

Ana Holub Potęga wybaczenia

„Ta książka oferuje ci głębokie zrozumienie oraz niezbędne narzędzia, byś stopniowo odzyskał pełne zdrowie emocjonalnie, szczęście i byt wyrozumiały dla siebie i innych. Gorąco polecam!”

– Colin Tipping, autor *Radykalnego Wybaczenia*



10 kroków do uwolnienia,
uzdrowienia i wyższej świadomości



SAMSARA

ANNA HOLUB

Potęga wybaczenia

10 kroków do uwolnienia,
uzdrowienia i wyższej świadomości

 SAMSARA

Tytuł oryginału:
Forgive and Be Free: A Step-by-Step Guide to Release, Healing & Higher Consciousness

Tłumaczenie: Anna Gąsowska
Redaktor prowadzący: Agnieszka Piktel
Redakcja: Emilia Chmielewska
Korekta: Ewa Karczewska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com

Forgive and Be Free:
A Step-by-Step Guide to Release,
Healing & Higher Consciousness
Copyright © 2014 Anna Holub
All Rights Reserved
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN, 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2015
ISBN: 978-83-62476-12-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/samsara.pl



SAMSARA
www.samsara.pl

Wydawnictwo Samsara
E-mail: wydawnictwo@samsara.pl
Dział handlowy: zamowienia@samsara.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.samsara.pl

SPIS TREŚCI

Podziękowania	13
Przedmowa	15
Wstęp: Badając wybaczenie.....	19
Jak wybaczenie pracuje we mnie: moje wprowadzenie	20
Czym jest wybaczenie?	22
Wybaczenie to nie psychoterapia	27
Przykład ilustrujący to, o czym mówię	28
Powiązanie uwolnienia emocji z wybaczeniem	31
Wybaczenie jest dla każdego	33
Powiedz TAK swoim łzom	33
Wybacz i uwolnij się – krok po kroku	34
Jak korzystać z tej książki	35

CZĘŚĆ PIERWSZA

Rozdział 1: Twoje emocje a korzyści z wybaczenia	41
Czym są emocje?	42
Emocje a mózg	42
Emocje a serce	45
Emocje a komórki twojego ciała	47
Zdrowotne korzyści wybaczenia	52

Rozdział 2: Płeć, rodzina, tło kulturowe a nasza głęboka potrzeba uzdrowienia 55

Pomost nad przepaścią pomiędzy płciami	57
Twój rodowód	61
Ton lub vibracja emocjonalna (jak dźwięk w muzyce)	62
Tło kulturowe a poziom odczuwania zbiorowego	63

CZEŚĆ DRUGA KROKI KU WYBACZENIU I WOLNOŚCI

Rozdział 3: Krok pierwszy – stworzenie świętej przestrzeni..... 71

Czym jest święta przestrzeń?	72
Po co tworzyć świętą przestrzeń?	73
Święta przestrzeń to nie miejsce	74
Zaufanie	75
Zwolnienie tempa	75
Ćwiczenie na zwolnienie tempa	77
Sposoby na stworzenie świętej przestrzeni	78
Modlitwa jako Akt Łączności	79
Modlić się znaczy być pokornym i ludzkim	80
Twoja modlitwa	81

Rozdział 4: Krok drugi – opowiadanie swojej historii 85

Moja historia, czyli jak zawodowo zajęłam się wybaczeniem	86
A teraz ty i twój proces – zacznij od list wybaczenia	103
Oni są mi winni przeprosiny	104
Ja jestem winien/winna jemu/jej/im przeprosiny	105
Dalsze refleksje na temat przeprosin	106
Przeprzeć Boga	109
Ho'oponopono	110
Twoja własna historia	112
Dobór zagadnień na twoją listę	113
H.O.W., czyli szczerość, otwartość i chęć	114
Przykład H.O.W.	115

Rozdział 5: Krok trzeci

– nawigowanie ciała emocjonalnego119

Dwa niezbędne składniki	119
Oddech	120
Zaufanie	121
Znajdowanie węzła emocjonalnego	121
Dysocjacja	122
Opisywanie i doświadczanie węzła	123
Twoja historia jako symbol	124
Wracając do węzła	125
Opisywanie węzła	126
Ton uczuć	127
Wybrane przykłady węzłów	128

Rozdział 6: Krok czwarty

– przyjmowanie strachu z miłością135

Zbliżając się do krawędzi węzła	136
Twój wybór	139
Spojrzyć w lustro	140
Element podchwytliwy	143

Rozdział 7: Krok piąty

– wsłuchanie się w ukryte informacje147

Reakcje oraz odpowiedzi ego	147
Pierwsza warstwa informacji	151
Uzewewnętrznione myśli	153
Użalanie się nad sobą idzie w parze z obwinianiem się	154
Decyzja o wejściu głębiej	155
Ujawnianie ukrytych informacji	156
Uniwersalne wiadomości od ego, otrzymane przez Cindy (oraz miliardy innych ludzi)	157
Wszelkie wybaczenie to wybaczenie samemu/samej sobie ...	159
Umysł w materii	161
Wsparcie przy „podłączaniu się”	163
Moje ukryte wiadomości	165

Przedmowa

W ydarzyło się to latem. Wraz z kilkoma koleżankami, ciekawe przygód pojechałyśmy na wyprawę po rzece Klamath, w północnej części Kalifornii – tuż przy granicy z Oregonem. Wiosłowałam w swoim kajaku, upajając się pięknem dnia i promieniami słońca, cętkami odbijającymi się od powierzchni wody. W głębi duszy jednak martwiłam się. A co, jeśli mnie wyrzuci?

