

Az önmunka módszere

Mostanra többé-kevésbé összeállt a kép, hogy, ha önmagadra alkalmaznám az önmunka módszerét, mit is nyerhetek vele. Lássuk akkor mi is a munka menete? Szándékosan nem írtam azt, hogy MIT KELL CSINÁLNI? Mert semmit nem kötelező csinálni! Csak ha már nagyon elegend van a sok görcsös, kellemetlen, barátság-talan történetből és úgy érzed, hogy készen állsz arra, hogy lépéseket tegyél saját magadért.

Elméleti alapok

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 elhisszük ezt a gondolatot, addig ellenállásban vagyunk azzal 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. AMIM VAN, ARRA SZÜKSÉGEM VAN. AMIM NINCS, ARRA NINCS SZÜKSÉGEM.

A szenvedésnek egyetlen módja létezik: amikor elhisszünk egy gondolatot, mely harcra száll azzal, ami van. Ha az elme teljesen tiszta, akkor az, ami van, megegyezik azzal, amit akarunk.

Minden stressz és lelki fájdalom abból fakad, hogy harcra szállunk azzal, ami van, a pillanatnyi valósággal.

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

A másik embernek pont az a dolga, hogy megmutasson magamat magamnak. Semmi más nem tud történni, hiszen az elménk úgy működik, mint egy tükör, mindent megfordít. Ezért aztán, amit kívül látok, az kivétel nélkül mindig az én elmém tartalmának a kivétel nélküli megvizsgálatlan gondolataimnak a tükröződése. Én vagyok a diavetítő, a másik ember pedig a kivetített kép. Ha nem tetszik a „folt” a kivetített képen, akkor azért, hogy a kép megtisztuljon, egyetlen dolgot tudok tenni: megtisztítom a diavetítőt. A diavetítő pedig a saját elmém, az ő régi, kedvenc, megvizsgálatlan, megemésztetlen programjaival, mely mindig csak a saját igazának bizonyításán munkálkodik. És épp emiatt, én sosem nyerhetek. Próbálhatom én erőből és küzdelemből megváltoztatni a másik embert és a világot, hogy olyan legyen végre, amilyennek a fejemből levő gondolatok szerint lennie kellene – ez nem igazán szokott sikerrel járni.

A gyakorlat

Az Önmunka menete nagyon egyszerű: négy kérdésből, és ötödik lépésként úgynevezett megfordításokból áll.

1. Első lépés: Vizsgáld meg, hogy a gondolatod igaz-e = Igaz ez?

Ez a kérdés „átlagos”, megszokott gondolkodásunkat szólítja meg. Ilyenkor gyakran „igaznak” látjuk ítéletünket, annyira megszoktuk a hagyományos hitrendszerünk által diktált látásmódot.

2. Második lépés: Teljesen biztos lehets benne, hogy ez igaz?

Ezzel a kérdéssel mélyebbre hatolunk, és „megemeljük a tudatunkat” egy másik szintű rálátásra. Ezen a ponton már nyitottabbak lehetünk arra a felismerésre, hogy szubjektív gondolatunk esetleg nem felel meg a teljes igazságnak.

Minden „kellene” elvárással kapcsolatos gondolat elragaszkodik a valóságtól, hiszen a valóságban nem az történik! Amikor tehát azt gondolom, hogy „kellene” vagy „nem kellene”, akkor éppen vitába szállok a valósággal. Amikor más dolgába avatkozom (lehet ez a másik emberé, vagy Istené/Valóságé), szintén a valóságot vonom kétségbe. Az valósággal perlekedni pedig kimerítő és szenvedést okozó.

3. Harmadik lépés: Hogyan reagálsz, mi zajlik benned, ha elhiszed ezt a gondolatot?

Az Önmunka következő lépésében azokat az érzelmeket vizsgáljuk, ahogyan saját gondolatunkhoz való ragaszkodásunkra reagálunk.

