



Uleczyć stare rany duszy

Ukryte pod negatywnymi emocjami, schowane tak głęboko, żeby ich nie czuć – stare rany duszy, jakich nikomu nie oszczędzono.

Żyjąca w Pirenejach duchowa nauczycielka **Safi Nidiaye** zaprasza do praktykowania prostej metody *Skoncentrowanej w ciele Pracy Serca*, dzięki której odkryjesz i poczujesz swoje zranienia z pełnej miłości perspektywy otwartego serca. To uzdrawia

Rozmawia **Renata Stankowska**

• *Safi, kiedy przed kilkoma laty zobaczyłam w internecie twój film, w którym opowiadasz o tęsknocie, chwyciłam się tego, jak tonący brzytwy. Zaprzeczanie tęsknotom i tłumienie ich porównujesz do samobójstwa lub kopania grobu za życia. To mocne słowa.*

– W tęsknocie przejawia się nasza dusza. Tłumienie tęsknot, będących manifestacją naszego najprawdziwszego JA, na przykład dlatego, że ich spełnienie uznaliśmy za niemożliwe, prowadzi do przygnębienia. Zagłuszamy przecież część siebie! Oczywiście w tych warunkach nie ma ona ochoty brać udziału w życiu. *Cóż, jeśli nie pozwalasz mi żyć, to już mnie tu nie ma!* I wtedy brakuje nam energii, radosnego oddechu, życiowej odwagi.

• *Olga Tokarczuk w mowie noblowskiej również wspomniała o tęsknocie. W słowach jej matki, oczekującej na narodziny Olgi, manifestowała się miłość i przekonanie, że tęsknota za kimś sprawia, iż ten ktoś już jest. Na czym polega twórcza siła tego uczucia?*

– W każdej tęsknocie zawarty jest obraz tego, za czym tęsknimy. Przykładowo za bogactwem, z którym połączona jest wizja, jak powinno ono wyglądać. Gdyby nie owo wyobrażenie, nie tęskniłabym. Jeśli spojrzę na to świadomie, nie tylko z zewnątrz, i,



rozkoszując się nią, udam do jej sedna, wówczas odkryję miłe uczucie – dokładnie to, za czym tęsknię. Odtąd jest ono we mnie, nawet jeśli okoliczności jeszcze nie zaistniały. Jeżeli podaruję mu w swoim sercu przestrzeń, każdego dnia będę je wydobywać z ukrycia i poczuje w sobie, nie raz, nie dwa – tak, aby zapuściło korzenie – coś się we mnie zmieni. Uczucie to stanie się stopniowo nowym stanem i przyzwyczajeniem. Zacznę zachowywać się inaczej, promieniować czymś innym.

Nagle nie będę sprawiać wrażenia człowieka biednego i potrzebującego, lecz bogatego, zadowolonego, spełnionego. To działa. Ludzie, którzy wcześniej mnie unikali, raptem poczują się przeze mnie przyciągani. To jeden z wielu owoców *Pracy Serca*. Odkrywam w sobie cel mojej tęsknoty, jako uczucie. Zwiększam w ten sposób szansę jego zaspokojenia w świecie zewnętrznym.

• *Jesteś autorką wspianalej metody „Skoncentrowanej w ciele Pracy Serca”, którą praktykuję od 4 lat. Dzięki niej próbuję*

Fot. z archiwum R. Stankowskiej



Safi Nidiaye – duchowa nauczycielka, autorka 35 bestsellerowych książek z dziedziny duchowości. Od 1988 roku jako nauczyciel medytacji prowadzi seminaria i grupy. Specjalizuje się w przekazywaniu głęboko intuicyjnej wiedzy. Jej praca skupia się na **sercu** – miejscu, gdzie zachodzi odczuwanie – które według niej jest kluczem do rozwiązywania problemów, uzdrowienia i przebudzenia duchowego. Jej autorska metoda *Praca Serca* pomaga poznać siebie, swoje nieuświadomione uczucia, otworzyć na nie serce, a tym samym rozwiązać bolesne problemy.

