



Doskonałość

tekst **Danuta Terpiłowska**

life coach, twórczyni Terapii Sercem

Czym jest, czemu służy, dlaczego jest ważna dla nas, naszej świadomości i podświadomości?

Doskonałość to nic innego jak akceptowanie siebie i miejsca, w którym jesteśmy „na ten czas”. Dlaczego? By zachować harmonię i spokój, albowiem tylko w harmonii i spokoju ducha będziemy wiedzieli, co robić dalej z naszym życiem? Wszelkie podważanie siebie, swojej wartości, nieważne, w jakim miejscu jesteśmy, jest zaprzeczeniem doskonałości. Jeżeli nie akceptujemy siebie tu i teraz, nie zaakceptujemy siebie nigdzie i w żadnym punkcie naszego „bycia”. Wszelkie narzekanie z automatu wyklucza wszystko, co pozytywne w nas i wokół nas w stanie obecnym. Wszelkie gdybanie sugerujące, że gdybym był inny (najogólniej rzecz ujmując) to byłbym szczęśliwszy, piękniejszy, zdolniejszy, bogatszy, miał/miała większe powodzenie, więcej bym zarabiał/ zarabiał, słowem: miałabym lepsze życie, jest złudzeniem.

A czymże jest to lepsze życie? To, że komuś się lepiej powodzi, że jest szczuplejszy, bogatszy, ma lepszą według nas pracę, lepsze towarzystwo, ładniejszy dom? Taki tok myślenia to droga donikąd. Powiem więcej - to ślepy zaułek, z którego widzimy wszystkich innych, ale nie czujemy, nie widzimy tego, co dobre i pozytywna w nas i wokół nas. Nie czujemy siebie. Nie czując siebie, nie wiemy, co dobre i najważniejsze jest dla nas. Bez akceptacji siebie tu i teraz, nieważne, gdzie jesteśmy i kim jesteśmy, co osiągnęliśmy - ścigając się z osiągnięciami innych, nadal nie będziemy usatysfakcjonowani, ponieważ nadal nie akceptujemy siebie. Dopóki nie zaakceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy dzisiaj, nie zaakceptujemy siebie nawet, gdy „dogonimy króliczka” (zdobędziemy to, co ma przykładowy sąsiad), nadal będziemy niezadowoleni i zapatrzeni na innych, „bo mają, a my nie”. Zapytamy ponownie: Dlaczego? Dlatego, że nie o to chodzi, by gonić króliczka – żyć chciejstwem i złudzeniami, chodzi o to, by być, być sobą tu i teraz, czuć siebie tu i teraz. Dopiero czując siebie tu i teraz, będziemy wiedzieć sami dla siebie, nie dla innych, dla siebie, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy. Wiedząc, kim jesteśmy, będziemy wiedzieć, dokąd zmierzamy. Taki stan świadomości pozwoli łatwiej zaakceptować stan obecny. Wiedząc, że jesteśmy w drodze do celu, który znamy, który czujemy, do którego zmierzamy, to co tu i teraz, nawet najgorsze, najtrudniejsze, jest tylko kolejnym przystankiem na naszej drodze, a przystanki wcześniej czy później mijamy i świadomie wysiadamy na przystanku właściwym. Dlaczego właściwym? Bo naszym. Skąd wiemy, że naszym? Stąd, że akceptując siebie, żyjemy w zgodzie ze sobą. Żyjąc w zgodzie ze sobą, mamy wewnętrzny spokój. Spokój pozwala usłyszeć głos i cel naszej duszy, naszego wewnętrznego „ja”, które zna i naszą drogę, i nasz cel, i naszą prawdę. A prawda jest jedna - miłość. I koło się zamyka: Jeżeli nie wiesz, o co w życiu chodzi, to o miłość chodzi - zawsze. Stwierdzam to na podstawie wieloletniej praktyki coacha, prowadząc sesje metodą Terapii Sercem. Z jakimkolwiek problemem przychodzono na moje sesje, główną przyczyną był brak miłości wynikający z faktu niekochania i nieakceptowania siebie, oczywiście z różnych powodów, które najczęściej sięgały dzieciństwa.

Pocieszające jest to, że proces pokochania i zaakceptowania siebie jest zawsze możliwy i zależy wyłącznie od nas samych. Co to w praktyce oznacza? To, że w kwestii kochania siebie, bezwa-

runkowego kochania siebie nie jesteśmy od nikogo zależni. Kochając siebie, nie cierpimy, gdy ktoś nas kocha lub nie. Jesteśmy wolni i niezależni od czyichś uczuć, co nie znaczy, że bycie kochanym nie sprawia nam przyjemności.

Jeżeli nie kochamy siebie, nie kochamy niczego. Nie kochając, nie umiemy przyjąć miłości. Nie mając miłości w sobie, nie będąc w energii miłości (bo o to głównie chodzi, by być w energii miłości, która jest głównym źródłem naszego „dobrego życia”), czujemy się nieszczęśliwi. Zasada jest prosta: Nie ma miłości – nie raduje nic.

Jak to się ma do naszej doskonałości i dlaczego ta doskonałość w naszej świadomości jest tak ważna? **Doskonałość to nic innego jak akceptacja siebie takimi jakimi jesteśmy dla siebie, nie dla innych.**

Dlaczego świadomość, że jesteśmy doskonali tacy jacy jesteśmy dzisiaj (co nie znaczy, że nie jesteśmy otwarci na rozwój i świadome zmiany), jest tak ważna dla naszej świadomości i podświadomości? Dlatego, że wszystko, co według nas doskonałością nie jest, odwraca naszą uwagę od sedna, od clou naszego życia. A **co jest sednem życia?** Samo życie. SAMO ZJAWISKO ŻYCIA. ŻYCIE JEST SAMO W SOBIE DOSKONAŁOŚCIĄ. Dlatego bądźmy świadomi zjawiska życia jako DOSKONAŁOŚCI. Świadomość doskonałości życia kończy potrzebę szukania w nim NIEDOSKONAŁOŚCI. Czyli? Czyli braków: braku pieniędzy, braku partnera, nóg nie takich, wagi nie takiej itd., itd...

Co zatem zrobić, by wrócić do doskonałości - poczuć, że jest OK? Zmienić myślenie, cieszyć się tym, co się ma, będąc otwartym na marzenia, nowe cele, ale z dystansem. Im większy dystans, im mniejsze rozszczenia, im mniej wybujałe ego, tym lepiej dla nas. Tym spokojniej, tym łatwiej osiągamy cel.

Ale uwaga – cel naszej duszy. A to już inna bajka, bo nasz cel nadrzędny to cel naszej duszy.

Jak dociec celu naszej duszy? W spokoju. Tylko wyciszony umysł i opanowane ego pozwolą usłyszeć, co nam w duszy gra. A na dnie naszej duszy zawsze gra spokój, harmonia i miłość. Słowem – doskonałość. Wniosek: w głębi duszy każdy z nas jest doskonały, tylko o tym zapominamy.