Ebben a pontban az Önmunka segítő kérdések egész sorozatával járja körül az érzelmeik és a belőlük fakadó viselkedésminták hatását életünkre.

4. Negyedik lépés: Ki lennél, milyen életed lenne a gondolat nélkül?

Az Önmunka negyedik lépésével megélhetjük, mi az az áhított életminőség, belső erőforrás, aki valójában vagyunk. Fontos, hogy merjünk minél mélyebben elmerülni ebben az állapotban, mert ez az eredeti, valóságos lényegünk, mellyel ily módon kapcsolatba kerülhetünk.

5. Fordítsd meg az eredeti állításodat!

Az Önmunka utolsó fázisaként megfordítjuk a vizsgált gondolatot — például magunkra vonatkoztatjuk, vagy az ellentétére változtatjuk — és megnézzük, melyik az a megfordított kijelentés, ami legalább olyan igaz vagy még igazabb, mint az eredeti gondolat.



Egy példán keresztül

szeretném bemutatni, hogyan működik egy Önmunka.

Cicussal (nevezzük így J), többször dolgoztam, ez az egyik alkalom leírása.

Elsőként kitöltöttem Cicussal egy Ítélezőlapot. Ide mindent le lehet írni, amit a másik emberről gondol – ítélt, bírál, vádol, sajnál -, és hogy szerintem mit kéne ennek az embernek másképp csinálnia. Ezután az Ítélezőlap állításait egyenként megvizsgáltuk a 4 kérdéssel és a megfordításokkal. Ezek közül most egyet mutatok be, hogy látni lehessen az egész mechanizmusát.

Cicus sok emberrel van konfliktusban, alapvetően „ellenségeskedő”. Természetesen ez tudatalatti működés – annyira megtanulta, hogy ő nem szerethető, hogy elméje mindenhol, minden pillanatban ennek a bizonyítékát keresi. És persze találja is. Életében az egyik „mumus” apukájának felesége, egy alkalommal rajta dolgoztunk. Cicus a következő ítéletet mondta róla: „Az a nő gonosz, és kizár apám életéből.” Nézzük, hogyan vizsgáltuk meg ezt a gondolatot a Munka segítségével.

1. Igaz ez? Igaz, hogy az a nő gonosz, és kizár apukád életéből?
- Igen.

2. Teljesen biztos lehets benne, hogy ez igaz? Teljesen biztos lehets benne, hogy gonosz, és kizár apukád életéből?

Ez az a pont, ahol megengedhetjük magunknak, hogy megszokott, jól-tudom elménk önvédő válasza helyett egy másik tudati szintre – az ún. nem-tudom elme, vagy a szív szintjére menjünk, merüljünk válaszáért. Ez az a tudatszint, akik valójában vagyunk, de már elfelejtettük lényünk ezen magjával a kapcsolatot. Innentől kezdve a Munka egy kicsit meditatív jellegű. Sokan először nem merik megengedni maguknak, hogy ilyen mélyen magukba merüljenek. Cicussal picit sikerült, eny-

hén elbizonytalanodott. Ilyenkor az emberek arc kifejezése egy pillanat alatt változik meg, lágyul el, ahogy bekapcsolódnak önvalójukba. Sokan már ekkor sírni kezdenek, mások teljesen izgatottá válnak, olyanok is vannak, akik nevetésre fakadnak.

3. Hogyan reagálsz, mi zajlik benned, amikor elhiszed ezt a gondolatot?

- Dühös leszek, haragszom rá, utálom őt is és magamat is. Bizonygatom az igazamat. Elvágom magam tőle, elszigetelődöm a körülöttem levő emberektől is, magányossá válok, egyedül a saját „stresszes” gondolatommal. Gyűlölködni kezdek, keresem a múltból azokat a példákat, amikor kereszttbe tett. Pótcselekvésként panaszkodni és enni kezdek. És ráadásul az ő dolgával foglalkozom, hiszen az az ő dolga, hogyan éli az életét. Apukámat sajnálni kezdem, hogy ilyen nővel él, ami persze megint nem az én dolgom.

