

Harcban a Valósággal

Minden szenvedésünk okozója az a meggyőződésünk, hogy a dolgoknak máshogy kellene lenniük, mint ahogy vannak. Pl. "A gyerekeimnek hálásnak kellene lennie azért, amit értük teszek." Amíg elhiszük ezt a gondolatot, addig ellenállásban vagyunk az-zal kapcsolatban, ami van. Ha a gyerekeim nem hálásak, akkor pont erre van szükségem ahhoz, hogy észrevegyem, megvizsgáljam ezt a hitemet, és megnézzem milyen ezzel a gondolattal együtt élni, illetve milyen érzés nélküle - ha teljesen és tökéletesen elfogadom, ami éppen van. AMI VAN, AZ VAN. Amikor szembeszállok a valósággal, mindig vesztes maradok.

A szenvedésnek egyetlen módja létezik: amikor elhiszünk egy gondolatot, mely harcba száll azzal, ami van. Ha az elme teljesen tisztá, akkor az, ami van, megegyezik azzal, amit akarunk. Ha azt szeretnéd, hogy a valóság másmilyen legyen, mint amilyen éppen az adott pillanatban, az olyan, mintha egy macskát szeretnél megtanítani ugatni. Próbálkozhatsz, és még tovább próbálkozhatsz, a macska pedig újra meg újra azt fogja mondani neked, hogy "miaú". Azt akarni, hogy a valóság másmilyen legyen, mint amilyen az adott pillanatban, reménytelen.

Ha elkezded figyelni a gondolataidat, észreveszed, hogy napon-ta rengetegszer jelennek meg ilyesmik a fejedben: "Unom ezt az esőt, ki kéne már sütnie a napnak végre." "Karcsubbnak és fiatalabbnak kéne lennem." "A férjemnek nem kellene annyit dolgoznia, aztán este innia és tévéznie." Ez pontosan az a gondolkodási mód, amikor azt akarjuk, hogy a valóság más legyen, mint amilyen. Minden stressz és lelki fájdalom abból fakad, hogy harcba szállunk azzal, ami van, a pillanatnyi valósággal.

Sokan félnek attól, hogy ha elfogadják, ami van, akkor passzívvá válnak, nem éreznek készletet a cselekvésre, gyengék lesznek. Az elfogadás mindig a pillanatnyi valóság elfogadására vonatkozik, nem azt jelenti, hogy a helyzet most már mindig így fog maradni. Sőt! Nézd csak meg milyen energetikai különbség van a két hozzáállás között: 1.) "Bárcsak nem vesztettem volna el a munkámat, sosem fogok újat találni." 2.) "Elvesztettem a munkámat. Rendben. Mit tehetek most?"

Ha elkezded a gondolataidon való önmunkálkodást, hamar rá fogsz jönni, hogy amiről eddig azt hitted, hogy nem kellett volna megtörténnie, pont annak kellett megtörténnie. Meg kellett, hogy történjen, mert megtörtént, és ezt semmilyen ellenkezés, szenvedés, gondolkodás sem tudja meg nem történné tenni. Ez nem azt jelenti, hogy helyeseld vagy ünnepled. Ez csak azt jelenti, hogy képes vagy a dolgokat belső harcod zavarodott gondolkodása nélkül látni. Senki nem akarja, hogy betegek legyenek a gyerekei, senki nem szeretne autóbaleset részese lenni, de ha egyszer már megtörténnek ezek a dolgok, mily módon támogathat és erősíthet minket az, ha mentális harcba fogunk ellenük?

Onnan tudhatjuk, hogy a valóság úgy van jól, ahogy van, hogy ha gondolatban harcra kelünk vele, az fáj. Feszültek, frusztráltak leszünk, nem érezzük természetesnek és kiegyensúlyozottnak magunkat. Ha megállítjuk a valósággal való küzdelmünket, egyszerűen, áramlóan, kedvesen és félelem nélkül tudunk cselekedni.