Każdy poważny kajakarz w jakimś momencie swego życia musi zmierzyć się z tego typu strachem. Od lat pływałam kajakiem po tej rzece, robiłam to setki razy i potrafiłam utrzymać się w kajaku pomimo licznych gwałtownych fal, przez co nabrałam wprawy. Wiele lat wcześniej „poszłam popływać” tylko raz, a mimo to wiedziałam, że pewnego razu ta rzeka znów zmyje moje filigranowe ciało z kajaka i wciągnie w rwący nurt, ponieważ tak zwykle się dzieje. Nie da się dużo pływać kajakiem po rzece bez takiego doświadczenia, a im częściej to robiłam, tym bliżej byłam tego, co nieuchronne.

Miałam szczęście – dzień był ciepły. Zbliżając się do średniej wielkości wartkiego spadku, wiosłowałam żywo, by ustawić kajak w po-

zycji idealnej do przeslizgnięcia się z gładkiej powierzchni wody w rwący nurt. I jak to się często zdarza w kajakarstwie, nawet najdrobniejszy spadek koncentracji mógł być dla mnie zgubny. Rzuciłam przelotne spojrzenie na prawy brzeg rzeki, by upewnić się, że nie płynę na zwisające gałęzie, po czym ponownie skupiłam się na przesmyku przede mną. Ale to jedno spojrzenie kosztowało mnie mikrosekundę, której – jak się okazało – nie miałam, a rzeka też mi jej nie dała. Wpłynęłam w ten spadek bokiem, przekoziółkowałam do góry nogami i niczym drobinka zostałam wyrzucona z kajaka. Wszystko działo się tak szybko, że nie zdążyłam nawet o tym pomyśleć. Teraz pływałam w wodzie – już było po wszystkim. Rzeka niosła mnie ze sobą, a mój jaskrawożółty kajak beztrząsco wynurzył się po mojej lewej.

Po tym, jak opadły pierwsze emocje wywołane szokiem, stało się coś magicznego. Zdałam sobie sprawę, że potężna rzeka Klamath utrzymywała mnie w swoich wodach, niosąc mnie w nie i wypychając jak boję. Czułam się nadzwyczaj bezpiecznie w jej objęciach i ni stąd, ni zowąd zaczęłam płakać. Moje ciepłe, słone łzy spotkały się z połykującą wodą rzeki i tak świętowałyśmy prawdę polegającą na tym, że w momencie tym nie było niczego złego ani przerażającego – nic przed czym należy drzeć ze strachu lub unikać – tylko ciepła woda, niosąca mnie z prądem rzeki. Czułam moc, szybkość i stabilność rzeki, która przykrywała całe moje ciało, z wyjątkiem trzymanej w górze twarzy i kościstych kolan. Kiedy mnie tak niosła, rozluźniłam się, czując się w niej bezpiecznie, wciąż jeszcze płacząc z ulgi i zrozumienia, które do mnie przyszło. To była niezapomniana chwila.

Kajakarstwo to chwilami niebezpieczny sport. Nie każde wyrzucenie z kajaka do rwącej rzeki kończy się tak ekstatycznym przeżyciem jak moje, w cudowny, letni dzień. W tak przyjemny sposób odebrałam bardzo ważną lekcję od rzeki Klamath. Wszystkie moje lęki, niepewność i założenia zostały obnażone w ociekającej wodą

chwili, niosącej ze sobą *katharsis*, w której uświadomiłam sobie ich nieprawdziwość. Lekcja ta była tak potężna, ponieważ byłam bardzo świadoma stojącej za nią metafory: otaczająca mnie woda żyła i obejmowała mnie, uczyła zaufania – zupełnie tak jak każda chwila mojego życia, żyje, obejmuje mnie i zaprasza do uwolnienia, wybaczenia sobie wszelkiego strachu i zaufania biegowi życia. Tamtego dnia odkryłam, że rzeka życia jest także rzeką miłości.

WSTĘP
.....

Badając wybaczenie

B yć może interesujesz się potencjałem wybaczenia w swoim życiu, ale zastanawiasz się też: „Czy jeśli wybaczę, oznacza to, że jestem słaby? Czy stanę się wtedy mięczakiem, jednym z wielu lub będę jak wycieraczka przed drzwiami? Czy jeśli wybaczę, ludzie wykorzystają mnie i nadużyją mojej dobroci? Czy muszę zapomnieć o tym, co zaszło, czy też, jeśli wybaczę, stanę się zbyt bierny lub naiwny? Odpowiedź na te wszystkie pytania brzmi: „NIE”. Wybaczenie jest tak naprawdę treningiem dla duszy, umacniającym cię i czyniącym bardziej kochającym, a jednocześnie wyrozumiałym. Jak powiedział kiedyś Mahatma Gandhi: „Słabi nigdy nie potrafią przebaczać. Wybaczenie jest cnotą silnych”.

Metoda wybaczenia, jaką znajdziesz w tej książce, uczy nas, jak „z otwartymi ramionami” przyjmować własne emocje – wszystkie bez wyjątku – i doprowadzić się z powrotem do świadomej jedności ze Stwórcą. Tworzymy więź z Duchem i nie puszczamy jej. Dobrowolnie stosujemy wobec siebie dyscyplinę odkrywania fałszu i uwal-

niania się od przywiązania do wszelkiej nieprawdziwości. Całkowicie poświęcamy się przebudzeniu – naszemu najwyższemu priorytetowi.

Zrozumienie emocji i włączenie ich w obronę ścieżkę duchową jest w pewnym sensie, zwłaszcza w świecie zachodnim, ideą nowatorską. W ciągu minionego czterdziestolecia niektórzy z nas zachwycili się hatha jogą i medytacją siedzącą, rozkoszując się naszą na nowo odkrytą wschodnią mądrością. Ale tuż po zajęciach jogi czy spotkaniu medytacyjnym wróciliśmy do domu, w którym musieliśmy sobie radzić z chwiejnymi finansami, niesfornym czasem, którym niełatwo jest odpowiednio gospodarować, zagadkami własnej płci, wychowaniem dzieci, zmianami nastroju, uzależnieniami, rozbitymi związkami, bolesnymi wspomnieniami oraz nawykowym smutkiem i narzekaniem, który wydaje się być czymś normalnym w naszym społeczeństwie – i tak oto w mgnieniu oka, ekstatyczny stan, w którym znajdowaliśmy się po zajęciach, wyparował i stał się bardziej nieuchwytny. Brzmi znajomo? I właśnie z tego powodu wybaczenie jest tak istotne w procesie naszego uzdrawiania. Po prostu nie można go pominąć.

