucia.

Nie chodzi o to, by z lękiem walczyć. Bo walka to też energia, która zasila to, czego nie chcemy. Jeśli coś nas przeraża — zatrzymajmy się. Spójrzmy na to. Może wystarczy obraz — jakbyśmy złapali ten lęk w dłonie, owinęli go światłem i powiedzieli: „Zamrażam cię na moment, żeby się przyjrzeć. Nie żeby zniszczyć, ale żeby zrozumieć, co wnosisz”. I dopiero wtedy można poprosić przestrzeń o prowadzenie — z czystością, a nie z paniką.

W trakcie pracy słyszałam takie zdania: „Jest tego za dużo! Ja nie chcę tych obrazów, ja się boję!”. I wiem, że to uczucie potrafi osłabić całe działanie, zamknąć ciało, zablokować energię.

Wtedy powtarzam: *ten lęk jest częścią nas. Nie uciekaj przed nim. Bo jeśli nie dotkniesz tego, czego się boisz — i nie zapytasz: „Czym jesteś dla mnie?” — to prędzej czy później on i tak wróci, i tak cię zatrzyma, zanim pójdziesz dalej.*

Dlatego uczmy się rozróżniać lęk i strach.

Lęk pojawia się wobec *nieznanego* — tego, czego jeszcze nie potrafimy nazwać ani zrozumieć.

Strach natomiast rodzi się wobec *znanego*, ale nie do końca uświadomionego: przed odkrywaniem mechanizmów, potrzeb, prób, przed konfrontacją z tym, co już w nas jest, lecz czego wciąż unikamy.

Strach i lęk przychodzi w różnych obrazach i odczuciach. Otula nas jak ciężki płaszcz, jak ciemny koc, którego nie sposób rzucić — bo pojawia się obawa, czy w ogóle można się poruszyć. Zatrzymuje ciało w bezruchu, jakby nawet oddech bał się zrobić kolejny krok.

Czasem *wygląda* jak przestraszone dziecko — zmarznęte, skulone w kacie. Innym razem jak mały pies, który nie wie, czy może podejść, albo jak sarna na polanie, czuje, że coś ukrywa się w lesie. W tych obrazach kryją się różne emocje: agresja, smutek, żal, niechęć, bezradność.

W działaniu potrzebna jest odwaga spojrzenia na lęk nie jak na wroga, lecz jak na informację, z którą można coś zrobić.

Dlaczego dziecko jest zmarznęte?

Dlaczego pies się waha?

Przed czym ucieka sarna?

Co próbują nam powiedzieć te emocje?

Dlaczego noszę ten płaszcz?

Nie jesteśmy sami w tych doświadczeniach, szczególnie gdy oczyszczamy przestrzeń z niskich wibracji. W takich chwilach wzywaj swoje imię, wzywaj światło, wzywaj opiekę i troskę, bądź dla siebie czuły.

Strach czy lęk nie znoszą obecności — one rosną w samotności, w braku uwagi. I gdy ktoś, nawet Ty sam, staniesz przy *nich* spokojnie, z miłością i uważnością, zaczyna się proces uzdrawiania.

Wtedy działania w przestrzeni nie są już ucieczką, lecz powrotem do siebie w odwadze zmian.

Dziecko zaczyna czuć ciepło, pies macha ogonem i rusza dalej, sarna odnajduje swoje stado, ciało oddycha bez ciężaru płaszcza.

Dlatego gdy pojawia się myśl: „*Boję się, bo jest ciemno*”, spró-

buj najpierw oddzielić samą obecność ciemności od lęku, który się z nią splótł.

Może pomóc prosty obraz — zobacz w wyobraźni, że to tylko warstwa, którą możesz odsunąć na bok, jak mgłę zasłaniającą widok.

Najpierw zajmij się oczyszczeniem lęku — uspokojeniem oddechu, rozluźnieniem ciała, przywołaniem światła — a dopiero potem spójrz spokojniej na to, co naprawdę niesie dana sytuacja.

Dopiero wtedy możesz zobaczyć, czy kryje się w tym doświadczeniu: lekcja, oczyszczenie, czy może nowe światło, które wcześniej było jedynie ukryte pod zasłoną strachu czy lęku.

Przykłady

Działania w przestrzeni — podobnie jak całe nasze istnienie — nie mają końca. Bo życie, zarówno to fizyczne, jak i metafizyczne, to nieustanny ruch. A ruch to zmiana.

Działać możemy wszędzie — w sklepie, szkole, pracy, kawiarni, domu czy kinie. Każde miejsce, każda chwila może być przestrzenią do zauważenia, oczyszczenia, zareagowania.

Energia nie zna granic i nie zawsze mówi wprost.

Media, informacje, słowa, które niosą lęk, przymus lub projekcje — to również przestrzenie działania. Możemy wejść w te obrazy nieświadomie, pod wpływem chwili, ale możemy

też świadomie z nich wyjść, rozświecić to, co nas dotknęło i zobaczyć dlaczego?

