**PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA METODY RADYKALNEGO WYBACZANIA**

**RADYKALNE WYBACZANIE – ZAŁOŻENIE PIERWSZE**

Pierwszym założeniem w metodzie Radykalnego Wybaczania jest przyjęcie, że nie jesteśmy istotami ludzkimi, które miewają duchowe doświadczenia, ale jesteśmy istotami duchowymi, które przeżywają ludzki los.
Żyjemy więc równocześnie w świecie ludzkim jak i duchowym, na poziomie ludzkim otrzymując w życiu dokładnie to, czego potrzebujemy do naszego rozwoju duchowego. Dzięki życiu na Ziemi i wszystkim doświadczeniom, które dotykają nas tutaj, nasze dusze mogą się uczyć, rozwijać i doświadczać siebie. Colin Tipping, w swojej książce „Radykalne wybaczanie” pisze, że dusza przychodzi na Ziemię z misją doświadczenia konkretnej formy energii, tak, abyśmy mogli poczuć uczucia związane z daną formą energii, a następnie je przekształcić w miłość. Co to oznacza w praktyce? Załóżmy, że na Ziemię przybywa dusza, której misją jest doświadczenie odrzucenia, a następnie przekształcenie tej energii. Zwykle taka dusza, przyjdzie na świat w rodzinie, w której poczuje się niekochana i odrzucona. Możliwe, że matka porzuci takie dziecko, kiedy będzie jeszcze małe, albo będzie zachowywać się w stosunku do niego tak, jakby go nie kochała. Kiedy taka osoba dorośnie i zwiąże się z kimś – taki związek po jakimś czasie się rozpadnie, ponieważ osoba będzie czuła się niekochana, będzie doświadczać chłodu emocjonalnego ze strony partnera lub nawet zdrad. Zadaniem duszy, nie jest jednak tkwienie w tych układach, które – z ludzkiego punktu widzenia ją unieszczęśliwiają, ale doświadczenie tej energii, a następnie przekształcenie jej. Nie oznacza to więc, że taka osoba jest z góry skazana na bycie nieszczęśliwą – chodzi o to, aby odkryła, że poczucie bycia odrzuconą jest jedynie iluzją, którą tworzy dusza po to, aby nauczyć się, że nasza wartość nie zależy od czynników zewnętrznych. Cała „zabawa” w życiu polega na tym, aby jak najszybciej odkryć, co jest misją naszej duszy i pozbyć się potrzeby dalszego odgrywania takiej roli w naszym życiu.
Jak widać, nie chodzi tutaj o to, by cierpieć, ale o to, by jak najszybciej pojąć lekcję i od cierpienia się uwolnić – uzdrowić swoje życie.
Inni ludzie są tylko odzwierciedleniem przekonań, które w sobie nosimy – zawsze mamy wybór – czy cierpieć, czy się uzdrowić.

**RADYKALNE WYBACZANIE – ZAŁOŻENIE DRUGIE**

Drugim, podstawowym założeniem RADYKALNEGO WYBACZANIA  oprócz tego, że wszystko co nas spotyka, **jest zgodne z boskim planem** – jest to, że świat odzwierciedla nasze wewnętrzne przekonania.
Na pewno wiesz, jak działa rzutnik. Wsadzasz do środka slajd, zapalasz światło i pokazuje się obraz na ścianie. Jeśli nie podoba Ci się to, co widzisz, nie przychodzi Ci do głowy, żeby uderzać ręką w ścianę. Żeby zmienić obraz, wiesz, że musisz najpierw zmienić slajd na inny.
Teraz pomyśl, że slajdy, to nasze wewnętrzne przekonania dotyczące naszego życia, ludzi, świata. **To co widzimy wkoło jest tylko odbiciem naszych wewnętrznych przekonań.** To nasze życie. Wystarczy zmienić nasze przekonania, aby nasze życie się zmieniło. Nie ma co złościć się na obraz na ścianie, trzeba wziąć się do pracy. Popatrz na swoje życie, a zobaczysz jakie przekonania nosisz ze sobą. Zostawiają Cię kolejni partnerzy? Może masz wewnętrzne przekonanie, że nie zasługujesz na miłość? Denerwuje Cię brak samodzielności innych ludzi? Być może uważasz, że musisz zawsze ze wszystkim poradzić sobie sam. Irytuje Cię, że ktoś lubi grać w towarzystwie „pierwsze skrzypce”? Zapewne nie ukochałeś tej części siebie, która lubi błyszczeć i w gruncie rzeczy masz to sobie za złe – a co za tym idzie – innym ludziom. Pokochanie swoich „wad” zawsze oznacza pokochanie ich w innych ludziach. Wciąż oczekujemy, od ludzi aby się zmienili, bo uważamy, że wtedy żyłoby nam się lepiej. Największe oczekiwania mamy zwykle wobec najbliższych. Jesteśmy przekonani, że gdyby inni się zmienili, my stalibyśmy się wtedy szczęśliwsi. Niestety, nawet kiedy inni się zmieniają, my pozostajemy tacy sami i nadal jest nam źle. Świat jest dla nas przyjazny wtedy, kiedy my czujemy się dobrze, a nie odwrotnie. Przypomnij sobie, czy zdarzyło Ci się kiedyś wstać w świetnym humorze. Świat wydawał Ci się wtedy wspaniałym miejscem, wszyscy się do Ciebie uśmiechali, Ty uśmiechałeś się do wszystkich, nawet drobne niepowodzenia nie mogły tego zepsuć. To właśnie Twoje spojrzenie spowodowało te „cuda”. To nie świat się nagle zmienił, ale Ty na niego inaczej patrzyłeś.