Jak wybaczenie pracuje we mnie: moje wprowadzenie

Sztuka uzdrawiania, a zwłaszcza medytacja i joga, przyciągnęły moją uwagę już w czasie studiów. Przez wiele lat byłam tancerką, tak więc osobą obeznaną z ruchem oraz rozciąganiem i wzmacnianiem ciała. Jednak joga to było coś innego. Odkryłam, że jest ona doskonałym uzupełnieniem mojej nowej pasji – medytacji.

Ćwicząc hatha jogę (czyli jogę ruchu z pozycjami zwanymi *asana-mi*) musiałam zwolnić i dostosować się do oddechu, moich lęków i modlitw. Znalazłam nauczycielkę o imieniu Christine i z ogromnym zapałem zaczęłam uczęszczać na jej zajęcia. Na jednej z pierwszych lekcji Christine powiedziała coś, co naprawdę mnie zaskoczyło i do

dziś pamiętam: Podczas tych zajęć mogą wypływać różne kwestie emocjonalne. Nie opowiadajcie mi o nich. Tylko tyle powiedziała!

Byłam zdezorientowana. Jeśli miały się pojawić jakieś „zagadnienia emocjonalne”, a Christine nie chciała mi pomóc, to kto mi pomoże? Podziwiałam jej szczerość. Dobrze było wiedzieć, że nie należy się do niej zwracać o pomoc, ale jednocześnie nie podsunęła nam innego pomysłu. Byłam młoda i naiwna, więc nawet o taki nie zapytałam – po prostu przychodziłam na jej zajęcia.

Być może powodem, dla którego tak dobrze pamiętam te słowa Christine, jest to, że tamtego dnia zasiała ona we mnie ziarenko. Wprawdzie potrzebowało ono trochę czasu, by wykiełkować i rosnąć, ale dwadzieścia pięć lat później poczułam wewnętrzny zew do napisania książki o przebaczeniu i uzdrowieniu emocji. Czuję, że książka ta wypełnia ważną potrzebę, ponieważ uwolnienie emocjonalne to temat, który wiele osób dopiero zaczyna zgłębiać. Nawet jeśli masz za sobą sporo sesji terapeutycznych, zajęć jogi czy godzin medytacji, prawdopodobnie wciąż jeszcze potrzebujesz ćwiczeń rozciągających dla swojego wnętrza w zakresie wybaczenia. Na tych zajęciach wszyscy jesteście równymi uczniami w szkole życia.

Wiele osób nie uczęszcza na zajęcia jogi ani nie medytuje, a mimo to niejednokrotnie doświadcza otwarcia duchowego w życiu. Jeśli doświadczamy przebudzenia duchowego, tym samym jesteśmy uczniami Ducha, bez względu na to, czy kiedykolwiek byliśmy na jakichkolwiek zajęciach. W dzisiejszych czasach przebłyśki naszej prawdziwej duchowej natury następują niespodziewanie wszędzie – w każdym kraju i we wszystkich warstwach społecznych. *Książka ta przeznaczona jest dla wszystkich, którzy chcą świadomie wybaczyć, łącząc swe doświadczenia emocjonalne z głębokim otwarciem się na boskość.*

Przez ostatnie dwadzieścia kilka lat prowadziłam zajęcia z edukacji pokojowej w szkołach, więzieniach, firmach oraz na seminariach i sesjach indywidualnych. W skład tych zajęć wchodzi nie tylko praca nad wybaczeniem, ale także rozwijanie umiejętności komunika-

nia się, uzdrawianie aspektu płci, kontrolowanie agresji oraz techniki oddechowe obniżające poziom stresu. Na swoich zajęciach wspieram ludzi w każdym wieku, o bardzo różnym wyglądzie, z wszystkich środowisk kulturowych, posiadających wszelkie możliwe poglądy polityczne oraz wykształcenie, znam już także ścieżkę, którą wszyscy podążamy. Podobieństwa wciąż się powtarzały – u osób przebywających w więzieniach i tych, chodzących do pracy w eleganckich garniturach, u dzieci w szkołach i poprawczakach, wśród par zakonanych i tych na krawędzi rozvodu. Największe znaczenie ma nasza chęć i szczerość w poszukiwaniu prawdy. Szczerość niczym magia toruje drogę cennym klejnotom mądrości, by mogły wyłonić się z głębin naszej wewnętrznej wiedzy.

Wszyscy podążamy zaskakująco archetypową ścieżką. Również sposoby, jakimi nią podążamy mają wspólną symbolikę i kierunek, i tylko jej zakres jest znacznie większy niż podróż kogokolwiek innego. To właśnie ze zbiorów tych informacji oraz wglądów w królestwa emocji i ducha oferuję ci tę książkę. Ona jest dla ciebie.

Czym jest wybaczenie?

