

DEBBIE FORD

ROZWÓD POCZĄTKIEM ŻYCIA

DUCHOWE KORZYŚCI Z ROZSTANIA



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

ROZWÓD

POCZĄTKIEM ŻYCIA

DEBBIE FORD

ROZWÓD POCZĄTKIEM ŻYCIA

DUCHOWE KORZYŚCI Z ROZSTANIA



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**

...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Magdalena Rydzewska
KOREKTA: Anna Konstańczuk, Ewa Skarżyńska

Wydanie I
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-474-2

SPIRITUAL DIVORCE: *Divorce as a Catalyst for an Extraordinary Life*.
Copyright © 2001 by Debbie Ford. All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information address HarperCollins Publishers, 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim dzieciom z całego świata,
które cierpią z powodu bólu wywołanego rozwodem,
i mojemu synowi Beau
za to, że jest światłem mojego życia.*



SPIS TREŚCI

Słowo wstępne – 9

Ogólny zarys
Święta chwila – 13



PRAWO AKCEPTACJI

Rozdział pierwszy
Nie zawsze jest tak, jak na to wygląda – 29

Rozdział drugi
Boski porządek – 43



PRAWO KAPITULACJI

Rozdział trzeci
Droga najmniejszego oporu – 63



PRAWO DUCHOWEGO PRZEWODNICTWA

Rozdział czwarty
Nie jesteś sam – 85



PRAWO ODPOWIEDZIALNOŚCI

Rozdział piąty
Odpowiedzialność emocjonalna – 107

Rozdział szósty
Własne „ja” jest prawdziwe – 129

Rozdział siódmy
Bądź w zgodzie ze sobą – 149



PRAWO WYBORU

Rozdział ósmy
Patrzyć na życie z perspektywy drugiej osoby – 177

Rozdział dziewiąty
Prezenty ślubne – 205



PRAWO WYBACZENIA

Rozdział dziesiąty
Ścieżka do Boga – 229



PRAWO TWORZENIA

Rozdział jedenasty
Odzyskanie boskiego światła – 255

Rozdział dwunasty
Nadzwyczajne życie – 271



Podziękowania – 285

SŁOWO WSTĘPNE

Złość, strach, ból serca, wina, bezradność, smutek, strata, ulga i bezsilność to tylko niektóre emocje, które mogą się pojawić w tym momencie. Myślisz sobie: jak ja przez to przejdę? Czy to się kiedykolwiek skończy? Dlaczego to przytrafiło się akurat mnie? Nie umiem sobie z tym poradzić. Powinienem był odejść wcześniej. Już nigdy więcej nie będę szczęśliwy. Są to jedne z wielu natrętnych myśli, które przychodzą ci do głowy, nie pozwalają spać, zabierają ci radość, sprawiają, że jesteś nieobecny dla rodziny i w pracy, oraz pochłaniają niezliczone godziny twojego życia.

Czy brzmi to dla ciebie znajomo? Tak wygląda proces rozwodu, separacji od kogoś, kogo kochasz albo kochałeś. To jest straszliwie samotny czas, wypełniony pustką, poczuciem utraty wyboru i zdolności jasnego myślenia. To jest czas, w którym więcej razy zadajesz sobie pytania, kim jesteś, gdzie jesteś, kogo kochałeś, oraz o wybory, które podjąłeś lub nie. To jest czas, w którym sprawdzasz, ile jesteś wart, oceniasz swoje walory i przy odrobinie szczęścia dochodzisz do wniosku, że

zasługujesz na uzdrowienie serca i zrobienie czegoś ze swoim życiem. Wahałam się, czy użyć słów „uzdrowienie serca”, gdyż prawda jest taka, że nasze serca są już uzdrowione. Nie mogą być złamane. Pod głębokim bólem i negatywnymi uczuciami, ukrywającymi miłość, która jest w nas żywa, są nasze nietknięte serca. Z całą pewnością są wypełnione miłością, spokojem i szczęściem, nawet wtedy, gdy je maskujemy przez dezorientujący smutek.

A więc dlaczego tak jest, że nie możemy poczuć tego dobrego, tylko jesteśmy pozostawieni z tym złym? Dlaczego doświadczamy bólu serca, beznadziejności i desperacji? To działa tak: pomyśl przez moment o słońcu i jego jasnych, świecących promieniach, które ogrzewają ziemię i wysyłają energię na pola w taki sposób, że nasze zboża rosną. Ten proces jest zawsze doskonały. Zawsze wie, kiedy ma się rozpocząć i jak. Bardzo często zdarza się tak, że nie możemy ujrzeć słońca, ponieważ jest schowane za chmurami. Może od czasu do czasu przebijają się jakieś promienie słońca, ale zwykle wygląda to tak, jakby słońce w ogóle nie istniało. Mimo to wiemy, że to nieprawda; udowodniono, że słońce jest nawet w trakcie destrukcyjnego huraganu albo oślepiającej śnieżycy. Tak samo jest z naszym sercem. Zawsze ma siłę do rozświetlania naszego życia i czuwania nad nową przyszłością. Zawsze ma siłę na dostarczenie zdrowej miłości, emocjonalnego uzdrowienia, nadziei, możliwości i co najważniejsze – spokoju umysłu. Nasze serca i dobre uczucia, które istnieją wokół nich, są przykryte emocjonalną chmurą, która czeka na przejście burzy.