4. Ki lennél, milyen életed lenne e nélkül a gondolat nélkül?

Elengedni egy gondolatot nem lehet, csak megvizsgálni, megfordítani, „visszacsinálni”, és utána már nem fogjuk tudni többet elhinni, és a gondolat fog otthagyni minket.

Becsukott szemmel sokaknak könnyebben megy ez a beleélés. Cicus itt is „hagyta magát” egy picit, és engedte, hogy rálasson egy olyan életre, ahol ezt a gondolatot nem tudja elhinni, vagy már nincs is ott vele.

- Hát, e nélkül a gondolat nélkül sokkal nyugodtabb vagyok. Nincs feszültség, szabadabb vagyok. Nincs bennem harc, a másik embert elfogadom olyannak, amilyen. Sokkal könnyedebb az egész.

5. Megfordítások, melyek megmutatják, hogyan fakad belőlem az, hogy egy ilyen tükör van az életemben. Az állításokat át lehet fordítani az ellentétükre, saját magadra, vagy a másik személyre. Ezeket kívül előfordul, hogy más változatok is lehetségesek.

Erdemes minden megfordításra 2-3 példát keresni az életemből, így megláthatod, hogy azok is igazak, vagy még igazabbak, mint az eredeti állítás. Így pedig a „valóságod” teljesen más színezetet kezd kapni.

„Az a nő gonosz, és kizár engem apukám életéből.”

a) „Az a nő nem gonosz, és nem zár ki engem apukám életéből.”

- Végül is már néhányszor viselkedett kedvesen. És aput is szereti. Valószínűleg apu is szereti, hiszen vele van. Néha mosolyog. Amikor mentem, beengedett.

b) „Én vagyok gonosz vele és másokkal, és én zárom ki magam apukám életéből.”

- Hát, amikor azt gondolom róla, amit, akkor vele mindenképp gonosz vagyok. Meg sokszor másokról is rosszat feltételezek, ez igaz. Mindent megteszek, hogy megfeleljek és szeressenek, aztán, ha nem sikerül, akkor utálom őket. És sokszor inkább nem is veszem fel a kapcsolatot apuval, mert félek. Vagyis én zárom ki magamat az ő életéből. Ha annyira szeretném látni, akkor mehetnék sűrűbben meglátogatni, szeretettel.

c) „Én vagyok gonosz magammal, és én zárom ki magam a saját életemből.”

- Igen, magamat nem szeretem. Ez valóban gonoszság. És mindig azt próbálom tenni, ami másoknak szerintem jó, nem pedig azt, ami nekem jó. Saját magamat nem veszem figyelembe, ez is gonoszság.

d) „Nem vagyok gonosz, és nem zárom ki magam mások életéből.”

- A gyerekeim felé nagy-nagy szeretettel fordulok, nagyon fontosak nekem, jó anyukájuk vagyok. Meg vannak körülöttem olyan emberek, akiket szeretek, akkor biztos ők is azt mutatják nekem, hogy magamat is szeretem, és szerethetem.

Amikor ezt valaki így megérti és lényével is megéli, egyre nyitottabbá válik az élet történéseire, mert tudja, hogy minden csak őt tanítja. Rákap ennek az újfajta „tanulásnak” az íze, és kíváncsian, várakozással, megértéssel fordul elméjének tartalma felé. Minél több gondolatát, hitét, félelmét vizsgálja meg, elméje annál tisztábbá válik, annál kevesebb program fut majd benne, s így egyre teljesebben lesz képes megélni önmagát, és élvezni az életet.