Poświęcając się naszej ścieżce wolności, musimy zbadać, czym jest, a czym nie jest wybaczenie. W tradycyjnym ujęciu wybaczenia pojawia się powszechny element, jakim jest popełnienie jakiegoś poważnego przewinienia. Jeśli nie było przestępstwa, nie ma czego wybaczyć! A zatem, jeśli czujesz, że dla ciebie wybaczenie polega na: „a teraz co mam wybaczyć?”, będziesz musiał znaleźć „przestępstwa” w opowieści o swoim życiu. *Mówiąc „przestępstwo” mam na myśli dowolną czynność (a czasem jej brak) podjętą przez ciebie lub kogoś innego, która zdawała się być przyczyną bólu, smutku, strachu lub wszelkiego innego uczucia, którego nie chciałeś odczuwać w tym czasie.* Może to być coś tak przesyconego przemocą jak gwałt czy morderstwo lub

coś tak błahego jak złowrogie spojrzenie lub lodowata cisza. Użyłam sformułowania: „zdawała się być przyczyną bólu”, ponieważ same czynności, działanie nigdy nie sprawiają, że czujemy się źle, lecz to, w jaki sposób *interpretujemy* określoną sytuację. Jedna osoba może naprawdę cierpieć z powodu czegoś, co inna ledwie zauważa. Nawet czyny pełne przemocy różnie oddziałują na poszczególne osoby, w zależności od tego, co osoby w nie zaangażowane *myślą* o tym, co się wydarzyło. Nasze emocje zawsze wywodzą się i łączą z naszym myśleniem. Zawsze.

Mamy wybór co do tego, jak interpretujemy nasze otoczenie, a także intencje innych wobec nas. Możemy wybrać strach albo miłość. Jeśli wybierzemy strach – a tak właśnie zostaliśmy zaprogramowani na każdym poziomie doświadczenia – wówczas założymy, że doszło do ataku, a zatem musiała też mieć miejsce zbrodnia. Wybierając miłość, odnajdziemy pokój.

Dla przykładu, w naturze przestępstwa zazwyczaj zawiera się pewnego rodzaju przemoc. Może ona mieć charakter fizyczny, emocjonalny, seksualny, werbalny lub energetyczny. Być może doszło do sytuacji, w której ktoś bez twojego pozwolenia przekroczył granicę osobistą, atakując cię fizycznie lub zadając ci cios emocjonalny. W pierwszym odruchu prawdopodobnie będziesz się bronił, weźmiesz odwet lub wycofasz się. Każde z tych zachowań bierze się z przekonania, że ten atak był prawdziwy oraz że jesteś odrębną osobą, w osobnym ciele. W taki sposób żyjesz w świecie ludzi, znany także jako świat dualizmu, w którym codziennie dochodzi do przestępstw.

Wraz z przekonaniem, że doszło do przestępstwa, osoby, których ono dotyczy automatycznie wpasowują się w z góry przydzielone im role. Zawarliśmy na nie umowę zbiorową, która obejmuje wszystkie środowiska kulturowe i poziomy społeczno-gospodarcze i ma zasięg globalny. Role te dzielimy na „ofiary” i „katów”. Czasem też jest jeszcze inna – „wybawcy” – trzecia osoba, która pojawia się niespo-

dziewanie, żeby (tymczasowo) „uratować dzień”. Dla celów praktykowania wybaczenia skupimy się na rolach ofiary i kata, ponieważ kierują one wprost do naszych emocji, czyli dokładnie tam, gdzie zachodzi głębokie uzdrawianie.

W wybaczeniu „tradycyjnym”, próbujemy uleczyć się, nawet nie dotykając tych ról. Mówimy sobie: „Pozwolę temu, co minęło takim pozostać. Postaram się wybaczyć i zapomnieć” lub: „Niech upływający czas uleczy moje zbolełe serce. Już tak mocno nie boli. Wybaczyłem jemu/jej” albo też: „Mieli takie trudne dzieciństwo i nic nie mogli na to poradzić. Żał mi ich. Wybaczyłem”.

By być wolnym, musimy poszerzyć i zmienić to, co uważamy za wybaczenie. Łącząc ze sobą nauki zawarte w *Kursie cudów*, Ho'oponono (hawajskiej metodzie wybaczenia) z Radykalnym Wybaczeniem (uzdrawiającą techniką wprowadzoną przez Colina Tippinga), możemy korzystać z filozofii, która ostatecznie i definitywnie zrzuca z nas rolę ofiary i kata. Według niej poszerzamy nasze myślenie i odczuwanie na wszelkie stworzenia jako równe nam, wieczne i święte. Doświadczamy wówczas wewnętrznego pokoju, jakiego nie jesteśmy w stanie czuć, kiedy identyfikujemy siebie lub innych z rolami ofiar lub katów. Pokój ten odczuwamy tylko wówczas, gdy rozluźnimy się i zagłębimy w świat boskiej prawdy, w którym łaska Ducha otula nas wszystkich.

Sęk w tym, że nie możemy już zatuszować więzów ograniczeń i bólu, jakie wytworzyliśmy w naszym ciele emocjonalnym z chwilą pojawienia się w naszym życiu trudnych sytuacji. Zwłaszcza jako dzieci nie byliśmy na tyle emocjonalnie dojrzały, by oddzielić nas samych od naszych rodziców, rówieśników i nauczycieli. Nie rozumieliśmy wtedy wpływu dźwiganego przez nich bólu, który projektowali na nas. Posłusznie przejmowaliśmy dziedzictwo ich urazów i robiliśmy tak od niezliczonych pokoleń, tak jak ja, kiedy poczułam się zaatakowana przez Sal – mojego nauczyciela tańca (przeczytacie o tym więcej w następnym podrozdziale). Co więcej, projektu-

jemy ten bałagan emocjonalny na swoje dzieci, a one następnie na swoje, aż zatrzymamy tę rozpędzoną maszynę. Jest to najważniejsze stanowisko, jakie możemy zająć w życiu. Możemy wówczas powiedzieć: Ten ból ustaje we mnie.

By dokonać transformacji energii, musimy doświadczyć ich całościwie, przetwarzając je i wybacząc im, co oznacza dostrzeżenie w nich perfekcji.