Ból serca i ból emocjonalny są jedynie chmurami – akumulacją negatywnych emocji. Tak, mogą być

ciemnymi chmurami – chmurami, jakich wcześniej nie doświadczyłeś w swoim życiu, ale to są tylko chmury. *Rozwód początkiem życia* i zaoferowany tutaj proces zostały stworzone po to, aby cię wesprzeć w rozganiu tych chmur i nadaniu życiu głębszego znaczenia – życiu, które kochasz.

Zasługujesz na całkowite wyleczenie się z tego, przez co przechodzisz. Nieważne, co zrobiłeś, jakie błędy popełniłeś albo w jakim momencie się obecnie znajdujesz, to możliwość życia, o jakim śnisz, czeka na ciebie już teraz. Procedura nie będzie zawsze łatwa, ale jeżeli będziesz za nią podążać, twoje życie ulegnie zmianie. Będzie to czas, w którym się rozwiniesz i staniesz się otwarty na część siebie, jakiej nigdy nie poznałeś. Będzie to czas, w którym wkroczysz w nową ewolucję siebie, dostrzeżesz, kim jesteś i jak inaczej przeżyć życie.

Minęło sześć i pół roku, zanim sama napisałam nowy wstęp do *Rozvodu początkiem życia*, ponieważ zwykle wypowiadali się ludzie, którzy pragnęli mi podziękować za książkę. Z ich ust wydobywała się ta sama wiadomość ujmowana w innych słowach: „*Rozwód początkiem życia* ocalił mi życie. Kiedy myślałam, że tonę, nauczyłam się pływać. Dziękuję”.

Składam głębokie podziękowania temu, którego nazywam Bogiem, ponieważ pisanie tej książki było naprawdę boskim doświadczeniem. Nie było momentu, w którym nie czułam się prowadzona i zmuszana do dzielenia się moim bólem i cierpieniem, tak samo jak radością i tryumfem. Po napisaniu tej książki miałam możliwość przeczytania jej ponownie i wykorzystania w czasie, gdy przechodziłam przez kolejny nieudany związek. Jeszcze raz zobaczyłam zasady, o których pisałam, jako koniecz-

ne do dobrego, umysłowego zdrowia. Są one niezbędne, jeżeli chcemy nauczyć się czegoś z przeszłości, rozwinąć się i zostawić przeszłość za sobą. Wówczas będziemy wolni i poznamy głębię rzeczywistości i miłości.

Zapraszam cię do całkowitego przeżycia duchowego doświadczenia, doświadczenia spadającej pokrywy z chmur, pod którą ukrywa się kochające serce.

– *Debbie Ford*

BĄDŹ W ZGODZIE ZE SOBĄ

Ten, kto cię złości, zdobywa cię.

ELIZABETH KENNY

Prawo Odpowiedzialności warunkuje nasze decyzje. Nieprzypadkowo przyciągamy do siebie określonych ludzi i potem ich poślubiamy. To jest w załączku naszej karmy. Celem każdej osoby, którą przyciągamy do swojego życia, jest przesunięcie nas do następnej fazy osobistej ewolucji. Zadaniem tych ludzi jest wskazanie nam miejsc potrzebujących uzdrowienia i pomoc w konfrontacji ze sprawami powstrzymującymi nas przed wykorzystaniem całego potencjału. Biorąc pełną odpowiedzialność za nasze życia, rozumiemy, że związki, w jakich jesteśmy, nie są przypadkowe, ale zaprojektowane. Ponadto, z założenia mają pomóc nam uzdrowić duchowe i emocjonalne rany.

Z definicji, karmiczne relacje to takie, które mają znaczenie. Karmiczna relacja może być traumatyczna, pełna przemocy, szczęśliwa, satysfakcjonująca lub czysto seksualna. Drganiowa częstotliwość dusz tworzy pole rezonansowe, które nas otacza i przyciąga ludzi nadających na tych samych falach. Jeśli zostałeś porzucony, emitujesz drgania o określonej częstotliwości i przyciągasz ludzi

również o tej samej częstotliwości, którzy cię porzuca. Zanim wyleczysz ranę, będziesz kontynuował przyciąganie ludzi, którzy przyniosą to do twojej świadomości. Nie ma sytuacji przypadkowych. Zrozumienie energetycznego rezonansu dusz jest istotne przy odcinaniu karmicznych więzów łączących nas negatywnie z partnerem. Skoro nie rozumiemy energetycznego rezonansu dusz, to nie rozumiemy przyczyny przyciągania danych ludzi i ich działania w określony sposób. By uzupełnić proces brania odpowiedzialności, musimy przyznać, że na pewnym poziomie, z jakiegoś powodu, przyciągamy naszych partnerów.

