

## Rozdział 5.

# Sens wybaczenia

*Przebaczenie może nas wyzwolić z sytuacji patowej  
i przyspieszyć nasz rozwój duchowy.*

*David Lawson*

Jest to trudny, ale niesłychanie ważny temat! Co ma wspólnego wybaczenie z Prosperitą? Niemal wszystko, ponieważ umiejętność odpuszczenia jest absolutnym warunkiem dla każdej ścieżki rozwoju, jaką chcielibyśmy pójść. Nieprzypadkowo nie istnieje żadna duchowa droga, która akceptowałaby żal i pretensje oraz propagowała zemstę i odwet. Rozumienie, że nie istnieje wina i kara wydaje się być podstawą wewnętrznego wzrastania.

Zacznijmy od logicznego przeanalizowania tematu. Wiemy już, że nasza myśl i nasze wewnętrzne wzorce kreują wszystko, co wydarza się w naszym życiu. Zatem, jeśli spotykamy kogoś, kto robi nam przykrość, czy wręcz nas krzywdzi, bez wątplenia został przez nas wykreowany wewnętrznym kodem. Innymi słowy, został zaproszony do naszego życia. Mówimy najczęściej, że jest naszym „nauczycielem”, ponieważ uczy nas tego, co musimy wiedzieć o sobie. Patrząc w ten sposób, nie zobaczymy najmniejszego powodu do obrażania się na tę osobę, do gniewu czy też w ogóle do kwestii wybaczenia. Jeśli zapraszamy do domu gościa, aby nauczył nas matematyki, to nie możemy mieć do niego pretensji, że nas uczy, nawet jeśli sam proces nauki jest męczący i nieprzyjemny. Zdecydowanie powinniśmy mu podziękować za naukę.

Dlaczego zatem czujemy gniew, żal i obrażamy się na ludzi? Ponieważ jesteśmy krnąbrni i nie chcemy się uczyć. Chcemy leżeć wygodnie i bawić się, nie wkładając najmniejszego wysiłku w swój rozwój. I wcale nie dlatego, że jesteśmy leniwi, lecz dlatego, że przestaliśmy siebie kochać. Człowiek, który nie kocha siebie, czuje złość do całego świata i na zewnątrz szuka winnych wszystkich swoich problemów. Nie chce wierzyć, że ma w sobie

jakiś odpowiedzialny za trudności wzorzec. Nie chce nawet słyszeć, że może coś zmienić. Nie umie spokojnie przyjąć, że ktoś zwraca mu uwagę, ponieważ człowiek, któremu brak miłości do siebie nie toleruje najmniejszej krytyki, a informacja, że jest odpowiedzialny za jakieś negatywne wydarzenia, będzie dla niego nie do przyjęcia. A ta odpowiedzialność nie oznacza przecież winy, a jedynie możliwość naprawienia wzorca.

Zobaczmy, jak to wygląda w praktyce. Wyobraźmy sobie sytuację, w której rabuś napada wieczorem idącą samotnie kobietę, dotkliwie ją bije i kradnie torebkę z pieniędzmi. Na poziomie duchowym wiemy doskonale, że te dwie dusze: bandyty i ofiary umówiły się przed zejściem na Ziemię, że takie wydarzenie będzie miało miejsce. Trudno mieć pretensje do rabusia, że realizuje program duszy kobiety, prawda? Jednak o wiele ważniejsze jest pytanie, jaka to lekcja dla pobitej dziewczyny? Cała ta sytuacja nie jest przypadkowa, zatem coś istotnego nam pokazuje. Jest lustrem, w którym odbija się podświadomość kobiety i wzorce, jakie się tam rozgościły.

Po pierwsze: lęk przed byciem napadniętym. Jeśli myśli tej osoby często wypełniał strach przed przemocą, to tego typu energia musiała przyciągnąć określone doświadczenie. Po drugie: najprawdopodobniej mamy do czynienia z potrzebą bycia ukaraną, a zatem pokazuje się nam poczucie winy. Może to być nawet syndrom ofiary. Po trzecie: potrzeba poniesienia straty materialnej (skradziona torebka z pieniędzmi), wynikająca np. z przekonania o tym, że nie zasługuje na bogactwo lub też musi zapłacić za coś. To tylko ogólniki, tak ogłędne, jak sam przykład. Niemniej wierzę, że opis ten dość czytelnie pokazuje cały proces. Nie ma w nim nigdzie powodu do pretensji. Rabuś jest „nauczycielem”, który pokazuje kobiecie te elementy jej podświadomości, które domagają się uzdrowienia.



Nikt nie może mnie  
w żaden sposób skrzywdzić,  
jeśli nie dam na to przyzwolenia.