Safi Nidiaye mieszka wraz z mężem, malarzem **Francisem Gabrielem**, w Pirenejach. Naucza *Pracy Serca* w formie tygodniowych, intensywnych, połączonych z wypoczynkiem seminariów w przepięknej scenerii południa Francji, nad Morzem Śródziemnym.

www.safi-nidiaye.com/safi-nidiaye-polski/

„Zaufać sercu oznacza zaufać sobie” – mówi Safi Nidiaye (po prawej) w rozmowie z Renatą Stankowską.

odkryć, poczuć moje tęsknoty i dawać im przestrzeń tak, żeby móc uznać je za możliwe do spełnienia. Nie zawsze to jest proste. Czasami na drodze staje lęk.

– Tak, to często się zdarza. Od dawna marzysz o byciu w związku i cierpisz z powodu braku partnera. Kiedy wyobrażasz sobie, że miały się pojawić, ogarnia cię strach: przed bliskością, ograniczeniami, utratą wolności czy byciem przejrzanym na wskroś. Ten lęk powstrzymuje tęsknotę przed rozwijaniem twórczej mocy.

Jeśli natomiast praktykujesz *Pracę Serca*, wiesz, że *strach* oraz *tęsknota* są po prostu dwoma uczuciami, które akceptujesz – one istnieją w tobie. Musisz je świadomie poczuć jedno po drugim, ofiarować to, czego potrzebują od twojego serca. Być może strach chce być zauważony, a nie pomijany. Tęsknota pragnie żyć w sercu, mieć tam przestrzeń i być wolną od myśli, że jej spełnienie jest niemożliwe. Wtedy zobaczysz, że **nie ma już konfliktu, są tylko dwa uczucia, jakie możesz dopuścić**. Nie jesteś ani jednym, ani drugim, ale tym, który się o nie troszczy. To przyniesie spokój, a także rozwiązanie w świecie zewnętrznym.

• *Jesteś nauczycielką duchową. W swojej pracy uczysz odczuwania i zachęcasz do niego. Dlaczego zamiast doznawać, tak dużo myślimy, interpretujemy, analizujemy? Czym jest odczuwanie?*

– Myślenie i interpretowanie są ważne, przetwarzają nasze postrzeganie, *aranżują* je tak, abyśmy mogli odnajdywać się w świecie. **Czucie** to nasze wewnętrzne doznanie. Świat uczuć okazuje się bogaty i wspaniały, tylko my bardzo boimy się czuć. To normalne, ponieważ **nie nauczyliśmy się świadomie odbierać uczuć – a identyfikujemy się z nimi**. Jesteśmy źli lub zakochani, zamiast widzieć to w następujący sposób: *czuję gniew, czuję się zakochana*.

Kiedy jest we mnie złość, ogarnia mnie gniew, który przepędza moje myśli. Działam pod ich wpływem – to

prerażające. Jednak **najbardziej boimy się głębszych uczuć wynikających z traum dzieciństwa**, na przykład bólu upokorzenia, odrzucenia, bycia bezwartościowym. **Chodzi o stare rany duszy, które ukrywają się za negatywnymi emocjami.**

Wydają się nam one nie do zniesienia, ponieważ uważamy je za fakty, coś, czym jesteśmy, zamiast uświadomić sobie, że to po prostu *sposób, w jaki się czujemy* lub *czuliśmy*, kiedy byliśmy dziećmi. **Dopuszczenie tych uczuć, a nie ich tłumienie, jest uzdrowieniem.** Choć brzmi to dziwnie, kiedy wreszcie pozwolę sobie na odczuwanie zagłuszanego do tej pory bólu, np. bycia mało wartościowym człowiekiem, przeżyję coś wspaniałego. Gdy moje serce otwiera się na cierpienie, zagubiona część mnie wraca *do domu, do serca*.

