

Kiedy jest nam dobrze i siedzimy sobie w ciepłku, życie płynie swobodnie i odczuwamy wewnętrzny komfort. Kiedy jednak pojawiają się sytuacje niekomfortowe, wtedy następuje czas próby. Dosłownie. Oznacza to, że zostajemy wytrąceni z "normalnego" trybu życia i wchodzimy w tryb, może nie tyle walki o przetrwanie, ale o powrót do prymitywnych reakcji na okoliczności z zewnątrz. Jak sobie poradzić w takim czasie? To chyba temat tak obszerny i indywidualny, że aż trudno było by mi go tutaj rozpatrywać w kwestiach: co zrobić żeby być szczęśliwym, zdrowym i spełnionym. Dziś natomiast chciałem podzielić się z Tobą 3 bardzo ważnymi aspektami związanymi z różnego rodzaju trudnymi wydarzeniami. Można je odnieść zarówno do osobistych okoliczności jak i do globalnych wydarzeń.

Aspekt #1: "Po co mi to?"

Jednym z najważniejszych pytań, które w czasie jakiegoś kryzysu warto sobie zadawać wewnętrznie to pytanie: Po co mi to? Kiedy rozlatuje Ci się relacja z drugim człowiekiem, zapytaj po co mi rozstanie? Kiedy zaczynasz chorować, również zapytaj dlaczego akurat teraz zachorowałeś i po co ci to? Kiedy ponosisz jakieś konsekwencje życiowe, kiedy coś Ci nie wyszło, kiedy czujesz, że nie stanąłeś na wysokości zadania i nie daje Ci to spokoju, lub w każdej innej sytuacji zapytaj: po co mi to? Dzięki odpowiedzi na to pytanie możesz dojść do ciekawych wniosków. Ważne jest tutaj to, że zadajesz to pytanie nie z poziomu ofiary. Pytanie z tego poziomu brzmiało by: dlaczego ja? Dlaczego to mnie się przytrafiło? Dlaczego oni mi to robią? Pytania tego typu domyślnie umiejscowią Cię na pozycji przegranej, gdyż zaczynasz od pułapu kogoś poszkodowanego, kogoś kto jest słabszy, kogoś kto cierpi i nikt nie będzie mógł tego zrozumieć tak, jak my sami. Zmieniając narrację tych wydarzeń i zadając pytanie: po co mi to, pozostajesz w mocy sprawczej, czyli nie pozbawiasz siebie możliwości rozwiązania dylematów życiowych. Pozostajesz chętny do współpracy z wszechświatem, Bogiem czy jakkolwiek można tą energię nazwać. Dzięki tej sprawczości, jesteś w stanie zaobserwować siebie i swoje ograniczenia. Wróćmy zatem do wydarzeń większych, takich na skalę światową.

Jeśli dzieje się coś co dotyka większą część populacji na naszej planecie, to na pewno jest to wydarzenie bezprecedensowe i mające realne konsekwencje. Bardzo łatwo popaść w narrację ofiary i uniemożliwić sobie rozwiązanie, które na poziomie

lokalnym możesz wdrożyć najpierw w siebie, potem w swoją najbliższą społeczność a jeśli chcesz i masz taką możliwość (a masz na pewno) to na skalę światową. Oczywiście z punktu widzenia realnego i materialnego wydaje nam się, że nie mamy wpływu na świat oddalony od nas o tysiące kilometrów. A jednak może być zupełnie odwrotnie. A zatem do czego nam są potrzebne kataklizmy, wirusy, epidemie, krachy na giełdzie i bańki spekulacyjne?

Aspekt #2: "Sprawdzam Cię!"

I tutaj przechodzimy do drugiego aspektu, czyli do dnia nie sądu ostatecznego, ale dnia próby.