"Rájöttem, hogy amikor elhiszem a gondolataimat, szenvedek, amikor viszont nem hiszem el őket,

nem szenvedek, és ez igaz minden egyes emberi lényre.

A szabadság ennyire egyszerű. Úgy találtam, hogy a szenvedés választható, opcionális. Olyan öröme lettem magamban, ami sosem tűnik el, egyetlen pillantra sem.

Es ez az öröm mindenkiben ott van ugyanúgy." (Byron Katie)

Hogyan csupaszít boldoggá Byron Katie Munka-módszere 1.

A napokban olvastam egy angol nyelvű cikket arról, mi az a 15 dolog, ami akadályozza a boldogságunkat. A cikk szerint csupán ezeket kell abbahagynunk, és hipp-hopp mi magunk leszünk a megvilágosodott Öröm. Ez is azonos utasítás-gyűjtemények egyike, melyekből megtudhatjuk, mit KÉNE csinálnunk ahhoz, hogy boldogabbak legyünk. Egyetlen problémám van az ilyen tanács-listákkal: a HOGYAN nem igazán szepel bennük, csak a MIT.

Egyik kedvencem, például, az "Engedd el..." típusú jótanács. Érttem én, köszönöm szépen, na de PONTOSAN MIT IS CSINÁLJAK AHHOZ, HOGY EZ MEGTÖRTÉNJEN? Ha épp ezerrel ragaszkodom, ragaszkodnék a páromhoz, aki épp tegnap hagyott el, és majd belegebdek a fájdalomba, akkor HOGYAN ENGEDJEM EL?

Byron Katie Munka-Módszere a HOGYAN. Megtapasztaltatja Veled, hogy minden érzéled, érzésed, cselekvésed, viselkedésed az előzetesen felbukkant, elhitt gondolataid KÖVETKEZMÉNYE. A Teremtés sorrendje, ahogy Katie magyarázza: GON-

DOL-ÉREZ-CSELEKSZIK. Vagyis hiába próbálok a cselekvésen javítani, miközben a kiindulás OK, a GONDOLAT még megvizsgálatlan bennem. Ezért aztán, ha egy bizonyos fájdalmasnak megélt helyzetet szeretnék "elengedni", annyi a dolgom, hogy felfedezem, nyakon csípjem azokat a zaklató gondolatokat, melyek a fájdalmamat okozzák, majd megkérdőjelezem őket.

A fent említett elengedős helyzetben, például, nem az a bajom, hogy a párom elhagyott, hanem az, ahogyan az elmém értelmezi a történeteket. Beindulnak a nem tudatos szinten lévő program-hiedelmeim, és ezek vetítődnek rá a helyzetre, magukkal vonva az érzelmi fájdalmat. Nem az fáj, hogy elment, hanem az, aminek az elmém gondolta őt az életemben. Mit JELENT ő nekem? Érzelmi vagy anyagi biztonságot? Hogy van kihez odabújni? Hogy van kiről gondoskodni? Hogy van kivel házisárkányoskodni? Hogy van kire építenem a jövőmet? Hogy van kivel szerelmeskedni, kirándulni, együtt enni, a problémáimat megosztani, stb.stb.? Nos, nekem ezekre a dolgokra van szükségem, nem pedig rá. Csúnya dolog, tudom, mégis így van. És amíg ezek a szükségleteim vetítődnek rá, addig nem fogom tudni "elengedni". Ha azonban szép sorra veszem ezeket a szükségleteimet, a róla szóló történeteimet, akkor a ragaszkodásom-csimpaszkodásom hamarosan ELENGEDŐDIK.

Azért emeltem ki nagybetűvel, hogy ELENGEDŐDIK, mert az egész folyamat AUTOMATIKUS. "En" nem csinál semmit, csupán megvizsgálom a gondolataimat őszinte kíváncsisággal (nem azért, hogy elengedjem őt!!!), a változás pedig önmagától megy végbe. Mert ha az elmém már nem hiszi el a

gondolatot, akkor nem fogok fájni, így másképp fogok tudni cselekedni. Másképp fog csinálódni.