• *Od ponad 30 lat uczysz znanej metody „Skoncentrowanej w ciele Pracy Serca”, którą z powodzeniem stosuje wielu terapeutów. Ja również doświadczam jej dobroczynnego działania, a praktykowanie jej bardzo pozytywnie wpływa na jakość mojego życia. Jej nazwa brzmi, przynasz, trochę dziwnie...*

– Kiedy wymyśliłam tę nazwę, faktycznie, wydawała mi się mało zgrabna, opisuje jednak dokładnie, czym jest metoda. Dzięki niej *odbieranie* jest *skoncentrowane w ciele*, co oznacza, że znajduje się ono w jego centrum. Gdy stosując tę metodę, patrzysz na swój problem, obserwujesz ciało. Co się w nim dzieje, kiedy myślisz o problemie? W napięciu, bólu, drżeniu w bezpośredni sposób odkrywasz uczucia, których wcześniej nie byłaś

świadoma. Nazywa się to *Pracą Serca*, ponieważ prowadzi do jego otwarcia. W języku niemieckim metoda ta określana jest jako *Körperzentrierte Herzensarbeit* (KH), natomiast w angielskim *Keys to the Heart* (KH). Wszędzie została bardzo dobrze przyjęta.

• *Koleżanka, której opowiedziałam o metodzie, zapytała, czy, otwierając się na odczuwanie, nie będzie bardziej podatna na zranienia?*

– Często słyszę to pytanie. W rzeczywistości jest odwrotnie. **Zawsze ryzykujemy zranienia tam, gdzie ktoś dotyka naszego bolesnego punktu – starego, pochodzącego z dzieciństwa urazu duszy.** Podświadomie czujemy się źli, winni, bezwartościowi, pozostawieni sami sobie, traktowani niesprawiedliwie, potępieni lub niegodni istnienia. Wewnętrzne obrażenia wywoływane są przez komentarze, spojrzenia lub czyjeś zachowanie. To jak dotknięcie otwartej rany. Boli! Ktoś krytykuje moje zachowanie,





ze str. 49

więc od razu czuję się *zniszczona*. Nie zauważam jednak, że tym samym podświadomie odnoszę wrażenie, iż tak właśnie jest. Ból wydaje się nie do zniesienia, więc natychmiast go odsuwam, ukrywając za reakcją emocjonalną. Złoszczę się, bronię, oburzam, albo płaczę, uciekam lub mszczę arogancją uwagą. Ból nie ustępuje.

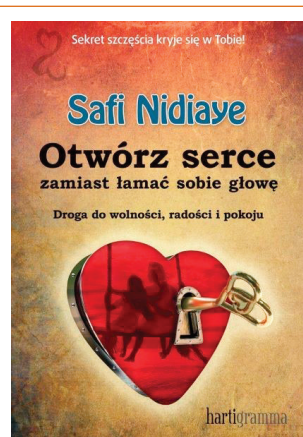
Jeszcze raz zmarnowałam okazję, by go w końcu poczuć, a nie ciągle unikać. Tylko nadrabiając to, co w dzieciństwie przegapiłam, czyli czując ów ból, mogę uleczyć stare rany. Jeśli zatem otworzę się na odczuwanie (o co pytała twoja koleżanka), następnym razem, gdy ktoś mnie skrytykuje, uświadomię sobie: *Aha, coś się we mnie dzieje. Och, tak się czuję! Zniszczona! To stary ból z dzieciństwa! Zwrócę się wreszcie ku niemu, żeby o niego zadbać. To robi mi dobrze. Teraz, kiedy naprawdę go poczułam, budzę się z czegoś. Uznaję wreszcie, że nie jestem zniszczona – przecież stoję tutaj i żyję – ale tak właśnie się czuję. I tak było zawsze. Po kolejnej krytyce jestem już bardziej obecna oraz odbieram, co się do mnie mówi. Nadal trochę boli, ale cierpienie nie jest już tak wielkie. A potem przychodzi dzień, w którym krytyka wcale mnie nie rani, jestem w stanie powiedzieć: *Dziękuję, że uświadomiłeś mi ten błąd, nie zauważyłam go wcześniej!**

• **Twierdzisz, że uczucia są naszym wewnętrznym kompasem. Czy oznacza to, że kiedy odbieram je i ufam im, zamiast zaprzeczać, tłumić, ignorować – jestem zawsze na dobrej drodze?**

– Nie ufaj uczuciom, tylko świadomie je odbieraj, dopuszczaj. To różnica. Ufając im, mogę popełniać błędy. Tylko jeśli świadomie i precyzyjnie odbiorę uczucia, mogą stać się moimi sprzymierzeńcami. Na przykład, mając zaproszenie na imprezę, obawiam się tam pójść. Gdy pozwolę, by strach mnie kontrolował – odmówię, pozostając w domu. Mogę jednak przegapić ważne doświadczenie lub ważne spotkanie. Jeśli stłumię lub zignoruję strach i pójdę na imprezę, być może wdam się w trudną sytuację, będę miała po drodze wypadek lub zakocham się w kimś nieodpowiednim. Strach chciał mnie ostrzec, ale go nie posłuchałam.

Inaczej jest, kiedy jestem uważna. Dostaję zaproszenie na imprezę. Skupiam się na swoim odczuciu, sprawdzam, jak sobie z tym radzę. Zauważam radość, tęsknotę, ale też strach. Rozpoznaję go, jako uczucie, doświadczam w ciele, pytając siebie, czego on potrzebuje od serca. Jeśli pragnie uwagi, a nie ignorowania, oraz chce być traktowany serio, to, idąc na imprezę, pozostanę bardzo uważna, ostrożna, czujna. **Posłucham intuicji. Strach ochroni mnie przed popełnieniem błędów tylko wtedy, kiedy go dopuszczę, zamiast tłumić.** Jeżeli jednak strach potrzebuje zrozumienia oraz współczucia, a wcale nie reaguje na bycie poważnie traktowanym, to wiem, że chodzi o lęk z przeszłości: ranę duszy. Żeby nie musiała czuć się wyśmianą, odrzuconą lub niechcianą, ogarnia mnie strach.

W *Pracy Serca* operujemy słowami kluczowymi, które stymulują serce do otwarcia. Rodzaj pasującego klucza, na który zareaguje emocja, wiele nam o niej powie. Uczucia mają dla mnie wiadomość. Mój gniew może odpowiedzieć na klucz *szacunek*, a potem zauważę, że mam bardziej podniesioną głowę, więcej godności w sobie. Mój smutek może wyrazić chęć do-



Najpopularniejsza książka Safi Nidiaye **Otwórz serce, zamiast łamać sobie głowę** (Hartigramma, 2014) zawiera esencję jej doświadczenia ze Skoncentrowaną w ciele Pracą Serca. Przedstawia ją w bardzo jasnej i zrozumiałej formie zachęcającej do codziennego praktykowania.

Książka krok po kroku wprowadza w metodę, przy czym każdy krok może zostać zastosowany w codziennym życiu.

Pytaj o nią
w Księgarni-Galerii NS,
ul. Kredytowa 2, Warszawa,
tel. 22 827-93-49, 506 063-920
www.nieznany.pl

cenienia, jak też przestrzeni, przez co zdam sobie sprawę, iż łączy mnie z tym, co opląkuję.

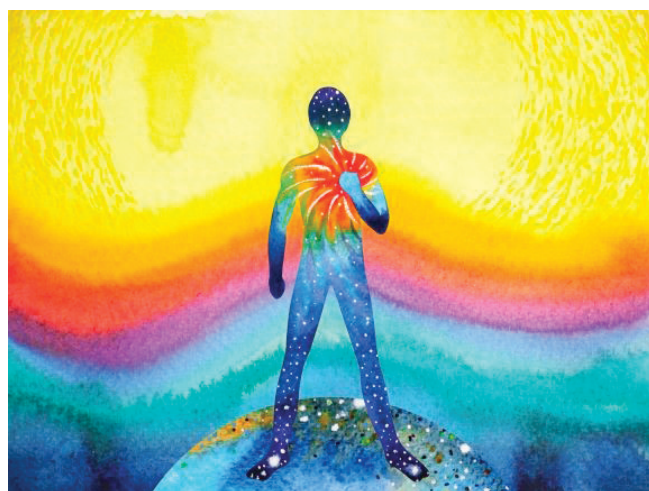
Nie chodzi więc tylko o działania impulsywne oraz emocjonalne, ślepe podążanie za uczuciami, pograżanie się w przygodzie lub ucieczkę. Sednem *Pracy Serca* jest świadome, uważne postrzeganie uczuć, a nie identyfikowanie się z nimi, ale jednocześnie otwarcie na nie serca. Tylko wtedy mogą stać się kompasem.

• **Niektórzy z nas boją się własnych uczuć, które nie są takie straszne, kiedy je odczuwamy. Przemijają, jak fala w morzu. Natomiast, jeśli identyfikujemy się z nimi zamiast je czuć – przylegają do nas żelaznym uściskiem, obezwładniają, co powoduje, że cierpimy. Czy to rodzaj przyzwyczajenia, schemat, z którego można wyjść, stosując „Pracę Serca”?**

– Nauczyliśmy się przyjmować to w ten sposób. Rodzice nie umieli nam tego wyjaśnić. Wychowaliśmy się w świecie, w którym emocje uważa się za niebezpieczne, za coś, co może obezwładnić, zalać lub wyrządzić zło. *Praca Serca* pomaga zrozumieć dwie rzeczy: po pierwsze, uczymy się innego sposobu radzenia sobie z uczuciami; dzięki czemu nie są już takie groźne, zauważamy je na czas i odbieramy, zamiast się z nimi identyfikować. Po drugie zaś, rozwiązujemy wiele starych węzłów emocjonalnych, które uniemożliwiają nam widzenie rzeczy takimi, jakimi są, co pozwala naszym uczuciom płynąć.

• **Doświadczenie mówi, że myślenie współczesnego człowieka doszło do pewnej granicy. Nie uda się jej przekroczyć, jeśli nie otworzymy naszych serc na siebie, własne uczucia, świat, w którym żyjemy.**

– Panujący obecnie nurt wyznaczany jest przez intelekt, ale zdominowany przez uczucia. Oznacza to, że za pomocą umysłu staramy się mierzyć ze stojącymi przed nami wyzwaniami, ale motywacja jest odczuciem. Na przykład strach, beznadzieja, żądza posiadania, władzy itd. Niestety rzadko uwzględniamy, że Serce to inny poziom, na którym możemy czuć siebie samych i siebie wzajemnie. **A jeśli możemy poczuć się wzajemnie,**



jesteśmy w stanie automatycznie rozumieć się i szanować. Włączenie serca wymaga zdolności świadomego, pozbawionego identyfikowania, odbioru uczuć, tzn. z pewnym obiektywizmem. Byłabym bardzo szczęśliwa, gdyby ta umiejętność została w ludziach aktywowana. *Praca Serca* to bezpośredni, prosty, spójny, piękny sposób prowadzący właśnie do tego. Całkowicie pozbawiony przemocy, przyjemny. Opiera się na podstawowej praktyce medytacji, znanej pod nazwą **Zen** lub **Vipassana**, w której praktykuje się jedynie *bycie obecnym* i *postrzeganie*. Bez względu na to, jak nazywa się metoda – z pewnością łatwiej moglibyśmy rozwiązać problemy naszego świata, zakończyć konflikty i wojny, **gdybyśmy zwrócili się ku Sercu, zamiast zawsze podążać za naszymi emocjami, uzasadniając to argumentami umysłu.**

• **Odczuwanie bardzo wspiera leczenie starych ran duszy, intelektualnie tego nie załatwimy...**

– Tak, właśnie stare rany są przyczyną wojen i konfliktów, sprawiają, że życie jest tak skomplikowane. Intelkt niewiele tu pomoże. Umysłem widzisz starą ranę, ale to nie wystarczy, aby ją zagoić. Kiedy czujesz – świadomie i uważnie, całym swoim sercem – leczysz ją. W rzeczywistości nie ma rany – to tylko uczucie. Kiedy się pojawiło (prawdopodobnie w dzieciństwie), nie było dopuszczone jako takie, więc coraz bardziej wypierane, przekształciło się w pewnego rodzaju *potwora* twojej podświadomości, co wydaje ci się bardzo złe. Jednak tylko dopóki nie wiesz, że chodzi o uczucie. Kiedy to odkryjesz – uzdrowienie będzie bliskie. Widzisz tę ranę i poznajesz ją. Poczuj oddech oraz swoje ciało, powiedz sobie: *To uczucie, mogę je rozpoznać.* W końcu udało ci się je poczuć. I? Nie było tak złe. Wręcz przeciwnie – otworzyło się twoje serce. Czujesz się, jakbyś wróciła do domu. To, co wcześniej wydawało się nie do zniesienia, już cię nie dotknie.

• **Safi, kiedy otwieram serce na ranę duszy ukrywającą się pod negatywną emocją, doświadczam głębi i intymności, jakiej nie umiem opisać słowami. Spróbujesz, proszę?**

– Nie, na niewiele się to zda, ponieważ każde takie doświadczenie jest niepowtarzalne, wyjątkowe. Kiedy ktoś opisuje, czego doświadczył w takiej chwili, nic mi to nie mówi. Mogę tylko każdemu doradzić: *Poznaj Pracę Serca, ćwicz ją, aż napotkasz głęboką ranę duszy i otworzysz na nią serce.* Zrozumiesz wtedy, jak cudowne oraz uzdrawiające jest otwarcie się na stary, zawsze tłumiony ból. To intymność z samym sobą, powrót do domu, święty moment.

• **Twoje książki mówią o kroczeniu ścieżką serca lub podążaniu za głosem serca. Czym ono jest? Jak mogę mu zaufać? Przez całe życie nikt mi na ten temat niczego nie powiedział.**

– Zaufać sercu oznacza zaufać sobie. Serce, o którym mówię, jest rdzeniem twojej istoty, centrum uczuć. **Głos serca to w rzeczywistości głos duszy, twojej najgłębszej istoty.** Jeśli więc podążasz za jego głosem, podążasz za sobą; za tym, co naprawdę myślisz, wiesz, czujesz, czego pragnie twoje serce. Oznacza, że **po prostu idziesz własną drogą.** Oczywiście w dzisiejszym świecie to niełatwe. Nawet jeśli czasem wydaje się niewykonalne, możesz przynajmniej **zwracać uwagę na to, czego pragnie twoje serce.** Po prostu siadaj każdego ranka, od-

czuwaj, słuchaj go. Ćwicz też słuchanie sercem, a kiedy rozmawiasz z ludźmi, staraj się, by twoje słowa również z niego płynęły.

• **Czy twoja metoda da radę pomóc, jeśli chcemy przyjrzeć się uzależnieniom?**

– Nie tylko przyjrzeć, ale również ich pozbyć. Wielu uczestników moich seminariów już to zrobiło. Dzięki niej ja także pozbyłam się nałogu papierosowego. **W każdym uzależnieniu jest coś, czego się boję oraz za czym tęsknię** – bolesne oraz miłe uczucie. Musisz tylko spojrzeć, co się z tobą dzieje, kiedy poddajesz się nałogowi (przyjemne uczucie), a co, kiedy sobie tego odmawiasz (doświadczasz wówczas niemiłych uczuć). Myślisz, że to fakty. Możesz jednak odkryć, że to uczucie, i odebrać je świadomie. To wyzwala. Czasami takie uczucie mogło być w dzieciństwie przejęte od bliskiego krewnego. Możesz je po prostu oddać właścicielowi. To także część *Pracy Serca*.

