

Kai sąmoningai atskleisime savo pozicijas ir perspektyvas, pradėsime atsirinkti, kas mums padeda gyventi ir kas trukdo. Tada pastebėsime, ar mūsų požiūris į gyvenimą mums tarnauja, ar paverčia aukomis (esame vis nepatenkinti tokiu gyvenimu, koks jis yra).

3. Slopinimas

Labai lengva apkaltinti velnius ir piktašias dvasias dėl visų savo nesėkmių ar sunkumų. Apkaltinti bet ką, kad tik nusimestum atsakomybę nuo savo pečių. Bet kokia gi visų tų bėdų priežastis?

Nuslopinimas tai ne dvasių darbas. Paprastai tai būna kito žmogaus, turinčio visai kitokius ketinimus nei aš, įtaka, kuriai pasiduodamas, jaučiuosi įsitempęs, liūdnas ir nusivylęs.

Nebūtinai tas žmogus turi būti nusiteikęs prieš Jus ar linki Jums blogo. Kaip tik atvirkščiai- jis norėtų Jums viso ko geriausio. Jis paprasčiausiai stengiasi suardyti Jūsų tikslus ir planus tam, kad apsaugotų nuo blogio, be jokių piktų minčių ir ketinimų. Kažkas kartą pasakė: “Kelias į pragarą grįstas gerais norais ir aplaistyta ašaromis”. Kokia teisinga mintis!

Tad kas gi yra nuslopinimas? Pabandykime apibrėžti. Jus nuslopina tada, kai, siekdamas įgyvendinti savo tikslus ir planus, kitas asmuo naudojami Jūsų laiku ir galiomis. Vietoj to, kad pasakytumėte “užsikimšk!” arba ką nors labiau diplomatiško ir toliau darytumėte ką buvote nusprendęs, Jūs atsisakote savo individualybės, ištirpdamas kito tiksluose ir noruose. Tai todėl, kad bijote susikirsti tam tikroje duotoje situacijoje. Kitaip sakant, pasielgiate su savimi nesąžiningai, išduodami savo principus.

Paprastai mes arba pasiduodame mus spaudžiančiam žmogui, arba darome visiškai priešingai jo norams. Abu keliai veda ten pat- į “Spąstai Nr.22” situaciją, t.y., slopinimą. Galite ištirpti kito pasaulyje, susitapatindamas su jo problemomis ir siekais arba galite tapti visai kitokiu žmogumi, nei iš Jūsų tikėtasi- bet tik ne pačiu savimi. Bet yra dar viena alternatyva- būti pačiu savimi, neatsisakant savo norų ir nepasiduodant kitų įtakai. Šis kelias pareikalaus iš Jūsų atsakomybės už savo gyvenimą aiškiai suvokiant savo esmę ir norus.

Pavyzdžiui, išdidus tėvelis nori, kad jo sūnus taptų inžinieriumi, kaip ir jis pats. Jei sūnus to visai nenori, bet pasiduoda tėvo valiai, jis tampa pasigailėtinu inžinieriumi ir visą savo gyvenimą, praradęs save, turi sekti savo tėvo pėdomis. Arba jis pasipriešina ir tampa kuo nors visai priešingu, pavyzdžiui, dailininku ar aktoriumi, bet taip pat labai pusėtiniu. Tai todėl, kad jis veikė tik priešindamasis savo tėvui, norėdamas kažką jam įrodyti, o ne “iš pašaukimo”. Vėlgi savęs praradimas- “Spąstai Nr.22”. Pasidavimas kieno nors valiai ar pasipriešinimas jai sukelia pastovią emocinę įtampą, kuri vargu ar kada sumažės. Padėtis be išeities. Žmogus paprastai nuo savęs nuslepia tikrąją situaciją ir gali net nesuprasti, kas jis yra ir ko jis nori iš tikrųjų.

Pratimas

Atkreipkite dėmesį, su kuriais žmonėmis Jums gera bendrauti, o kurie Jus slegia. Kai pajuntate, kad bendraujant su tam tikru žmogumi turite slėpti savo jausmus, dingsta gera nuotaika ir apninka liūdesys, parėjęs užsirašykite jo vardą ir kuo tiksliau viską, kas įvyko. Taip pat pasižymėkite ir tuos žmones, su kuriais Jums gera, linksma ir puikiai jaučiatės. Užsirašykite priežastis, kurios, Jūsų manymu, gerai ar blogai Jus paveikė. Koks skirtumas tarp žmonių arba įvykių, kurie gerai ar blogai Jus veikia?

Susirašykite kokius Jūsų ketinimai, norai, nenorai, tikslai ir siekiai yra slopinami? Gali būti, kad dabar Jūs pats juos slopinate, bet kažkada tai buvo Jūsų dalelės, kurias labai sėkmingai užgniaužė kiti. Gal ta jų įtaka, norint Jums gero, bet visai neatsižvelgiant į Jūsų paties nuomonę, tebesitęsia iki dabar.

Jums labai palengvėtų vien tikslai atskleidus tiesą, kas gi iš tikrųjų vyksta. Truputį padirbėkite stengdamiesi susiplanuoti savo gyvenimą taip, kad neigiamų emocijų ir jausmų būtų kuo mažiau. Taip Jūs susigrąžinsite savo energiją.

Atminkite, kad Jūs pats sukuriate visus įvykius ir situacijas savo gyvenime, taip pat ir tuos, kuriuose jaučiatės kieno nors paveiktas ar auka. Nors ir kaltiname visus kitus dėl savo nesėkmių, deja, jų priežastis- mes patys.