W konferencji, na której poznałam Dana, uczestniczyło ponad tysiąc osób. Po kilku minutach rozmowy połączyło nas coś, co na dobre zmieniło nasze życia i doprowadziło do ślubu. Chociaż żadne z nas nie miało o tym wtedy pojęcia, Dan trzymał klucz, który mógł otworzyć wiele drzwi w moim wewnętrznym świecie. Teraz potrafię dostrzec, że Dan był moim katalizatorem głębszego wnikięcia w uzdrawiający proces. Otworzył mi drzwi do macierzyństwa i w tym samym czasie pokazał w środku wszystkie niezdrowe i ranne miejsca. Były mąż reprezentował moje cechy, których byłam nieświadoma. Pokazał mi mnóstwo części mego wnętrza, jakich wcześniej nie widziałam. Nasza wspólna karma zaprowadziła mnie do San Diego, moją rodzinę zebrała w Kalifornii i dała mi doświadczenia, jakich potrzebowałam do napisania tej książki. To tylko kilka przykładów zmiany mojego życia pod wpływem związku z Danem. Kiedy główne wydarzenia, tak jak te, pojawiają się w połączeniu z jakimiś osobami, to wiemy, że nasza relacja jest karmiczna.

PROCES STAWANIA SIĘ CAŁOŚCIĄ

Osoba, której poświęcamy życie, jest z nami, ponieważ jej zadaniem jest odzwierciedlenie naszego prawdziwego „ja”. Posiada niektóre, ukryte przez nas, aspekty naszego człowieczeństwa. Nasz partner nieświadomie odzwierciedla schowane, niewidoczne części naszej osobowości.

Konieczne jest zrozumienie, że nie jesteś zaprojektowany do ich samodzielnego odszukania. Prawdopodobnie spędziłeś większość życia, nieświadomie próbując je ukryć, ale wezwane – pojawią się. Fragmentaryczne części ciebie czekają na integrację i uzdrowienie, a to wymaga realizacji z wielkim współczuciem. Najważniejszą częścią wartościowego procesu uzdrawiania i pokochania całego siebie jest pragnienie spojrzenia ponad to, co widzisz, i ponad swoją przeszłość.

Proces jest trzystopniowy. Krok pierwszy to zidentyfikowanie tego, co lubisz i czego nie lubisz w swoim partnerze. W związku z tym musisz zrobić rozróżnienie pomiędzy cechami i zachowaniem. Pozwól, że podam przykład. Powiedzmy, że właśnie dowiedziałaś się, że twój mąż ogląda się za innymi kobietami, i nienawidzisz w nim tego. Jeśli powiem ci, że to częśćka ciebie, natychmiast mi odpowiesz: „Ale ja nie jestem taka. Nigdy bym go nie oszukała. W rzeczywistości nigdy nikogo nie oszukałam”.

Jednak musisz zrobić kolejny krok i zadać sobie pytanie: „Jaki człowiek byłby zdolny do oszukania swojego małżonka?”. Każdy poda inny zbiór słów. Ty możesz powiedzieć: „słaby”, „skąpy”, „niestabilny”, „samolubny”, „egoistyczny”, „zły”, „niewierny”, „nieszczerzy”. Sporządź listę takich słów, które pierwsze przyjdą ci na myśl, i opisz ich jakość. Jeśli zostawiłeś żonę, ponieważ

jest pracoholiczką, i czujesz, że jesteś zrównoważony, zadaj sobie pytanie: „Jaki człowiek jest pracoholikiem?”. Twoje odpowiedzi mogą wyglądać następująco: „perfekcjonista”, „obsesjonista”, „człowiek osiągający lepsze wyniki od oczekiwań”, „człowiek bojący się”, „zimny”, „samolubny”, „egoistyczny”, „niestabilny”.

Zadawanie sobie pytań dotyczących cech ludzi, którzy mogliby być zaangażowani w zachowanie, którego nie lubisz, jest niezbędne do spojrzenia ponad to zachowanie. Za wszystkimi sposobami zachowań kryją się napędzające je cechy, i to jest właśnie to, czego szukamy.

Jo Ellen ma trzydzieści osiem lat, jest rozwiedzioną matką dwojga dzieci. Po pięciu latach przyglądania się, jak jej mąż Dave pracuje do późna i w weekendy ogląda mecze, Jo Ellen czuła się tak bardzo samotna i beznadziejna, że zdecydowała się na zakończenie ich dziewięcioletniego związku.