— COLIN TIPPING, RADYKALNE WYBACZANIE

Nigdy nie proszę nikogo, by wybaczył od razu lub w ogóle w określonym czasie. Wszyscy wybaczą wtedy, gdy jesteśmy na to gotowi. Prawie wszyscy mamy rany, które potrzebujemy uleczyć. A mówiąc, że potrzebujemy uzdrowienia nie mam na myśli tego, że jesteśmy chorzy. Nie jesteśmy. Jednak by prawdziwie i bezpośrednio czuć wewnętrzny pokój, nie możemy pominąć pracy, jaką należy wykonać, by uwolnić ten ból z naszego umysłu, serca i ciała. Oto błogosławieństwo wybaczenia: przenosi nas z izolacji, strachu i bólu wprost w głęboki, wewnętrzny pokój. Jak się przekonamy, wybaczenie może osiągnąć nas na wielu poziomach, od fizjologii, poprzez płęć, środowisko kulturowe i osobistą historię, aż po rodowód. Sięga aż do ekosystemu Ziemi, przecierając ścieżkę do nowej jakości zdrowia dla każdej żywej istoty.

Kiedy angażujesz się w pracę nad wybaczeniem, nie starasz się naprawić siebie, innych ludzi czy sytuacji. Wybaczenie to praca *wewnętrzna*, dzięki której zwiększamy nasze doświadczenie wolności. Świadomie przenosi nas w świat jedności i boskiej prawdy. W dualistycznym świecie, w którym żyjemy jako odrębni ludzie, potrzebujemy odpowiedzialności, a także odpowiedzialności za siebie samych, wymiaru sprawiedliwości, mediacji, pojednania, programów leczenia, więzień oraz ośrodków odwykowych. Tym przejawia się praca *zewnętrzna*, wspólnego życia w nieoświeconym społeczeń-

stwie. Te poziomy – wewnętrzny i zewnętrzny – są ze sobą powiązane, a jednak odrębne.

W poszerzonym pojęciu wybaczenia nie szukasz sprawiedliwości, by zadośćuczynić niesprawiedliwości. Nie jesteś ani wybawcą, ani ofiarą, ani katem – są to role stworzone przez *ciebie*. Nie jesteś nimi związany – ani ty, ani nikt inny. Co za ulga.

Postępując według kroków podanych w tej książce, będziesz świadkiem tego, co niesiesz ze sobą z przeszłości, pobierzesz z tego naukę, a następnie puścisz to. Uwolnisz się od potrzeby obwiniania, poczucia wstydu lub chęci zemsty na kimkolwiek, w tym – względem siebie. Uwolnienie to otworzy nowe przejścia, które były zablokowane, być może przez całe życie aż do teraz. Oznacza to, że teraz, kiedy zakończyłeś już burzliwy romans ze swoimi krzywdami, zyskasz dostęp do całej boskiej miłości i mądrości.

Niezależnie od twojego wyobrażenia o Bogu, przebacząc wprowadzasz głęboko Go, Ją lub cudowną, nieopisaną Czystą Świadomość w swoje doświadczenie. Jakąkolwiek religię wyznajesz, a ona wspiera cię miłością oraz nieograniczonym doświadczeniem otwartego serca, choć jest pomocna – nie potrzebujesz jej. Prawdę mówiąc religia, którą do tej pory wyznawałeś, może ci zaburzyć proces wybaczenia, a zatem otwórz się na nowe możliwości, jeśli czujesz, że stare nie są dla ciebie przyjazne ani zachęcające. Jeśli nie nazywasz boskości w żaden sposób, możesz nazywać ją Duchem Świętym, Wielkim Duchem, Siłą Wyższą, Boginią lub mocą i pięknem przyrody. Nazewnictwo nie ma znaczenia, jeśli tylko siła boska w tobie jest pełnia miłości i współczucia. Kiedy już ukończysz ten proces, otworzą się drzwi do twoich wewnętrznych meridianów. Będziesz w pełni korzystał z doświadczenia prawdziwego pokoju, co oznacza życie w nieustającym cudzie. Nie ma lepszego życia.

Wybaczenie to nie psychoterapia

Psychoterapia tradycyjna ma tendencje do robienia religii z opowiadania historii życia pacjenta, niejednokrotnie poświęcając całe lata na rozprawianiu o każdym szczególe. A mimo to pacjenci często pozostają w strefie bezpieczeństwa, w której powtarzają poziom i głębie swych emocji. Jeśli terapeuta nie pracuje według zasad duchowych i nie zachęca pacjentów do zanurzenia się w boską miłość, wszystkie opowieści, wątki i emocje pozostają w nich. Mogą się zmienić, stać bardziej znośne, lecz pozostają nieuleczone. Oto zasadnicza różnica pomiędzy wybaczeniem a tradycyjną psychoterapią. Punktem wyjściowym dla obu jest „surowiec” w postaci przytłoczonego bólem człowieka, jednak efekt końcowy jest zdecydowanie inny.

W psychoterapii bardzo często (lecz nie zawsze) opowieść o chorobie lub krzywdzie pacjenta jest zdarzeniem kluczowym, a towarzyszące mu emocje stają się przedmiotem badań. W naszym procesie wybaczenia jesteśmy współczującymi świadkami naszych historii, lecz nie trzymamy się ich. Ofiarowujemy je w modlitwie Bogu, nazwanej według własnego uznania, do uzdrowienia. Robimy to samo, co tak wiele osób w kościołach, świątyniach czy meczetach. Niektórzy doświadczają głębokich, spontanicznych uzdrowień, które pomagają im połączyć się z Bogiem w kontekście religijnym. Wraz ze zwiększeniem wachlarza możliwości i otwarciem go dla wszystkich, rzeka boskiej miłości poniesie cię z prądem, dostarczając ci dokładną mapę opisową zatorów w twoim umyśle, sposób na otwarcie swobodnego przepływu za pomocą wybaczenia oraz bezpośredni kanał do oceanu miłości uniwersalnej.