Kai buvau vaikas, tėvai ar mokytojai būdavo "visada teisūs" ir turėdavau jiems paklusti. Jie buvo galingi. Išsigelbėti galėjau tik pabėgdamas iš namų, nušokdamas nuo tilto ar beatodairiškai pakludamas, palaiptiui prarandant ryšį su savimi ir visiškai nusiviliant. Kaip ištaisyti šitokius įvykius? Praeities nepakeisi, bet savo požiūrį į ją pakeisti įmanoma. Jau dabar, žvelgdamas į praeitį subrendusio žmogaus akimis, galiu pabandyti įkalbėti savo vidinį vaiką suprasti savo tėvus ir mokytojus. Jie klydo, bet veikė ne norėdami man pakenkti o atvirkščiai, rūpindamiesi manimi ir norėdami man gero. Nusėdusio apmaudo vietoje dabar galiu pasirinkti supratimą ir užuojautą. Pasirinkti atleidimą- tą jausmą, kurį labai abejoju ar turėjau tada, kai buvau vaikas. Taip pat tai vertinga pamoka mano tolesniam gyvenimui.

4. Kritika

Jau pabandėme surasti priežastis, kurios gali nulemti mūsų asmenybės susiskaldymą: nuvertinimą (kuomet kitas “padaro” mus kam nors netinkamais), priklausomybę (kai dėl kitų atsisakome savo pačių jausmų), slopinimą (kai dėl kitų elgiames priešingai savo norams). Šios dienos pamokėlėje išnagrinėsime, kaip mus gali paveikti kitų kritika ir kaip prieš ją atsilaikyti.

Kai žmogų kritikuoja ar reiškia nepasitenkinimą juo, jis pradeda protestuoti ir stengiasi apsiginti. Nepaisant to, vėliau jis pradeda save narstyti, mąstyti ir klausinėti savęs: “nejaugi jie teisūs?” Visas jo dėmesys sutelktas tik į save. Šis priverstinis kapstymasis savyje prasideda tada, kai žmogus patiki, kad kritikas buvo teišus, pradeda jaudintis dėl savo blogo elgesio pasekmių. Jo aktyvumas sumažėja, jis tampa nelaimingas, netgi suseraga. Neurotišką žmogų tai gali pastūmėti netgi į psichozę.

Paprastai tai prasideda ankstyvoje vaikystėje, kai nesveikai rūpestingi tėveliai apsupa mus “saugia” siena nuo išorinio pasaulio. “Ką tu darai?”, “Atsargiai, atsargiai, atsargiai”- tai girdi netgi atlikdamas pačius paprasčiausius veiksmus, tokius, kaip lipimas laiptais, kopėčiomis. Kai užauga, toks žmogus nesugeba susitvarkyti netgi su menkais sunkumais, tad jis vietoj to, kad paprasčiausiai darytų ką nors, turi pirmiausiai pagalvoti, o tik po to daro.

Kitų priekaištai ir kritika paprastai būna nepakankamai tikslūs ir taiklūs kad būtų naudingi. Paprastai jie būna išpūsti ir gerokai pagražinti: (“Tu žiovauji neužičiaupdamas”- tuo tarpu, kai aš žiovauju tik retkarčiais); arba jie ne visiškai teisingi (“Tu niekada nieko kaip reikiant nepaaiškini”- bet aš nesugebėjau išaiškinti tik šiam žmogui, kitais atvejais viskas būdavo gerai).

Mažiau paveikia tokia kritika, kuri yra absoliučiai neteisinga. Bėda tame, kad kritikoje visuomet yra nors lašelis teisybės, ir , jei ji kategoriškai atmetama, visos klaidos lieka neištirtos ir neištaisytos.

Kažkurį laiką tarpą (dažnai visą savo gyvenimą) savaip besielgiąs žmogus gins savo teisybę- juk jis YRA teišus- nepaisant to, kad kritika jo atžvilgiu yra teisinga ir atsisakys objektyviai įvertinti ir ištaisyti padėtį. Tolesnis kritikavimas gali tik pabloginti situaciją. Kol žmogus nepradės objektyviai vertinti savo elgesio, t.y., atsižvelgti į kitų žmonių nuomonę ir pasimokyti iš jos, jis neišsivaduos iš ribotos asmenybės gniaužtų ir neatras savo tikrojo, beribio Aukštesniojo Aš.

Pratimas

Pagalvokite, ką Jūsų pažįstami ir artimieji patardavo Jums keisti savo elgesyje ir įsitikinimuose.

Apmąstykite kiekvieną kritiką savo atžvilgiu, kurią galite prisiminti: ar ji buvo perdėta, ar pagražinta, ar kritikavo netolerantiškas, ar negatyviai nusiteikęs žmogus. Gal jis buvo neteisingai informuotas? Ar kritika teisinga tik dalinai, ar tik kai kuriais atvejais? Ar Jūs pats esate ką nors kritikavęs dėl tų pačių dalykų?

5. Kieno atsakomybė?

Šį kartą panagrinėsime paprastai nemalonų atsakomybės klausimą. Jei kam nors duodame nuoširdžią ir geranorišką pastabą, o jie nuliūsta arba šoka gintis, ar tai mes esame atsakingi už jų jausmus?

Paimkime pavyzdžiu kad ir tėvą, kuris varo sūnų miegoti ir neleidžia pabaigti žiūrėti filmo, nes vaikas turi išsimiegoti ir laiku atsikelti į mokyklą. Berniukas labai supyksta ir nenoriai slenka į lovą. Jis visai pamiršta, kad myli savo tėtį, nors pastarasis jį supykde vien tik rūpindamasis sūnumi ir tikrai mylėdamas jį.

