

Az ideális párkapcsolat titka: szabadon hagyni

Aki szabadon hagy, csak az szeret igazán. Aki csodálattal szemléli áramlásodat, és akkor sem hiányol, ha a távolba szólít égi-földi küldetésed. Beéri Örökléted bizonyosságával. Szelíden hálás, és ünnepli a „most”-ot, ha egymás közelébe segít benneteket az élet. Nem akar formálni, alakítani rajtad – csak gyönyörködik fényedben, és szeretetével emel.

Az azonban, aki függőviszonyba sodor, sajnálatja magát, nélkülözhetetlenné kívánja tenni lényét az életedben – csak kapaszkodik, önnön fényét igyekszik emelni a te kötődésed, rajongásod által. Pórázot köt a nyakadra, hogy tudatosítsa benned, az ő jelenlétének hiányában még a helyes irányt sem találhatod meg.

Rosszulléteket produkál, majdani „távozásával” sokkol, ha épp mással akad feladatod, és akarva-akaratlanul hátráltat haladásodban. „Önzetlen” féltésmisztériumának hangoztatásával vesz le a lábadról (mert „te vagy minden gondolata”), miközben oda-bent nem hajtja más, csak saját magányától való szembesülésének dermedt félelme.

Nincs más vágya, minthogy maga mellett tartson, merítkezzen fényedben, és ügyes trükkökkel átvegye a vezetést életed felett. Mert az ő mindennapjai kongának másként az ürességtől, hiszen fogalma sincs arról, kicsoda valójában. A kapaszkodó, görcsös ujjak gazdája mindig a halálfélelemre berendezkedett, önmagát nem ismerő ELME.

Van egy szomorú hírem: úr és szolgáló-viszony kialakulása csak két ego között történhet meg: áldozatként létező és uralkodni vágyó „két kis én” között. Szív és szív ugyanis nem teremt ilyen fájdalmas hálót emberi létezés fölél, hiszen bölcsen felismeri: e káros kapcsolat egyenes következménye a karmateremtés, amely kihat a következő életekre is, rabságba kényszerítve hosszú időre a két lelket.

Ha azt hiszed, hogy bárkinek is tartozol érzelmileg – saját félelmeidből építéd éppen közös ketreceteket, a jövőre. Nem azért, mert a hálátlanság szép tulajdonság, csak mert a szeretet nem vár el semmit – árad, kényszer nélkül. Adja magát, ha a szív megnyílik...

Ha nyitott (legalább) egy Szív, nincs esély függőhelyzet létrejöttére. Sajnálattól és segíteni-akarásból sem. Mert aki tiszta iránytűt követ, az tudja, hogy ezzel nemcsak saját szabadságát veszíti el, de a másikat is „bebörtönzi”. A megvilágosodott lélek számára bizonyosság, hogy ha saját háttartalanságát korlátozza a fizikai síkon, szolgáskorba kényszerítve ezzel táncolni vágyó lényét – legalább olyan komolyan yét az Egy

ellen, mint aki Útitársát kergeti béklyókba. Nincs szeretet, amely rabszolgaságot kívánna. Nincs szeretet, amely elvárásokat táplálna a másik lényre felé.

Légy tudatos, ha a Teljességre törekedsz... ... ugyanis ha megfelelési kényszert tapasztalsz életedben, komoly okod van azt hinni, hogy máris függésbe sodortad magad. Mások véleménye alapján ítéled meg saját lényed milyenségét.

Ez az energiaként átsugárzott kisebbségi komplexus könnyen mozgósítja az uralkodni vágyó egót.

Máris szövetkeztek egymással, elmében. Úr és szolgáló megtalálta a kiteljesedés megfelelő terepét az adott helyzetben.

Felelj őszintén: Van-e olyan személy a környezetben, aki erős jelenlétével elveszi az energiádat, mégsem tudsz nemet mondani a hívására? Ha elutasítod közelkedését, mentegetőzöl, mert büntudatot érzel? Akad-e olyan az ismerőseid között, akinek távolléte magányérzettel, vagy tehetetlenséggel tölt el, és fáj a hiánya? Kerültél-e már olyan helyzetbe, hogy leblokkoltál cselekvés közben, és ennek hatására kialakult Benned az ön-ítélet: "szerencsétlen vagyok, ha nincs mellettem más, aki ügyesebb, talpraesettebb stb"? Nehéz-e lemondanod egy-egy kialakult szokásodról, vagy épp nemet mondanod csábításokra?

Egyáltalán: komoly erőpróba-e számodra a NEMET mondás? Ha bármelyik kérdésre bólintanod kellett - áldozat-szerepből szemléled a világot, és egód alig várja, hogy mozgósíthassa szenvedés-energiáit, egy uralkodó típusú másik ego által...

Szerző: Partl Viktória
Gorothna.hu

Így szerezheted vissza az exedet!