Przykład ilustrujący to, o czym mówię

Przeżyłam doświadczenie, które opisuje, co rozumiem poprzez wybaczenie. Choć miało to miejsce na zajęciach jogi, mogło wydarzyć się gdziekolwiek indziej, z takim samym skutkiem. Dotyczyło ono wszystkich aspektów lub poziomów (fizycznego, emocjonalnego, mentalnego i duchowego) mojego człowieczeństwa, *a także* mojej boskości.

Oddychałam w pozycji, która zawsze sprawiała mi trudność. Pozycja ta nosi nazwę *supta virasana*, czyli leżącego wojownika – odchylenie, które bardzo mocno rozciąga kolana. Leżałam w tej pozycji, dostrajając się do swoich kolan i zdałam sobie sprawę, że moje lewe kolano głośno narzeka. Uświadomiłam też sobie, że to kolano przynajmniej dwukrotnie było ciężko kontuzjowane. Leżąc na macie do jogi, zaczęłam badać, co takiego może tam się dziać. Zastanawiałam się, czy to możliwe, że moje kolano pełniło rolę zbiornika na niedokończone kwestie emocjonalne?

Przypomniałam sobie ostatnią kontuzję: wypadek na nartach. Przywołałam do świadomości najtrudniejszy emocjonalnie aspekt tego wypadku, którym nie był ból fizyczny, lecz uczucie bycia uwięzioną, kontrolowaną i skrępowaną w swoich ruchach. Do tego wypadku doszło w momencie ogromnej zmiany w moim życiu. Czułam się wtedy bezradna, niemogąca nad niczym zapanować i zniechęcona tym, że nie byłam w stanie poruszać swoim ciałem ze zwykłą mi siłą i łatwością.

Następnie cofnęłam się jeszcze bardziej w czasie, do pierwszego wypadku, który wydarzył się, kiedy miałam około dziewięciu lat. Chciałam przekonać się, czy emocje, które odczuwałam podczas wypadku na nartach, pokrywały się z tymi z dzieciństwa. Chciałam uwolnić pojawiające się uczucia i odczucia i wypuścić je z ciała. Nadal oddychając w pozycji leżącego wojownika (lub „dziwnej”, jak ją nazywałam), pozwoliłam wypłynąć wspomnieniom z tamtego okresu. Byłam na zajęciach baletowych, a mój nauczyciel (wy-

buchowy mężczyzna o imieniu Sal) podszedł do mnie, by ustawić moje ciało. Lewą nogę trzymałam na drążku w pozycji rozciągniętej. Wyprostuj kolano! – warknął, na siłę dociskając moje lewe kolano. Kilkadziesiąt lat później, leżąc na macie do jogi, zrozumiałam, że w tamtym momencie naprawdę poczułam się *atakowana* przez Sala. Zamiast docisnąć moje udo, wcisnął bezpośrednio staw kolonowy, uszkadzając go i sprawiając mi wiele bólu. Zrzucił też wtedy mnóstwo własnego nieszczęścia i niezadowolenia na mnie, a ponieważ nie rozumiałam co się dzieje, przejęłam je, a to z kolei przyniosło ból w moim sercu i umyśle.

Zaczęłam uwalniać wszystkie emocje, które wypłynęły w związku z obydwoma wydarzeniami i wyrzuciłam je z ciała oraz umysłu w przypiływie tej chwili. Właśnie tam na sali do jogi płakałam cichutko, pozwalając na uwolnienie. Byłam całkowicie świadoma tego co robię – dokonywałam wyboru polegającego na otwarciu drzwi swojego wnętrza, prowadzących do tego zbiornika, by uwolnić stłumioną złość, frustrację, bezradność, oburzenie, oszołomienie i ból, który nagromadziłam w lewym kolanie. Zanim opuściła moje ciało przez szeroko otwarte wrota, każda emocja pojawiała się na powierzchni mojej świadomości, bym ponownie się jej przyjrzała. Poza bólem wynikającym z własnych nierozwiązanych problemów, zaczęłam także odczuwać ból, frustrację i osłupienie Sala. Uwalniałam wszelkie emocje, jakie pojawiały się w mojej świadomości – wypływały z mojego ciała, niesione falą oddechu i współczucia. Świadomie oferowałam te wszystkie uczucia boskości tkwiącej we mnie – tej esencji napęniającej mnie życiem.

W miarę podążania za emocjami łązy ustały. Nadal świadomie oddychając, zaczęłam dostrajać się do wszystkich aspektów w życiu, w których ja i Sal byliśmy bardzo podobni. Oboje wiedliśmy nieszczęśliwe życie rodzinne, pełne stresujących sytuacji, z którymi nie wiedzieliśmy, jak sobie poradzić, było w nas mnóstwo stłumionego żalu, a nie potrafiliśmy znaleźć sposobu (świadomie), by go uwol-

nić. To nas łączyło. Nie mieliśmy też żadnego wsparcia duchowego, ani sposobu na uleczenie samych siebie czy zrzucenie tego ciężaru. Zaczęłam wysyłać współczucie, miłość i troskę Salowi i sobie w wieku dziewięciu lat. Kiedy to robiłam, oczyma duszy zobaczyłam obraz Sala uwalniającego napięcie ze stawu kolanowego mojej lewej nogi. Teraz mogłam się swobodnie poruszać!

To, co zdarzyło się później, zdumiało mnie. Oglądając ten film w swoim umyśle, nadal oddychając i będąc odchyłoną w „dziwnej pozycji”, zobaczyłam, jak Sal i ja zaczęliśmy tańczyć na tamtej sali baletowej. Poruszaliśmy się bardzo płynnie, z wdziękiem i precyzją techniczną. Latając lub tańcząc niczym we śnie (bo w pewnym sensie tak właśnie było), szybowaliśmy razem po parkiecie w rozkosznej harmonii sami ze sobą i ze sobą nawzajem według tajemniczej choreografii, która płynęła przez nas bez wysiłku. Wykonywaliśmy najwyższe skoki (ale przednia zabawa!) i obroty, obroty, obroty – wirując w niezliczonych piruetach (a jakże!). Kiedy tylko starałam się przeanalizować to, co się działo, nasz taniec dosłownie zwalniał, dostarczając mi natychmiastową informację zwrotną na temat tego, jak bardzo jestem w stanie zaburzyć ten proces, jeśli chcę. Ale nie chciałam, więc wyłączyłam myślenie i pozwoliłam tańcowi wypełniać mnie. Sal i ja poruszaliśmy się swobodnie w perfekcyjnym tandemie, dosłownie jak para olimpijskich tancerzy figurowych na lodzie. Wspaniałe uczucie.