Visuomet pats esi atsakingas už savo kūrinius ir pasirinkimus, taip pat ir už emocijas- tokia taisyklė. Lygiai tokia pati, kaip kad pavydo neįmanoma priskirti meilei todėl, kad jis užgniaužia mylimo žmogaus pasirinkimo laisvę, laisvę būti savimi. Tai gali pasirodyti šaltas ir beširdiškas požiūris, bet jis paremtas meile ir pagarba artimui.

Tad už ką gi Jūs atsakingas? Įsivaizduokime, kad Jūs kažką padarėte neteisingai. Pavyzdys: aš pažadu savo sūnui nueiti su juo į cirką, bet kaip tik tuo metu atsiranda daug darbo ir neturiu laiko padaryti ką esu prižadėjęs. Sūnus, suprantama, labai nusimena. Pažado sulaužymas, aišku, yra mano klaida ir aš už ją atsakingas.

Logiškai mąstant, aš buvau savo vaiko nusivylimo priežastimi, bet iš tiesų tai juk jis pasirinko tokius jausmus. Taip, taip, esu kaltas, kad nesilaikiau duoto žodžio, nusprendęs, kad darbas svarbiau už pažadą. Esu atsakingas už savo veiksmus, kurie, mano nuomone, yra teisingi, o taip pat ir už tuos, kurie, žinau, yra ne visai teisingi. Vėliau aš suprantu, kad padariau klaidą, atsiprašau savo sūnaus ir priimu šią pamoką. Bet už jo jausmus aš neatsakau - tai jo paties nusistatymas, jo laisvė, jo gyvenimas.

Jei Jūs darote ką nors, kas, Jūs tai gerai žinote, nepatiks kitam žmogui, bet Jūsų nuomone yra teisinga, o jis dėl to labai nusimena, už savo jausmus būna atsakingas tik jis pats. Ir jeigu Jūs darote ką nors blogai ir tai suprantate (arba suvokiate tai vėliau), vis tiek už kito jausmus atsakingas tik jis pats, o ne Jūs.

Kitas pavyzdys: jei Jūs atsisakote dvasiškai tobulėti vien tik todėl, kad Jūsų partneris, galbūt dėl savo paties nesaugumo jausmo, nepasitikėjimo ir baimės, nenori, kad Jūs kaip nors keistumėtės, tai Jūsų pasirinkimas. Bet jei manote, kad siekti geresnio gyvenimo sau (o tuo pačiu ir kitiems) yra išmintinga, o Jūsų partneris dėl to nuliūsta, tik jis pats yra atsakingas už savo liūdesį. Liūdesį sukelia jo paties klaidingas įsitikinimas apie Jūsų veiksmus, o ne patys veiksmai, galbūt visai ne tokie, kokius jis įsivaizduoja.

Netgi darydamas tai, su kuo kiti nesutinka ar ko nemėgsta, Jūs galite nuoširdžiai juos mylėti. Taip elgiatės nes jaučiate, kad taip reikia, nors žinote, kad kitų nuomonė visai kitokia ir tai sukelia jų nepasitenkinimą.

Jei darytume tik tai, kas kitiems priimtina ir stengtumės visiems įtikti, mūsų pasiektas lygis, mūsų status quo visiškai neprogresuotų. Tai būtų tikri spąstai. Išėjimas yra- tai bendravimas. Kalbėdamiesi geriau suprantame vienas kito pažiūras, prisitaikome prie skirtingų vienas kito asmenybės bruožų, skirtingos vienas kito realybės, išsiaiškiname kilsius nesusipratimus.

Mūsų kultūroje nuo senų senovės priimta jaustis kaltiems ir liūdėti dėl to, kad mūsų veiksmai sukėlė kitiems skausmą. Nesusipratimas tame, kad mes susitapatiname su savo emocijomis. “Aš piktas” ir “Tu mane supykde!”- tai ne teisybė, o sąlygų kėlimas. Pagal priežasties ir pasekmės dėsnį, šį požiūrį galėtume priskirti pasekmei. Kiti klaidingai galvoja, kad darydami tik tai, kas patiktų kitiems, bus laimingi.

Bažnyčia moko: “Elkis su kitais taip, kaip norėtum, kad kiti elgtųsi su tavimi”. Mano nuomone tai tiesa, nes, jei Jūs tinkamai elgiatės- esate sąžiningas, neišduodate pats savęs- tada ir kitiems atrodo natūralu su Jumis elgtis taip pat. O jei taip nėra, tuomet pamąstykite, ar Jūs iš tiesų esate teisingi. “Blogam poelgiui” yra vienintelis apibrėžimas: tai toks elgesys, kurio Jūs nenorėtumėte patirti savo kailiu.

Jūs pats atsakote už savo pasirinkimus, sprendimus ir veiksmus. Nemeluokite pats sau. Bendraukite sąžiningai ir būkite atviras tiesai, stenkitės suprasti ir pateisinti kitus. Niekad nesiderėkite dėl savo, o taip pat gerbkite kitų teises ir laisvę. Visad veikite meilės vardan. Tai ir viskas. Ir visai pakankamai.

Pratimas

Vėl peržiūrėkite kai kuriuos praeities įvykius ir pasistenkite pamatyti juos kitoje šviesoje. Tuos laikus, kai kas nors nusiminė, o Jūs dėl to jautėtės kaltas. Į tai, ką padarėte ir dėl ko jie nusiminė, pažiūrėkite savo, o ne jų akimis. Jei tikrai tai buvo Jūsų klaida, pasimokykite iš jos, na, o jeigu kiti viską klaidingai suprato- suvokite, kad jų jausmai- tai jų atsakomybė, jų laisvė.