NEM TE CSINÁLOD. Nem kell semmin erőlködnöd. A változás automatikus, ha a kiindulási ok, a gondolat megvizsgálásra kerül, és így az elme elereszti a hozzá való ragaszkodását. Ja, és igen, nem is Te ragaszkodsz, hanem az elméd. A jól-ismert, jól bevésődött, jól-megszokott történeteirez.

Ki lennél a történeted nélkül?

Az a cikk arra nagyon jó volt, hogy összeszedje a főbb csomópontokat, melyek vonatkozásában a rendszeres Munkázás következtében automatikus változás indul el az életedben. Két részre szedtem a 15 pontot, íme az első felvonás:

1. Elengedődik a vágy, hogy mindig nekem legyen igazam

A "jól tudom" elme (egó) egyik legerősebb alapköve az a vágy, hogy "nekem" legyen igazam. Mindent megtesz azért, hogy kiharcolja az igazát, övé legyen az utolsó szó, még akár kapcsolatokat is feláldoz ennek a vágyának oltárán. Ezt a működést akkor is megfigyelhetem magamban, ha esetleg nincs bátorságom kimondani az "igazamat", gondolatban azonban jól odamondom a másinak. Mivel az ÖnMunka egyik alapillére az "Igaz ez?" kérdés, így a rendszeresen önmunkáztatott elme fokozatosan kivonul az addig foggal-körömmel védelmezett álláspontjainak védelmezéséből, így elengedődik az a vágyam, hogy nekem legyen igazam. Ez pedig sokkal nyitottabbá tesz más vélemények meghallgatására és befogadására, a másik ember nézőpontjának mélyebb megértésére, a valódi odafigyelésre. Arról nem is beszélve, hogy mennyi érzelmi feszültségtől szabadulok fel az ellenkezésem, ellenállásom, követelőzésem feladása folytán. Tedd fel magadnak a kérdést:

Ki lennék a történetem nélkül, hogy igazamnak kell lennie? Hogyan bánnék a másik emberrel, ha nem tudnám többé elhinni, hogy igazamnak kell lennie?

2. Elengedődik a vágy, hogy mások és a világ dolgát irányítani akarjam

A "jól tudom" elme legfontosabb tápláléka az illúzió, hogy ő kontrollálja, irányítja az életet: a történeteket, helyzeteket, és a benne szereplő embereket. Akkor érzi biztonságban magát, ha elhiszi, hogy ő irányít, aminek következtében folyamatosan résen kell lennie, minden eshetőségre felkészülten, nehogy számára "kedvezőtlenül" alakuljanak a dolgok. Engedd meg magadnak egy pillanatra, hogy megláthasd, megérezhesd, mekkora energiát emészti fel ez a folyamatos kontrollálási vágy. Tedd fel magadnak a kérdést:

Ki lennék a történetem nélkül, hogy irányítanom kell az életet és a benne szereplő embereket? Hogyan bánnék a másik emberrel, ha soha többé nem lenne vágyam őt irányítani (csak, hogy úgy csináljon, ahogy én szeretném)?

3. Nem okolok többé másokat semmiért

Arra kondicionálódtunk, hogy amikor nem úgy történnek a dolgok, ahogy azt szeretnénk, akkor kifelé mutogatunk bűnös után keresgélve. "ő tette ezt velem. Miatta vagyok boldogtalan. Megbántott, tönkretett, eldobott." Így pedig egész életemben játszhatom az áldozatot, a mártírt; hihetetlen energiámba kerül ennek az identitásnak a fenntartása, de a "jól tudom" elme megrémül, ha csak egy kicsit is megpiszkálódik ez a kétes "biztonsága". Minden hitét abba fektette, hogy ő egy áldozat, mi lenne belőle e-nélkül? Tedd fel magadnak a kérdést:

Ki lennék a történetem nélkül, hogy ő az oka a "bajomnak"?