Sytuacje kryzysowe potrzebne nam są po to, aby wywlekać na wierzch wszelkie nasze niekomfortowe zachowania. W czasach komfortu zazwyczaj nie podejmujemy działań, które celowo miałyby nas wprowadzić w stan zagrożenia, dlatego sami z siebie unikamy za wszelką cenę takich sytuacji. Świat natomiast rządzi się swoimi prawami i w mojej opinii jest dla nas pomocny oraz dający niesamowite wglądy w siebie. Świat nie chce Cie zabić. Zatem świat w kontekście globalnych kryzysów lub też trudnych wydarzeń pomoże nam w sposób namacalny. Skoro my sami nie chcemy to świat zewnętrzny zagospodaruje to dla nas. Dla tych, którzy unikali do tej pory wszelki prób, będzie to czas wyjścia poza strefę komfortu. Natomiast dla tych, którzy jakoś rozwijają swoją świadomość na co dzień, również będzie to próba. Konkretnie będzie to przywołanie kosmicznej siły, która powie do Ciebie: "Dzień dobry, to ja Twoja wewnętrzna moc. Skoro tak dużo pracujesz nad sobą, to sprawdzę Cię jak daleko jesteś już rozwinięty duchowo, świadomościowo, psychicznie, emocjonalnie". I tego testu nie da się uniknąć. To rutynowa kontrola tego co wydaje Ci się, że masz już przepracowane w sobie. Nie traktuj tego źle. Nie jest to śledzący Cię żandarm, który tylko czegoś na Twoje potknięcie. To nawet bym powiedział Boska moc, która pragnie Twojego rozwoju i tym samym otacza Cię swoją opieką. pod pojęciem opieka, oczywiście nie tylko należy rozumieć ciepłko, kasa na koncie i jedzenia ile wlezie. To również doświadczanie kolejnych kroków na ścieżce rozwoju Twojego bytu na tej planecie.

Taka próba jest o tyle ważna, że jest ona często spontaniczna i jest niczym nieprzewidziana kartkówka w szkole. Przypomnij sobie to uczucie ściśnięcia w

brzuchu, gardle lub sercu, kiedy nauczycielka wchodząc do klasy wypowiadała słowa: "Dzień dobry. Chowamy wszystkie książki, zeszyty i piórniki i wyciągamy karteczki". Dlaczego z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że było to dobre? Ponieważ wytrącało nas z przewidywalnego świata w jaki sami siebie wpędzamy. Dobrze wiemy, że dzisiejsza dynamika świata jest nie do okiełznania. Wydarzenia interpretowane jako katastrofy, wirusy czy powodzie, mają nas wzmocnić i przygotować na ewentualną przyszłość. Chociaż z tym przygotowaniem byłbym raczej ostrożny, gdyż na przykład mieliśmy już kilka przykładów wirusów na naszej planecie, a jednak nie jesteśmy w stanie być zawsze przygotowani na kolejną mutację. Dlatego przyjmijmy pozycję akceptacji dynamiki naszego świata. Kiedy przyjmiemy za prawdę, to że jedyną stałą w tym świecie jest jego zmienność, pomoże nam to przewyższać wewnętrzne konflikty, które mogą być wywoływane wyżej wymienionymi wydarzeniami.

Aspekt #3: Czas okazji.

Czas kwarantanny, choroby czy też bycia w jakimś odizolowaniu to niesamowita okazja! Zazwyczaj jak słyszymy słowo okazja, mamy na myśli jakąś promocję np. w sklepie, która niebawem zniknie i warto na szybko podjąć decyzję kupna jakiegoś produktu. W dzisiejszym przykładzie okazja to zyskanie jednego z największych zasobów w naszym trójwymiarowym świecie, czyli czasu. Czas w chorobie czy odizolowaniu jest czasem wejścia w głąb siebie. Zastanowienia się bardziej nad swoim życiem. To nie jest czas wychodzenia na zewnątrz. W doskonałej harmonii uzupełnia się tutaj prawo równowagi, czyli skoro na co dzień nasza uwaga jest skierowana w większej mierze na zewnątrz, to tym razem pora na wejście do siebie głębiej. Uspokój się, odpuść na trochę gonitwę myśli, konceptów, problemów. Skup się na dogodzeniu sobie w każdej możliwej formie. Zarówno cieleśnie jak i mentalnie. Nie chodzi tu o siedzenie na kanapie z paczką chipsów i oglądanie Netflix'a przez cały dzień (choć to też jest ok).