Praca z energią to także rozpoznawanie zawiązań, ograniczeń, kłatów, projekcji, blokad, które mogą osłabiać duszę i trzymać w miejscu, w którym dusza nie chce już być.

Warto jednak pamiętać: działania energetyczne nie muszą być spektakularne. Czasem największe zmiany dokonują się w ciszy, w jednym oddechu, w decyzji, że dzisiaj nie karmię lęku.

Wszyscy możemy mieć to samo narzędzie: Światło. Ale każdy z nas odkrywa je po swojemu — w innym tempie, z inną czułością, w innej głębokości.

Dlatego zaufaj swoim ruchom, nawet jeśli wydają się małe. Bo to właśnie w tych drobnych poruszeniach duszy, rodzą się największe przemiany Twojego Istnienia.

Rozdział 13

urodziłeś się i... doświadczaj

Zakończenie

Droga poznania nie kończy się na ostatniej stronie tej książki. To nie jest zamknięta opowieść — to zaproszenie, byś w swojej codzienności zaczął widzieć więcej niż tylko zdarzenia. Każdy gest, każda rozmowa, każdy oddech niesie wibrację. I to właśnie te najprostsze chwile mogą stać się Twoimi nauczycielami, łącznikami z czymś więcej.

Nie chodzi o to, by dążyć do doskonałości. Chodzi o uważność — by wiedzieć, kiedy wchodzisz w ciężar, a kiedy wybierasz lekkość. By rozpoznawać, co naprawdę jest Twoje, a co tylko przyłgnęło do Ciebie z zewnątrz. By w porażkach i próbach nie widzieć końca, lecz drogowskaz, który prowadzi głębiej — do siebie.

Twoje życie jest jak ta kartka, o której pisałam na początku.

Może być pełna plam, zagnieceń, śladów — ale to właśnie one czynią ją prawdziwą. Nie chowaj jej. Nie próbuj udawać, że jest czysta i idealna. Patrz na nią z czułością. Bo każda rysa, każdy ślad to dowód, że idziesz, że żyjesz, że jesteś w drodze.

Pamiętaj — dusza nie jest obok Ciebie. Dusza jest Tobą. To ona prowadzi Cię przez przemiany, przez równowagę i przez próby. A Ty możesz jej pomóc swoją obecnością.

Obecność to nie są wielkie rytuały ani niezwykle praktyki. To cisza w kuchni przy porannej kawie. To patrzenie w oczy bez oceniania. To decyzja, że tym razem wybierasz spokój zamiast złości. To dotyk dłoni, który mówi *jestem*.

I właśnie w takich chwilach — najzwyczajniejszych — duchowość staje się najprawdziwsza.

Dlatego kiedy odłożysz tę książkę, nie szukaj nowych słów od razu. Zatrzymaj się. Może będziesz wracał do stron, rozdziałów. Weź kilka oddechów. Zapytaj: *co dziś czuję? Czego moja dusza teraz potrzebuje? A potem... po prostu bądź.*

Bo duchowość nie zaczyna się w książkach. Ona zaczyna się w Twojej codzienności.

Kiedy jesteś w obecności, wszystko wraca do swojego naturalnego rytmu. I już nie trzeba wiedzieć — wystarczy być.

*Każde doświadczenie, każdy człowiek
i każde miejsce
— w świetle i w cieniu — układają się
w moją drogę.
Dziękuję, że doprowadziły mnie tutaj.
Dorota*

Każda droga dokądś prowadzi. Nie zawsze tam, gdzie planowaliśmy, ale tam, gdzie możemy zobaczyć siebie wyraźniej. Budzenie to nie droga do lekkości – to spotkania z doświadczeniami, które pokazują, czy tam, gdzie jesteśmy, jest jeszcze naszym miejscem. To codzienność staje się lustrem – odbija nasze reakcje, relacje, niewypowiedziane potrzeby.

Dorota Czystych od lat towarzyszy w procesach rozwoju i poszerzania świadomości. W swojej pracy pokazuje, że przemiana nie zawsze wymaga siły – czasem wystarczy uważność i obecność w tym, co właśnie jest.

Zauważyłam, jak wiele osób gubi się dziś wśród niezliczonych dróg, metod i duchowych rozwiązań. W tym zgiełku można łatwo stracić z oczu to, co najprostsze – siebie. Po kilku latach pracy z ludźmi poczułam, że nadszedł czas, by poszerzyć przestrzeń warsztatów, by ich słowa, pytania i cisze mogły dotrzeć dalej – w formie tej książki. „Przestrzenie Istnienia” to nie poradnik. To zaproszenie do wędrówki w głąb – poprzez pytania, które otwierają, i poprzez słowa, które prowadzą do ciszy. To książka, która nie daje gotowych rozwiązań, ale pomaga odkryć, co w nas samych już dawno zna drogę.

www.dorotatuitam.pl

ISBN: 978-83-967727-1-8

Rideró

Wydaj książkę
profesjonalnie!