

—♡—
**W kierunku
światła i świadomości**
z miłością w sercu
—♡—

—♡—
Fundacja Wyjść z Ciemności

Droga dwóch dusz – ku światłu

Witajcie w przestrzeni Fundacji Wyjść z Ciemności.

W miejscu rozmów o człowieku.

O duszy.

O relacjach.

O świadomości.

O miłości, która nie jest tylko emocją, ale drogą dojrzewania.

Dzisiejsze rozważanie poświęcone jest małżeństwu i związkom. Dlaczego?

Ponieważ związek partnerski czy małżeństwo są środowiskiem, w którym w konsekwencji miłości dwojga ludzi na świat przychodzi kolejne pokolenie, pokolenie dzieci. Rodzina, w której dzieci dorastają i kształtują się jest fundamentem, na którym powstają kolejne doświadczenia, przeżycia, rany, a które zawsze są – czasami w mniejszej formie czasem w dramatycznej. Relacja dwóch dusz jest środowiskiem, w którym wzrastają kolejne pokolenia – warto tego nie zniszczyć lecz zadbać od samego początku, w świadomości i rozpoznaniu swojego cienia.

Współcześnie świat, bardzo często partnerstwo czy małżeństwo sprowadza do relacji emocji, wygody czy chwilowego szczęścia. To próba spojrzenia głębiej, poprzez poznanie swojej ciemności idąc w kierunku światła. Wielu z nas intuicyjnie wyczuwa, że prawdziwa miłość musi być czymś większym, czymś zdecydowanie innym niż chwilowe emocje, te mocne, nieprzewidywalne, szalone i dziwne, a jednak poddajemy się karuzeli endorfin i „różowym okularom”. I wówczas nie myślimy, że przecież związek czy małżeństwo nie są nam dane po to by tylko siebie samego uszczęśliwiać. We współczesnym świecie gdy nie życie nie tańczy tak jakbyśmy tego chcieli, gdy odpadają z twarzy „maski” i „różowe okulary” mówimy i słyszymy: „jeśli nadal jestem szczęśliwy to zostaję. Jeśli przestaję czuć emocje i motylki, to odchodzę.”

Lecz I tu zaczyna się wszystko... „Małżeństwo nie jest dane, by cię uszczęśliwić. Jest dane, by cię uświęcić, a inaczej po prostu wznieść i rozwinąć.”

Choć droga związku czy małżeństwa może wydawać się z pozoru jedną z najłatwiejszych i najpiękniejszych dróg, to jednak może być jedną z najbardziej wymagających dróg, jakie człowiek wybiera. Ta droga na początku często wydaje się spotkaniem emocji, zachwytu, bliskości, ba – motylków w brzuszku lecz z czasem okazuje się czymś znacznie

głębszym, czymś innym, i choć my zwracamy uwagę na to co zewnętrzne to jednak w dalszej konsekwencji wzajemnego spotkania okazuje się być przede wszystkim spotkaniem dwóch światów wewnętrznych, dwóch jakże niekiedy różnych historii, dwóch zranień, dwóch pragnień miłości. I wtedy zaczyna się prawdziwe pytanie: czy my umiemy wzrastać razem? Czy tylko potrafimy razem mieszkać? Czy w ogóle potrafimy razem funkcjonować? Czy tylko dzielimy razem rachunki, łóżko i inne obowiązki dnia codziennego? Czy potrafimy razem wzrastać?

- wzrastać w świadomości samego siebie,
- wzrastać w poznawaniu partnera, jego ran, jego potrzeb, jego lęków, jego marzeń?
- wzrastać w prawdzie w odniesieniu do siebie i do partnera?
- wzrastać w zdolności słuchania drugiego człowieka bez mentalnego zatykania uszu?
- wzrastać w pokorze wychodząc ze swej przestrzeni komfortu dla wspólnoty związku,
- wzrastać w odpowiedzialności za drugą osobę,
- wzrastać w umiejętności przebaczenia,
- wzrastać we współodpowiedzialności,
- a nade wszystko wzrastać w łagodności wobec własnych i cudzych ran. Bo to dużo zmienia.