• **Odczuwanie oznacza, że jestem bardziej żywa, intensywniej obecna, umiem docenić tu i teraz. Cudownie! Nawet najgorsze uczucia mniej przerażają, kiedy je sobie uświadamiam. To mnie uszczęśliwia. A wszystko zaczęło się od twojej książki „Otwórz**



serce, zamiast łamać sobie głowę”. „Odczuwanie szczęścia” dzielą lata świetlne od „bycia tak szczęśliwym, że powie się o tym wszystkim”. O tym jest ta książka. Pisziesz tam, że to prosta metoda, ale czasami niełatwa w użyciu. Czy dlatego, że jesteśmy skomplikowani w naszych przekonaniach?

– Nie. Dzieje się tak, dlatego, że nie nauczyliśmy się być świadomi tego, co w nas zachodzi. Dopiero zaczęliśmy coś świadomie odbierać, a za chwilę znowu przestajemy. Wtedy wszystko się komplikuje. Chcemy, na przykład, spojrzeć przy pomocy *Pracy Serca* na nasz lęk, gdy pojawia się myśl: *Och, ten strach jest zdecydowanie zbyt wielki, zaleje mnie* – i nie idziemy dalej, przestajemy ćwiczyć. Po prostu dlatego, że wypadliśmy z uważności, utożsamiliśmy się z tym drugim strachem.

Często się to zdarza. Kiedy chcesz spojrzeć na gniew, a potem dopada cię myśl, że jest on niedorzeczny, zabroniony, głupi lub niemądry – wtedy znowu wszystko się komplikuje. Jeśli pozostajesz przytomny, *Praca Serca* jest w rzeczywistości prosta, łatwa. Odkrywasz to uczucie w reakcji swojego ciała, zauważasz, że pojawia się myśl: *gniew jest głupi* i świadomie ją postrzegasz. Nie nabierasz się na nią. Świadome odbieranie rzeczywistości

jest bardzo proste. Musimy po prostu ćwiczyć integrowanie tego w codzienności.

• **Zasadniczą część „Pracy Serca” stanowi korzystanie z 10 kluczy, które pomagają je otworzyć. Jednym z nich jest uznanie. Dlaczego miałabym doceniać gniew, który zwykle oddziela mnie od ludzi?**

– Przy każdym uczuciu sprawdź, na który z 10 kluczy ono odpowie. Nie zawsze gniew wymaga docenienia. Jeśli reaguje na bycie docenionym, dzieje się tak dlatego, że daje ci coś, czego wcześniej brakowało. Na przykład postawienie granicy lub godność. Ważne jest jednak, aby zrozumieć, że moja metoda polega wyłącznie na odbieraniu tego, co jest. Zauważysz gniew i sprawdzisz, na jakie słowo kluczowe reaguje. Nic nie musisz robić. Nie musisz go doceniać. Zwrócisz tylko uwagę, że reaguje na słowo *docenienie*. To wszystko. Twoje serce już się otworzyło. Metoda jest całkowicie wolna od przemocy.

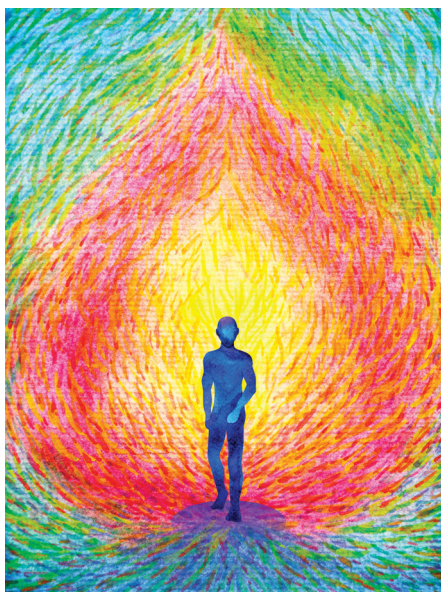
• **Według C.G. Junga wszystko, co nieuświadomione, przemienia się w los. Czy skrywany latami w podświadomości ból odrzucenia pokażą mi moi partnerzy, którzy mnie odrzucą, a w rzeczywistości ja odrzucę ich? Czy odkrycie tego bólu, poczucie go i otwarcie serca będzie pierwszym krokiem do pojawienia się zmian w moim życiu?**