Szerző: Oravecz Andrea
www.onmunka.blogspot.ro
kincsamivan.hu

HOROSZKÓP		KOS (03.21.-04.20.) Szorgalma és kreativitása meghozza gyümölcsét. A tennivalókból kifogyhatatlan, s arra is sok ötlete van, hogyan gyarapítsa jövedelmét. A siker megerősíti az önbizalmát, és persze a magabiztosság a magánéletére is pozitívan hat.		RÁK (06.22.-07.22.) A következő hetekben rá kell jönnie, hogy az emberismerete csapnivaló: akit a munkahelyén a barátjának hisz, az a háta mögött áskálódik, aki nagyvonalúnak mutatja magát, az valójában nagyon is kicsinyes. Szereléről álmodik, ezért fogad el minden meghívást.		MÉRLEG (09.23.-10.22.) Sok munka várja, és mert élvezzi a kihívást, szép eredményekre számíthat. Ehhez azért a tettvágyon kívül némi kompromisszum-készség is szükséges. A kommunikációjával van baj. A bolygók elsősorban az emberi kapcsolatok terén jeleznek problémákat.		BAK (12.22.-01.20.) Most mindennek a forráját veszi észre. Ez a pesszimizmus azért rossz, mert egy idő után tényleg több rossz történik önnel, mint egyébként. Rájön, hogy állandó partnere sokkal értékesebb, mint az alkalmi hódoló, és ez a felismerés új érzelmeket hoz a régi kapcsolatukba.
		BIKA (04.21.-05.20.) Egy váratlan fordulat ugyanis mindent a feje tetejére állít. Talán új munkahelyre kerül, talán a régi helyén cserélődnek ki a kollégák. Egy biztos, semmi sem lesz már olyan, mint eddig. Még az sem biztos, hogy annak az oldalán folytatja az életét, akivel eddig boldog volt.		OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Ha most elhagyja magát, vagy félvállról veszi a feladatokat, olyan bakit követ el, ami akár az állásába is kerülhet. Legalább az estét és a hétvégéket töltse pihenéssel, rendezze sorait, hogy újra harmónia várja otthon.		SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Meglehetősen érzékeny, ezért nem tud másokkal együtt dolgozni. Pedig... Saját jövőbeni boldogulása függ attól, mennyire tanul saját kárából, mennyire tud úrrá lenni rossz szokásain. Legyen erősebb! Akikkel ezekben a hetekben találkozik, jó hatással lesznek önműre.		VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Az ősz ideális időszaka az álláskeresésre, és ha ilyen terve van, a karrier házán átvonuló Mars fokozza aktivitását, s így támogatja ebben. Az ellenkező neműekre gyakorolt vonzerején kívül a másik fegyvere lehet a jó humorérzék!
		IKREK (05.21.-06.21.) Nagyonaláságában nem veszi észre a csapdákat, és mire fölésszél, már nyakig ül a bajban. Ha párkapcsolatban él, úgy gondolja, egyedül biztosan jobb volna. Ha egyedül él, álmait lovagját várja. Akit most ön mellé sodor az élet, eleinte csak barátságot vár.		SZŰZ (08.23.-09.22.) Őn mindig mindent másképp akar, mint az átlag. Itt az alkalom, hogy egy kicsit lassítson, többet foglalkozzon önmagával. A második hét romantikus, boldog szerelmet hozhat. Ne szalassza el! A siker azon áll vagy bukik, hogy képes-e változtatni megkövesedett szokásain.		NYILAS (11.23.-12.21) Egy kicsit neki kell veselkedni a munkának: ha vállalja az erőfeszítést, néhány hét múlva learathatja a babérokat. A jól végzett munka öröme edesebb. A Mars hatására aligha tud ellenállni a kísértéseknek. Ugyonza az ellenkező nem képviselőit, mint a mágnes.		HALAK (02.20.-03.20) Fejezze be mielőbb függőben lévő feladatait, valamint a rendezetlen érzelmi és anyagi dolgoknak is a végére kell járnia. A Halak jeggyel szemben felkelő nap át tudja programozni nemcsak a hangulatát, hanem az egész lényét.