To nasza dusza zaplanowała przykre wydarzenie. Ono nie spada z nieba, tylko jest starannie zaprogramowane i wybrane jako szczególnie ważna lekcja. Sami zapraszamy do naszego życia własnymi myślami, lękami i kompleksami odpowiedniego człowieka, który nam robi krzywdę. Wszystko jest w pełni zgodne z naszym wnętrzem. Przyzwolenie na

bolesne doświadczenie znajduje się w środku naszego serca, w naszej podświadomości. Po cóż zatem szukać winnych na zewnątrz?

Ale zdanie o naszym przyzwoleniu można zrozumieć jeszcze inaczej. Często bywa tak, że ktoś powie nam coś, co brzmi niemiło. Brzmi. Ale my ubieramy te słowa w cały bagaż swoich minionych doświadczeń i nawet niewinny żart bywa powodem do obrazy. Jakże często spotykam sytuację, kiedy ktoś jest wielce nieszczęśliwy i urażony przez znajomego, który z zaskoczeniem odkrywa, że jakieś jego słowo zrobiło komuś przykrość. A wcale nie miał takiej intencji. To my tak to sobie wymyśliliśmy, że się obrazimy, bo nam się coś nie spodobało. Czy zatem nie jest tak, że to my sami decydujemy, że będziemy cierpieć z jakiegoś powodu? Oczywiście, przyjmijmy tymczasem, że dotyczy to błahostek, a nie sytuacji, w której ktoś z premedytacją próbuje nam zaszkodzić. Aczkolwiek na pewnym etapie rozwoju naprawdę nikt niczym nie jest nas w stanie skrzywdzić, bo nie czujemy się wcale skrzywdzeni. Nigdy i niczym. Doświadczamy tylko, wiedząc, że ludzie robią różne niewłaściwe rzeczy, bo po prostu inaczej nie umieją.

Czasem zastanawiamy się, dlaczego spotykają nas takie trudne doświadczenia. Czy nie lepiej byłoby, gdyby jakiś Anioł zstąpił z nieba i powiedział: podnieś poczucie wartości, przestań się bać i naucz się szacunku dla samego siebie? Otóż w istocie ... dostajemy takie informacje w sposób przyjemniejszy, tylko nie zwracamy na nie uwagi, dopóki nie dostaniemy mocno po głowie. Czasem dopiero leżenie w szpitalu powoduje, że z nudów zaczynamy rozmyślać o sensie tego, co nam się przydarza.

Na przykładzie obrabowanej kobiety, możemy przyjąć, że na długo przedtem, zanim doszło do wypadku, dostawała ona odpowiednie sygnały. Zapewne przeczytała na stronie „Prosperita”, jak ważne jest podnoszenie poczucia własnej wartości i kochanie siebie, lecz pomyślała sobie: „to ładne, ale mnie nie dotyczy”. Na imieniny dostała od koleżanki książkę o wybaczeniu, ale przekartkowała tylko i powiedziała: „teraz nie mam czasu, kiedyś przeczytam”. Potem obejrzała w telewizji ulubiony serial, w którym bohaterka, pełna kompleksów dziewczyna, zostaje napadnięta przez bandytę. Zamiast jednak zauważyć, że sama ma podobne wzorce, zaczęła się bać. Ilekroć wychodziła sama z domu, wyobrażała sobie, że ktoś za nią idzie, czając się w cieniu. Myślała o tym obsesyjnie przez wiele dni, wytrwale ładując swoje wyobrażenie energią strachu... Aż wreszcie siła tworzenia zmaterializowała jej wizję.

Wszechświat jest pełen harmonii, dlatego nawet takie przykre wydarzenie jak napad i pobicie jest tylko odzwierciedleniem tego, co nosimy w sobie. Trudne doświadczenia nie

dzieją się same z siebie. Są odpowiedzią na zapotrzebowanie naszej duszy, która chce się uczyć i doskonalić. Jest to też dobra informacja, bo jeśli wypełnimy siebie miłością w miejsce strachu i kompleksów, wówczas świat dookoła także będzie pełen miłości, a nasza rzeczywistość rozświecili się najpiękniejszymi doświadczeniami.

Wracając do tematu wybaczenia, chcę podkreślić, że decyzja o odpuszczeniu winy komuś, kto nam zrobił krzywdę, wynika z logiki. Nie można być złym na kogoś, kto nam pokazuje, czego brak nam do pełni doskonałości. Trudno mieć pretensję do innej duszy, że pomaga nam w rozwoju, tym bardziej, że zapewne uczy nas z miłością, bo tak się umówiliśmy kiedyś tam, pomiędzy wcieleniami. Zatem tak naprawdę nic nikomu nie musimy wybaczać. Wystarczy, że zrozumiemy cały duchowy proces nauki i z miłością odniesiemy się do Wszystkiego Co Jest.