– Jeśli moim głębokim bólem jest odrzucenie, oznacza to, iż jestem podświadomie przekonana, że zostałam odrzucona i – co gorsza – zasługuję na to. Zachowuję się jak ktoś, kto tego oczekuje. Postawa taka wpływa negatywnie na ludzi, z którymi mam kontakt – są poirytowani, działam im na nerwy. Tym samym przyczyniam się do ponownego odrzucenia, czyli moja identyfikacja się potwierdza. W tym sensie partnerzy *odzwierciedlają* moje odrzucenie, moją starą ranę. W rzeczywistości jestem odrzucona, bo odrzucam siebie, a może również swojego partnera. Często czynimy naszym bliskim to, czego nie znosimy.

Jeśli odkryjesz w sobie ból odrzucenia, poczujesz go świadomie, otworzysz na niego serce – na końcu nie będziesz się bała. Odkryjesz, że nie jesteś odrzucona – nie jest to cechą twojej istoty, ale rodzajem uczucia. Doprowadzi to do większego zrozumienia, współczucia i szacunku dla siebie. Usunie też klapki, jakie masz na oczach. Nagle przestaniesz odbierać innych jako *odrzucających* cię, a zaczniesz dostrzegać, iż ich zachowanie jest neutralne, a nawet nacechowane zainteresowaniem.

• **Jeśli odkryję i odczuję w ten sposób ból mojej duszy, czy odkryję też tęsknotę z nim powiązaną?**

– Tak, oczywiście. Jeśli cierpię z powodu odrzucenia,



Renata Stankowska – pierwsza Polka posiadająca certyfikat Safi Nidiaye. Pasjonatka *Pracy Serca*. Od czterech lat studiuje u Nidiaye. Z zachwytem dzieli się metodą, prowadząc wykłady połączone z medytacją otwierającą serce oraz towarzyszy podczas sesji indywidualnych. Pracuje w języku polskim i niemieckim. Tańczy tango argentyńskie. Mieszka pod Poznaniem.

www.pracaserca.pl

ciąga miłość. Kiedy się zmieniasz, zmienia się także reakcja otoczenia.

• **Parafrazując tytuł twojego bestsellera „Otwórz swoje serce, zamiast łamać sobie głowę”: Przestań szukać rozwiązań. Usiądź w ciszy, zamknij oczy, poczuj oddech, skup się na reakcjach ciała, pozwól „być” uczuciom, które towarzyszą trudnej sytuacji i otwórz na nie serce. Jak dużo może się zmienić dzięki tej wewnętrznej pracy? Czy magia ludzkiego serca jest siłą, która jest w stanie zmienić świat?**

– Na pewno zmieni się mój mały świat, jeśli otworzę serce na uczucia, obudzę się ze starych identyfikacji, a ludzi i żyjące istoty zobaczę z jego poziomu... Może to doprowadzić do tego, że

strach już tak często mnie nie opanuje, stanę się bardziej autentyczna wobec siebie, spojrzę w serca innych... To mnie zmienia. Jednak *magia serca* to znacznie więcej, niż można opisać słowami. Musisz tego doświadczyć. Aby w ogóle skontaktować się z sercem, otworzyć je, odkryć i zobaczyć cokolwiek jego oczami, potrzebna jest metoda *Pracy Serca*.



Ilustracje:
www.pracaserca.pl