Jo Ellen szczyliła się prowadzeniem gospodarstwa domowego. Wstawiała wczesnie rano z dziećmi, a także spędzała z nimi wieczory, pomagając w pracy domowej. Pracowała na pełny etat jako nauczycielka w szkole średniej i rzadko zaniedbywała codzienne obowiązki. Wszystko w jej życiu miało miejsce i czas, upajała się codzienną rutyną. Nadszedł dzień, kiedy Jo Ellen nie mogła dłużej ukrywać oczywistych różnic pomiędzy nią a jej mężem. To był moment, w którym uznała ich małżeństwo za nie do pogodzenia.

Według Jo Ellen, Dave nigdy nie pomagał przy dzieciach, pracował całymi nocami i ćwiczył zawsze, gdy brał udział w grze softball⁹. Po tym, jak Jo Ellen zrobiła listę cech, których nie lubi u Dave’a, zobaczyła, że nie ma po-

⁹ Gra podobna do baseballu (przyp. tłum.).

między nimi żadnych podobieństw. Aczkolwiek, ponieważ coraz bardziej pragnęła dostrzec podobieństwo, jej lista stopniowo zaczęła się zmieniać. Miała największy żal o to, że Dave poświęcał rodzinie mało uwagi. Kiedy zapytałam ją, jaki człowiek poświęca rodzinie mało uwagi, odpowiedziała: „obojętny”, „samolubny”. Więc zapytałam Jo Ellen, kiedy była obojętna i samolubna. Natychmiast zaczęła się bronić; powiedziała, że nigdy nie była obojętna i samolubna. Jej reakcja zdradziła to, że właśnie uderzyliśmy w jej ukryte i niewyleczone części.

Krok drugi to odróżnienie ukrytych cech od tych, które obserwujemy u innych. W książce *Meeting the Shadow*¹⁰ Ken Wilber mówi: „Jeśli po prostu otrzymujemy informacje o czyimś zachowaniu, to jest najprawdopodobniej projekcja”. Jeśli widzisz, że ktoś jest niedbały i otrzymałeś tę informację bez osądzania jej, prawdopodobnie nie projektujesz. Jednakże, jeśli zachowanie danej osoby ma na ciebie wpływ – prawdopodobnie projektujesz niewyleczony aspekt siebie. W minusie, gdy mówimy: „Nie jestem taki”, musimy uznać, że zachowanie, które opinujemy, odzwierciedla część nas, od której się oddzieliliśmy. Pamiętaj, że mamy w sobie każdą cechę, a więc odkrycie tego, co projektujemy, nakierowuje nas na niewyleczone części siebie.

Po sporządzeniu listy cech, które uważasz za niedotyczące ciebie albo niechciane, następnym krokiem będzie wejście w posiadanie tych cech. Przez słowa „wejście w posiadanie” mam na myśli odnalezienie i zaakceptowanie tych aspektów w tobie. Nie musisz ich lubić lub kochać; musisz być zwyczajnie szczery z samym sobą i przyznać, gdzie i kiedy je przejawiałeś.

¹⁰ *Spotkanie z cieniem.*

Aby odnaleźć ukryte części siebie, musimy wejść w ciżbę najgłębszego „ja”. Nasza psychika jest wspaniała i kiedy poprosimy, odsłoni prawdę. Wyobraź sobie, że schowałeś w domu monetę, gdy miałeś dwa lata. Czy przypominasz sobie, gdzie schowałeś monetę? Nawet jeśli ktoś potwierdzi, że schowałeś monetę, to czy przypominasz sobie miejsce jej ukrycia po tych wszystkich latach? To powszechne dla każdego z nas. Wspomniane cechy są ukryte głęboko w podświadomości, próbują pozostać niewidoczne.

Poprosiłam Jo Ellen, żeby zamknęła oczy, ponieważ chciałam się dowiedzieć, czy jest gotowa na wejście w posiadanie „samolubnej” i „obojętnej”. Poprosiłam, aby wzięła kilka oddechów i zadałam jej pytanie: „Kiedy lub gdzie podczas twojego życia byłaś obojętna i samolubna?”. Nagle ze łzami w oczach Jo Ellen opowiedziała historię śmierci swojej matki. Relacje Ellen i jej matki były wzburzone przez wiele lat; nigdy się w niczym nie zgadzały i rzadko szły na ustępstwa. Jo Ellen była przekonana, że jej matka jest zbyt samolubna, by mieć dzieci. Kiedy u jej matki zdiagnozowano nieuleczalny nowotwór, Jo Ellen nie wyciągnęła do niej pomocnej dłoni, tylko odwróciła się od swojej rodziny. W ostatnich miesiącach życia matki dała z siebie bardzo niewiele. Jo Ellen zablokowała to wspomnienie w swojej pamięci, a także szokujące obrazy, które zobaczyła w swoim umyśle. Jej obojętna część siebie została schowana w świadomości na bardzo długi czas, ale jest dla niej teraz tak żywa, że nie odczuła, że minęło aż tyle czasu. Zauważyła, że zachowanie Dave’a odzwierciedla jej własne samolubstwo i tak jak Dave miała wymówki swojego działania. Jo Ellen była zrozpaczona przez

kilka dni, ponieważ nienawidziła wspomnianego zachowania u Dave'a, a także nienawidziła tego, że ma te same okropne cechy. Jej stałe pytanie brzmiało: „Jak to możliwe?”.

