

Kochaj moją nieprzewidywalność

Droga do uwolnienia się od niepewności i uświadomienia sobie prawdziwego poczucia bezpieczeństwa

Słuchając relacji z osobistych doświadczeń wielu ludzi, zauważyłam, że ukrytą przyczyną większości problemów, z powodu których cierpimy, jest najczęściej brak poczucia bezpieczeństwa. Musimy znaleźć remedium, a może nim być nadzieja, że naszym sposobem na życie będzie duchowość w praktyce.

Dość powszechny brak poczucia bezpieczeństwa jest zrozumiały, jeśli rozpatrzymy rozmaite symbole oczekiwanego bezpieczeństwa, jakie starają się zyskać ludzie – żaden z nich nie okazuje się trwały ani nie może zagwarantować stałego zabezpieczenia. Im bardziej ludzie usiłują zdobyć przynajmniej namiastkę upragnionego poczucia bezpieczeństwa, tym bardziej się ono od nich oddala, jak wiecznie nieuchwytny, błędny ogień.

Różni ludzie różnie wyrażają poczucie braku bezpieczeństwa w zależności od oczekiwanych potrzeb. Niektórzy uważają, że poczuć się bezpiecznie, jeśli znajdują doskonałego partnera, inni skupiają się na zapewnieniu sobie stałej posady albo pewnej sumy pieniędzy. Jeszcze inni wierzą, że osiągną cel, gdy zdobędą dyplom jakiejś prestiżowej uczelni czy awans na ważne i wpływowe stanowisko w pracy lub w społeczności. Tak więc ludzie desperacko próbują odnaleźć ten magiczny i mistyczny stan, w którym będą czuli się bezpiecznie i pewnie.

Nasze dziedzictwo, wykształcenie, opinie i wartości obecne w świecie wskazują na określone sposoby uleczenia tej chronicznej choroby braku poczucia bezpieczeństwa. Środki masowego przekazu przekonują nas, że jeśli kupimy konkretny produkt albo osiągniemy jakiś konkretny cel, będziemy czuli się usatysfakcjonowani i spełnieni. Jednak nieuchronnie skutek jest odwrotny i jesteśmy zmuszeni spojrzeć dalej i uważniej na ten iluzoryczny stan bezpieczeństwa.

Ponieważ sytuacja ta trwa już od dłuższego czasu, coraz więcej ludzi swoim zachowaniem wykazuje objawy braku poczucia bezpieczeństwa zarówno świadomie, jak i nieświadomie. Wynika to z chęci przekonania innych, przede wszystkim jednak samych siebie o swojej wartości, możliwościach, odwadze, wiedzy, ważności, atrakcyjności czy o innych atrybutach swojej wyższości, które uznają za przekonujące. Często taka postawa oznacza wielki protest. Przyjmują na siebie role ludzi, którzy na pozór czują się całkowicie bezpieczni i pewni siebie, lecz w rzeczywistości jest to maska ukrywająca ich zwątpienie.

Niektórzy uciekają się do okrutnego nawyku krytykowania innych nie tylko po to, by w oczach innych nadać większą wagę swoim zdolnościom, błyskotliwości lub innym cechom, ale też po to, by upewnić się co do własnej wyższości. Inni otwarcie przyznają się do braku

pewności siebie i poczucia własnej wartości, aby inni zapewniali ich, że zasługują na uznanie, gdyż sami nie wierzą we własną wartość. Jeszcze inni zgadzają się z tymi, których pod pewnymi względami uważają za ważnych, błędnie sądząc, że ta „ważność” przejdzie na nich, lecz stwarza to jedynie chwilowe, pożyczone poczucie bezpieczeństwa. Tak zachowują się pochlebcy, którzy gromadzą się wokół sławnych ludzi w nadziei, że dzięki nim zdobędą sławę lub bogactwo. To tylko kilka przykładów, w jaki sposób ludzie oszukują samych siebie, próbując przezwyciężyć dręczące ich poczucie braku bezpieczeństwa.

Czym jest poczucie bezpieczeństwa?

A czym tak naprawdę jest poczucie bezpieczeństwa? Czy jest tak istotne lub warte wszystkich wysiłków, by je zdobyć? Dlaczego doczesne poczucie bezpieczeństwa zawsze wydaje się poza naszym zasięgiem, mimo podejmowania wszelkich starań, by je osiągnąć? Odpowiedź leży w innym pytaniu, które Śri Sathya Sai Baba ciągle każe nam sobie zadawać: „Kim jestem?”.

