

# MOČ IN POMEN ODPUŠČANJA

Avtorica: Ana Trebežnik

Veliko je govora o tem, da vsak izmed nas živi v svoji realnosti, ki jo v veliki meri tudi sam ustvarja. Govorim seveda o subjektivnem doživljanju situacij v katere smo vpleteni, o naših lastnih projekcijah, ki v glavnem temeljijo na neozaveščenih vzorcih mišljenja, čustvovanja in delovanja kot tudi na skupnih podzavestnih vsebinah kolektivnega nezavednega našega kulturnega okolja ter celote človeštva. Dejstvo je, da vse emocije v končni fazi izvirajo bodisi iz strahu ali ljubezni, dveh nasprotnih polov, ki se manifestirata v najrazličnejših oblikah in odtenkih. Živimo v času, ko se počasi, a vztrajno premikamo v smeri opuščanja in osvobajanja najglobljih strahov na osebni in planetarni ravni v prid delovanja iz čiste, brezpogojne ljubezni, vendar pa nedvomno drži, da je »tema največja tik pred svitom«.

Naši najgloblji strahovi, ki si jih kot človeštvo delimo, so vezani na naše fizično preživetje ter občutke lastne vrednosti (strah pred tem, da nas drugi ne bi sprejeli ali da bi nas zapustili; da nismo dovolj dobri ipd). Ti strahovi so tako globoko zapisani v energijsko matrico človeštva, da se jim težko povsem izognemo in se vsaj enkrat v življenju tudi na osebnem nivoju srečamo z njimi. V našem energijskem polju nosimo zapise vseh preteklih življenj, ki so zaznamovana s takšnimi strahovi in bolečimi izkušnjami, takšne zapise pa nosimo tudi na celični ravni svojega trenutnega fizičnega telesa. Vse dokler jih ne ozavestimo in ne sprostimo ogromne količine energije, ki je v teh zapisih ujeta, nas ti strahovi podzavestno vodijo k vedno novim preizkušnjam ter preigravanju situacij v katerih bi se jih lahko dokončno osvobodili.

Dogodki, ljudje in situacije, ki jih doživljamo so tako vse prej kot naključni, saj jih preko lastnih podzavestnih vsebin kakor magnet privabljamo v svoje življenje z namenom, da bi se osvobodili vseh omejitev ter stopili korak naprej na poti svoje dušne evolucije. Ko se znajdemo v težkih okoliščinah ali smo vpeti v emocionalno naporne odnose, ki izzivajo naše ustaljene vedenjske vzorce, je nadvse pomembno, da preusmerimo svoj fokus iz zunanjega dogajanja in drugih vpletenih oseb ter se v celoti usmerimo na svoje lastno notranje doživljanje. Kar hočem povedati je to: če bomo iskali krivca, ga bomo vedno našli, zato je kazanje s prstom vselej brezplodno.

Edini način, da se izognemo ponavljanju vedno enakih scenarijev je, da pobrskamo po sebi in skušamo dogajanje opazovati z nevtralne pozicije Opazovalca. Poskusimo videti ljudi, ki so nas kakor koli prizadeli zgolj kot statiste v drami, katere namen je, da se soočimo z resnico o sebi ter sprejmemo lekcijo, ki nam jo situacija zrcali. Bodisi gre za to, da se naučimo samospoštovanja, postavljanja osebnih mej, ljubezni do sebe, potrpežljivosti ali da preprosto uvidimo, da nam drugi zgolj odseva odnos, ki ga v resnici gojimo do samih sebe. Ko enkrat odpremo ta neprivačen paket in z odkritosrčnostjo pokukamo vanj, lahko nekje globoko na dnu odkrijemo biser. Lahko spoznamo, da smo morda izdali svoja lastna načela in vrednote, se izgubili v pričakovanjih drugih ter zaradi potrebe po sprejetosti, pozornosti in ljubezni zabarantali svoje lastno dostojanstvo. Morda se izkaže, da smo v situacijo ali določeno osebo projicirali svoja lastna globoka nezadovoljstva, nezadovoljene potrebe in neuresničena hrepenenja ter tako izven sebe prelagali odgovornost za svoje blagostanje, namesto, da bi se z vsem tem odkrito soočili ter sami poskrbeli zase po svojih najboljših močeh.