Prisiminkite taip pat įvykius, kai Jūs dėl kažkieno veiksmų ar žodžių nuliūdote ir supraskite, kad Jūs pats sukūrėte savo emocijas, o jų veiksmas buvo pagrįsti jų pačių situacijos supratimu (ar nesupratimu). Atleiskite jiems, jeigu jie klydo.

Kitas skyrelis apie tai, kaip likti ištikimiems savo principams, sąžiningai ir garbingai vykdyti savo susitarimus, ir kaip visa tai svarbu, norint palaikyti gerus, pastovius santykius. Medžiagą paėmiau iš internetinio puslapio www.no-problem-marriage-counseling.com

Pasitikėjimas

Mes visi trokštame tokių santykių, kuriuose tarpsta pasitikėjimas. Visi norėtume turėti į ką atsiremti. Taip pat norėtume lengvumo, aiškumo ir harmonijos, būdingų tik geriems santykiams. Bet ar tarp mūsų atsirastų bent vienas, kuris nors kartą nebūtų buvęs išduotas ar pažemintas žmogaus, kuris nevykdė savo susitarimo?

Kas dieną mes ką nors sutariame ar pažadame. Kai kurios iš šių sutarčių atrodo menkos ir nereikšmingos: susitikimo laikas ar pažadas išpildyti duotus pavedimus. Kitos, tokios kaip formalūs kontraktai ar paskolų ėmimas, atrodo didesnės ir svarbesnės. Iš tiesų visi susitarimai yra labai svarbūs, nes pasitikėjimas pelnomas tik išpildant duotus pažadus, ir tai yra Jūsų reputacijos pagrindas.

Visų santykių kertinis akmuo yra pasitikėjimas, o tuomet, kai mes nesijaučiame saugūs ir negalime pasitikėti, mes negalime atiduoti kitam viso savęs. Nedaugelis porų laikosi savo susitarimų ar išsiaiškina, kai nesutaria, todėl nedaug yra ir laimingų šeimų.

Kai santuokoj ar kitokiuose santykiuose nesugebate vykdyti susitarimų, priverčiate savo partnerį jaustis už Jus atsakingu.

Sakykime, šiandien Jūsų eilė skalbti, o Jūs to nepadarote. Jūsų partneris yra priverstas atlikti darbą arba tapti Jūsų "mama" ir priminti, kad atliktumėte savo pareigą. Tai reiškia, kad jis tampa UŽ Jus atsakingas. Tai lygiai tas pats, kas tapti Jūsų tėvais.

Kad ir kaip bebūtų, jūs abu esate suaugę žmonės ir turėtumėte jausti atsakomybę vienodai. Tai reiškia, visada įvykdyti sutartis ir laikytis duoto žodžio.

Nuvilkite savo partnerį vieną kartą- galbūt jis pamirš tai; antrą kartą- galbūt jis Jums atleis; trečią kartą apgavus, jis Jumis daugiau nebepasitikės. Taškas.

O kai santykiuose nėra pasitikėjimo, nėra ir pačių santykių. Taip, fiziškai Jūsų partneris vis dar čia, bet emociškai jo ar jos jau nebėra.

Priminsiu dar vieną svarbų dalyką: sugriauti pasitikėjimą- minutės darbas, o vėl jį atgauti gali prireikti ne vienerių metų.

Jau seniai pastebėjau, kad dažnai neišpildantys savo pažadų žmonės yra vidutinybės, o jų santykiai yra negyvi. Daugelis jų mano, kad smulkios sutartys yra nesvarbios ir nereikšmingos, todėl galima jas "pamiršti".

Ką gi, rezultatas aiškus- pagarbos ir pasitikėjimo netekimas. O kai juos prarandate, Jūs tampate Vidutinybe.

Pasitikrinkite save. Ar Jūs tikėtės, kad Jūsų žmona arba vyras nekreips dėmesio ir neliks įskaudinti, kai vėluosite į pasimatymą? Arba, kad jie neturės nieko prieš, jei nesuplausite indų, kaip sutarta? Gal Jūs tikėtės, kad atlaikysite ir nuraminsite jų pyktį? Ką gi, Jums teks pagalvoti dar kartą. Atkreipkite dėmesį, kaip Jūsų partneris reaguoja į šiuos sulaužytus susitarimus.

Pagalvokite taip pat, ar Jūs pats dažnai būnate įskaudintoji pusė ir kodėl Jums tai paprastai nutinka. Ar Jums patinka būti skaudinamam ir negerbiamam? Kodėl gi Jūs tai leidžiate? Bijote "sudaužyti laivą"? Ar galvojate: "o, tai tik menkniekis"? Ar ieškote ir surandate pateisinimus tam žmogui, kuris Jus skaudina?

Jei leisite kitam (net jeigu tai Jūsų mylimasis) mindžioti Jus ir neprotestuosite, tai, na, atspėkite...jie ir toliau Jus mindžios. Tai juk taip paprasta...

Tarp kitko, kartais Jūsų partneris gali pats to nenorėdamas Jus įskaudinti ar pažeminti, paprasčiausiai to nesuvokdamas ar nejausdamas, kad Jums skauda. O jei Jūs to jam ar jai nepasakysite ir nulsėpsite tai, jie, tikriausiai, niekada nepasikeis.

Aš pats stengiuosi kuo mažiau žadėti, o jei jau pažadu- trūks plyš, bet ištesiu. Dažniausiai pažadame neatsargiai, nepagalvoję, trokšdami, kad mus mylėtų, norėdami, kad mūsų nesmerktų arba tikėdamiesi atitolinti kažkokią problemą, manydami, kad ji kaip nors stebuklingai išsispręs.