Relacja bardzo szybko obnaża i odkrywa to, co w nas ukryte. Pokazuje nasze lęki przed odrzuceniem, pokazuje naszą potrzebę kontroli, nasze własne Ego, naszą niedojrzałość, a czasami naszą samotność noszoną od dzieciństwa i lęki z nią związane. I dlatego miłość nie jest tylko uczuciem. Bo uczucie może przyjść i odejść jak fala. Bo uczucia i emocje są jak fala, nadchodzą i odchodzą zaś miłość to proces, nie łatwy, trudny i długi. Początkiem miłości jest uczucie, które rozwijane może przeradzać się w miłość, a ta zaczyna się często dopiero wtedy, gdy człowiek pozostaje mimo trudności, nie z lęku, nie z uzależnienia, ale z dojrzałej decyzji serca podjętej w czystej intencji. Bo miłość jest procesem. W niej „dwie dusze albo wspólnie wzrastają ku świadomości i miłości, albo powoli oddalają się od światła, nawet jeśli formalnie nadal są razem.”

Czy zgodzisz się ze mną, że przecież można być pod jednym dachem, można spać pod jedną kołdrą, a jednak być duchowo bardzo daleko od siebie?

Można nawet przejść wspólne kryzysy, cierpienie, a mimo to zbliżać się do siebie głębiej niż kiedykolwiek wcześniej ale tylko wówczas jeśli obie strony są gotowe wspólnie dojrzewać. Może właśnie dlatego tak wielu ludzi czuje, że prawdziwa miłość musi być czymś większym niż po prostu emocja. Bo przecież sama emocja nie uniesie życia. Ona nie przeprowadzi przez chorobę, lęk, kryzys, starzenie się, przebaczenie. Potrzeba czegoś głębszego, trwalszego, potrzeba:

- obecności,
- wierności,
- świadomości,
- łaski, która daje trwałość,
- i gotowości, by z czasem umrzeć dla własnego Ego. Bo tylko jeśli własne Ego umrze – zrobi ono miejsce i przestrzeń dla miłości. Kiedy uśmiercamy własne Ego wtedy małżeństwo przestaje być „posiadaniem drugiej osoby”, a staje się wspólną drogą dwóch dusz ku większej miłości i światłu. Bo Ego działa jak chwast na polu, dopóki chwastów nie usuniesz, pole do rozwoju zbóż będzie ograniczone, usuwając chwasty stworzysz miejsce na zboża, a one dają mąkę, w konsekwencji w wyniku pracy człowieka chleb. A chleb utrzymuje nas przy życiu. To jest ten plon.

Warto zauważyć, że w rzeczywistości prawdziwa relacja partnerska czy małżeńska dość szybko przestaje być źródłem tylko „przyjemności”. Ona z czasem zaczyna działać jak lustro, a lustro pokazuje człowiekowi jego własne wnętrze lecz gdzie? W którym momencie? I jak? W partnerze, w partnerce. Bo w naszych relacjach partnerskich czy małżeńskich z czasem wychodzi na powierzchnię

- ukrywana przez nas potrzeba kontroli,
- lęk przed odrzuceniem,
- zazdrość,
- egoizm,
- pycha,
- nieprzepracowane rany,
- głód akceptacji,
- czy trudność przebaczenia. A to są nasze cienie często powstałe z naszych wcześniejszych ran i doświadczeń.

