

## Lęk przed skupieniem - Serge Kahili King

Przeglądałem bardzo stare zapiski i natrafiłem na następujący kawałek, napisany do siebie w bardzo istotnym momencie życia. Nie był zbyt długi, ale myślę że przeczytanie go mogłoby się przydać ludziom, którzy mogliby czuć się podobnie w pewnym momencie ich życia.

"Czas na przegląd i jasne sprecyzowanie celów. Ostatnie kilka dni były istną męczarnią dla mojego Lono, gdyż zasadnicze zmiany były niezbędne a moje priorytety i kierunki rozmyte.

Myślę, że jest pewna ważna kwestia dotycząca zaangażowania pojedynczemu celowi. Myślę, że jest także kwestia tego, co jest ważne, tego nad czym pracuję obecnie z zaufaniem oraz planowanie na przyszłość, kwestia tego czego chcę i co mi sprawia przyjemność, kwestia bezpieczeństwa i służby oraz skupienia się na kreowaniu organizacji lub skupienia się na rozprzestrzeleniu wiedzy.

Z mojego doświadczenia wynika, że sukces wymaga motywacji, pewności i koncentracji. Motywacja przychodzi kiedy wierzymy że coś jest ważne. Pewność przychodzi z wiary w siebie i świat. Koncentracja pochodzi z obu tych rzeczy. Nie możesz się skoncentrować będąc apatycznym, bojąc się lub mając wątpliwości. Tak więc koncentracja przychodzi pierwsza ponieważ żeby być zmotywowanymi lub pewnymi - musimy mieć o co.

Wróćmy do kwestii zaangażowania pojedynczemu celowi. Nawet myślenie o nim wzbudza dziwne uczucia zbliżone do strachu. Prawdopodobnie dlatego było mi trudno używać pojedynczej metody. To podstawowa kwestia. Widzę, że sposób w jaki radziłem sobie z tym wcześniej to przesunięcie skupienia w obrębie szerokiego obszaru albo odnalezienie tego co zakłócało mój spokój. Więc przechodziłem od pokoju do miłości, mocy, energii, sukcesu, dobrobytu, terażniejszości... wszystko w kontekście Aloha International i Huny. Nawet kiedy zobowiązałem się skupiać na czymś, albo zapomniałem o tym następnego dnia albo zaczynałem mieć ogromne wątpliwości.

Jeżeli pojawia się strach, musi się także pojawić oczekiwanie bólu lub niebezpieczeństwa jako rezultat tego doświadczenia. A może jest to lęk przed mocą i przed tym co mogę zrobić sobie i innym? Czy jest to lęk przed odrzuceniem lub krytyką jeżeli jestem zbyt zaangażowany? Czy jest to lęk oparty na innym modelu niż te które widziałem lub którymi żyję? Czy jest to strach przed utratą z powodu zbyt wąskiego pola zainteresowania? Ponieważ wszystko to przychodzi do głowy i prowokuje zmianę stopnia uczuć i emocji jest prawdopodobnie jedną z nich. Coż za skomplikowany układ! Nieważne na czym się skupiałem, strach, wątpliwości i wymówki pojawiały się żeby pokazać dlaczego nie jest to dobry pomysł.

Nie jest to więc skupienie na sprawie tylko na samym skupieniu. Co by było gdybym skupił się wyłącznie na jednej rzeczy (nawet gdy byłoby mi trudno podtrzymać skupienie na tym zdaniu!)? Teraz nie mam mętliku w głowie, moja klatka piersiowa jest skurczona a moje ramiona ociążały. Powiedziałbym, że główną kwestią jest krytycyzm/odrzucenie. Za co byłbym skrytykowany jeżeli trzymałbym się swojego zamiaru, kontynuując skupienie? Oto scenariusz który właśnie przemknął mi się przez głowę: *Jeżeli mi się uda, odniosę sukces, jeżeli odniosę sukces będę się wyróżniał, jeżeli będę się wyróżniał będę skrytykowany za bycie innym i egoistycznym, jeżeli będę tak postrzegany nikt nie będzie mnie kochał.* Uff!

*Lava!* Wystarczy! Niniejszym uczyniłem siebie praktykującym i nauczającym Mocy Miłości, 24 godziny na dobę!"

Notka z terażniejszości: Cóż może jeszcze nie 24 godziny na dobę, nawet po tylu latach ale każdego dnia w każdym wymiarze idzie mi coraz lepiej.

*tłum. Kasia Bajurka*