Kai kurios sutartys pasirašomos, kai kurios pasakomos žodžiu ("už šiukšlių išnešimą būsiu atsakingas aš"), o dar kitos- pajuntamos ("kai kalbu, visada sakau tiesą"). Įdomumo dėlei paskaičiuokite, kiek sutarčių yra tarp Jūsų ir partnerio, ir ar verta visas jas laikyti sutartimis.

Juk taip dažnai prarandame pasitikėjimą vien tik palikdami pakeltą dangtį tualete ar neišvedę šuns pasivaikščioti, kaip žadėjome. Dauguma šeimų išyra kaip tik dėl "šiukšlių", "tualetų" ir kitų panašių smulkmenų, o ne dėl vienos didelės šeimyninės dramos. Tai įvyksta, kai "jau daugiau nebegaliu" ir nebelieka jokių vilčių pasitikėti ir gerbti tą "kalės vaiką", kuris dar ne taip seniai buvo Jūsų gyvenimo meilė...

Kad taip nenutiktų, išsiaiškinkite, kokios pačios svarbiausios Jūsų sutartys. Jų gali būti 2-3, kurias sulaužius, vienas kuris iš jūsų tuoj pat nutrauktų santykius. Vieniems tai neištikimybė, kitiems- priklausomybė nuo alkoholio ar narkotikų, dar kitiems- emocinis ar fizinis išnaudojimas. Pasitikslinkite, ar jūs abu žinote šias sutartis ir sutinkate su jų sąlygomis, ir, ką gi, LAIKYKITĖS JŪ!

6. Susitaikymas su praeitimi

Kiek mes nesugebame pritapti ir integruotis dabartyje priklauso nuo to, kokio dydžio barjeru esame atsitvėrę nuo praeities. Prisiminimai automatiškai prikausto visą mūsų dėmesį prie praėjusių įvykių. Mūsų praeitis būna maloni, ilgesinga ar skausminga, bet ji nevaldo dabarties- nors mums gali atrodyti kitaip.

Nustumdami į sąmonę ir slopindami neigiamų praeities įvykių potyrius, Jūs galite būti susikūrę didžiulę sieną tarp savęs ir savo prisiminimų. Tai žymiai sumažina Jūsų gebėjimą džiaugtis gyvenimu. Tai užblokuoja jaunatviškos energijos, entuziazmo ir nuostabos versmę, kuri, metams bėgant, kažkaip savaime išnyksta. Ji prarandama visą savo energiją išekvojus barjero statybai. Šis barjeras veikia automatiškai ir nesiliaudamas, jis sunaikina bet kokį ryšį tarp sielos ir kūno. Sugriovę šią sieną, pradėsite gyventi čia ir dabar ir, maloniai nustebinti, atrasite dabartinio momento žavesį. Yra vienas labai paprastas bet galingas būdas sunaikinti nuslopinto emocinio krūvio kliūtį tarp Jūsų sąmonės, prisiminimų ir juos sukeliančių jausmų. Jūs atgausite savo entuziazmą ir sugebėjimą stebėtis, pamatysite, kad šios Jūsų savybės vis dar čia, tik jas reikia pasiimti.

Pratimas atminčiai

Paprasčiausiai duokite sau užduotį: “prisimink ką nors!” ir, kiek įmanoma greičiau, prisiminkite kokį nors praeities įvykį, po to nedelsdami prisiminkite kitą. Pratimui tiks bet kokie įvykiai, ar jie įvyko prieš minutę, ar prieš dešimt metų. Tik neapsistokite ilgesniam laikui nei prie vieno- stenkitės jį “peršokti”, priimdamas jį ir neįklimpdamas į jį giliau, po to užleiskite vietą sekančiam prisiminimui. Kiekvieną kartą užsibrėžkite prisiminti ką nors kita.

Po kurio laiko Jūsų prisiminimų “sandėlis” išseks ir turėsite labai pasistengti, kad prisimintumėte bent ką nors. Tuomet ir “atsidengs” Jūsų barjeras. Jūsų atminty turėtų būti bilijonai, jeigu ne trilijonai prisiminimų. Pradžioje juos atgaminti lengva, bet kai pradėdate užstrigti, žinokite, kad kažkas jau pradeda vykti. Jūsų protas labai atsargus- jis nenori, kad Jūs prisimintumėte ką nors, ko jis mano, kad Jums nereikia. Nepasiduokite jam! Vėl įsakykite sau: “prisimink”, o jei nepavyksta, dar kartą įsakykite. Jūsų sąmonė visada atsako į užduotus klausimus ir dabar ji taip pat ieško atsakymo, tik Jūs to nežinote.

Greitai- šito Jūs ir laukėte- prisiminimai vėl pradės plaukti. Tai jau “prasilažimas”. Tęskite darbą, stengdamiesi kuo greičiau prisiminti ir kuo greičiau nuvyti prisiminimus. Nenustumti pergyvenimų gilyn ir kuo lengviau juos prisiminti- toks šio pratimo tikslas. Nors ir atrodo lengvas, jis ženkliai pastūmės Jus vystymosi keliu. Kartais atrodo, kad niekas jau nebevyksta, bet nenuleiskite rankų, užsispirkite ir tęskite pratimą, Jūs pasijusite labiau susijęs su savo kūnu, jausmais ir protu, pasijusite vientisas.

