

# Ką daryti, kad neskaudinčiau savo brangaus žmogaus?

*Esu su vyru, kurį labai myliu ir jaučiu didelį ryšį. Ilgą laiką buvome tiesiog draugai, o pusę metų esame ir santykiuose.*

*Tačiau kartais atrodo, kad esu per silpna būti santykiuose, kad jį sužeidžiu vis...*

*Po paskutinių skyrybų porą metų buvau viena, domėjausi įvairiomis dvasinėmis praktikomis, meditacijomis. Jos man labai padėjo. Ir štai, tuomet pasirodė vyras, kuris yra būtent toks, kokį ir tikėjausi šalia savęs matyti: mylintis, vyriškas, išmintingas, racionalus, intuityvus. Tačiau nepaisant dvasinių žinių, kurių manausi turinti išties nemažai, vis suklumpu... Per savo impulsyvumą ir energingą būdą pasakau tai, ko nereiktų sakyti arba kažkaip kvailokai demonstruoju savo orumą (iš baimės, matyt..). Man neramu, kad tą jautrią sielą galiu sužeisti... Noriu, kad jis būtų mylimas, laimingas ir švytėtų, tačiau su manimi, net ir žengiant dvasiniu keliu, vis tiek tai nėra lengva: esu pilna kraštutinumų ir matau, kaip neretai jam tenka pasitelkti visas ramybės, išminties ir centruotumo atsargas, kad "nesuvarytų viso tamsumėlio atgal"...*

*Suvokiu, kad jis tik mano atspindys ir netiesiogiai man parodo tą vidinį dumbelį, kurį turiu... Bet ką daryti? Galbūt ilgiau laiko praleisti vienai, ramybėje, meditacijoje?*

*Nes nors gyvenimas man šviesus, mielas ir jaučiuosi laiminga, tačiau vis tiek to "tamsumėlio" yra ir labai gaila, kai jį turiu išspinduliuoti mylimam žmogui...*

Sveiki,



Kai kurių žmonių sąmonėje (nemaža tokių galima sutikti tarp besidominčių dvasinėmis žiniomis) yra įsitikinimas, kad jų sunkios emocijos, piktumai, užsispyrimai yra kažkas blogo, baisaus ir tamsaus. Kad tai yra kažkas, kad garantuotai skaudžiai sužeis kitą žmogų, sužlugdys santykius ir pasmerks skausmingam gyvenimui. Kai praktikuodami pradedame žiūrėti į save ir pradeda kilti viskas, kas buvo pakišta po keliais kilimais, tikrai darosi baisu. Darosi taip baisu, kad atrodo, jog visas tas tamsumas yra toks didelis ir toks pavojingas, kad gali nušluoti nuo žemės paviršiaus kitą – mylimą, artimą – žmogų. Dvasingumo mokyklos, šalia visų praktikų, dar kalba apie amžiną, tyrą meilę, šviesą, kurios pradedame ieškoti savyje, tačiau vietoje to, jei nuoširdžiai praktikuojame, atsitrenkiame į savo baimes, užsispyrimus, įsitikinimus ir tt. Vis tiek trokšdami tyrumo ir dieviškumo, neradę to savyje, pradedame visa tai projektuoti į kitą žmogų, jei pasiseka sutikti tokį, kuris daugumoje atitinka mūsų tam tikra prasme tobulo žmogaus įsivaizdavimą. Kažkas susiranda guru, kurį sudieviną, kažkas – antrą pusę. Ir mumyse pradeda kilti konfliktas. Visų pirma, tas nuostabus, tyras, išmintingas žmogus nėra Dievas. Jis turi savų trūkumų, savų nelogiškumų, daro savus emocijomis ir vidinėmis baimėmis, skausmais paremtus sprendimus. Žiūrime į jį ir nesuprantame, kas vyksta – kodėl tas, kuris turėtų būti tyras ir dieviškas, elgiasi visai ne tyrai ir ne dieviškai? Atkreipkite dėmesį, ar neturite tokios projekcijos – ar nesudievinote savo vyro ir ar slapčia nereikalaujate iš jo būti tokiu, kokį jį įsivaizduojate – mylinčiu, vyrišku, išmintingu, racionalių,

intuityviu – nors jis ne visada toks yra. Ar dalis jūsų „tamsumo“ nekyla todėl, kad jis ne visada atitinka jūsų įsivaizduojamo vyro? Pastebėkite ar negalvojate, jog jis geresnis už jus ir dėl to nepradedate nepastebimai konfliktuoti? Jei žmogų laikome kažkuo nuostabiu ir geresniu už save, nejučia pradedame jaustis šalia jo neadekvačiai ir kyla noras nužeminti jį iki „savo lygio“, kad nereikėtų jaustis prastesniems, kaltiems ir tt. Taip pat pastebėkite ar nebandote tapti jo visų sunkių emocijų ir išgyvenimų priežastimi? Ar nesistengiate pati būti tuo dievu, kurio dėka mylimas žmogus visada bus laimingas, švytintis ir nepatirs sunkių emocijų? Ar neturite įsitikinimo, kad sunkios emocijos yra pavojingas blogis?