Tymczasem w sali do jogi zajęcia toczyły się dalej. Nie spieszyłam się, pozwalając sobie pozostać poza ich rytmem. Potrzebowałam pozostać w swojej „wewnętrznej chwili”, ufając, że wszystko dzieje się doskonale. Czując tak ogromną radość i otwartość w swoim ciele, dałam sobie czas na cieszenie się tymi odczuciami oraz wolnością, która przyszła wraz z uwolnieniem starych wspomnień z ciała, serca i umysłu. Wszyscy przeszliśmy do ostatniej pozycji *savasana*, czyli „nieboszczyka” (która wyglądała i przynosiła uczucie „ratuję Annę” [nazwa „*savasana*” w swojej pisowni

bardzo przypomina angielskie wyrażenie: „saves Anna”, czyli „ratuję Annę”, stąd analogia – przyp. tłum.], i naprawdę świadomie wdychałam nowe światło w komórki, które dopiero co pozbyły się tak ogromnego strachu i napięcia. Chłonać łaskę świadomości Boga, zastąpiłam stare ograniczenia nową witalnością i siłą życiową. Tamte zajęcia jogi zakończyłam modlitwą pełną najszczerzej wdzięczności i wewnętrznego pokoju. Wybrałam dla siebie nowy początek i kierunek w życiu. Dokonując dosłownie i w przenośni zmiany starego ciała na nowe, powitałam zupełnie nowy rozdział możliwości w życiu. Zupełnie nie wiedziałam, dokąd mnie on zawiedzie, ale nie martwiłam się o to. Czułam w kościach, że będzie to dobre miejsce.

Powiązanie uwolnienia emocji z wybaczeniem

Z opowieści o Salu i moim kontuzjowanym kolanie jasno wynika, że uwolniłam sporą część nagromadzonych w ciele emocji i poczułam się znacznie lepiej, w chwili kiedy ogarnęła mnie opisana wcześniej fala uczuć, lecz co ma ona wspólnego z wybaczeniem?

Prawie wszyscy mamy „węzły” zadawnionego bólu, wynikającego z emocji, który zgromadziliśmy w różnych obszarach naszego ciała, do czasu aż będziemy gotowi, by go uwolnić. Są one powiązane z historiami, podobnymi do mojej z miejscem w kolanie, mającym związek z Salem i zajęciami baletowymi. Kiedy postanowiłam zagłębić się w swój „zbiornik” z emocjami, zrobiłam to w określony sposób, według pewnych ustalonych kroków, które składają się na proces wybaczenia. Znajdziesz je w tej książce i będziesz mógł stosować wszędzie i kiedykolwiek zechcesz. Na przykładzie historii z Salem, przyjrzyjmy się teraz temu, co zrobiłam oraz w jaki sposób proces ten doprowadził mnie do wybaczenia i wolności.

1. Będąc na zajęciach jogi, już znajdowałam się w doskonałym miejscu, by duchowo się otworzyć.
2. Dostroiłam się do miejsca w ciele, któremu chciałam poświęcić swoją uwagę, tzn. kolana.
3. Zwolniłam tempo i zaczęłam słuchać swego kolana.
4. Ze szczerością, otwartością i chęcią [ang. H.O.W. od „honesty”, „openness” i „willingness”. Pierwsze litery tych słów układają się w angielskie „HOW”, czyli „Jak” – przyp. tłum.], podążyłam za bólem do wydarzenia w przeszłości (miejsca „zbrodni”), odkrywając ofiarę (ja) oraz kata (Sal).
5. Za pomocą oddechu i przyzwolenia na łzy pozwoliłam „zakorkowanym” w tym miejscu emocjom wypłynąć. Cały swój ból oddałam Duchowi, pozwalając Mu mnie uzdrowić.
6. Odnalazłam połączenie pomiędzy mną i Salem oraz uświadomiłam sobie, że wcale się tak od siebie nie różnimy, a wręcz przeciwnie – jesteśmy do siebie bardzo podobni. Poczułam też, że jesteśmy równi. W tym momencie rozpoczęłam swą podróż po moście wybaczenia.
7. Zwiększyłam uczucie łączności z Salem, co pozwoliło nam rozpocząć wspólną, konstruktywną zabawę w moim umyśle. We wspólnym tańcu doświadczałam fal uczuć wolności i radości.
8. Zniknęła „zbrodnia”, a wraz z nią ból w kolanie oraz przepełnione strachem wspomnienie bycia zaatakowaną. Potraktowałam Sala i siebie samą jak boskie istoty, żyjące w świecie materialnym i robiłam miejsce, by prawda ta przejawiała się w moim życiu.
9. Otworzyłam swej sile życiowej oraz intuicyjnej mądrości nowe ścieżki w swoim umyśle, ciele i uczuciach. Zakończyłam modlitwą dziękczynną.

Wybaczenie jest dla każdego

Bez względu na to, czy medytujesz lub też, czy ćwiczysz hatha jogę, z wybaczenia możesz korzystać zawsze, gdziekolwiek jesteś i kiedykolwiek jesteś na nie gotowy. W następnych rozdziałach tej książki znajdziesz omówione szczegółowo kroki, składające się na proces wybaczenia, do przeprowadzenia samodzielnie bądź z pomocą zaufanego terapeuty lub przyjaciela. Nie jest on ani trudny, ani skomplikowany. Potrzeba tylko szczerości, otwartości, chęci i oddania.