Ból towarzyszący odkryciu jednej z wypartych części siebie jest zwykle potworny. Działa jak sól na otwartą ranę. Dzieje się tak z powodu naszego oburzenia, związanego z oskarżaniem innych za niewłaściwe zachowanie, i pewności, że nas to nie dotyczy. A teraz musimy się zmierzyć twarzą w twarz z naszym bliźniaczym złem a czymś, czego większość z nas nie chce oglądać. Wiem, że to nie jest łatwy proces, ale z kolei korzyści są tak ogromne, a uzdrowienie tak potrzebne, że musimy odechnąć głęboko i zrozumieć, że tak szybko, jak zlokalizujemy dar niechcianej części, ból zniknie. Kiedy poznamy bolesną prawdę, nie będziemy już więcej sterowani przez zewnętrzne zachowanie ludzi dookoła.

Po wejściu w posiadanie odrzuconych cech jesteśmy gotowi na krok trzeci. Ten ostateczny krok prowadzi do przyjęcia daru niechcianych cech. Dla Jo Ellen wydawało się to zadaniem niemożliwym. Powiedziała mi, że do zobaczenia czegoś dobrego będzie potrzebowała lustra i zaangażowania Boga. Przez całe życie zawsze obarczała winą kogoś innego za bycie obojętnym i samolubnym. Najpierw była to jej matka, a później mąż. Wytłumaczyłam jej, że w definicji cudu zawiera się zmiana percepcji. Jeśli Jo Ellen chce zobaczyć dar, jaki „obojętność i samolubstwo” mają do przekazania, doświadczy cudu. Musi jedynie chcieć zobaczyć *obie* strony tych cech. Przedstawiłam jedną z moich ulubionych historii, opowiedzianą przez Guru Mayi, lidera Fundacji Siddha Joga.

Władca zamożnego królestwa wysłał po jednego ze swoich posłańców. Kiedy ten przybywa, król mówi mu, aby poszedł i znalazł najgorszą rzecz na świecie. Posłaniec wraca kilka dni później z pustymi rękoma. Zaintrygowany król pyta: „Co odkryłeś? Nic nie widzę”. Posłaniec odpowiada: „Tutaj, Panie” i wystawia swój język.

Zdumiony król prosi posłańca o wyjaśnienia, a posłaniec odpowiada: „Mój język jest najgorszą rzeczą na świecie. Mój język mówi straszne rzeczy. Mój język opowiada kłamstwa. Pozwalam mojemu językowi na zbyt wiele, co sprawia, że jestem zmęczony i chory. Mój język jest najgorszą rzeczą na świecie”.

Zadowolony król nakazuje posłańcowi wyjść i znaleźć najlepszą rzecz na świecie. Kilka dni później posłaniec wraca z pustymi rękoma. Król krzyczy: „Gdzie to jest? Nic nie widzę”. Posłaniec odpowiada: „Tutaj, Panie” i wystawia swój język. Posłaniec mówi do króla: „Mój język jest najlepszą rzeczą na świecie. Mój język jest posłańcem miłości. Tylko dzięki niemu mogę wyrazić nieodparte piękno poezji. Mój język uczy mnie wytworności smaku i kieruje mną przy wyborze jedzenia, które odżywi moje ciało. Mój język jest najlepszą rzeczą na świecie, ponieważ pozwala mi wychwalać imię Boga”.

Akt transformacji jest widzeniem czegoś w pewien sposób, a w jednej chwili zobaczeniem tej samej rzeczy zupełnie inaczej. Jeden ogląd nas wzmacnia, natomiast drugi osłabia, pozostawiając przy tym poczucie słabości i bezradności. Musimy dokonać wyboru. Odnalezienie daru to zobaczenie wszystkich stron cech, jakie mamy.

Wyobraź sobie, że możesz doświadczać wyłącznie szkodliwych aspektów języka. Tęskniłbyś za milionem życiowych przyjemności. Tak samo jest z twoimi cecha-

mi. Możesz zapytać: Jaki jest dar w byciu obojętnym? Bycie obojętnym może nam pomóc w przetrwaniu: pozwala to nam wyznaczać zdrowe granice i uczestniczyć we własnym życiu. Jeśli troszczyłbyś się o wszystkich ludzi, to najprawdopodobniej nie miałbyś czasu na dbanie o swoją rodzinę, a zamiast tego zajmowałbyś się milionem ludzi chorych, głodnych i nieszczęśliwych.

