

Kaip pamilti save?

Sveiki,

Paprastas klausimas...kaip pamilti save? Dažnai išlendantis pykčio priepuoliai šeimoje parodo mano vidinį pasaulį...stengiuosi, skaitau, bet gal tai ir lieka teorija? Kokie metodai leidžia atrasti savo kirminuką? Kiekvieną dieną pradedu nusiteikusi pozityviai versti kalnus..

Sveiki,



Atkreipkite dėmesį, ar neturite įsitikinimo, kad pamilti save reiškia niekada nepykti, būti visada geros nuotaikos, laiminga, patenkinta ir patogi savo šeimai? Pozityviosios filosofijos idėjos plačiai paplito ir klausimas, ar padarė žmonėms daugiau naudos ar žalos, ypač tiems, kurie apsistojo tik ties ja. Pažvelkite į savo pyktį. Kas jame blogo? Kas jame tokio tamsaus ir smerktino išskyrus tai, kas jis nėra malonus ir kelia diskomfortą jums ir namiškiams? Dauguma mūsų esame taip prisirišę prie komforto ir tiek pastangų dedame, kad tik išvengti diskomforto, kad užsisukame į amžiną ratą be išeities bandydami vengti to, kas neišvengiama ir prisigriebti daugiau to, kas mums nepriklauso. Jei esate įsitikinusi, kad pyktis yra blogis – smerkiate jį, kovojate su juo, bandote suvaldyti, bandote užhipnotizuoti save pozityvumui – pati sukuriate blogąjį, visagalį ir gebantį padaryti daug žalos, pyktį. Sukuriate suteikdama jam visas atributikas kaip pyktis yra blogai, jo neturėtų būti, tai mano blogis ir vidinė tamsa ir tt. Tie, kas praktikuoja ir medituoja, dirba su tuo, kad

atleistų ir paleistų visas idėjas ir įsitikinimus, kurie kelia pyktį, nepasitenkinimą ir tt. Tai ilgas kelias, kuris ne kiekvienam, tačiau net ir einantys juo anksčiau ar vėliau susiduria su atleidimu ne kam kitam, o tam pačiam pykčiui, kurį taip nori paleisti. Sunkios emocijos nėra kažkas baisaus ir griaunančio – tai mūsų baimė, kad jos tokios yra, suteikia joms galią. Užminkite šuniui ant uodegos ir sulauksite tyro, laukinio pykčio pliūpsnio, kuris po akimirkos, vos tik nuo uodegos nulipsite, pavirs draugiškumu, džiaugsmu ir uodegos vizginimu. Pyktis atėjo ir praėjo. Tai mūsų kabinimasis už pykčio, teisimas, smerkimas ir nuosprendis, kad jo neturi būti, verčia maudytis šioje emocijoje vėl ir vėl ir vėl. Užlaikome, užgniaužiame, neišsakome, nešiojamės savyje, užsipumpuojame pozityviomis idėjomis ir auginame savyje tiksinčią bombą. Ilgai išlaikyti savyje emocijų vis teik nepavyksta. Jos arba prasiveržia sprogitu, arba nuvaro žmogų į depresiją arba sergame eile ligų. Ar nėra taip, kad savo pastangomis gyventi pozityviai uždraudėte sau pykti? Ar nėra taip, kad yra daug dalykų, kurių neišsakėte, neišpykote, neišverkėte? Ar pykčio priepuoliai neprasideda po ilgesnio laiko, per kurį kaupiate nepasitenkinimus, nuoskaudėles, suirzimus užuot iš karto pasakiusi ir parodžiusi kaip jaučiatės? Jei taip – gali tekti pradėti mokytis eiti į kontaktą su savo emocijomis ir jas išreikšti laiku. Ar pavyks tai padaryti pačiai, labai sunku pasakyti. Kiekvienas žmogus skirtingas, turi skirtingus mokymosi greičius. Sunku pasakyti ant kokio pagrindo stovi jūsų pyktis. Paprastai tai sukauptos nuoskaudos, neatleista artimiems žmonėms, dažniausiai tėvams, už sukeltą skausmą, neatleista sau už veiksmus, kuriųigailitės ir kurių nebenorite prisiminti. Nėra greito proceso, kaip išsivalyti nuo nuoskaudų ir atleisti. Pozityvumas tik užlaiko tai, kas veržiasi lauk – užteplioja puliuojančią žaizdą raminančiu tepaliuku, bet jos negydo, ji puliuoja ir sirpsta toliau. Žaizdą reikia pajauti, leisti jai išpuluoti, išvalyti ją ir tada gydyti. Bet tai reiškia, kad visos sunkios emocijos privalės išsivežti į lauką, būti išjaustos, išgyventos, su jomis susitaikyta ir jos paleistos šį kartą visiems laikams.

Ne daug kas yra pasiruošęs susidurti su viskuo, kas yra viduje ir dar mažiau yra norinčių visam tam atleisti ir priimti kaip dalį savęs, turinčią teisę egzistuoti.

Pastudijuokite atleidimo praktikas – paieškokite informacijos, tikrai rasite. Nemeilė sau slepia neatleidimą kitiems žmonėms, neiškalbėjimus, nutylėjimus ir nuoskaudų nešiojimus savyje. Tai nėra lengvos ir greitos praktikos, bet efektyvių lengvų ir greitų praktikų nėra jokių. Rekomenduoju paieškoti grupinių praktikų (nebūtinai konkrečiai su atleidimu, bet daug mokyklų vis tiek vienaip ar kitaip dirba su atleidimu) ir bent kartkartėm apsilankyti tam, kad užvestų ant kelio. Kai kam pavyksta dirbti patiems, bet tokių vienetai, kas gali gauti efektą be palaikymo. Be to, skaitymas neturi jokios naudos, jei žmogus tikslingai netaiko ir nepraktikuoja to, ką perskaitė.

Atsargiai su pastangomis nuversti kalnus. Paprastai tokios pastangos baigiasi galvos daužymu į sieną, nes jei pastangos netikslingos, dedamos be aiškios krypties ir suvokimo ar pajautimo kas ir kodėl daroma, jos bus betikslės ir tik rys energiją bei atims viltį, kad kažkas gali pasikeisti. Kantrybė yra bene svarbiausias charakterio bruožas, kuri turi auginti tas, kuris nusprendė žvelgti į savo vidų ir rasti tenai ramybę ir taiką su savimi. Kantrybė rasti sau tinkančią praktiką ir savus mokytojus, kantrybė nelaukti greitų rezultatų, o ramiai praktikuoti tai, kas pasirinkta, kantrybė vėl ir vėl klupti tose pačiose vietose ir vėl ir vėl keltis. Mūsų dienų žmogus įpratęs viską gauti čia ir dabar ir sutinka sudėti milžiniškus kiekius energijos tam, kad tik greičiau viską pasiekti. Deja, su darbu su savimi tai duoda tik atvirkščią efektą. Yra toks pasakojimas apie mokinį, kuris atėjo pas Mokytoją ir klausia:

– Kiek man reikės laiko praktikuoti, kad pasiekčiau visišką savęs suvokimą? Mokytojas atsako:

– Dvidešimt metų. Mokinys klausia:

– O jei aš labai stengčiausi?

– Tada trisdešimt.

– O jei dar labiau stengčiausi?

– Tada keturiasdešimt.

Ieškokit toliau savo praktikų, savo mokytojų, savo žinių. Patraukite kalnus į šalį, jų versti nereikia. Ko reikia, tai kantrybės, atkaklumo ir aiškaus žinojimo, ko norite. Sėkmės jums.

Pagarbiai.

Silvija iš Šarūnas Mažuoliai