Cóż... jednak wielu spośród nas funkcjonuje w nieco innym sposobie pojmowania rzeczywistości. Czujemy wiele ludzkich emocji, szarpiemy się w różnych odczuciach i nie jest nam łatwo w rabusiu, niewiernym mężu czy złośliwej teściowej dostrzec inną świetlistą duszę. Widzimy człowieka, który źle postępuje. Zwycięża żal i rozczarowanie, czasem gniew, kiedy skutki działania takiej osoby są szczególnie bolesne. Wówczas niezbędna jest decyzja o wybaczeniu. Bez tej decyzji nie powinniśmy podejmować żadnych czynności. Nie ma sensu próba wybaczenia komukolwiek, jeśli emocje są nadal gorące i wcale nie czujemy potrzeby odpuszczenia. Trzeba chcieć uwolnić się od tego ciężaru i wszystkich konsekwencji, które ze sobą niesie. Trzeba tego zapragnąć, aby uzyskać jakiegokolwiek efekty.

## A jeśli nie wybaczę?

Czasami nawet po kilku godzinach wykładu na temat roli „nauczyciela” w drugim człowieku, podchodzą do mnie w czasie przerwy słuchacze i tłumaczą się:

– Pani Bogusiu, to wydaje się słuszne, co pani mówi, ale ja naprawdę nie umiem wybaczyć. Nie chcę. Nie mogę, bo to, co on mi wyrządził, jest niewybaczalne.

Trudno polemizować z ludzkimi emocjami i odnaleźć argument na takie słowa. Nie jest łatwo być „ponad to” i postrzegać świat na wskroś duchowo. Czasem ktoś nie jest po prostu gotowy na to, by odpuścić, zapomnieć i żyć na nowo z czystym kontem. Nie możemy nikogo zmusić do tego, by poczuł w sobie potrzebę wybaczenia. To wymaga nie tylko zrozumienia, że wybaczenie jest dobrem dla nas samych, ale też wewnętrznej gotowości na

wejście w ten skomplikowany proces. Dopóki pozwalamy szaleć emocjom, a sobie „pławić się” w poczuciu krzywdy, możemy nie widzieć korzyści płynących z odpuszczenia.

Często w całej sytuacji dominuje coś, co ludzie nazywają „ego”, a co jest – moim zdaniem – krzykiem zakompleksionej świadomości. „Nie odpuszczę mu, bo on nie ma racji! To ja miałam rację i nie pozwolę, aby ktoś pomyślał inaczej!” — wykrzykuje zaniżona samoocena. Potrzeba udowodnienia całemu światu, kto tu jest najmądrzejszy i najlepszy, zaślepia do tego stopnia, że gubimy z oczu najważniejszy sens życia: miłość bezwarunkową. Miłość nie pyta, kto ma rację i kto ma ostatnie słowo. Miłość pyta: co mogę zrobić, abyśmy wszyscy byli zadowoleni?

Czasem osoba z niskim poczuciem wartości nie chce odpuścić, ponieważ postrzega ten akt, jako poniżenie dla siebie. „Nie przebaczę, bo zrobiłabym z siebie wycieraczkę do nóg” – mówi mi studentka, której wydaje się, że wybaczenie człowiekowi jest równoznaczne z przyznaniem się do winy, której nie popełniła. Tymczasem proces ten nie ma nic wspólnego z ocenianiem nas w jakikolwiek sposób. Wybacząc oszustowi, nie bierzemy na siebie jego czynów, a jedynie uwalniamy siebie od trudnych emocji. Możemy wybaczyć złodziejowi, który nas okradł i trafił za to za kratki. Nasze odpuszczenie wcale go nie rozgrzeszy i nie uwolni z więzienia.

Czasem ludzie uważają, że wybaczenie złego czynu jest nagrodą dla tego, który się go dopuścił. Nic bardziej błędnego. Jakże często osoba, która coś niedobrego wyrządziła innej, nie ma pojęcia, co czuje jej ofiara. Prawdę mówiąc, nie mam wątpliwości, że zazwyczaj nic jej to nie obchodzi. Zupełnie nie rozumiem, dlaczego skrzywdzony człowiek wyobraża sobie, że jego żal i gniew jest jakąś karą dla złooczyńcy. Karą, którą trzeba pielęgnować i nosić w sobie ku sprawiedliwości.

Tymczasem wściekłość na innego człowieka to tylko nasze osobiste emocje. Są w nas. Działają na nas i na nasze zdrowie bardzo niekorzystnie. Żal i ból są często tak silne, że nie potrafimy „odpuścić”. Pamiętajmy, że zasklepiona w sercu pretensja niszczy człowieka od środka i zamyka na przepływ dobrej energii. Jest jak jad, który z serca wraz z krwiobiegiem rozprzestrzenia się po całym ciele i sprawia, że wszystkie komórki po kolei obumierają... To właśnie żal, gorycz, pretensje są przyczyną większości nieuleczalnych chorób. Rak zżerający człowieka od środka jest najczęściej wynikiem braku wybaczenia i tkwieniu w starych urazach. Warto zatem wybaczyć tak po prostu — dla zdrowia.

Ponadto pielęgnowanie w sobie myśli o całym przykrym wydarzeniu tworzy w psychice syndrom ofiary. Jeśli uważamy, że ktoś nas skrzywdził, to automatycznie wysyłamy do Wszechświata sygnał, że jesteśmy nieszczęśliwymi skrzywdzonymi istotami.

A zatem takimi, które na nic nie zasługują. Przecież, aby być szczęśliwym, powinniśmy myśleć o sobie, że jesteśmy bogatymi zwycięzcami, którym wszystko się udaje, a nie jakimiś ofiarami, które zostały okradzione, pobite czy oszukane albo porzucone. Skupianie się na byciu skrzywdzonym – zgodnie z prawem przyciągania – koduje w nas wzorzec: „krzywda jest moją drogą”. Im częściej rozmyślamy o sobie w roli ofiary, tym szybciej i silniej tworzymy ów niekorzystny kod w swojej podświadomości. Czy naprawdę warto? A przecież powiedziano: „I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy”. Wybaczenie drugiej osobie przynosi prawdziwą wolność, odblokowanie przepływu energii i gotowość na przyjęcie uzdrawiającej siły miłości.

## Wybaczenie sobie

Jeszcze trudniejsze może okazać się wybaczenie sobie. Mamy tendencję do krytycznego stosunku do samego siebie. Lubimy się karać i biczować, ponieważ dzięki temu możemy poczuć się lepiej. Wymierzenie sobie kary, powiedzenie głośno: „jestem grzeszny” lub „jestem winna” oczyszcza nas jak spowiedź, a ta ostatnia to przecież znany w naszej kulturze sposób częściowego uwolnienia się od poczucia winy. Dlatego chętnie walimy się w piersi, pokazując wszystkim, że jesteśmy uczciwi i domagamy się wymierzenia nam sprawiedliwości.

Wynika to najczęściej z braku miłości. Kiedy kochamy, chronimy siebie i nie pozwalamy sobie na żadną karę. Nie szukamy pokuty ani włosiennicy, lecz radości i rozkoszy. Nie zadamy sobie cierpienia, by nasz żal nie zabijał nas od środka. Znajdziemy tysiąc argumentów, by pozbyć się tego, co nam nie służy. Wiemy, że zasługujemy na dobro. Bez miłości eskalujemy cierpienie w nieskończoność, bo mamy nadzieję na odkupienie winy przez ból. Nie dajemy sobie przy tym prawa do doskonałości. A przecież tacy w istocie jesteśmy...

Można sobie uświadomić, że każdy człowiek ma prawo do błędu. Nikt nie jest idealny, często zdarza nam się kierować emocjami i mówić lub robić rzeczy, których potem żałujemy. Jeśli pojawia się motyw żalu, to oznacza, że tak naprawdę wiemy, że postąpiliśmy niewłaściwie i raczej takiego zachowania nie powtórzymy. Zatem nie ma sensu dalsze karanie siebie poczuciem winy i przyciąganiem poprzez nie nieprzyjemnych wydarzeń w życiu. Jeśli możemy, spróbujmy wynagrodzić skrzywdzonej przez osobę to, co jej zrobiliśmy. Jeśli to niemożliwe, przekażmy jakiś datek na cel charytatywny, pomóżmy komuś innemu.

Wszyscy jesteśmy połączeni i okazana dowolnemu człowiekowi dobroć, może zrównoważyć krzywdę wyrządzoną innej osobie. Dobro zatoczy krąg i dotrze do adresata w tym lub kolejnym wcieleniu... Nie tkwimy zatem w poczuciu winy, tylko jak najszybciej uwolnimy się od niej i zaakceptujemy siebie jako człowieka, który zasługuje na wszystko, co najlepsze.

Jeśli kogoś skrzywdziliśmy, jeśli pielęgnujemy w sobie poczucie winy, to nasza twórcza podświadomość niechybnie przyciągnie do nas karę, na którą w jej odczuciu zasługujemy. Dlatego bez względu na wszystko spróbujmy siebie rozgrzeszyć i wybaczyć sobie to, co „zbroiliśmy”. Głównie po to, aby oczyścić siebie z negatywnego wzorca, który blokuje przepływ energii i przyciąganie z Wszechświata dobrych doświadczeń.

Warto uświadomić sobie, że jesteśmy doskonali. Tu i teraz, tacy, jacy jesteśmy. Jako cząstka boskości nie jesteśmy w stanie być inni. Wszystkie błędy, jakie zdarza się nam popełnić są tylko próbami na drodze do samych siebie. Uczymy się, rozwijamy, sprawdzamy – nie sposób przemierzyć takiej drogi bez potknięcia. Dajmy sobie zatem prawo do tych wszystkich omyłek tak, jak dajemy je na przykład małym dzieciom. Kiedy maluch uczy się chodzić, to zazwyczaj na początku potyka się i przewraca. Żaden upadek nie jest jednak klęską, lecz czymś zupełnie naturalnym. Dziecko podnosi się i stawia kolejne kroczki, a potem znowu upada. W ten sam sposób spójrzmy na siebie i swoje życie. Mijające dni tygodnie i lata są jak nauka chodzenia, ale uczymy się często do ostatnich chwil, zaliczając kolejne upadki. Nie oznacza to, że jesteśmy nieudani czy ułomni, a jedynie to, że trwa nauka. Niezwykle trudna, wymagająca ogromnego wysiłku, a przy tym nie mamy do niej żadnych pomocy naukowych.

Czasami myślę o tym, że nasza specyficzna kultura kształtuje nas trochę jak wrogów samych siebie. Wymagamy od siebie bardzo wiele, stawiamy sobie niebotyczne poprzeczki, dążymy do ziemskich sukcesów, płacąc za nie wysokie ceny. Wszystko po to, by samemu sobie udowodnić coś, co nie wymaga żadnych zabiegów – swoją własną doskonałość. Paradoksalnie ona jest w nas tu i teraz, bez żadnych starań. Jesteśmy wspaniali tacy, jacy jesteśmy. Istotą naszego istnienia jest miłość, a nie ilość posiadanych pieniędzy, naukowe tytuły czy dyplomy. Nic nikomu nie musimy udowadniać, ponieważ każdy z nas jest cudowną ze Światła utkaną istotą.

Wysiłki, zmierzające do zdobycia czegoś, osiągnięcia czy zyskania, aby poczuć się lepiej są pozbawione sensu. Czasem odkrywamy to tuż przed śmiercią, by żałować lat straconych na nieszczęsnym wyścigu szczurów. Dopóki jednak jesteśmy młodzi i pełni energii, trwonimy tę energię na gonitwę za złudzeniami o śmiesznych nazwach: „więcej

bogactwa”, „awans”, „sława”... Jednak najgorsze w tym procesie jest poczucie winy, kiedy nie uda się złapać mgły. Patrzymy na sąsiadów, którzy mają jakieś przedmioty, nagrody, tytuły i czujemy się winni swojej nieudolności w łapaniu złudzeń. Wymyślamy sobie grzechy i oskarżamy samych siebie o lenistwo, głupotę, niechłujność, brak talentu, przebojowości czy odwagi. Tymczasem poza kochaniem nie musimy nic robić. Wystarczy być dobrym i pełnym miłości człowiekiem, który umie okazać serce innym czującym istotom.

Jednym z ważnych tematów dotyczących wybaczenia sobie jest zrozumienie, dlaczego cierpimy z powodu innych ludzi. Często winimy samych siebie za krzywdy, których doświadczyliśmy. Wbrew pozorom nie dlatego, że rozumiemy zasady „przyciągania nauczyciela” i chcemy samych siebie ukarać za tego typu kontrakt dusz. Raczej z powodu samego wydarzenia. Podświadomie czujemy, że mamy wpływ na swoje życie i winimy siebie za to, że zadziało się coś bolesnego. Być może w jakiś nieuświadomiony sposób szukamy w sobie odpowiedzialności za to, że pozwoliliśmy sobie skrzywdzić, że weszliśmy w niewłaściwą ulicę, zaczepiliśmy nieodpowiednią osobę, nie umieliśmy się obronić.

Tymczasem najważniejsze jest zrozumienie lekcji. Zupełnie nie jest istotne kto nam zadał ból, lecz tylko – co to cierpienie nam pokazuje, jakim jest lustrem, czego nas uczy. Jeśli zrozumiemy i odrobimy zadanie, wówczas cała sytuacja nabiera innego wymiaru. Staje się źródłem naszej mocy i mądrości. Do tego dążymy w naszej życiowej wędrówce, aby przerobić wszystkie swoje lekcje. Nie miejmy zatem żalu do innych ludzi, że chcą nam te lekcje pokazać, lecz nie miejmy go także do siebie, że doświadczamy trudnych sytuacji, by się czegoś ważnego nauczyć. Na tym polega życie.

Osobną kwestią bywa niesłuszne oskarżanie samego siebie o coś, na co nie mamy wpływu. Świat jest pełen bardzo smutnych ludzi, którzy żyją w głębokim poczuciu winy, ponieważ ktoś z ich bliskich uległ wypadkowi. Najczęściej cierpią na to matki, których dzieci zginęły tragicznie lub zostały okaleczone w czasie, kiedy pozostawały pod opieką kogoś innego. Nie pomagają żadne tłumaczenia. Taka osoba chce sobie wmawiać bez końca, że gdyby była wtedy obok, to wszystko potoczyłoby się inaczej. Niczemu to nie służy, jedynie powoduje, że można utknąć w ślepej uliczce, a taki stan prowadzi do rozwoju różnych chorób.

Warto też podkreślić niedorzeczność takich założeń, wynikającą z wyimaginowanego wyobrażenia „co by było, gdyby...”. Wszystko, cokolwiek się wydarza, jest zgodne z harmonią Wszechświata. Najbardziej przykre sytuacje zostały starannie zaplanowane przez

nasze dusze. Z całą pewnością śmierć jest takim programem duszy, którego nie wolno nam zmieniać. Wszystkie rozważania: „czy gdybym wtedy..., to on by żył” są z gruntu pozbawione sensu. Przydałaby się tutaj odrobina pokory i szacunku dla wyboru duszy, która zdecydowała się opuścić naszą rzeczywistość. Przypisywanie sobie możliwości zmiany jej programu jest pozbawione sensu. A obwinianie siebie o czyjaś śmierć – poza sytuacją kiedy świadomie i z premedytacją kogoś zabijamy – nie prowadzi do niczego. Kochajmy siebie na tyle, aby nie wikłać się w pozbawione logiki pretensje do samego siebie. Nie krzywdźmy siebie wykombinowanymi żałami. Pewne rzeczy po prostu muszą się wydarzyć, nie mamy na to wpływu, a więc nie ponosimy też żadnej odpowiedzialności.

Natomiast to, za co z całą pewnością odpowiadamy, to nasze własne myśli i przekonania, które powinny być pełne miłości. W tym miłości do samego siebie. Postarajmy się traktować siebie szczególnie wielkodusznie i pozwalajmy sobie na chwile słabości oraz drobne błędy, będąc świadomi, że na tym polega nauka. Rozwój wymaga od nas lekcji. A z każdej z nich należy wyciągnąć wnioski oparte na miłości i dążeniu do najwyższego dobra każdej czującej istoty. My także jesteśmy takim istnieniem, które zasługuje na to, by być kochanym bezwarunkowo. Nie odmawiajmy sobie samym wybaczenia. Opuuszczajmy sobie wszystko, z czego nie jesteśmy zadowoleni, ponieważ to jest zawsze największy dar i najmądrzejszy wybór.

## Techniki wybaczenia

Podstawowym warunkiem podjęcia pracy z wybaczeniem jest szczerą chęć odpuszczenia komuś winy. Nie można robić tego tylko dlatego, że gdzieś przeczytaliśmy czy usłyszeliśmy, że to jest modne lub wskazane na ścieżce duchowego rozwoju. Oczywiście każda inspiracja jest dobra, ale w tym wypadku najważniejsza jest autentyczna potrzeba, tylko wtedy wybrana metoda ma szansę zmienić cierpienie w miłość. Wybaczenie nie zadziała, jeśli automatycznie wykonamy określone czynności. To proces wypływający z serca.

Narzędzi jest wiele, zaczynając od najpopularniejszych afirmacji, które należy pisać i powtarzać zawsze w trybie dokonanym. Jest to też jedyna sytuacja, kiedy możemy układać afirmacje w czasie przeszłym: „całkowicie i szczerze wybaczyłem sobie wszystko”.

Ciekawym sposobem jest pisanie listów wybaczących do osoby, której chcemy odpuścić. Nie wysyłamy go, a jedynie konfrontujemy się sami ze sobą i swoją podświadomością. Można szczerze w tym liście wyzalić się na wszystko, co nas boli, ale

trzeba bardzo uważać, aby nie skupiać się z nadto na przedmiocie pretensji. Zasilane myślą rzeczy dostają ładunek energii i zaczynają się materializować. Jeśli zatem z namaszczeniem będziemy skupiać się na wyliczaniu doznanych krzywd, to możemy napisać sobie niechcący nowy program na najbliższe dni. Jestem zdania, że najlepiej załatwić temat ogólnikiem: „wybaczam ci wszystko, co mi złego zrobiłeś”, a potem zogniskować uwagę na samym procesie wybaczenia. Wypisanie wielu powodów, dla których chcemy wybaczyć, zadziała pozytywnie, ponieważ przekona podświadomość, że warto wybaczyć i że wybaczenie staje się faktem. Po napisaniu listu, można go spalić w piramidce ze świadomością, że spalamy w tym momencie wszystkie żale i pretensje. Można tu zastosować każdy rytuał, który wyda nam się skuteczny.

Jedną z najbardziej popularnych technik jest Radykalne Wybaczanie wg Collina Tippinga. Jeśli podoba nam się taka praca, jeśli nam pomaga, możemy ją oczywiście stosować. Nie znam tej metody na tyle, aby ją komukolwiek polecać, a doświadczenie moje w tej materii jest raczej kontrowersyjne. Któregoś dnia uczestniczyłam w rytuale RW – grze nazywanej Satori. Znajoma, która prowadziła tę grę – a dodam, że zajmuje się tym stale i ma taką usługę w swojej ofercie doradztwa i uzdrawiania — przez większość czasu opowiadała nam o swoich trudnych doświadczeniach z różnymi osobami. Opowieści o „strasznym” ludziach, z jakimi miała nieprzyjemność się spotkać na życiowej ścieżce towarzyszyły nam przed grą, w czasie gry i po niej. Gryzłam się w język kilkakrotnie, aby nie zwrócić jej uwagi na prosty fakt, że sama przyciągnęła do swojego życia takie osoby, a wieloletnia praca z wybaczeniem powinna spowodować choćby minimalną zmianę optyki... Ileż można oskarżać wszystkich po kolei członków rodziny o całe zło świata...? A gdzie wybaczenie, niekoniecznie radykalne? Mogłoby dotyczyć bodaj jednej z tych osób i jednego przewinienia! Nie doczekałam się dobrego słowa o nikim. Metoda tej osobie nie pomogła, dlatego też w swojej książce polecam zupełnie coś innego – technikę, którą stosuję od dawna z dobrym skutkiem. To działa – sprawdziłam na sobie.

Na długo przed tym, zanim metoda Collina Tippinga pojawiła się w Polsce, uczyłam moich studentów i słuchaczy Medytacji na Światło, nazywanej też medytacją wybaczenia. Jest niezwykle skuteczna. Doświadczyłam tego sama, uwalniając się dzięki niej od wielu zapiekłych żalów i pretensji. Doświadczyli też tego moi uczniowie i opowiedzieli mi wiele spektakularnych historii o tym, jak ich życie zmieniło się na lepsze. Oto dwa najciekawsze przypadki.

Jeden z moich studentów mieszkał obok sąsiada-pieniacza, człowieka, żyjącego energią nieustającego konfliktu o wszystko. Ich wzajemne spory nierzadko kończyły się na

sali sądowej, pomimo stosowania różnych metod psychologii komunikacji. Nic nie przynosiło efektów. Po zajęciach z Prosperity, na których przedstawiłam tę medytację nie tylko jako sposób wybaczenia, ale też metodę na „wroga”, mój student wykorzystał tę technikę w stosunku do upartego sąsiada. Dwa miesiące później opowiedział nam o tym, jak sąsiad zaprzestał złośliwych ataków, a nawet więcej – zaczął mojego znajomego traktować jak powietrze. Zakończył się wreszcie, trwający od wielu lat konflikt.

Drugi przykład to bardzo osobisty kłopot mojej znajomej. Otóż odkryła ona, że mąż ją zdradza z koleżanką z pracy. Nie planował jednak odejścia od żony. Wracał do domu z rażną miną, jakby nigdy nic. Trudny to temat, bo w pewien sposób nie możemy ingerować w wybory innych osób, nawet takie jak zdrada. Jedyne, co mogłam jej zaproponować, to właśnie Medytacja na Światło. Ma ona działanie oczyszczające wszystkich zainteresowanych, Nie manipuluje nikim i pozwala każdemu decydować zgodnie z bezwarunkową miłością. Powiedziałam znajomej, żeby wybaczyła poprzez tę medytację zarówno mężowi, jak i jego kochance, a energia niech poprowadzi w stronę najwyższego dobra. Uprzedziłam, że proces może spowodować także i to, że mąż wyprowadzi się do tamtej kobiety. Jednak moja znajoma podjęła ryzyko i codziennie wykonywała swoje zadanie. Już po tygodniu zadzwoniła, by mi powiedzieć, że kochanka męża dostała awans i przeniesienie do innego oddziału firmy, w związku z czym przeprowadza się na drugi koniec Polski. Mąż został z moją znajomą, pojednali się i szczęśliwie żyją ze sobą do dzisiaj.

Jedną z piękniejszych cech tej medytacji jest rozświeclanie i oczyszczanie także drugiej osoby. Światło miłości działa jak modlitwa – nie ingeruje, nie manipuluje, zostawia wolną wolę, pozwala, by Najwyższe Źródło kierowało naszymi losami. To jedno z niewielu narzędzi, które możemy stosować dla innych. Zasadniczo wolno nam pracować tylko nad sobą. W tej medytacji skupiając się na swoim wybaczeniu, automatycznie uruchamiamy proces uzdrawiania tej osoby, której chcemy odpuścić. Możemy bez wahania stosować ją wobec kogoś, kto siedzi w więzieniu – pomoże to tej osobie w akcie resocjalizacji. Możemy stosować ją też wobec osób zmarłych, ponieważ dla energii miłości nie istnieją granice, a zasadniczym celem tego procesu jest przecież wybaczenie, czyli uwolnienie się od ciążącego nam poczucia winy lub żalu.

Jednym z najbardziej wzruszających przykładów jest dla mnie historia młodej kobiety, która parę lat wcześniej pokłóciła się z matką i zerwała z nią wszelkie kontakty. Po zajęciach z Prosperity zdecydowała się jednak pojednać z mamą i zaprosić ją do siebie, aby mogła także spotkać się z wnukami. Wykonywała przez kilka dni Medytację na Światło, a następnie napisała długi, serdeczny list i wysłała go pocztą, ponieważ nie czuła się gotowa na rozmowę

telefoniczną, a mama mieszkała w innym mieście. Jakież było jej zdziwienie, kiedy następnego dnia listonosz przyniósł jej równie ciepły i pełen miłości list od mamy. Oczywiście nie jest to fenomen szybkości działania poczty. W czasie gdy moja studentka medytowała, energia miłości oczyszczała jej matkę, która zdecydowała, że usiądzie i napisze do córki list z prośbą o pojednanie. Listy minęły się w drodze.

Ta telepatyczna komunikacja jest dla mnie całkowicie zrozumiała, kiedy wiem, na czym polega proponowana przeze mnie medytacja. Połączenie dwóch serc energią bezwarunkowej miłości pozwala namacalnie odczuwać, że wszyscy jesteśmy Jednością ze Wszystkim Co Jest. Umieściłam medytację na końcu tego rozdziału, jako doskonałe narzędzie, godne polecenia w każdej sytuacji.

Pamiętajmy, że wybaczenie to proces, proces, który może trwać. Rzadko udaje nam się załatwić temat jedną medytacją, jednym listem, jednym ćwiczeniem. W wielu przypadkach powtarzamy wybraną technikę po kilka, bądź kilkanaście razy. W sytuacji, kiedy mamy do czynienia ze sporem istniejącym od wielu lat, przebaczenie może wymagać nawet miesięcy czy całego roku systematycznej pracy. Trzeba być cierpliwym i konsekwentnym. Ale warto! Jeśli wybaczymy sobie i innym, pozbedziemy się żalu i goryczy pretensji oraz nauczymy się zapominać wyrządzone nam krzywdy nasza świadomość otworzy się na samo dobro i dostatek Wszechświata spłynie w nasze dłonie.

## **Medytacja wybaczenia**

### **WYBACZENIE INNEJ OSOBIE**

*Usiądź wygodnie w spokojnym miejscu, zamknij oczy, wycisz się za pomocą rozluźnienia lub koncentracji na oddechu. Wyobraź sobie, że przed tobą siedzi osoba, do której masz żal, twój „wróg”. Wyprowadź z serca promień złotego światła miłości i wybaczenia, wprowadź je do serca tej osoby. Mów do niej w myślach: „wybaczam ci wszystko, co mi uczyniłeś. Bóg w moim sercu ci wybaczył, zanim jeszcze uczyniłeś zło i ja też ci wybaczam. Dziękuję za lekcję, jaką od ciebie otrzymałem. Wiem, że było mi to potrzebne, bo to moja ważna lekcja i że sam ciebie zaprosiłem do swojego życia”. Mów własnymi słowami to wszystko, co czujesz, że chcesz powiedzieć. Nie skupiaj się na wymienianiu negatywnych czynów. Zogniskuj uwagę na odczuwaniu wybaczenia. Poczuj, że pragniesz odpuścić tej osobie. Kiedy powiesz już wszystko, pobłogosław tej osobie: „błogosławię cię,*

*żyj szczęśliwie.” Po chwili zobacz, jak światło wraca do twojego serca, a ta osoba znika. Możesz pomału otworzyć oczy i zakończyć medytację.*

### **WYBACZENIE SOBIE**

*Usiądź wygodnie w spokojnym miejscu, zamknij oczy, wycisz się za pomocą rozluźnienia lub koncentracji na oddechu. Wyobraź sobie siebie, siedzącego przed tobą, jak odbicie w lustrze. Jeśli chcesz, możesz tę medytację wykonać przed lustrem i nie zamykając oczu pracować ze swoim odbiciem. Wyprowadź z serca promień złotego światła miłości i wybaczenia, wprowadź je do serca siebie, siedzącego naprzeciwko. Powtarzaj w myślach: „wybaczam sobie wszystko, cokolwiek zrobiłem niewłaściwego. Mylić się jest rzeczą ludzką. Rozwijając się, mamy prawo do błędów i pomyłek. Bóg w moim sercu mi wybaczył, zanim jeszcze popełniłem błąd i ja także sobie wybaczam.” Mów własnymi słowami to wszystko, co czujesz, że chcesz powiedzieć. Nie skupiaj się na wymienianiu negatywnych czynów. Zogniskuj uwagę na odczuwaniu wybaczenia. Poczuj, że pragniesz sobie odpuścić. Kiedy powiesz już wszystko, pobłogosław siebie. Po chwili zobacz, jak światło wraca do twojego serca, a twoje odbicie znika. Możesz pomału otworzyć oczy i zakończyć medytację. Jeśli pracujesz przed lustrem, po prostu podziękuj sobie i zakończ proces.*