Proces nawrócenia się nie jest łatwy. Większość z nas jest przywiązana do sposobu, w jaki postrzegamy świat, ponieważ własne opinie odróżniają nas od innych. Pewnym ciekawym ćwiczeniem jest przepytanie pięciu osób, które dobrze cię znają. Poproś każdą z nich o wymienienie trzech rzeczy, jakie lubią w tobie najbardziej, i trzech rzeczy, jakich w tobie nie lubią. Nigdy nie zawodzi to, że pewna cecha uznawana przez dwie lub trzy osoby za pozytywną jest uznawana za negatywną przez inne osoby. Na przykład, pewna osoba powiedziała, że lubi twoją bezpośredniość, natomiast inna, że nie lubi, jak zawsze wyrażasz swoje myśli, dodając przy tym: „Lepiej niektórych rzeczy nie mówić”. Rzeczywistość jest interpretacją. Patrzenie różnymi oczami generuje różne perspektywy – i tym samym różne rzeczywistości.

W stanie oświecenia możemy dostrzec wszystkie obrazy w tym samym czasie. Zmieniając punkt widzenia, odchodzimy od ograniczających przekonań i bolesnej rzeczywistości, która za tym idzie. Zmiana poglądów pozwala na przejście ze szczęśliwości do smutku, ze zmartwienia do spokoju. To właśnie jest proces przyjmowania daru danej cechy. Wszyscy wiemy, że możemy spojrzeć na szklankę jak na do połowy pustą albo do połowy pełną i oba spostrzeżenia są słuszne. Możemy wybrać pogląd dotyczący tego, że niektóre tak zwane

osobiste cechy charakterystyczne są złe albo możemy dążyć do poszukiwania głębszego celu każdego aspektu osobowości. To ego rozpamiętuje negatywne aspekty naszego człowieczeństwa. Nasze wyższe „ja”, święta i błogosławiona częśćka nas, wybiera patrzenie ponad naszą wiedzę o odnalezieniu daru wywodzącego się z cienia.

Kiedy Jo Ellen była w końcu gotowa na odnalezienie daru, podjęła najważniejszy krok w całym procesie. Zechciała opuścić swoje poglądy oraz surowe opinie i zobaczyć inny obraz. Tak naprawdę nawet bardziej niż zechciała; ona była zrozpaczona i wygłodniała nową perspektywą, więc jej byt był otwarty na poszukiwania. Zamknęła oczy, gdy poprosiłam ją, żeby odnalazła dar w swoim samolubstwie. Podpowiedziałam jej, że wszelkie słowa, jakie przychodzą jej do głowy, mogą być właśnie tą informacją, której potrzebuje. Zachęcałam ją nie do myślenia o procesie, ale raczej do poddania swojej woli i poproszenia najwyższego „ja” o przewodnictwo.

Po kilku minutach Jo Ellen otworzyła oczy i opowiedziała mi o tym, co słyszała i jakie obrazy przeszły przez jej głowę. Nagle zdała sobie sprawę, że jej samolubstwo dało jej największy prezent – impuls i chęci do bycia bezinteresowną. Ponieważ Jo Ellen nie chciała być skoncentrowana wyłącznie na sobie, została wolontariuszką, dołączyła do komitetu rodzicielskiego w szkole swojej córki i była zawsze dostępna dla swoich przyjaciół, gdy jej potrzebowali. W jednej chwili Jo Ellen była w stanie dostrzec, że jej „samolubstwo” przyniosło jej mnóstwo pozytywnych wartości dzięki ogromnym chęciom bycia postrzeganą jako osoba bezinteresowna.

Obecnie może rozpoznać tę część siebie, która po prostu potrzebowała docenienia i ujrzenia w nowym świe-

tle. Jo Ellen potrzebowała przełożenia swojej bezinteresownej strony – uprzejmości, wybaczenia, jasnej strony – nad negatywną opinię „samolubstwa”. Tylko po tym może świecić kochającym i akceptującym światłem wyżej wspomnianej części siebie. Od kiedy zaakceptowała ową cechę i weszła w jej posiadanie, nie musi już więcej jej osądzać w zachowaniu Dave’a. Pomijając to, co Dave wniósł albo czego nie wniósł do ich rodziny, Jo Ellen była teraz informowana o jego zachowaniu, zamiast być pod jego wpływem. Dzięki wewnętrznej pracy nad sobą Jo Ellen otrzymała wielki dar: wolność wyboru odzewu do Dave’a.

Nieważne, czy chcemy to zobaczyć lub uwierzyć w to, najbardziej znienawidzone przez nas części siebie są tymi, które dążą do ukazania się. W jakiś dziwny sposób wszystko, przez co nie chcemy być kierowani, staje się przeciwieństwem. Tak kamufluje się nasz cień. Musisz tylko zamknąć na chwilę oczy i pomyśleć o tym, co w sobie lubisz lub kochasz. Po tym, jak już wybierzesz odpowiednią część siebie, zadaj sobie pytanie: *Jaka jest cecha przeciwna do tej, którą kocham?* Natychmiast zobaczysz cechę, której nie kochasz i której nie chcesz mieć. To właśnie ta cecha, której nie chcesz, doprowadziła cię do tego, kim teraz jesteś. Działanie ukrytych, niechcianych aspektów wpływa na twoją pozytywną osobowość.