Življenje nam na vsakem koraku odseva našo lastno notranjo realnost, pri čemer so konkretne situacije in odnosi z drugimi zgolj eno izmed sredstev komunikacije. Vendar pa smo se že tolikokrat odpovedali lastni moči, ki se najizraziteje kaže prav v moči izbire, da odgovornost za svoja notranja stanja raje prelagamo na zunanje okoliščine ter s tem ostajamo v energijski matrici žrtve. V svetu, ki mu vlada polarnost, pa bo le-ta vselej poskrbela za protipol – »agresorja« v takšni ali drugačni obliki – vse z namenom, da se ponovno vzpostavi naravno stanje ravnovesja. Vztrajati v tej dinamiki pomeni vzdrževati konstantno stanje »boja za moč« – za moč, ki smo se ji sami odrekli v trenutku ko smo situacijo sprejeli kot vsiljeno in krivično in ne kot nekaj k čemur smo sami prispevali, četudi nezavedno in na povsem drugih nivojih.

**Ko smo sposobni uvideti lekcijo, lahko stvari sprejmemo točno takšne kot so, saj nas vodi višje spoznanje o namenu, ki priča o tem, da se vse to ne dogaja nam, temveč ZA NAS.** Duša, katere namen je zaceliti rane povezane z neodpuščanjem, si bo v svojem utelešenju izbrala situacije, ki jo bodo na tak ali drugačen način učile vrednosti in moči zavestnega odpuščanja. Pogoj za to, da resnično spozna vse svoje aspekte in se preko njihovega izkušanja vrne nazaj v lastno celovitost, je namreč, da v procesu svojih inkarnacij na lastni koži občuti polarno naravo Stvarstva ter bivanja v vseh njegovih pojavnih oblikah. O popolni izkušnji lahko govorimo le, ko izkusimo obe skrajnosti, tako žrtev kot agresorja, ki sta z vidika višje Zavesti v svoji vlogi enakovredna, saj nosita vsak svoje lekcije.

Ko smo realnost sposobni zreti s te ravni zavesti, lahko presežemo omejenost našega emocionalnega in mentalnega nivoja, ki ju praviloma obvladuje realnost ločenosti in dualnosti kot glavni poligon vseh naših neozaveščenih strahov. Na tej ravni ni krivic, so samo izkušnje onkraj dobrega in zlega, zato tudi ni nobene potrebe po odpuščanju. Kljub temu pa je v vsakdanjem življenju pogosto zelo težko preseči naše zemeljske nivoje in videti onkraj. Prav zato je toliko bolj pomembna iskrena in srčna komunikacija, v prvi vrsti v odnosu do samega sebe – da smo si sposobni priznati svoja najgloblja čustva, strahove, bolečino ter s sočutjem in nežnostjo sprejeti tudi vse »temne plati« osebnosti, ki jih taki radi skrivamo pred sabo in zunanjim svetom.

**Resnica je v svojem jedru izjemno osvobajajoča in transformativna, saj s tem, ko si stvari upamo zreti točno takšne kot so, brez iluzij in osebnih projekcij, v trenutku odvržemo težko breme in snamemo okove, ki iz nas držijo v vlogi žrtve.** Z zavestnim in iskrenim odpuščanjem nekomu, ki nas je prizadel, si vzamemo nazaj svojo izgubljeno moč, saj naša energija ni več ujeta v zamerah in spominih preteklosti, temveč nam je na razpolago, da z dvignjeno glavo ter z močjo izbire zavestno preusmerimo tok svojega življenja. Dokler tega ne storimo, to osebo ali situacijo energijsko še vedno tvorimo na svojih plečih, pa če se tega zavedamo ali ne. Šele z odpuščanjem to energijsko nit, preko katere nam energija nenehno odteka, presekamo ter na ta način zacelimo svoje lastne rane. Svojo lastno moč dobimo nazaj tudi s tem, da prevzamemo svoj delež odgovornosti za nastalo situacijo, čeprav so k njenemu nastanku prispevale naše podzavestne vsebine in se nam zdi kot da mi sami nimamo nič s tem.

Nekateri celo življenje negujejo ter hranijo svoje zamere, ker jim njihov ranjeni ego ne dovoli, da bi jih spustili, obenem pa ne uvidijo kako globoko jih ti čustveni strupi razžirajo, vse dokler se slednji ne manifestirajo v obliki težjega fizičnega obolenja (pogosti so čiri, rak, tumorji in druge novotvorbe itd.). Če ne drugega je tovrstna duhovna higiena neizogiben del odgovornosti do samega sebe, do svojega psihofizičnega blagostanja in notranjega ravnovesja. Sporočilo, ki ga nosijo tovrstne izkušnje, bo namreč tako ali drugače našlo pot do nas, od nas samih pa je odvisno kako dolgo se bomo upirali lekcijam, ki smo si jih v končni

fazi sami izbrali ter na račun razvoja naše Duše vztrajali v trmastem oklepu svojega navidezno brezkompromisnega, v resnici pa zgolj globoko prestrašenega Ega.