Warto tutaj zwrócić uwagę na to, że zmniejsza się liczba tzw. rozpraszaczy. Zawęża się ona tylko do podstawowych problemów takich jak schronienie, pożywienie i zasoby którymi dysponujemy. To na prawdę nie wiele. Na co dzień ludzie przejmują się nie tylko kilkoma rzeczami. Przejmują się dziesiątkami mikro problemów, które w

większości nie mają sensu. Przykładami takich rozpraszaczy mogą być: obawa o to co ktoś powie na mój temat, jak długo będę stał w korku, czy sztuce w restauracji w której jem lunch są czyste, czy zarobię odpowiednią ilość pieniędzy, dlaczego zabrakło mi kawy akurat teraz, nie chcę iść na to spotkanie gdyż obawiam się jego wyniku, jakaś katastrofa samolotu w Ameryce Południowej itd. Tymi rzeczami człowiek przejmuję się zarówno na krótszą jak i na dłuższą metę każdego jednego dnia. Tworzy to pewnego rodzaju dialog w naszej głowie, który zdaje się nie mieć końca. Dialog ten jest energochłonny, dlatego ludzie sięgają po nie zbyt zdrowe produkty, które na szybko i sztucznie, podniosą ich poziom energii życiowej. I takie przejmowanie się, tworzy łańcuszek zdarzeń, który ostatecznie przyczynia się do próby ogarnięcia zbyt wielu rzeczy w naszym życiu. Większość z tych rzeczy nie dotyczy bezpośrednio nas, naszych bliskich, ale jednak gdzieś tam kłębią się w głowach ludzi z niewiadomego powodu. Oczywiście powód jest już bliski poznania przez współczesną naukę, czyli nadmierna stymulacja, ale o tym kiedy indziej. Kiedy to przestymulowany mózg wpadnie w przestrzeń, gdzie nie ma zbyt wielu bodźców, natychmiast będzie je chciał wyszukiwać. I wtedy to warto skorzystać z okazji, czyli z przestrzeni dla siebie, dla bliskich, bez rozpraszaczy. Można wykorzystać czas na realizację tego na co nie mamy czasu w tygodniowym grafiku. A na pewno warto zwrócić uwagę na to co dzieje się w nas samych, kiedy to mamy więcej wolnego czasu, czy to podczas jakiejś kwarantanny, choroby czy też odizolowania.

Warto też traktować taki czas z szacunkiem. Mówiąc to mam na myśli zaprzestanie wszelkiego zamartwiania się o to co nadejdzie. Skoro w trakcie "normalnego" tygodnia pracy, człowiek i tak zamartwia się różnymi rzeczami na przyszłość, to w momencie kiedy odpadło Ci mnóstwo obowiązków i masz chwilę w odseparowaniu, skorzystaj z okazji i zacznij praktykować obecność. Taką prostą, zwykłą obecność. Wiem wiem, że czasy niepokoju są nie zbyt przyjemne, ale skoro i tak masz sporo wolnego czasu to dlaczego by tego nie zrobić? Prostym ćwiczeniem jest przebywanie w sobie. Odseparuj się od ludzi na 10 minut. Usiądź spokojnie lub połóż się tak, aby ciało nie naprężało się. Wtedy zacznij obserwować swoje myśli, swoje uczucia, swoje obawy. Po prostu wyobraź sobie, że unosisz się nad swoim fizycznym ciałem i postaraj się zwizualizować małe chmurki z informacjami wokół Twojego ciała. Każda z tych chmurek to jakaś informacja, którą obecnie najmocniej zasilasz. Wtedy możesz łatwo zobaczyć jak wiele z tych chmurek jest obszarami,

które nie wspierają Cię a jedynie tworzą pewien mikrokosmos dla Twojej świadomości. Mikrokosmos w którym żyjesz, funkcjonujesz i w który jesteś w stanie uwierzyć, odpowiednio długo przebywając w nim. Wystarczy 10 minut takiego ćwiczenia. Tylko sama obserwacja. Bez odganiania tych chmurek, bez walczenia z nimi. To niesamowicie pomocne ćwiczenie w celu uzyskania lepszego obrazu samego siebie w sytuacjach stresujących, kiedy mamy sporo przestrzeni na kontemplację.

Konkluzja.