W zderzeniu z tą rzeczywistością wielu ludzi ucieka z relacji i wcale nie dlatego, że zabrakło miłości, lecz dlatego, że relacja pokazała im prawdę o nich samych, najczęściej tą „nieświadomą”, tą której wcale nie chcemy poznać – to właśnie ta nasza „ciemność”, nasz „cień”. Niepoznany, nieoswojony i niezaakceptowany nasz cień niszczy relacje partnerskie i związki małżeńskie. Lecz jeśli go poznamy, jeśli zaakceptujemy jego istnienie i odważnie, w poczuciu prawdy i uczuciowości będziemy o nim mówić ukazując go partnerowi czy partnerce znając jego mechanizmy i działania na nas samych - rozbiorimy go jak rozbiera się minę i paradoksalnie zaczniemy iść ku światłu, ku rozwojowi miłości w prawdzie i wzajemnej

uczciwości. To bardzo delikatna sfera każdej osobowości, każdego człowieka bo „cień” obrazuje nasze rany.

To właśnie dlatego małżeństwo, związek może stać się drogą w świadomości, drogą podczas której poznajemy swój „cień”, a poznając go łatwiej jest zmierzać ku światłu.

Carl Gustav Jung pisał, że człowiek poprzez relacje spotyka własny „cień”, tę część siebie, której nie chce widzieć i woli nie znać. W związku małżeńskim czy partnerskim zaczynamy dostrzegać własne mechanizmy obronne, własną niedojrzałość i nasze ukryte lęki. To one budują w nas podejrzania, potrzebę kontroli, zazdrość, brak zaufania. Lecz jeśli nasza świadomość jest rozwijana i poznajemy samych siebie to relacja partnerska staje się przestrzenią naszej przemiany. A warunkiem naszej przemiany jest śmierć Ego. A czym jest śmierć Ego? To wyjście ku drugiemu człowiekowi, ku relacji, ku miłości nie tylko do siebie lecz do nas.....

Śmierć Ego nie oznacza utraty siebie. Nie oznacza zabicia miłości do samego siebie. Miłość do samego siebie jest potrzebna. Ona stoi na straży własnej godności. Zabicie własnego Ego wcale nie oznacza rezygnacji z własnych granic ani z obrony własnej godności. To wcale nie jest zgoda na przemoc, manipulacje czy niszczenie człowieka. Śmierć Ego zaczyna się wtedy, gdy przestaję stawiać własne „ja” w centrum wszystkiego i centrum każdego dnia. To moment, w którym przestaję powtarzać i myśleć:

- „zabierasz mi komfort”,
- „powinieneś spełniać moje oczekiwania”,
- „muszę wygrać każdą rozmowę”,
- „moja racja jest najważniejsza”.

To moment w którym zaczynam pytać:

- „co buduje dobro między nami?”,
- „co ta sytuacja pokazuje o mnie?”,
- „czy naprawdę słyszę drugiego człowieka?”,
- „czy kocham dojrzałe, czy tylko oczekuję?”

Człowiek dojrzewający duchowo nie staje się słabszy. On staje się spokojniejszy. Nie musi dominować. Nie musi kontrolować. Nie musi wygrać za wszelką cenę. Bo dwie dusze albo wzrastają razem, albo oddalają się od światła. Relacja może istnieć formalnie przez wiele lat i jednocześnie obumierać duchowo. Można mieszkać razem, wychowywać dzieci, siedzieć przy jednym stole i być coraz dalej od siebie. Bo prawdziwa więź nie polega wyłącznie na wspólnym życiu. Polega na wspólnym kierunku. By relacja miłości mogła dojrzewać i wzrastać, lecz obie strony muszą mieć uczciwą intencję. One nie muszą być idealne. Nie muszą

rozwijać się w identycznym tempie. Ale muszą chcieć iść w tym samym kierunku. Lecz jeśli jedna osoba:

- pracuje nad sobą,
- uczy się komunikacji,
- bierze odpowiedzialność za własne błędy,
- próbuje budować dobro,