Możesz też włączyć inne kroki, które będą ci pomocne. Podaję podstawy, a ty możesz nadać im własny kolor i styl. Posługuj się słownictwem, które najtrafniej odzwierciedla twoją duchowość oraz doświadczenie życiowe. Jeśli nie czujesz łączności z określeniami „Bóg” czy „Stwórca”, używaj „Bogini”, „Wielki Duch”, „Siła Wyższa”, „Wszelkie Istnienie” lub takiego, które cię porusza. Twoje pragnienie prawdy, jaką wnosisz w taniec własnego przebudzenia, jest tu najistotniejsze.

Powiedz TAK swoim łzom

W książce tej dzielę się z tobą, drogi czytelniku, wiedzą o tym, jak wygląda ścieżka wybaczenia poprzez prawdziwe doświadczenia prawdziwych ludzi. Kiedy zaczęłam gromadzić niektóre historie do tej książki, przypominały mi się także moje własne zdarzenia, zamieszczałam też niektóre doświadczenia moich pacjentów (których imiona i nazwiska zostały zmienione ze względu na ochronę prywatności). Pewnego razu, gdy ponownie je czytałam, zdałam sobie sprawę z tego, jak często mówię o moich łzach. Na wypadek gdybyś myślał, że często histerycznie płaczę, chciałabym coś wyjaśnić.

Być może zapytasz: „Co się dzieje z tą płaczącą, szaloną kobietą?”. No cóż, właściwie mam całkiem pogodne usposobienie. A z każdą kolejną zdjętą zasłoną cierpienia, stawałam się jeszcze szczęśliwsza. Jednak przekonałam się, że kiedy smutek i strach powracają, łyzy bardzo pomagają mi oczyścić się i uwolnić się od nich w procesie wybaczenia. Podstawą tej pracy jest dogłębne uwolnienie emocji i zaufanie Sile Wyższej. Wybieram wszystko, cokolwiek pomaga mi wejść w przestrzeń prawdy, ukrytej wewnątrz moich emocji i często w tym procesie pojawiają się łyzy. Czasem płyną po cichutku, zdarza mi się też głośno szlochać, kiedy uwalnia się wiele emocji zdejmujących ciężar z duszy, a innym razem wcale nie płaczę. Moi pacjenci podobnie – łyzy pojawiają się i ustają w zależności od danej chwili i osobowości. Wszystko to jest częścią procesu.

Mówię o tym, by zachęcić cię do otwarcia się na łyzy. W tym procesie nie ma ścisłych zasad, a każda osoba, gdy przychodzi jej czas, uwalnia zbędne emocje we właściwy tylko jej, niepowtarzalny sposób. A zatem powitaj możliwość pozwolenia sobie na płacz, zwłaszcza jeśli w przeszłości nie czułeś się dobrze ze swymi emocjami. łyzy oczyszczają nas na niezliczonych poziomach – od najbardziej podstawowego uwolnienia fizycznego (potraktuj je jak orgazm dla twoich emocji) – po najgłębsze wymiary mistyczne.

Uwolnij emocje, dopuść do siebie łyzy i Boga.

Wybacz i uwolnij się – krok po kroku

Oto kroki, które będziemy omawiać w części drugiej niniejszej książki. Podsumowanie całego procesu znajdziesz w rozdziale 13.

1. **Stwórz świętą przestrzeń.** Rozpocznij modlitwą lub wyrażeniem intencji z serca.
2. **Opowiedz swoją historię.** Co cię gnębi?

3. **Naprowadź swoje ciało emocjonalne.** Znajdź i opisz wszelkie uczucia dyskomfortu w ciele, myślach i uczuciach.
4. **Przyjmij strach z otwartymi ramionami i miłością.** Z ufnością poszerz swoją perspektywę tak, byś potraktował swoje cierpienie z miłością. Współczuj wszystkim osobom, których dotyczy przepracowywana przez ciebie sytuacja.
5. **Wsluchaj się w przekazy pośrednie.** Odkryj, co kryje się za twoją historią. Weź odpowiedzialność przekazu od własnego ego.
6. **Uwolnij.** Puść wszystko, co bolesne w przepracowywanej sytuacji. Za pomocą oddechu i intencji wypuść to z ciała/umysłu. Ofiaruj całe swoje cierpienie Duchowi, by cię uzdrowił.
7. **Obserwuj zmiany.** Dostrzeż wszelkie zmiany pod względem fizycznym, emocjonalnym i mentalnym w swoim samopoczuciu po uwolnieniu. Czy masz teraz inną łączność z Duchem?
8. **Czerp z otrzymanych lekcji.** Jaką naukę dla twojej duszy niesie ze sobą określona sytuacja? Z jakiego powodu doświadczenie to wspomaga rozwój twojego wnętrza?
9. **Niech twoja dusza rozwija się.** Z każdym oddechem wchłaniaj światło i witalność. Rośnij, by swoją miłością stać się jeszcze większą częścią całości.
10. **Promieniuj nowym życiem.** Za każdym razem, kiedy wybaczasz, zwiększa się twoja intuicja. Dzięki odczuwanemu coraz mocniej wewnętrznemu pokojowi i dzieleniu się nim z wszelkim stworzeniem twoje życie staje się bogatsze.

Jak korzystać z tej książki

Jak stać się prawdziwie wolnym dzięki wybaczeniu – o tym jest ta książka. Krok po kroku podaję ci, jak przejść cały proces, dodatkowo oferując psychologiczne i duchowe podstawy wybaczenia jako pożytecznej filozofii i praktyki.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

POTĘGA WYBACZANIA

w [ksiegarni Illuminatio](http://ksiegarni.illuminatio.pl)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl