

Malediwy, czyli jak
rozwój duchowy
zaprowadził mnie na
wyspę moich marzeń...



Donata Drózdź

Wszyscy, którzy mnie znają, wiedzą, że od wielu lat moim największym marzeniem było zwiedzenie przepięknego kraju położonego na Oceanie Indyjskim jakim są Malediwy. Jak wiadomo, nie jest to tania destynacja więc nigdy nie mogłam sobie na nią finansowo pozwolić. Aż do momentu.. Ale zanim o tym opowiem, trochę przybliżę Wam moją historię z rozwojem duchowym.

Całe życie uważana byłam za osobę pewną siebie, odważną, przebojową, zawsze uśmiechniętą. Istna dusza towarzystwa.

Tak naprawdę nikt, nawet ja sama, nie był świadom tego jaki chłód noszę w sercu. Jak bardzo nieszczęśliwa jestem w środku. Jak bardzo powierzchownie wydaje się być silną, kiedy w środku wołam o pomoc i zauważenie.

Często w życiu brakowało mi CZEGOŚ. Goniłam za czymś czego sama nie rozumiałam. Nie umiałam tego nazwać. Rzeczy cieszyły, ale tylko do momentu. Odczuwałam permanentny brak czegoś bliżej niesprecyzowanego.

Przełom w moim życiu miał miejsce w okolicach moich 28 urodzin. Nie był to przypadkowy okres.

Kto interesuje się numerologią/astrologią ten wie 😊

Właśnie w tym momencie życia, na mojej drodze stanął człowiek, w wielu kwestiach tak mocno podobny do mnie. W wielu jednak, mocno różnił się ode mnie i był totalnym przeciwieństwem.

Był to człowiek, który pokazał mi czym jest miłość bezwarunkowa, której nigdy wcześniej w moim życiu nie doświadczyłam.

Z racji takiej, że nikt z nas, z dorosłych nie ‘wyszedł z dzieciństwa cało’ – człowiek ten był dla mnie swego rodzaju plastrem na wszelkie rany i wypełnieniem moich braków. Nie prosiłam o nic z tych rzeczy, jednak było to coś niesamowicie mi potrzebnego.

Przy okazji tej relacji, dowiedziałam się jak ważnym elementem każdego dnia jest przytulenie. My, ludzie, jesteśmy istotami stadnymi. Samotność i brak czułości potrafi nas nawet zabić.

Większość życia nie przepadałam za przytulaniem. Szczerze - nie umiałam nawet tego robić. Nie czułam tego. Jako dziecko, rodzina zaakceptowała, że nie jestem typem ‘przytulasa’ i tyle. Nie winię ich za to. 20 lat temu świadomość ludzka była o wiele mniejsza.

Nikt nie wiedział i nie rozumiał jak ważna jest bliskość dla dzieci, dla człowieka. Wychodzę również z założenia, że rodzice dają nam w ciągu życia wszystko to co potrafią najlepiej, wszystko to co mają w sobie najlepszego, ale

i najgorszego. Zatem rodzic nie może dać Ci czułości jeśli sam za wiele jej nie dostał od swoich rodziców. ‘Z pustego to i Salomon nie naleje’.

Człowiek, którego poznałam był wręcz fanatykiem przytulania 😊 I niech mi ktoś powie, że ‘przypadkowo’ trafiliśmy na siebie. Przypadki nie istnieją.

Do sedna. Miało być o Malediwach a mówię o przytulaniu.

Rozwój duchowy zawitał do mnie 2 lata temu. Podjęłam w życiu kilka ważnych decyzji a one pociągnęły za sobą zmiany.

Wróciłam do Polski po 6 latach mieszkania za granicą. Przyjechałam w środku pandemii.

W Anglii zostawiłam pracę, przyjaciół, rodzinę, wszystko to, co znałam. W Polsce nie mogłam się odnaleźć. Przeprowadzka kosztowała mnie bardzo dużo stresu. W sumie nikt nie zdawał sobie sprawy jak mocno to odczułam, nawet ja sama.

Przeprowadziłam się w zupełnie nieznane mi miejsce. Znałam tu zaledwie parę osób, dodatkowo nie mogłam znaleźć pracy, nie mogłam uprawiać mojego największego hobby jakim jest podróżowanie.

W pewnym momencie nie miałam już wyboru.

Stałam przed murem : albo zmienię siebie czyli zmierzę się ze swoimi cieniami, traumami, niewygodnymi cechami albo utonę we własnej frustracji.

Ku mojemu własnemu zdziwieniu, wybrałam pierwszą opcję.

I takim to sposobem rozpoczęłam najważniejszą w swoim życiu podróż-do swojego wnętrza.

Niczym na jednoosobowej żaglówce, podwinęłam rękawy, włożyłam koło ratunkowe (tak ‘just in case’), nałożyłam okulary do nurkowania bo przecież trzeba było zbadać te bliżej nieznane mi ‘głębiny’, zasiadłam na moją żaglówkę i popłynęłam ‘w stronę Malediw’.

Dodam, że nigdy wcześniej nie ‘pływałam samotnie żaglówką’ czego dowody za chwilę przedstawię. 😊

W ciągu tych dwóch lat rozwoju osobistego/ duchowego , moja żaglówka niejednokrotnie zaczęła przeciekać , woda wlewała się do środka a ja musiałam różnymi sposobami ‘łatać te dziury’ by nie zatonać w strachu i frustracji. Czasami silny wiatr wrzucał mnie na głębokie wody a kółko ratunkowe również traciło powietrze. Zawsze jednak udawało mi się z powrotem wdrapać na żaglówkę i płynąć dalej do celu.

Było wiele sztormów i burz. Miliony razy umierałam ze strachu co dalej. Czy dotrwam.. Czy wytrwam.. Kilka razy mijałam latarnie a na nich wielki znak ‘ZAWRÓĆ’ lub ‘ TO NIE DLA CIEBIE, PODDAJ SIĘ’. Czasem wciągał mnie wir negatywnych myśli by dać sobie z tym rozwojem spokój. Jednak marzenie o ‘Malediwach’ było silniejsze. Ono żyło we mnie. To ono mnie prowadziło i dawało siłę by się nie poddawać.

Jakiś wewnętrzny głos dmuchał w moje żagle. Ale był też realny głos, mojego mężczyzny, który niejednokrotnie motywował mnie by się nie poddawać. On sam chyba nawet nie zdaje sobie sprawy jak bardzo mi w życiu pomógł. Gdy to piszę, ze wzruszenia mam łzy w oczach bo bardzo dobrze pamiętam to jak mocno pracowałam nad swoją zmianą a czasami mimo to, wracałam do punktu wyjścia, wracało niczym bumerang to co udało mi się już ‘uzdrowić’ i powodowało burze w moim związku, w relacjach, w życiu. A on, ze swoją niezłomną siłą, w teorii, ale czasem i w praktyce, po prostu podnosił mnie z podłogi czy łóżka zalaną łzami i brakiem nadziei na zmianę. I będę mu zawsze wdzięczna za to oparcie i wsparcie jakim mnie otaczał i otacza. Wspierał mnie jak prawdziwy marynarz drugiego marynarza na tonącym statku. W tym przypadku, na mojej żaglówece ze złamanym masztem 😊 Paradoksalnie te wszystkie upadki i porażki, wzmacniały mnie. Moje poczucie własnej wartości szybowало w górę. Samoocena rosła.

Jak już pewnie zauważyliście z tekstu, moje ‘Malediwy’ to nie kraj Oceanu Indyjskiego a miłość do siebie samej. Przestałam marzyć o zobaczeniu Malediw a o osiągnięciu poczucia szczęścia, pełni, spokoju wewnątrz mnie. Dążenie do miłości bezwarunkowej do mnie samej, stało się moim największym marzeniem czyli moimi Malediwami 😊

Od wyspy moich marzeń oczekiwałam jednego, ale nie tego co wszyscy. Nie chciałam pięknego piasku, krystalicznej wody czy słońca przez całe dni. Pragnęłam innego pakietu z opcją ‘all inclusive’.

Zawierać on miał : wolność od traum, uwolnienie się od wstydu, strachu, złości, zazdrości. A także wiara w siebie i swój potencjał.

Tylko tyle i aż tyle.

Byłam więźniem tych emocji, które tak pragnęłam uwolnić. Dostałam je w spadku od życia, ale także od moich rodziców czy przodków.

Zrozumiałam, że nie osiągnięcie celu jest tutaj najważniejsze, tylko droga do niego. Ta droga pomogła poznać mi wiele technik jakimi można pomóc sobie samemu siebie pokochać. Poznałam tak wielu pięknych ludzi.

Ta droga była i nie jest łatwa. Momentami przepełniona bywa oceanem łez. Życie jest pełne pięknych jak i przykrych momentów i trzeba to zaakceptować. Nauczyłam się, że w każdej sytuacji, tej nieprzyjemnej również, jest jakaś pozytywna wartość. Wierzę, że wszystko co mnie spotyka jest dla mnie dobre i ma sens. Życie staje się lżejsze i piękniejsze gdy biorę od życia to co mi daje i ufam temu.