7. Mūsų malonumo šaltinis

Nuslopinami ir “užmiršdami” nemalonius praeities įvykius ar savo padarytas klaidas, galime išvengti nemalonių jausmų. Bet tuo pačiu mes nuslopiname ir savo malonumą šaltinius, kurie palaiko mūsų savigarbą ir gerovę. O išnaudojus energiją slopinant savo praeitį, jos nebeužtenka dabarčiai. Jūs galite susigrąžinti savo prarastą energiją ir entuziazmą prisimindami malonias akimirkas. Į Jūsų gyvenimą sugrįš džiaugsmas ir nuostabūs nauji jausmai. Ši pamoka padės Jums tai padaryti.

Kai vėl pergyvenate malonius prisiminimus, susigrąžinate didžiulį kiekį prarasto entuziazmo ir džiaugsmo tam, kad patirtumėte jį dabar. Šie įvykiai yra Jūsų gyvenimo energijos aukso grynuoliai. Sekančiame pratime išmoksime prisiminti malonius gyvenimo potyrius. Sutelkdami dėmesį į teigiamus išgyvenimus, pasipildysite energijos ir atgausite savo geriausias ir kilniausias savybes. Tuo pačiu mažiau dėmesio kreipsite į visokias nesėkmes ir neprisirišite prie jų.

Pratimas teigiamiems įvykiams prisiminti

1as žingsnis. Užduokite sau klausimą iš sąrašo žemiau.

2as žingsnis. Prisiminkite įvykį ir trumpai peržvelkite jį nuo pradžios iki galo taip, lyg jis vyktų dabar, pvz., “Einu keliu ir...”

3as žingsnis. Klauskite sekantį klausimą.

Jei tokio įvykio nepamenate arba jis sukelia nemalonius jausmus, palikite jį ir pereikite prie kito klausimo.

Prisiminimų sąrašas

Prisiminkite laiką, kai Jums buvo linksma.

Prisiminkite, kai Jūs uždirbote pinigų.

Prisiminkite, kai klausėtės geros muzikos.

Prisiminkite momentą, kai Jums kas nors pavyko.

Prisiminkite, kai gavote tai, ko norėjote.

Pamenate, kai šildėtės prie jaukios ugnelės?

Prisiminkite važiavimą dviračiu.

Prisiminkite, kai žaidėte su šuniuku, kačiuku ar kt.

Pamenate jausmą, kuris kilo perstačius baldus?

Prisiminkite, kai tikrai žinojote, ką kalbate.

Prisiminkite, kai Jūsų pasakyta kalba ar Jūsų paroda susilaukė sėkmės.

Prisiminkite, kai sutvarkėte prišukšlintą aplinką.

Prisiminkite, kai jautėtės gerai, nes pats sau labai patikote.
 Prisiminkite, kai negalėjote atsikalbėti su kuo nors.
 Prisiminkite, kai Jūsų darbas buvo visų pripažintas.
 Pamenate, kai ištesėjote pažadą?
 Prisiminkite, kai buvote prisiglaudęs prie ko nors.
 Prisiminkite, kaip smagu buvo treniruotėje.
 Prisiminkite, kai nupiešėte piešinį.
 Prisiminkite, kai kam nors padėjote.
 Prisiminkite, kai laimėjote.
 Prisiminkite, kai sutikote ką nors Jums labai patinkantį.
 Prisiminkite, kai šokote visą naktį.
 Prisiminkite, kai jautėtės svarbus.
 Prisiminkite savo nuostabias atostogas.
 Prisiminkite, kai pasiekėte ką nors svarbaus ir vertingo.
 Prisiminkite, kai ilgai ir maloniai vaikštinėjote.
 Prisiminkite, kaip Jums patiko dirbti sode.
 Prisiminkite, kai Jums šovė nuostabi idėja.
 Prisiminkite, kai pabučiavote Jums patinkantį žmogų.
 Prisiminkite, kai juokėtės iš pokšto.
 Prisiminkite, kai nutapėte ką nors.
 Prisiminkite, kai jautėte entuziazmą.
 Prisiminkite, kai pasimatėte su draugu.
 Prisiminkite, kai jautėte tvirtą pagrindą po kojomis.

4as žingsnis. Jei Jums nesunkiai sekasi prisiminti malonius įvykius, vėl pakartokite tuos pačius klausimus, tik pasistenkite prisiminti dar ankstesnius panašius įvykius, pvz.: pamenu..., o dar anksčiau pamenu..., ir dar prieš tai buvo...

Kelis kartus pakartojus šį pratimą ir pajutus, kad jau sunkiau prisiminti, pabandykite tęsti, įsivaizduodami tuos pačius įvykius. Tegu Jūsų vaizduotė padirbėja iš peties!

Sakykite ne "Prisimenu, kad sutinku...", bet "[sivaizduoju, kad sutinku...". Įsivaizduokite, kad veiksmas vyksta dabar.

Tai tikrai šaunus ir malonus pratimas, kuris padės Jums pakeisti požiūrį į gyvenimą ir padės Jums labiau save mylėti.

8. Mintis – Jausmas – Veiksmas

Duosiu Jums paprastą pavyzdį, kaip, mano supratimu, veikia mūsų protas. Trumpai sakant, mūsų emocijas ir iš jų išplaukiančius veiksmus lemia mūsų įsitikinimai ir prielaidos. Ypatingai sudėtingose situacijose mūsų mintys dažnai sukelia nemalonias emocijas, mes pasiruošiame savigynai, o tai paprastai būna nenaudinga mums patiems.

Šios mintys iškyla iš tų laikų, kai jos atrodė geriausias sprendimas anomis sąlygomis. Jos mums atrodo įtikimos, dominuojančios ir patikimos, jos pagrįstos po praeities sėkmingo ar nesėkmingo įvykio padarytomis išvadomis. Jei aplinkybės praeity buvo nemalonios, sukelia skausmą, tuomet tų laikų mintys, sprendimai ir tikslai nuslopinami, nustumiami į pasąmonę. Nepaisant to, jie išlieka. Jie veikia nesąmoningai, mums to nežinant.

