



POT DO NOTRANJE SREČE

Ko se poglobimo v svojo notranjost, se vprašajmo, kaj nas res osrečuje tako, da svoje sreče ne skrivamo pred drugimi? Kaj je tisto, kar nas ločuje od časov, ko smo bili nezadovoljni sami s sabo? Ljubezen. Ljubezen je ena in edina, ki nas vedno pripelje do sreče, notranjega zadovoljstva, miru, medsebojnega razumevanja... Najprej ljubezen do samega sebe, potem do vseh ostalih.

Zakaj ne dopuščamo sreči, da potrka na naša vrata, česa nas je strah? Najprej samih sebe, ko si ne priznamo, da je biti srečen lepo, da drugi, ki niso srečni, ne bodo trpeli ob naši sreči. Ko pokažemo srečo navzven, postane del nas. Ko se zazremo vase in si rečemo, jaz sem srečen in to bom vsem pokazal-a, se nevoščljivci v naši bližini počasi kar sami oddaljijo od nas, saj se ob naši sreči še bolj začnejo zavedati svoje nesreče oz. nezadovoljstva, ki ga nosijo v sebi.

Pot do sreče ni vedno lahka, včasih moramo dati stran od sebe vso navlako, ki nas iz dneva v dan obremenjuje, in si najti prostor pod soncem, sebi enakim. Ko si želimo biti srečni, se začnimo veseliti najmanjšega delčka našega dneva, ki nas bo osrečeval. Včasih se bojimo, da nas drugi ne bodo sprejemali takšne kot v resnici smo, se podredimo temu prepričanju in hočemo ugajati drugim. Včasih pa se bojimo da nas takšne kot smo, nihče v življenju ne bo imel rad, in v sebi ustvarimo željo biti drugačni, takšni, da ugajamo drugim. Potlačimo svoja resnična čustva in delujemo hladni, saj ne upamo pokazati svojih trenutnih občutkov, ker se mogoče ne bodo skladali s tistim, kar mislimo, da drugi od nas pričakujejo. In smo iz dneva v dan bolj podobni drugim, vpeti v povprečnost vsakdana. Ko pa se odločimo, da ne bomo več živeli za druge, bomo začeli živeti zase, ugajali sebi in postali takšni, kot v resnici smo.

Ko postanemo to, kar smo, je čas, da odide tisto, kar nismo. Če ljudje v okolici naši novi podobi ne prikimavajo, je to samo njihov problem, ne naš. Drugim lahko rečemo: oprosti, ker nisem tak-a kot, si ti želiš, a to je moje življenje.

Ko se spreminjamo, na poti sprememb naletimo na mnogo ovir, a če smo samozavestni, notranje trdno prepričani, da zmoremo, da smo mi tisti, ki nam bo uspelo, potem nam ne bo težko premagati vse ovire. Od kje pa so vzorci, ki nas vlečejo nazaj? Spijo v nas in nas usmerjajo v vsakdanjem življenju, tako zavestno, kot podzavestno. Podzavestni so že dolgo časa del nas, sčasoma postanejo čustveno miselni program, ki nas usmerja v življenju, načinu razmišljanja,... to smo pobrali od svojih staršev, okolice, nekaj smo sami pridelali,... potem so tu še zavestni vzorci, naš karakter... če se zazremo vase in opazujemo sami sebe, bomo ugotovili, katere naše lastnosti so nam v ponos in katere niso. Če se potrudimo in spremenimo vse, kar na sebi lahko spremenimo, in sprejmemo vse, česar ne moremo spremeniti, bo to že pot v našo novo podobo, ki nam bo utirala pot do sreče in zadovoljstva. Dokler smo nezadovoljni sami s sabo, nas vse moti tudi na drugih. Šele ko se začnemo sprejemati, z vsemi plusi in minusi, z vsemi svojimi posebnostmi, je to pot do izoblikovanja svojega osebnega karakterja, na katerega bomo sčasoma ponosni .

Svet ne bo lepši, ker se je spremenil na boljše, ampak zato, ker smo se spremenili mi. In če smo se spremenili mi, se je za toliko spremenil tudi svet. Z izžarevanjem sreče in novo samopodobo, bomo vzor marsikomu, ki nam bo sledil v svoji poti do sreče in osebnega zadovoljstva. In to je prava pot za spremembe večje od osebne sreče.

V iskanju osebne sreče pa se včasih vrtimo v začaranem krogu, nikakor ne najdemo poti iz nastale situacije, ki se ponavlja in ponavlja. Nekdo obupa in se vda v usodo, drugi se borijo, le redki pa takoj najdejo izhod iz krize. Npr. nas moti kar nam nekdo počne, a mu tega ne povemo in svoje nezadovoljstvo držimo v sebi. Ali nas nekdo prizadene in se odmakne in nam ne omogoči da bi predelali čustva, ki jih ob tem čutimo, ali doživimo neko izgubo in se na zunaj delamo močne, v sebi pa trpimo in ne izražamo svojih naravnih čustev. V takih primerih ta čustva obrnemo vase in v svojem telesu ustvarimo čustvene blokade, ki nam onemogočajo izražanje čustev tudi takrat, ko si jih želimo pokazati navzven. Veliko je ljudi, ki so bili večkrat razočarani v svojih partnerskih odnosih. Kasneje težje navežejo stik z drugimi, se ne odprejo ali pokažejo svoja čustva, saj se bojijo ponovnega razočaranja in je njihov strah močnejši od njihove ljubezni... V vseh teh primerih, si sami zadamo omejitve, ki nas v vsakdanjem življenju zaustavljajo. Večinoma se dogaja, da ko neko naravno čustvo zelo dolgo tlačimo vase, ta potem izbruhnejo iz nas v svojem nasprotju in nam predstavljajo še večje breme.