**ŻYCIE JEST NEUTRALNE**

Życie jest neutralne – to my patrzymy na nie przez swoje slajdy – czyli nasze wewnętrzne przekonania. Wystarczy jednak pokochać to, co do tej pory osądzaliśmy jako „złe” czy „niewłaściwe”, aby poczuć się lepiej. **Musimy sobie uświadomić, że istnieją tylko dwa uczucia – miłość i lęk – z których biorą początek wszystkie emocje.** Miłość jest nieobecnością lęku.
Gniew, zazdrość, wstyd, poczucie winy są reakcjami na fizyczne lub emocjonalne niebezpieczeństwo i żadna z tych emocji nie jest prawdziwa – są one tylko rezultatem osądzenia przez nas danej sytuacji, jako zagrożenia (prawdziwego lub całkiem fałszywego) – pochodną lęku.
**Żadna z tych emocji nie może się pojawić, jeśli nie osądzimy danej sytuacji czy osoby.**

Życie przez cały czas daje nam szansę na uzdrowienie, czyli zmianę naszych wewnętrznych przekonań na takie, które uczynią nas szczęśliwszymi. Spotykamy ludzi, którzy pokazują nam, co mamy do uzdrowienia (pokochania w sobie). Najczęściej są to Ci ludzie, którzy najbardziej nas denerwują. To właśnie ich przyciągamy do naszego życia, ponieważ doskonale rezonują z tym, co mamy „do przerobienia” (pokochania, ukochania).

**STREFA CIENIA**

Podam jeszcze jeden przykład. Kiedy chcesz zobaczyć, jak wyglądasz – używasz lustra. Ciężko nam bez lustra zobaczyć siebie samych. **W codziennym życiu inni ludzie są naszymi lustrami i to właśnie oni pokazują nam – nas samych.** A najlepiej pokazują naszą [„strefę cienia”](http://venaida.republika.pl/jung.html). Każdy człowiek ma swój cień. Zdaniem C.G. Junga, ów cień tworzą wszystkie te sprawy, które wykluczyliśmy z naszego życia, ponieważ nie pasują one do idealnego obrazu nas samych. Zdrowa duchowość prowadzi do uczciwego poznania siebie. Wdraża nas do tego, abyśmy pochylili się nad naszymi „ciemnymi stronami” i pokochali, przygarnęli je.
W takim kontekście słowa „kochaj bliźniego swego jak siebie samego” oraz, że „wszyscy jesteśmy jednym” nabierają nowego znaczenia.

Choć nie jesteśmy tego świadomi, nasza przeszłość całkowicie rządzi naszym życiem. **Właśnie po to, aby się uwolnić od tego, co nas trzyma w przeszłości i aby móc pokochać swój cień – pomocne nam będzie Radykalne Wybaczanie.** Uwolnienie przeszłości pozwala nam odzyskać energię na życie w TERAŹNIEJSZOŚCI, uzdrawiając jednocześnie naszą przyszłość.

Za każdym razem, kiedy ktoś Cię zdenerwuje, wywoła Twój gniew, irytację czy podobne uczucie – podziękuj tej osobie w myślach za to – masz kolejną okazję do ukochania tej części Ciebie, którą wyparłeś, a która „zarezonowała” z tą osobą która Cię wkurzyła. Weź arkusz, wypełnij, albo posłuchaj płyty z 13 krokami – ukochaj tę część, która woła o miłość!

Pragnienie pozostawania ofiarą i obwinianie życia i innych ludzi o wszystkie „okropności”, które się nam przydarzają, sprawia, że nie przychodzi nam do głowy, iż wszystkie te rzeczy są tak naprawdę okazjami, abyśmy pokochali siebie w pełni, abyśmy uzdrowili swoje życie. Wolimy tkwić w krainie ofiar, niż wziąć odpowiedzialność za swoje życie i zacząć nim kierować. Łatwiej jest obwiniać innych, że są dla nas tacy podli. Ci, których kochamy, są w rzeczywistości naszymi najważniejszymi lustrami, czy też Aniołami, które dają nam szansę na uzdrowienie swojego życia i pokochanie naszego cienia. **Gdy się zastanowimy, dojdziemy do wniosku, że najbardziej zranili nas właśnie najbliżsi.
Ci, którzy nas najbardziej w życiu zranili, w rzeczywistości zostali nam dani po to, abyśmy mogli siebie pokochać.**

Potrzebujesz praktyki Radykalnego Wybaczania? Zapraszam na [**sesje**](http://zdrowadusza.com/sesje-indywidualne/)albo [**warsztaty**](http://zdrowadusza.com/warsztaty-stacjonarne/)ze mną.

Zapraszam 601 34 36 63.