"Semmi sem veled történik, hanem érted." (Byron Katie)

Szerző: Oravecz Andrea
www.onmunka.blogspot.ro



HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Az odaadás, a bizalom megsokszorozódik a kapcsolatban, és tapasztalni fogja, hogy a szeretet az az érzélem, amit egyszerűen nem lehet el-pazarolni, mert egyre csak gyarapszik a kiáradással. És most még azt sem bánja, hogy nem ő diktál.	RÁK (06.22.-07.22.) Ne idegeskedjen, ne kapkodjon az elszalasztott lehetőségek után! Hamar munka ügysem jó. Lesz még alkalom a bizonyításra. Használja ki inkább furcsa szerelmes hangulatát, mert ez a hónap tartós kapcsolatot hozhat. Ne kezdjen el megint hezitálni, ahogy mindig!	MÉRLEG (09.23.-10.22.) A pénzügyek terén kedvező fordulat állhat be e hónapban. De ne értékelje túl lehetőségeit! Társa, egyre fontosabb önként, és ez így is van. Ebből a kapcsolatból sokat tanulhat. Ráadásul anyagi szempontból is hasznos.	BAK (12.22.-01.20.) A szerelmi életében kisebb konfliktusokat, de nagy lehetőségeket jelez a Vénusz és a Plútó fényzöngéje, de az a kapcsolat, amely ezt a krízist túléli, örökre szól. Az üzleti ügyek várhatnak őszig, most csak elhamarkodott döntések születnének e téren.
	BIKA (04.21.-05.20.) Egy kis förtbe még senki nem halt bele. Párkapcsolatában ön az erősebb, mégis partnere kitartása fog győzni. Otthonában a háztartási gépek megvadulnak: vagy elromolnak, vagy különös baleseteket okoznak.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Az utóbbi időben mindent rózsaszín szemüveggel lát. Szép dolog az optimizmus, de vigyázat, jóhiszeműsége, felületessége miatt valaki nagyon becsaphatja! Királyi ambícióit, világmegváltó terveit egy ideig még nem tanácsos nagydobra verni.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Ez a hónap jó alkalmat nyújt arra, hogy más pénzügyi foglalkozásokat tanuljon. Az idő az örökség esélyét is növeli. Ön most élete párjának pénzével is egyszerűen tud gazdálkodni. (Csak aztán ő ne hogy nehezteljen önre emiatt!) Utazásra, kirándulásra nemigen alkalmas az idő.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Most könnyen jön a siker: az üzlet házában tolongó szerencsecsillagok rengeteg lehetőséget ígérnek. Ezt csak akkor tudja kihasználni, ha hajlandó némi befektetésre. Ez jelenthet utazást, költözést, külföldi ösztöndíjat vagy egyszerűen új tanulmányokat.
	IKREK (05.21.-06.21.) Az üzleti útra indulók a biztos haszon reményében eredhetnek útnak. Alkalmas ez a hónap érzelmi vagy üzleti társulásra: kézfogóra vagy szerződés-kötésre. Egy jó döntés révén sok Ikrek jegyű most örökséghez, hozományhoz juthat.	SZŰZ (08.23.-09.22.) A hónap második fele alkalmas a bulikra. Nem baj, ha a különböző meghívottak esetleg nem illenek össze! Higgye el, mindenki remekül fog szórakozni! Baráti támogatásra nagy szüksége lehet a közeljövőben. Munkahelyén földindulás van, de nyugalom, ön mindent túléli.	NYILAS (11.23.-12.21) Ha már így alakult, és semmiképp sem utazhat el innen, dobja fel magát! Találjon ki valamilyen új szórakozást, kössön új ismeretségeket, legyen érdekes könyveket (és olvassa is azokat), egyszerűen: csináljon bármit, ami kiragadja a hétköznapokból.	HALAK (02.20.-03.20) Ön talán észre sem veszi, de nagyon megváltozott az utóbbi időben. Ez társából idegességet és éretlenséget válthat ki, ha nem osztja meg vele gondolatait. Ez persze nem könnyű: munkahelyén is rengeteg új kihívással néz szembe, és valahogy kezdenek szétszúzni a dolgai.