Gerai pagalvojus, jos visai be reikalo trukdo dabartiniam mūsų gyvenimui. Juk perdėti apibendrinimai, neigiamas nusistatymas, klaidingos prielaidos ir netolerancija visai nepadedą protingiems sprendimams. Treniruodamasis Jūs išmoksate atpažinti ir objektyviai vertinti tas mintis. Jūs sugebėsite sąmoningai suvokti dabartinį momentą ir elgtis kur kas sumaniau.

Atpažinęs situacijas ir aplinkybes, kurios sukelia nepageidaujamus jausmus ir jų paskatintą elgesį, atkreipkite dėmesį į tuo metu kylančias mintis, kurios ir yra visos sumaišties kaltininkės. Tai jos sukuria įsitikinimus. Dažniausiai šios mintys šmėkščioja nesąmoningai, nes buvo “nukištos” į pasąmonę skausmingais laikais. Tais laikais jos implantavosi į Jūsų smegenis, nes atrodė kaip saugiausias sprendimas toje situacijoje. Todėl buvo priimtos kaip savaime suprantamos, kaip Jūsų paties neatskiriama dalis. Paprastai mes net nematome kokie esame, o pasislėpusio įsitikinimo atpažinimas ir objektyvus požiūris į jį labai palengvintų mūsų problematiško elgesio “išgydymą”. Tai nėra labai sunku, o tuomet galėtume lengviau atsidusti.

Papasakosiu, kaip būna. Patyrę ką nors nemalonaus, mes padarome iš to išvadas ir nusprendžiame, pvz.: “vyrai yra savanaudžiai bjaurybės, jais negalima pasitikėti”,- ir tai tampa mūsų įsitikinimu. Įvykio būta skausmingo, todėl mes jį kartu su gimusiu įsitikinimu nuslopiname, bet jie pasilieka mūsų pasąmonėje ir valdo mūsų dabartines mintis. Jei dabar mums kas nors panašaus nutiktų, mes pasinaudotume būtent šiuo įsitikinimu. Į savo pasąmonę mes įsirašėme programą ir tai kvaila, nes tas, kas tiko praeityje, šiuo atveju gali būti visiškai nepriimtina. Šie įsitikinimai mus iš anksto nuteikia neigiamai ir skatina elgtis netolerantiškai. Mūsų protas mano, kad elgdamiesi pagal nusistatymus, kilusius “iš patirties”, mes būsimė apsaugoti. Taip mes susikuriame neigiamas emocijas (liūdesį, baimę, pyktį, nusistatymą prieš ką nors), kurios skatina mus netinkamai elgtis, gintis, vietoj to, kad ramiai apmąstytume padėtį, padrąsintume save ir priimtume tinkamiausią sprendimą.

Jūs neesate atsakingas už viską, kas Jums nutinka (dažnai mes taip galvojame), bet kaip reaguosite į šiuos įvykius, kaip juos priimsite ir išsisuksite iš padėties priklauso tik nuo Jūsų. Yra trys reagavimo į iškilusią situaciją pakopos:

- Psichinė reakcija, t.y., situacijos interpretavimas pagal senus įsitikinimus, prie kurių žmogus yra prisirišęs ir galvoja, kad jis “toks”.
- Emocinė reakcija, kuri seka po Jūsų minčių, tuomet Jūs pasijuntate laimingas, piktas, liūdnas ar sužlugdytas.
- Ir, pagaliau, veikiate, paskatintas savo jausmų: šokinėjate iš džiaugsmo, kuo skubiau pasišalinate iš įvykio vietos ar suknežinate kam nors nosį.

Mums atrodo, kad mūsų jausmus ir net elgesį nulemia situacija. Pavyzdžiui, jei mergina kritikuoja Jūsų manieras prie stalo, supykstate ir, trenkęs durimis, išeiniate iš restorano. Jūs įsitikinęs, kad viskas “per ją”- ji Jus supykde ir todėl turėjote išeiti. Manote, kad niekas neturi teisės duoti Jums pastabas, kad Jūsų asmeninis reikalas, kaip valgotė- srėbdamas ar čepsėdamas, o kritikuoti yra netolerantiška ir nemandagu.

Jūsų reakcija buvo nesąmoninga, staigi, padiktuota vidinio balso. Faktiškai Jūs turėjote ir kitą pasirinkimą- galėjote išklaudyti savo merginos nuomonę, apsvarstyti ją, tuo pačiu nebūtumėt praradęs merginos ir išmokęs kai ką naudinga. O mergina dar labiau Jus gerbtų ir mylėtų.

Vidinis balsas gali Jus pastūmėti į daugybę nesąmonių ir, atvirkščiai, jis gali sukurti teigiamą pasaulio įvaizdį, kuris pakeistų Jūsų gyvenimą. Pasakysiu paslaptį: kad to nebūtų, reikia gyventi čia ir dabar, gyventi sąmoningai ir stengtis pastebėti, kada Jūs kartojate “senus įrašus” ir nusišnekate, būnate netolerantiškas, perdedate ar persistengiate.

Jūs sukurtas iš meilės, todėl, kai mintimis ką nors smerkiate ar kam nors priešinatės, žinokite, kad tai ne tikrasis Jūs. Jeigu tai ne meilė, patarčiau SUSTOTI, susikaupti ir nuspręsti iš naujo.