Még igen friss a seb. Szakítottatok, de úgy érzed, nem csak a te szíved dobog még érte, ő is szeret még? Akkor érdemes felmelegíteni azt a bizonyos káposztát.

Ha alaposan átgondoltad a helyzetet – és azt, min siklott ki a dolog –, akkor érdemes megpróbálnod visszafordítani az idő kerekét. A legfontosabb, hogy



ne pánikból cselekedj! Ha első felindulásból cselekszel, azzal csak azt éred el, hogy megerősíted a döntésében, és még messzebbre tolod magadtól.

Ami tilos

Ha szeretnéd visszakapni a volt párodát, a következő dolgokra nagyon-nagyon ügyelj (ne kövesd el)!
- Ne legyél SMS-bajnok, aki állandóan üzeneteket küldözget, folyton azt akarja tudni, mi az oka a szakításnak, mi történik a másikkal, és így tovább.

- Ne hívd fel spicces állapotban. Persze ezt sokszor teljesen józanul is megteszik néha a nők, csak hogy később elmondhassák, hogy nem tehetnek róla, túl sokat ittak. Ez egyrészt szánalmas, másrészt nem vezet sehova, inkább hagyd ki!

- Ne hívogasd! Egyszer se. Ne vitázz azzal kapcsolatban, miért is szakított veled, és ne akard elmondani neki, hogy nem tudsz élni nélküle.

- Ne forralj bosszút! Ne tegyél olyat, amivel ártasz neki, és főleg, ne zsarold öngyilkossággal. Ez (hosszú távon) még soha senkinek nem működött.

- Ne környékezd meg a barátait, családtagjait. És egyáltalán: senkit se környékezz meg a barátaidon, a kozmetikusodon és a fodrászodon kívül.

- A „véletlen” találkozásokot felejtse el: úgysem fogja bevenni, hogy véletlenül arra jártál, és pont azt éred el vele, mintha állandóan hívogatnád.

Amit szabad

Az előző felsorolás után joggal kérdezheted, hogyan szerezheted vissza, ha semmit nem tehetsz. Kis túlzással pont az ellenkezőjét. Ez nagyon nehéz lesz, mert az ösztöneid ellenére kell cselekedned – belül azt érzed, hogy mindenképpen találkoznod kell vele, el kell mondanod, hogy érzel, vagy tele vagy kérdőjellel, és válaszokra vágyasz, és mindenképpen kommunikálnál. De ne tedd! Ő most ezt szeretné a legkevésbé. Így először el kell jutni oda, hogy hajlandó legyen veled egy légtérbe kerülni – önszántából.

Egyezz bele a szakításba (egyelőre)

Nyugodj le, és higgadtan vedd tudomásul a szakítás tényét, és tegyél úgy, mintha egyetérteneél vele. (A titok az egész folyamat során az, hogy mindig jobban kedveljük azt, akivel egyetértünk.) Ha ellenkezik a nézőpontotok, két külön csapatban játszotok. Ne te keseregj (látszólag), sajnálja ő, hogy otthagyt! Ha találkozol vagy beszélsz valamelyik ismerőseivel, családtagjával, ne lássák, hogy véged van, mondd, hogy talán jobb is így.

Írj egy „varázslevelet”

Ez egy rövid, higgadt, barátságos, de igen konzervatív hangulatú levélke, ami a következőket tartalmazza (és semmi mást!):

- Írd meg neki, hogy már túltetted magad a szakításon

- Hogy egyetértesz a döntéssel

- Ha valóban tettél valami rosszat, kérj elnézést érte (röviden!)

- Meséld el, hogy valami nagyszerű/izgalmas dolog történt az életedben, és alkalomadtán szeretnéd elmesélni

- De most jobb, ha hagysz neki némi időt, biztosan neki IS szüksége van a távolságra

- És itt fejezd be annyival, hogy reméled, hogy egy nap még akár barátok is lehetnek. Ne foglalkozz azzal, hogy elég kedves legyél! Javítsd ki a helyesírási hibákat, és különösen ügyelj arra, hogy el is hidd, amit írsz.

Amíg jelentkezik...

Mert fog, az biztos. Vagy e-mailt ír, vagy felhív, de ha nem teljesen reménytelen a helyzet (ami-

kor viszont be kell látnod, hogy értelmetlen a további küzdelem), hamarosan jelentkezni fog. De addig ki kell bírnod, még akkor is, ha több hétig is tart majd! Állj ellen a kísértésnek, mert azzal mindent elrontatsz. Addig foglalkozz magaddal: épülj, szépülj, és használd ki az időt arra, hogy tanulj valamit magadról és a párkapcsolatokról. Legyél sokat a barátaidal, és kérd meg őket, hogy ne említsék a témát.

Forrás: kiskegyed.hu