

EGYSÉG ÉLMÉNY

összhangban értékeiddel



MI TART KÉTSÉGBEN?

Nagyon sok minden! Sorolom:

- félelem az újtól, mástól
- bizonytalanság saját vágyainkban
- szégyenérzet vágyaink miatt
- bűntudat, hogy mit szólnak majd mások
- cserbenhagyása azoknak, akiktől tanultunk
- sorstárs közösség tagja vagy, emiatt muszáj benne maradni adott helyzetben, hogy meg ne bántsd a sorstársaidat
- emberek, körülmények elvesztésétől való félelem, ha megváltoznánk
- a biztonság, kiszámíthatóság elvesztése
- félelem a tévedéstől
- önmagunk elvesztésétől való félelem

Egységből, harmóniából jöttünk, és vágyunk oda visszatérni. Ez a születés-halál körforgásának hajtóereje. Amikor kiválunk az egységből, akkor kétségek közé kerülünk, azaz megérkezünk a polarizált világba, ahol ellentétes erők gyakorolnak ránk hatást.

Megtapasztaljuk ezeknek a hatásoknak a vonzó és taszító erejét, és általa fejlődünk, csiszolódunk. Amikor azt érezzük, hogy ellentmondásos érzelmek urálnak minket, azok feszültséget okoznak, mivel ez eltér az egységtől. Mégis, ez a feszültség az, ami a változásra, tanulásra, megértésre készítet minket.

Habár a cél az egység, van bennünk valami, ami újra és újra ki akar billenteni onnan. A természet rendje a káosz, ezért a teljes egyensúlyt valahogy természetellenesnek érezzük, ezért azzal szembe megyünk, annak ellenére, hogy elvileg erre vágyunk.

Amíg nem tapasztaltuk meg a számunkra szükséges dolgokat, addig azok vágya hajt minket és hiányérzetet okoz. A tudatos életvitel, önismeret által eljutunk egy pontig, amikor tudjuk és érezzük, hogy bizonyos élmények, habitusok, cselekvések önazonosak számunkra vagy sem. Amennyiben egységben van az elme, érzelem és fizikális lét, akkor jól érezzük magunkat. Ha ezek közül valamelyikben eltérés van, akkor ott maradt még munka!

MIÉRT VAN ELTÉRÉS?

Leggyakrabban, ennek az az oka, hogy mások vagyunk, mint amilyen neveltetést és mintákat kaptunk, és mintha csapdában élnénk az életet. A családtól, baráti társaságtól, munkahelyről, iskolából, rendszerből, vallásból származó tapasztalatok valamilyenné formáltak. Onnan merítettünk, hiszen a környezetből ez volt adott. Senki sem kérdezte, hogy ez tetszik-e nekünk, egyetértünk-e vele, vagy mi mit szeretnénk.

Most már viszont itt az ideje, hogy feltegyük magunknak ezeket a kérdéseket, hogy önazonos, egységélményben lehessünk saját igazságunkkal!



MI A MEGOLDÁS?

Ebben a kérdésben nincs azonnali megoldás! Hosszú idő alatt váltunk olyanná amilyenek vagyunk, és idő kell ahhoz is, hogy olyanná váljunk, mint amilyenek szeretnénk lenni. A jó hír az, hogy tudatos belső munkával elég hamar egységbe kerülhetünk önmagunkkal. Kell egy iránytű, hogy tudjuk jó úton járunk-e!

Az iránytű a saját belső érzetünk. Ha figyelünk, pontosan érezzük, ha valami nem stimmel azzal a személlyel, helyzettel, lehetőséggel, ami miatt nyomást érzünk a mellkasunkban, gombócot a torokban, vagy egyéb kellemetlen testi tüneteket. Meg kell tanulnunk azonban különbséget tenni a félelem miatti ellenállás és a zsigeri elutasítás között.

Minél többször igent mondunk arra, amerre az iránytű vinne, egyre közelebb kerülünk ahhoz az érzéshez, hogy milyen önmagunk lenni. Ezek lehetnek nagyon egyszerű élmények, mint például egy esemény utáni érdeklődés, egy számunkra szokatlan ruhadarab választása, új élményekkel kapcsolatos kíváncsiság stb. Ezek mind apró jelzések, terelések - lelkünk kommunikációja, hogy mi esne jól. Ne hessegesd el, racionalizáld túl vagy utasítsd el, mint hogy hülyeség, felesleges vagy abszurd. Mert ha megtagadod magad, akkor elutasítod a belső vágyaidat, a lelked hangját és nemet mondasz a Te életedre! És igent arra az életre, amibe csak úgy belecseppentél, ami nem elégít ki, és részben idegen tőled.

FELADAT:

Nagyon kíváncsian, érdeklődéssel, mintha megfigyelnél valakit, így figyeld meg magad!

Figyeld, hogy reggel ébredéskor mi esne jól. A nap különböző fázisaiban mi esne jól? Bioritmusodnak milyen szükségletei vannak? Mely ételek, italok, ízek finomak számodra, és mi az amit nem kívánsz? Milyen színek vonzanak és taszítanak? Milyen stílus, ruhadarabok fejezik ki aki vagy, és szeretnél lenni? Ha bármit csinálhatnál, bárhova mehetnél, akkor mit tennél, hová mennél? Miért? Mi esne jól abban, hogy azt teszed és oda mész? Hogyan szeretsz megérintve lenni? Mi izgat fel és mi lomboz le? Milyen témák érdekelnek és mozgatnak meg? Mi az, amin sokat töprengsz, ami miatt nem tudsz aludni éjszaka?

Mik az értékeid, alapelveid?

FONTOS! Az önbizalom az, amikor értékeid szerint egyre többet cselekszel!

Mik tehát az értékeid és mit teszel érte? Ha nem tudod, és semmit nem teszel érte, akkor nincs önbizalmad, hanem mások visszajelzésének és dicséréteinek, vagy kritikáinak vagy kiszolgáltatott. Az ő szeszélyeik határozzák meg, hogy éppen jól érezheted magad, hogy elég értékes vagy-e adott pillanatban és így sosem lehetsz nyugodt, sem egységben önmagaddal.

FELADAT:

Határozd meg az életed alappilléreit! Ezek az értékeidet képviselik, és ezek adnak struktúrát és értelmet az életednek. Fejtsd ki részletesen, hogy egyes érték mit jelentenek számodra, és hogyan néznek ki a gyakorlatban!

Például, nekem az egyik értékem a kreativitás. Anélkül nem tudok élni! A kreativitás azt jelenti számomra, hogy a szokásostól eltérő, művészi megoldásokat találok hétköznapi helyzetekre. Minden amit csinálok, az egy alkotás, amibe beleviszem a személyiségem és egyedi perspektívámat. Hetente egyszer legalább törekszem arra, hogy valami kreatív alkotást csináljak, ami éppen izgalommal tölt el. Ez egy olyan projekt, aminek nincs célja azon túl, hogy jól érezzem magam. Ha ezt elhanyagolom, akkor érzem, hogy eltávolodok magamtól és elégedetlenné válok.

Hasonló módon fejtsd ki Te is értékeidet, azok fontosságát, szerepét, gyakorlati megvalósítását! Ha azt találod, hogy egyes értékeid elhanyagolva lettek, akkor találj megoldásokat, hogyan tudnád azokat érvényesíteni életedben!