Martha kochała swój humor. Gdy zapytała sama siebie, co jest przeciwieństwem słowa „zabawny”, stanął przed nią przymiotnik „poważny”. Martha nigdy nie przepadała za poważnymi ludźmi, a miała bardzo poważnego ojca, którego nigdy nie chciała naśladować. Harold kochał swoją śmiałość. Kiedy szukał przeciwieństwa, zobaczył słowo „przestraszony”. Nigdy nie podejrzewał,

że ma w sobie cząstkę bojaźliwości, a jego żona i matka były osobami niezmiernie zamartwiającymi się. Ponieważ Harold nie mógł znieść myśli o byciu człowiekiem bojaźliwym i słabym jak jego matka, stworzył personę tak silną, że nikt nie ważył się kwestionować jego odwagi. Jeffrey lubił swoją gwiazdorską naturę. Zawsze był na czasie, miał zawsze najfajniejsze gadzety, samochody i ubrania. Był gwiazdą lokalnej sceny LA i najbardziej gardził dziwakami. Jeffrey przyznał się, że dziwactwo pojawiło się u niego w wieku dwunastu lat. Chłopak był samotny i niepopularny, więc wykreował siebie – gwiazdora – po to, aby już nigdy więcej nie być odrzuconym.

Bardzo często dary są oczywiste. Dary ciemnej strony twojego „ja” są zwykle zauważane w cechach, które w sobie najbardziej kochasz. Twoja osobowość nie została stworzona poza pragnieniem bycia czymś; raczej została wykreowana z *niechcenia* bycia kilkoma określonymi rzeczami.

Większość z nas znalazła partnerów demonstrujących cechy, od których chcemy się trzymać z daleka. Teraz jesteśmy na rozdrożu, gdzie otrzymaliśmy możliwość uzdrowienia i wejścia w posiadanie wszystkich ciemnych cech. Jeśli wybraliśmy wycofanie się z tego zadania, będziemy musieli żyć ze strachem, że cechy te pojawią się w innym czasie. I na pewno to zrobią.

ODKRYWANIE DARÓW

Podróżowanie w głąb siebie i odkrywanie wewnętrznego świata odsłania przed nami ukryte skarby. Tak jak powiedział Carl Jung: „Złoto jest wśród ciemności”. Za

każdym razem, kiedy odrzucony aspekt naszej natury powraca w stronę światła świadomości, zwracany nam jest tak ogromny dar, że trudno go sobie wyobrazić. To jest tak, jakby ktoś zdjął różowe okulary, które nosił przez dziesięć lat. Nagle wszystko wygląda inaczej. Świat i jego mieszkańcy nie są znajomi, ale mimo to w nowych kolorach i kształtach jest coś ekscytującego.

Te same rzeczy dzieją się, kiedy wychodzisz z transu projekcji. Wszystko wygląda inaczej. Zachowania z przeszłości znikają, a działania innych ludzi wydają się zupełnie inne w nowym świetle. Nagle wszystkie negatywne więzy, które trzymały cię przy partnerze i nie pozwalały samemu kontrolować swojego życia, znikają. Drobne rzeczy, które on lub ona mówi, już ci nie przeszkadzają i już więcej nie musisz się mieć na baczności. Odnalezienie tych darów jest jak wykopanie skrzyni ze skarbami – gdzie zawsze znajdziesz nieoczekiwane klejnoty.

Musisz być przygotowany na miłość, której się boisz. Mimo że odkrywanie nowego terenu jest wchodzeniem na niepewny grunt, kwestią czasu jest poczucie komfortu i stabilności pod stopami. A ziemia ta zupełnie inaczej będzie wyglądała z miejsca, w którym nigdy nie byłeś, w którym niczego nie doświadczyłeś, ponieważ jego fundamenty tworzą miłość, współczucie i emocjonalną całość.

Kiedy otwieramy drzwi światowi duchowemu, spotykamy się z menażerią osobowości – z wieloma niewolnikami o różnych twarzach. Do każdej cechy osobowości przyporządkowana jest podosobowość, która pojawia się, by dać nam dostęp do każdej unikalnej części naszej psychiki. Roberto Assagioli, twórca psychosyntezy, mówi: „Jesteśmy zdominowani przez wszystko, dzięki

czemu możemy siebie zidentyfikować. My możemy zdominować i kontrolować wszystko, z czym się nie identyfikujemy”. Badanie podosobowości jest narzędziem wspierającym nas w przyłączaniu zgubionych albo ukrytych części siebie. Jest także sposobem na uzdrawianie swoich aspektów, które wpadają w szał albo są przygnębiające depresją.

Assagioli opracował także metodę, byśmy z niektórymi częściami siebie przestali się identyfikować i usłyszeli ich istotny przekaz. Kiedy dopuścimy je do swojej świadomości, głosy zdolności, z którymi się nie identyfikujemy, będą naszymi przewodnikami i partnerami, którzy pomogą nam przywrócić równowagę. Ten proces umożliwia nam odnalezienie darów w ciemności.