- a druga wyłącznie oczekuje, manipuluje, konsumuje emocjonalnie lub nie chce widzieć własnego cienia, to relacja zaczyna tracić równowagę, to nie jest jeden i spójny kierunek. Wtedy dusze oddalają się od siebie, pojawia się walka zamiast współtworzenia, zanika bezpieczeństwo emocjonalne, rodzi się zmęczenie duchowe, relacja staje się miejscem bólu zamiast wzrastania i wtedy relacja bardzo szybko traci równowagę duchową. Bo prawdziwa więź nie może opierać się wyłącznie na jednostronnym dawaniu i jednostronnym braniu. Miłość dojrzewa tam, gdzie istnieje wzajemność i czystość intencji. Nie idealność, lecz wzajemność. Obie dusze nie muszą być doskonałe. Nie muszą być w tym samym miejscu emocjonalnie. Nie muszą rozwijać się w identycznym tempie. Ale muszą iść w tym samym kierunku. Bo gdy jedna dusza próbuje budować most, podczas gdy druga stoi po swojej stronie rzeki i oczekuje, że wszystko wydarzy się samo miłość zaczyna zamieniać się w walkę: jedna osoba daje coraz więcej, druga coraz więcej oczekuje. Jedna próbuje ratować więź, druga traktuje ją jak coś oczywistego. Jedna dojrzewa, druga zatrzymuje się w ego. I wtedy człowiek zaczyna czuć ogromne zmęczenie duchowe, bo intuicyjnie rozumie, że nie da się stworzyć harmonii w pojedynkę, samemu. Dziś wiem, że to bardzo trudny proces, proces w którym obie dusze muszą działać we wspólnej tylko energii, czy dążeniu – bez wprowadzania w ten stan osób trzecich. Wprowadzanie rodziców, kolegów czy koleżanek do delikatnej sfery małżeńskiej z regały będzie prowadziło tylko do wzmacniania emocji, nie wyciszenia. Związek czy małżeństwo posiada swoje sacrum w którym jest i powinno być uczestnikiem tylko ono i Miłość i Prawda.

Ten proces synchronizacja dusz nie polega na tym, że ludzie muszą być lub są identyczni. Polega na tym, że oboje mają uczciwe pragnienie iść ku światłu, a nie ciągnąć relację w przeciwnych do siebie kierunkach. Bo prawdziwa miłość nie jest sytuacją, w której jedna osoba stale poświęca siebie, by utrzymać więź za dwoje. Prawdziwa miłość zaczyna się tam, gdzie obie strony mówią:

- „Nie jestem idealny ale chcę wzrastać razem z tobą, a nie kosztem ciebie.”

I właśnie dlatego sama miłość emocjonalna nie wystarcza. Potrzebna jest jeszcze wspólna intencja wzrastania. Bo relacja nie rozwija się wyłącznie dzięki uczuciu. Rozwija się dzięki

gotowości obu stron do prawdy, pokory, refleksji nad sobą, odpowiedzialności, wzajemnego dobra.

Miłość dojrzewa w prawdzie i nie polega na braku cienia. Polega na tym, że dwoje ludzi uczy się razem wносить światło w miejsca, które wcześniej były nieświadome. A partnerzy poznając swój cień, akceptując go i rozpoznając jego schematy, paradoksalnie zaczynają razem iść ku światłu. Czasem z radością. Czasem przez bardzo trudną drogę. Ale jeśli ich intencją jest dobro, prawda, świadomość i wzajemny szacunek to zawsze będą wzrastać. Nie przeciwko sobie. Nie kosztem siebie. Ale razem. We dwoje, nie w troje nie w czworo z innymi, tylko w relacji dwojga. I właśnie wtedy relacja przestaje być polem walki dwóch Ego, a zaczyna być przestrzenią spotkania dwóch, tylko dwóch dusz, które uczą się kochać dojrzałe i tu zaczyna się miłość....

Dziękujemy Ci za wspólnie spędzony czas w przestrzeni Fundacji Wyjść z Ciemności. Za wspólną chwilę refleksji. Za zatrzymanie się pośród świata pełnego hałasu. Za odwagę spojrzenia głębiej, nie tylko na drugiego człowieka, ale również na samego siebie.