W mojej opinii oraz na daną chwilę rozwoju świadomość, chciałbym podzielić się z Tobą takim oto podsumowaniem. Wszystkie, dosłownie wszystkie sytuacje kryzysowe, są tylko kryzysowe w cudzysłowie. Potrzebne są one nam po to, aby móc zaobserwować jakiego rodzaju przestrzenie w nas samych są nadal wypełnione lękiem, poczuciem braku, separacją. Kiedy uda Ci się choć na chwilę pozwolić sobie na obserwację siebie, poza wszystkim co dzieje się na zewnątrz, można dojść do niesamowitych wniosków a niekiedy odwrócić negatywne skutki wielu rzeczy.

Po pierwsze kochani, tylko i wyłącznie to Twoja wola w co postanawiasz się zagłębiać. Sam i sama wybierasz gdzie popłyną Twoje myśli, uczucia i emocje. Każda z tych przestrzeni nie jest jakąś fantazją i wymagowanym obszarem przeznaczonym dla fantazjuszy i osób o bujnej wyobraźni. Emocje, uczucia niosą za sobą ogromną ilość ładunku energetycznego, który tak jak wspomniałem wcześniej: albo jest w stanie Cię uzdrowić, wznosić i dodawać życiowej energii, albo jest w stanie Cię zniszczyć. Ale to nie sytuacja powoduje, że cierpisz lecz Twoja indywidualna interpretacja świata. Gdyby faktycznie świat zewnętrzny chciał się Ciebie pozbyć i czyhał na każdym kroku chorobami, kryzysami i wirusami, to nie miało by to sensu z czystej woli, która została Ci dana: woli życia i wzrastania. Tę wolę warto wznosić i wzmacniać w sobie, gdyż jest ona kluczowa, szczególnie w czasach dużych zmian.

Po drugie to coś co nazywa się polem informacyjnym. Dobrze o tym wiemy, że każda informacja na poziomie energetycznym, jest pewnym potencjałem. Ilość ludzi, która myśli o danej sytuacji plus emocje i uczucia jakie temu towarzyszą, równa się

materializacji w naszym świecie zewnętrznym. Dosłownie! Zasilanie z poziomu strachu, lęku i odseparowania wzmacnia powiedzmy te negatywne przestrzenie. One natomiast z czystej zasady materializacji, pojawią się w naszym świecie gdyż...same nie mają wyjścia. Skoro ludzie o tym myślą, zasilają i emanują lękiem, to dane struktury wręcz są zaproszone do naszego świata, aby móc zrealizować swoją misję: wywołanie w ludziach tego co w nich siedzi głęboko przykryte warstwami. Oczywiście czysto teoretycznie: gdyby na skalę świata wszyscy ludzie zaczęli zasilać emocjonalnie i myślowo czystą miłość wysyłaną w stronę jakiegoś zagrożenia, jak myślisz co mogło by się stać? Obecnie mamy już naukowo zbadane i zmierzone, jaka jest potęga wysyłania konkretnej intencji w połączeniu ze wzniosłymi emocjami w jakimś kierunku. Wyniki są jednogłośne: ludzie są w stanie zmienić świat zewnętrzny, tylko i wyłącznie za sprawą wysyłanych sygnałów z poziomu akceptacji, miłości i jedności.

Skoro jesteśmy w stanie zbiorowo wpływać na wynik na skalę globalną, to jak myślisz czy możesz wpływać na swoją przestrzeń życia codziennego? W kwestii wpływu zbiorowej medytacji na rzecz pokoju na świecie, odnoszę do badań, które przeprowadzono podczas konfliktu zbrojnego w Libanie. Grupa medytujących o pokój ludzi z całego świata, wpłynęła w konkretnym okresie czasu i w konkretnym miejscu na spadek liczby ofiar, redukując ilość przemocy o 76%! Link podam w opisie pod filmem. Dlatego zachęcam Cię do podjęcia decyzji: czy to Ty sprawujesz władzę nad stwarzaniem swojej rzeczywistości, czy też ktoś inny? Czy jesteś wewnętrznie gotowym człowiekiem, który jest w stanie przyjąć każdą okoliczność, czy nadal żyjesz w strachu? Czy akceptujesz to, że wszelkie okoliczności i bariery są do przezwyciężania a nie po to, aby je zamiatać pod dywan? Oraz najważniejsze czy wierzysz w to, że sam siebie wyposażasz w moc stwórczą, która pozwoli Ci na świadome życie? Z tymi pytaniami zostawiam Cię, życząc bardzo dużo kreatywności, pozytywności i zdrowia!