Gdybym miała polecić Ci jedną praktykę, która pomogłaby Ci w pokochaniu siebie, nie umiałabym zdecydować którą wybrać. W swoim 2 letnim rozwoju duchowym spotkałam się z tak wieloma narzędziami do pracy ze sobą, że ciężko byłoby zdecydować się na jedną rzecz.

Mogę doradzić ci jedno: ufaj sobie i swojej intuicji.

To, że jednemu pasuje praktykowanie medytacji to nie znaczy, że również zdecyduje on się na ustawienia systemowe. I to wszystko jest okej. Każdy z nas jest inny i każdemu coś innego może pomóc.

Wielu z nas goni za czymś. Chcemy dorównać rodzeństwu, koledze w pracy, czy sąsiadowi. W tym wszystkim gubimy siebie. Zapominamy o sobie i o często o naszych najskrytszych marzeniach i potrzebach.

Wiele osób myśli, że realizując się zawodowo, mając coraz więcej pieniędzy, kupując coraz to nowsze samochody czy inne dobra materialne, uciszy ten krzyczący gdzieś wewnątrz głos, który domaga się by zobaczyć to co chce być zobaczone.

Te ciężkie emocje z dzieciństwa, ale i z czasu gdy byliśmy nastolatkami, gdy baliśmy się, gdy złościł się, gdy byliśmy zazdrośni, gdy rodzice krzyczeli, ale nie mieliśmy bezpiecznej przestrzeni by te emocje wyrazić i takim sposobem zastygły one w nas. Zamroziły się.

Ale one będą wołać i objawiać się niezadowoleniem, ciągłym uczuciem braku, impulsywnością, pracoholizmem, używkami, materializmem, zakupoholizmem, stwarzaniem pozorów dookoła siebie, CHOROBAМИ, schorzeniami, alergiami itp. Tylko zajrzenie do 'naszych głębin', zmierzenie się z trudnymi emocjami z naszego życia, może dać nam wewnętrzny spokój, harmonię, radość nie do opisanie.

Ja zmieniłam się diametralnie. Jestem innym człowiekiem. Cieszę się jak dziecko gdy widzę tęczę, wzruszam się gdy widzę pejzaż pięknych jesiennych liści, gdy myślę o mojej drodze jaką przeszłam w życiu, o mojej rodzinie, o tych których kocham.

Musiałam uwolnić z siebie pewne emocje, które nie pozwalały mi być szczęśliwą. Udaje mi się zobaczyć, poczuć i usłyszeć moje wewnętrzne dziecko zanim urodzę swoje własne.

Wykonałam kawał dobrej roboty. Tego samego życzę i Tobie. Tej odwagi. To nie jest jak skok ze spadochronem. To coś piękniejszego. To spotkanie się ze samym sobą. Wymienię Ci parę praktyk/sesji, których ja próbowałam i, które z ręką na sercu mogę polecić i Tobie. Może coś z moich polecajek tchnie Cię do pracy ze sobą.

- Książka, którą wygrałam na początku swojej drogi pt. 'Jak myśleć o sobie dobrze' S.Stahl. Piękna lektura pokazująca nasze prawdziwe ja,
- Kursy i medytacje Łukasza Jakóbiaka pt. 'Święty spokój',
- Sesje oddechowe u Konrada Kuśnierzewskiego – online jak i stacjonarnie w Gdańsku, Krakowie czy Warszawie,
- Kręgi kobiet u Selfloverki,
- merytoryczne materiały jak i sesje oddechowe u Kamili Surmy,
- psychoterapię,
- praktyki EFT,
- terapie czaszkowo- krzyżową,
- słuchanie mantr,
- taniec intuicyjny,
- praca z wewnętrznym dzieckiem, z energią i wizualizacją u Róży Matuszczak,
- ustawienia systemowe u Jacka Wiktora,
- numerologia,
- astrologia.

Tych praktyk było jeszcze więcej, ale na początek polecam to 😊

W Stanach rozwój osobisty czy duchowy jest czymś normalnym. Psychoterapia i posiadanie swojego psychoterapeuty to nic nadzwyczajnego. Cieszę się ogromnie, że w Polsce coraz więcej osób zaczyna odważnie mówić o tych tematach. Polecam również posłuchać o rozwoju duchowym Dawida Piątkowskiego czy Roberta Gryna.

Życzę Ci dużo oczyszczającego płaczu oraz ogromnego uśmiechu zaraz po tym!

Donata Dróždź