Swami udziela odpowiedzi na to pytanie w rozmaity sposób, zwykle ukazując nam, kim nie jesteśmy. Jeśli w końcu odrzucimy wszystko, czym nie jesteśmy, będziemy mogli stać się wolni, aby odkryć, kim jesteśmy, ponieważ Baba zapewnia nas, że wszyscy jesteśmy Bogiem. Lecz zapewnienie to jest dla większości ludzi trudne do zrozumienia, gdyż przyzwyczajeni są do utożsamiania się ze strukturą ciała fizyczne-umysł-osobowość-ego, zapominając, że jest to tylko iluzoryczny pojemnik dla prawdziwej jaźni.

Poczucie braku bezpieczeństwa jest całkowicie zbędne. W rzeczywistości powoduje ono daremną stratę czasu i energii po prostu dlatego, że ludzie poszukują bezpieczeństwa w złym kierunku – w zewnętrznym świecie, zamiast we własnym wnętrzu. Jeśli spodziewamy się, że znajdziemy je przywiązując się do kogoś lub do czegoś poza sobą, jesteśmy skazani na rozczarowanie. Możemy odnaleźć poczucie bezpieczeństwa jedynie wtedy, gdy utożsamiamy się z tym, kim naprawdę jesteśmy – niewidzialną boską iskrą we wnętrzu zewnętrznej widzialnej powłoki, w której żyjemy na świecie i która posiada tę samą wartość, co iskra w każdym innym człowieku. Gdzie jest więc potrzeba odczuwania braku bezpieczeństwa, jeśli wszyscy mamy tę samą wartość? Dlaczego próbujemy być „lepsi” od innych?

Nasze dziedzictwo i wczesne uwarunkowania stanowią przyczyny błędnego identyfikowania się z ciałem i wynikającego z tego braku poczucia bezpieczeństwa. Za każdym razem, gdy rodziliśmy się na tym świecie, uczono nas utożsamiania się z ciałem fizycznym i związanymi z nim myślami, uczuciami, mową, czynami, pragnieniami i zmysłami. Od początku naszych wędrówek po ziemi wszystkich nas uczono fałszywego pojęcia naszej prawdziwej tożsamości, czego wynikiem jest stale prześladowające nas poczucie braku bezpieczeństwa.

W każdym kolejnym życiu nie przestawaliśmy szukać bezpieczeństwa tylko po to, by nie znajdując go czuć się jeszcze mniej bezpiecznie. Niepowodzenie w poszukiwaniach wielu ludzi doprowadziło do depresji, choroby psychicznej, a nawet do samobójstwa. W każdym nowym wieku sytuacja się pogarsza, ponieważ wzorzec ten coraz głębiej odciska się na

ludzkiej psychice. Wypływające stąd przygnębienie prowadzi do jeszcze większej kontroli ze strony „małpiego umysłu”, który szuka bezpieczeństwa.

Poleganie na wewnętrznej rzeczywistości

Obecnie nadchodzi czas wprowadzenia nowego i bardzo odmiennego sposobu życia, który w ogromnej mierze zwiastuje życie i misja Baby. W nadchodzących nowych czasach dowiemy się, kim naprawdę jesteśmy, odkryje się przed nami nasza ukryta tożsamość, tak abyśmy mogli nauczyć się czuć bezpiecznie, mając świadomość, że wszyscy jesteśmy równi w naszych boskich wnętrzach – nikt nie jest lepszy ani gorszy, mądrzejszy czy głupszy, silniejszy czy słabszy, bogatszy czy biedniejszy, lecz wszyscy reprezentują sobą taką samą wartość u wspólnego źródła. Jednak by łatwiej można było przejść do tego nowego i tak bardzo różnego sposobu życia, w którym będziemy coraz bardziej polegać na naszej wewnętrznej rzeczywistości, prosząc ją, by nas prowadziła, będziemy musieli odwiązać się od wszystkich dawnych, fałszywych, przynoszących rozczarowanie symboli pseudo-bezpieczeństwa i zastąpić je jedynym trwałym symbolem poczucia bezpieczeństwa – utożsamieniem się z naszą prawdziwą jaźnią, która jest doskonała i przez to całkowicie godna zaufania.

Niektórzy z nas z pewnością będą pionierami i z wiarą zrobią ten pierwszy krok od „znanego” w kierunku „jeszcze nieznanego”, gdzie żadne stare zasady i kodeksy postępowania nie będą potrzebne i gdzie nie będzie pewności, co stanie się w danym momencie. Wszystkie nasze plany okażą się bezwartościowe, oprócz tych, które zostały zapoczątkowane i przeprowadzone przez źródło mądrości we wnętrzu każdego z nas. Będzie to oznaczało porzucenie znanego, a my przecież tak bardzo nie lubimy stawać twarzą w twarz z nieznanym. Ludzie wolą nawet bolesne, lecz znane sytuacje niż nieznaną przyszłość, w której nie można byłoby przestrzegać żadnych znanych podstawowych zasad, gdzie jedynie można iść za najwyższą jaźnią, która poprowadzi nas w każdej chwili. To jest właśnie obszar, którego Baba poszukuje w nas, by nas prowadzić i jest to główny powód, dla którego, jak mówi, przybrał ludzką postać w tym czasie. Dlatego zachęca nas: „Kochajcie moją nieprzewidywalność”¹, co jest lekarstwem na brak poczucia bezpieczeństwa, na jakie wszyscy tak długo cierpimy.²

Ćwiczenie – poddanie, zaufanie i akceptacja

Jednym z najlepszych i najłatwiejszych sposobów na uwolnienie się z mocnego uścisku własnego umysłu, trzymającego się na naszych licznych i różnych fałszywych symbolach poczucia bezpieczeństwa lub przywiązaniach, jest znalezienie czasu na to, by usiąść w ciszy i poprosić Babę o pomoc.

W pierwszej kolejności Baba zaleca nam skoncentrować się na jego formie i powtarzać jego imię lub imię wybranej formy boskości, abyśmy czuli, że naprawdę jesteśmy w jego obecności. Potem po prostu porozmawiaj ze Swamim, tak jakbyś z nim przebywał. Opowiedz mu o swoich pragnieniach, uzależnieniach, słabościach, braku poczucia bezpieczeństwa i poproś go o pomoc w ich przezwyciężeniu, abyś mógł „pokochać jego niepewność” i nauczyć się rozwijać prawdziwą pewność siebie.

Doskonale pomagają słowa: „Poddaję siebie i całe swoje życie, ze wszystkimi swoimi pragnieniami i obawami, twojej opiece. Ufam, że dasz mi tylko to, o czym wiesz, że jest mi potrzebne do rozwoju duchowego, a ja zaakceptuję wszystko, cokolwiek to będzie”.

Poddanie, zaufanie i akceptacja pomaga nam zrobić ten ważny krok – wyzwolić się spod kontroli naszego ego i poprosić go, aby żył przez nas.³ Baba mówi nam, że każdej pracy powinna towarzyszyć postawa oddawania czci. Wszystkie nasze działania, nawet najdrobniejsze szczegóły na pozór najbardziej nieistotnych lub służebnych zadań, należy podejmować z boskiej inspiracji i ofiarować z czcią. Działania te będą boskie, jeśli tylko zachowamy spokój i pozwolimy Babie – lub naszej boskiej jaźni – działać przez nas. Wówczas Baba użyje swojej boskiej energii, aby bez wielkiego wysiłku czy zmęczenia, zrobić znacznie więcej od tego, czego sami możemy dokonać z naszym ograniczonym ja, ogarniętym przez ego.

W tym celu Baba wzywa do poddania, zaufania i akceptacji. Jeśli poddamy się jego woli i przewodnictwu, jeśli zaufamy mu w każdym aspekcie naszego życia i to zaakceptujemy – zamiast sprzeciwiać się wszystkiemu, co się dzieje – wyzwolimy się, aby płynąć z nim w lekkim, codziennym tańcu i nie będziemy przygnębieni troską i smutkiem, lękiem, poczuciem winy, niepewnością, a także pozostałymi negatywnymi emocjami lub postawami, które nas dręczą i odbierają nam dobre samopoczucie. Gdy negatywne emocje przestaną kontrolować nasze życie, ich miejsce wypełnią pozytywne i dobre postawy i uczucia, takie jak miłość, współczucie, życzliwość, szlachetność – i prawdziwe poczucie bezpieczeństwa.⁴

Phyllis Krystal
Zurych, Szwajcaria

Zaczerpnięto i opracowano dla „Sathya Sai Newsletter” z *Taming Our Monkey Mind* (2004) i *Ceiling on Desires, Expanded Edition* (2009).

(dk is)

Źródło: <http://www.sathyasai.org/articles/love-my-uncertainty>

25.01.2019

¹ Tekst w jęz. ang. Love my uncertainty – tłumaczy się także jako „kochaj moją niepewność”. Obie wersje są poprawne. (przyj. is)

² Krystal Phyllis, *Taming Our Monkey Mind* (York, Maine: Samuel Weiser Inc., 1994), pp. 143-146.

³ Krystal Phyllis, *Ceiling on Desires, Expanded Edition*, (Edmond, Oklahoma: Legendary Press, 2009), p. 17.

⁴ Krystal Phyllis, *Ceiling on Desires, Expanded Edition*, (Edmond, Oklahoma: Legendary Press, 2009), pp. 34-35.