SPOTKANIE Z NASZYMI PODOSOBOWOŚCIAMI

Pierwszym krokiem w pracy nad podosobowością jest zidentyfikowanie i nazwanie każdego z ukrytych aspektów. Assagioli sugeruje, że jeśli się uwolnisz, rozwiniesz z tymi aspektami związek, wtedy będziesz mógł je uzdrowić i na stałe zintegrować ze swoją całością. Nazwanie każdej części siebie pozwala ci stworzyć dystans i przyrzec się każdej z nich w innym świetle. Na przykład, jeśli nie lubisz osądzającej części swojej osobowości, nadanie jej imienia „Osądzająca Judy” pomoże ci przestać się z nią identyfikować i nawiązać dialog. Następnie, kiedy złapiesz się na tym, że osądzasz partnera, zamiast czuć się źle z tym, że znowu kogoś osądzasz, będziesz mógł spokojnie zamknąć oczy i porozmawiać z Osądzającą

Judy. Możesz powiedzieć: *Hej! To znowu Osądzająca Judy. Może potrzebuje trochę uwagi i rozmowy od serca, żeby się trochę wyluzować.*

Nadawanie niezidentyfikowanym z nami częściami imion zmiękcza nasze utarte osądy na ich temat. To pozwala oddzielić je od sfery osobistej i doświadczyć ich w nieosobisty sposób. To pozwala nam z kolei odstąpić od srogości myśli takich jak: *Jestem osądzającym człowiekiem.* Kiedy nazwiemy nasze podosobowości, zaczniemy z nimi współpracować.

Kolejnym krokiem jest zamknięcie oczu i wymyślenie niezidentyfikowanym częściom wizerunku. Jest to bardzo łatwe, ponieważ nasza psychika jest zaprojektowana do tego, by łączyć informacje z obrazami. Jeśli nie widzisz twarzy dla poszczególnej cechy, zawsze możesz przypisać jej wizerunek kogoś, kogo znasz, albo kogoś, kogo widziałeś w telewizji i wiesz, że pasowałby do roli tej cechy. Teraz, kiedy ta część ciebie ma imię i twarz, możesz zacząć z nią dialog.

Pierwsze doświadczenie, jakie miałam z podosobowościami, miało miejsce na psychologii transpersonalnej na Uniwersytecie J.F. Kennedy'ego. Moja nauczycielka Suzanne West wprowadziła nas w wizualizację, w której wyobrażaliśmy sobie, że wsiadamy do dużego, żółtego autobusu wypełnionego ludźmi. Kiedy już byliśmy w środku, zostaliśmy poinstruowani, by jechać na przejażdżkę. Następnie zasugerowała, że ktoś klepie nas po ramieniu, a jest to jedna z naszych podosobowości. Poprosiła nas, żebyśmy wstali, przeszli się po autobusie i poznali resztę podosobowości stojących w przejściu, leżących na podłodze i krzyczących przez okna. Nawet kierowca był podosobowością.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Kto może Ci pomóc w przetrwaniu rozwodu lepiej niż osoba, która sama go przeżyła? Ona również zadawała sobie pytania: **jak można od nowa pokładać swoje życie** i kiedy znów zacnie się cieszyć każdym kolejnym danym jej dniem. W przeciwieństwie do większości osób, Autorka nie załamała się. Przemieniła bolesne doświadczenie w największe błogosławieństwo, jakie mogło się jej przytrafić. Została współpracownikiem Deepaka Chopry i jednym z najważniejszych doradców duchowych dzisiejszego świata.

Dzisiaj ta bestsellerowa Autorka New York Timesa wyciąga do Ciebie pomocną dłoń. Jak tylko poznasz opisanych przez nią, **siedem duchowych praw rozwodu** zrozumiesz, że **koniec związku może być początkiem nowego, cudownego życia**. Krok po kroku będziesz zrzucać z siebie ciężar winy i rozgoryczenia, a w zamian zapełnisz swoje serce miłością i obiecującymi perspektywami na przyszłość. Dzięki przygotowanym przez Autorkę ćwiczeniom będzie to jeszcze łatwiejsze niż sądzisz.

„Obowiązkowa lektura dla wszystkich rozwodzących się par”

– *Publishers Weekly*

„Ta książka jest balsamem dla złamanego serca tych ludzi, którzy się rozwodzą. Debbie Ford wykorzystuje doświadczenie niszczycielskiego, emocjonalnego wstrząsu i pokazuje, jak zamienić go w błogosławieństwo.

Ford przekazuje na każdej stronie coś bardzo wartościowego”.

– *Marianne Williamson – przewodniczka duchowa,
bestsellerowa Autorka New York Timesa*

Cena: 39,30 zł (z VAT)

ISBN 978-83-7377-474-2



PATRONATY MEDIALNE:



9 788373 774742