To se dogaja predvsem zato, ker se notranja samopodoba odmika od zunanje. Navznoter trpimo, na zunaj se delamo srečne. To predstavlja močan stres za naše telo. Sčasoma telo samo vklopi obrambni mehanizem in ustvari notranji mir z izravnavo notranje in zunanje samopodobe. Notranja podoba se začne izražati tudi na zunaj z izražanjem posledice potlačenih čustev, npr. ob potlačeni žalosti, notranji mir ustvarja z izražanjem depresij. Tako se telo osvobodi stresa večnega igranja nečesa, kar ne čutimo v svoji notranjosti. Tako je to še bolj očitno ob dejstvu, da je preteklo kar nekaj časa od čustva, ki smo ga potlačili vase, do izravnave teh čustev tudi na zunaj. Torej nekega čustva ne predelamo ob dogodku ob katerem so se ta čustva porajala, ampak jih potlačimo vase in izbruhnejo kasneje iz nas v situaciji, ki ni več primerna za sproščanje tega čustva.

Podobno je tudi z miselnimi vzorci, ki nas omejujejo na vsakem koraku. Ustvarimo si poglede, predstave o večini vsakdanjih stvari in v sebi zakoreninimo pravila, kaj je prav in kaj narobe...

Kar pa je še zelo pomembno na poti naše preobrazbe, je da sprejmemo to, da lahko spreminjamo le sebe, drugih nikakor ne moremo. Sicer se velikokrat na vso moč trudimo, da bi spreminjali ljudi v naši okolici, pozabljamo pa, da lahko spremenimo le sebe in da se bodo drugi spremenili, če se bomo spremenili mi. Predvsem je tako tudi v partnerskih odnosih. Če smo nezadovoljni z odnosom, moramo mi narediti prvi korak in se spremeniti, le tako se bo odnos spremenil. Pomembno je tudi to, da partnerju dopuščamo, da je takšen kot je, da ga ne omejujemo. Omejujemo lahko le sebe, s svojimi zavestnimi in podzavestnimi vzorci, partnerju pa moramo dopuščati osebno svobodo. Osebna svoboda je nenadomestljiva.

Prvi korak je v sprejemanju samega sebe, da sprejmemo vse pluse in minuse na sebi, da spremenimo vse, kar na sebi lahko spremenimo, kar ne moremo, moramo sprejeti. In ko sprejemamo sebe, nas drugi ne bodo več motili. Nadaljna pot do naše ljubezni vodi skozi modrost in notranji mir. Le tega bomo dosegli, ko bo naše telo povsem umirjeno in neobremenjeno z vsakdanjimi stresi, nerazrešenimi odnosi... Kar se nam v življenju dogaja, so dogodki, naši subjektivni čustveno miselni odzivi nanje povzročajo stres. Če bomo vse dogodke, ki se nam dogajajo, sprejemali kot nekaj dobrega, čeprav najprej ne izgleda tako, ti dogodki za nas ne bodo več stresni. Predvsem dogodki, na katere nimamo vpliva.. Velikokrat se zapletamo v marsikaj, potem pa nam gre na živce, ko se posledice kažejo v nadaljnjih neprijetnih situacijah. Zato je zelo pomembno, da se naučimo sprejemati odgovornost in posledice za svoja dejanja. Odrastemo takrat, ko se to naučimo.

Ravno tako potem za nas ne bodo več stresni dogodki, ki so posledica naših napak. Vsakdo si je našel načine kako omejiti posledice stresa in dati iz sebe napetosti, ki so posledica le teh. Nekateri zavijejo v gostilno, nekateri se ekstremno ukvarjajo s športi, delom, nekateri preko spolnosti, nekateri boksajo v vrečo in tako dajejo ven svojo jezo... A če trenutno nimamo na razpolago tega načina sproščanja napetosti, se le ta še poveča. Pa tudi ti vzorci razbremenjevanja funkcionirajo nekaj časa, potem so neuspešni. Seveda je najbolje, da preprečimo, da dogodki na nas vplivajo stresno. Ko pa se to dogaja, lahko z nekaj minutno meditacijo predelamo vse naše napetosti in obremenitve. Tako bomo že v začetku omejili vplive stresa na naše življenje.

Meditacija nam v vsakdanjem življenju lahko pomaga na več načinov. Je oblika sproščanja in vspostavljanja stika s samim seboj. Tako se notranje umirimo, umirimo svoje misli in v sebi ustvarimo ustvarjalno moč za reševanje vseh vsakodnevnih problemov. Ko pa se naučimo v meditacijo vključiti še našo duhovno pomoč, je proces predelovanja naših obremenitev še bistveno hitrejši. Naša duhovna pot je naše življenje samo. Vemo, da nekdo ni duhovna oseba, če prebere nešteto duhovnih knjig in hodi na vse kar diši po duhovnosti in potem razmišlja kako je razsvetljen. Duhovni postanemo takrat, ko uredimo svoje življenje. Ko razrešimo vse svoje težave in se naučimo sproti reševati še tako majhne probleme, ko si ustvarimo trdne fizične temelje, ki bodo steber naše prihodnosti. Tako tudi uravnotežimo svoje življenje in dosežemo popolnost svojega bivanja. Takrat tudi duhovnost postane nadgradnja našega življenja in nam odpre višje cilje našega življenja.

Sandi, www.meditacija-sandi.com
<https://www.facebook.com/meditacija.sandi>