Pasikalbėkite su savo draugu ir paklauskite, kaip jis mato judviejų santykius. Kaip labai jam iš tikro yra baisu jūsų pykčiai, užsispyrimai ir tt. Pastebėkite ar nepersistengėte su noru tapti tyra ir švelni, kuri būti labai patogi, miela, su kuria mylimas žmogus būtų be galo laimingas ir... tikrai dėl to jūsų nepaliktų? Atskirkite, kur gerio norite jam, o kur norite jam gerio dėl to, kad būtumėte to gerio šaltiniu, nuo kurio jis nenorėtų pasitraukti. Viskas gerai norėti, kad brangus žmogus visada būtų šalia. Tačiau jei einate dvasingumo keliu, vadinasi esate pasiruošusi matyti tiesą ir sakyti sau tiesą. Atskirkite kur jūsų norai yra tyri, o kur yra baimė, kad jis neliks su jumis jei būsite ne tokia miela ir tyra, kokia jūsų manymu turėtumėte būti. Jei norite jam tik geriausio, turite suprasti, kad kartais žmogui reikia patirti daug nemalonių dalykų, kad jis pamatytų kas dedasi jame pačiame ir galėtų nuo to išsivalyti. Kas sakė, kad jūs nebūsite tuo žmogumi, kuris kels jame į viršų jo pačio purvą, padės patirti jam skirtas pamokas? Nesvarbu, ar jis eina dvasiniu keliu ar ne, pamokos priklauso kiekvienam šitoje planetoje ir tik laiko klausimas kada, kas ir ką pradės mokyti. Kodėl norite tapti sterilia ir atsiskirti nuo gyvenimo tėkmės? Eikite toliau tuo keliu, kuriuo einate. Medituokite ties kylančiais klausimais, bet nepamirškite, jog esate žmogus tarp žmonių – su savo norais,

interesai, poreikiais kurie gali nesutapti su kitų žmonių, tame tarpe jūsų draugo, norais, poreikiais bei interesais. Be to, jei medituojate ir praktikuojate, jumyse nori nenori pradeda kilti sunkios emocijos, neadekvačios reakcijos į kitus žmones, baimės, kaltės, sudievinimai, savęs menkinimas. Tai karuselė, kuri turi prasisukti ir negalite nuo to pabėgti. Papasakokite savo draugui, kas vyksta. Paieškokite daugiau informacijos apie tai, ką patiria rimtai praktikuojantys žmonės iki tol, kol jie pradeda jausti visišką vidinę ramybę (beja, niekas nesakė, kad tokie žmonės neerzina kitų ir nesukelia juose sunkių emocijų). Tai ilgas kelias ir jis nėra iš lengvųjų. Jūsų draugas, jei pasirinko būti su jumis, turės suprasti, kad jūs būsite visokia ir kartais reaguosite labai neadekvačiai. Jums pačiai reikia suprasti, kad dvasingumo kelias nėra spindėti meile nuo pirmos dienos, o sunkus ir ilgas darbas vėl ir vėl žiūrėti į tas emocijas, idėjas, skausmus, kurie kyla ir vieną po kito juo paleidinėti. Bandykite to vengti ir kentėsite dvigubai. Pamedituokite ties taika su sunkiomis emocijomis ir savo charakterio bruožais, kuriuos laikote netinkamais. Pažiūrėkite kiek labai jie iš tikro yra žalingi ir paklauskite draugo ar tikrai jam taip sunku būti su jumis, kaip jūs įsivaizduojate. Ar tai jis bijo ir stipriai skaudinasi į jus ar jūs pati į save ir projektuojate savo skausmą jam?

Nevenkite savo draugo ir neužsidarykite. Puiku, jei meditacijoje ir vienumoje galite atpalaiduoti šiek tiek įtampos ir neišlieti ant jo visko, kas kyla. Kartais tikrai galima be reikalo sužaloti kitą žmogų staigiai išliejus neadekvatų pyktį grubiai ir netaktiškai. Jei turite polinkį šaudyti persikaupusiomis emocijomis ir kalbėti viską, kas ateina, nesirinkdama žodžių, puldama ir kaltindama – būtų sveikiau abiems jei pasitrauktumėte nuo vyro ir šiek tiek „pravėstumėte“, pagalvotumėte, sudeliotumėte žodžius ir tada ateitumėte pasikalbėti. Tačiau nepabėkite nuo draugo visiškai ir neužsidarykite meditacijoje. Pasistenkinte palaikyti balansą (su laiku išmoksate tai padaryti, jei tik norėsite)

tarp susitvarkymo savyje, meditacijoje, pabuvus vienai ir atsidarymo draugui, išpasakojimo, kas jumyse vyksta, dėl ko pykstate, kas neramina ir tt. Vyras yra emociškai stabilesnis, tad jis turi daugiau resursų, kad amortizuotų jūsų sunkias emocijas ir išpuolius. Ką galite pasekti savyje, tai ar pakankamai taktiškai ir be kaltinimų kalbate su vyru. Paklauskite jo, kur jam yra per daug, per stipru, kas jį žeidžiai ir pažiūrėkite, ką galite tose vietose padaryti. Kartais užtenka perfrazuoti žodžius, liautis naudoti vienas ar kitas išraiškas ir vyras daug mažiau žalojamas moters emocijų. Tapkite partneriais šitoje vietoje, diskutuokite, prašykite jo pagalbos jums pačiai susiprasti, kas vyksta jumyse (geras, artimas draugas yra nuostabi pagalba einant dvasiniu keliu). Ir neskubėkite su rezultatais dvasiniame kelyje. Tai viso gyvenimo darbas (pagal daugelį mokyklų net kelių gyvenimų), tad nesitikėkite šviesti meile ir taika po kelių metų meditacijų. Atleiskite sau už tai, kad turite viduje ne tik grožio, bet ir to, ką vadiname tamsa. Atleidimas ir leidimas tai tamsai būti ir reikštis padės daug labiau, nei jos bijojimas, smerkimas, teisimas. Šviesa ir meilė jumyse niekada neteistų nieko, tame tarpe ir tamsos. Jei teisiatė – tai eina ne iš jūsų, o iš tos tamsios dalies. Tai ji pati teisia save. Atleiskite jai.

Sėkmės Jums

Pagarbiai,

Silvija ir Šarūnas Mažuoliai