9. Nugalėti savo baimę

Baimės dydis sutampa su mūsų poreikių stiprumu- kiekvieną mūsų norą seka baimė, kad tas noras neišsipildys, arba kad prarasime tai, ko norime. Mes dažniausiai prisirišame prie sugalvotų būdų išpildyti savo troškimus, prie poreikio meilei ir prierašumui, valdymui ir kontrolei, poreikio savigarbai ir galimybei save išreikšti. Po šiais prisirišimais slypi baimė. Pagrindinė budistų taisyklė- prisirišimas veda į kančią, o kad būtum tikrai laimingas, baimę reikia pakeisti susitaikymu.

Tai, kam mes priešinamės, tik stiprėja. Kai “įklimpstame” kokiame nors įsitikinime, jausme ar fiziniame pojūtyje, tai todėl, kad nemokame susitaikyti, priimti visko taip, kaip yra, o po tuo slepiasi baimė. Mes priešinamės, o kuo daugiau priešinamės kam nors, ko nemėgstame, nekenčiame ar bijome, tuo labiau jis stiprėja ir įsitvirtina. Geriausi vaistai nuo šios baimės- mūsų įgimtas sugebėjimas susitaikyti.

Susitaikymas su situacija visai nereiškia, kad mes ja patenkinti ar paklūstame jai, greičiau jis atidengia mūsų tikrąją esmę, tai, kad sugebame nereikalauti iš praeities ir dabarties kad jos būtų kitokios nei yra. Tai irgi meilė.

Paimkime ką nors, ko nenorime pripažinti- su kuo negalime susitaikyti, kad yra taip, kaip yra- iš praeities ar dabar. Esmė yra baimė- baimė, kad taip pat gali ir vėl atsitikti ar baimė netekti ko nors mums brangaus.

Pavyzdžiui, bijau, kad mano partnerė susiras kitą, patrauklesnį vyrą. Būtent taip ir atsitiko praėjus, kai mano mylimoji tikrai vietoj manęs pasirinko kitą. Tai buvo taip skaudu, kad aš nebežinau apie tai net pagalvoti.

Ko aš nenoriu ir negaliu suvokti? To, kad mano partnerė- kaip buvusi, taip ir dabartinė- turi teisę rinktis. Po mano nesugebėjimu susitaikyti slypi vienas ar daugiau neprotingų ir iškraipytų įsitikinimų. Šis melas ir neteisybė drumsčia mano žvilgsnį, matau neaiškiai, tad kaip galėčiau priimti tai, kas vyksta? Todėl turiu pažvelgti giliau ir kaskart atkreipti dėmesį ar tai, ką man pataria mano protas tikrai man padeda- iš tikro aš žinau geriau. Jei vertinčiau sąžiningai, atmetęs prisirišimą prie savo ego...

Klaidingas nusistatymas. Jos (moterys) neturi teisės pasirinkti kitą! Teisybė: Ar aš turiu teisę pasirinkti sau partnerę? Ė..., taip.

Neigiamas mąstymas: esu per prastas, kad turėčiau draugę!

Teisybė: Kas pasakė? Aš pats- ką gi, tuomet aš pats ir galiu pakeisti savo nuomonę apie tai. Tarp kitko, dabartiniai mano santykiai klostosi puikiai, o kad visos moterys neišstikimos nusprendžiau- apibendrinau- tik aš pats.

Teisybė: O visi vyrai? Kiek aš pažįstu ištikimų moterų? Ė...daug.

Apie dangaus malonę: Tai neteisinga, tiek metų su ja gyvenau, esu vertas geresnio atlygio! Teisybė: Taip, buvau ir tebeesu vertas meilės, tik gausiu ją ne iš to žmogaus, kuris norėjo pabėgti. Tokia realybė. Palinkėsiu jai laimės, o šiuo metu kuo puikiausiai sutariu su kita moterim ir myliu ją.

Nepakantumas: BLOGAI, kad mylimuoju ji pasirinko ne mane! Teisybė: Kaip tai, juk mano dabartinė draugė pasirinko būtent mane. Aš prisimenu praeitį, kaip buvo NEGERA, kai ji išėjo. Bet dabar jau suprantu, kad tai buvo pati geriausia išeitis mums abiems. Jei galėtume vėl viską pergyventi iš naujo, geriausia išeitis būtų ta pati.

Perdėjimas: Jokia moteris manęs nenori, aš bjaurus ir nuobodus! Teisybė: Tai aš taip galvoju, bet iki šiol daugybė moterų, taip pat ir dabartinė mano draugė, laiko mane patraukliu.

Esu tikras, kad, pabandęs taip ar panašiai panagrinėti, Jūs praregėsite, ir tai apvers Jūsų gyvenimą aukštyn kojomis.

10. Paleidimas arba atpalaidavimas

Pratimai, kuriuos mes čia atliekame, skirti ne psichoterapijai o greičiau asmenybės tobulinimui. Jausdamiesi gana laimingi ir stabilūs pradedame domėtis gyvenimo pagerinimu, kurį galėtume pasiekti išvaduodami savo protą nuo kultūros padiktuotų ar mūsų pačių susikurtų sąmoningų ir nesąmoningų nuostatų bei fiksuotų idėjų. Pradedame siekti dvasinių vertybių po truputį suprasdami, kaip mes vaizduojamės ir kuriame savo gyvenimo potyrius.

Bet pilnai savo dvasinį sąmoningumą atgausime tik išmokę pamokas, kurias mums pateikia kasdieninis gyvenimas. Galbūt mūsų gyvenime yra buvę tokių dalykų, kurių mes negalime prisiminti be ašarų ar pykčio, galbūt mums sunku kovoti su kliūtimis, kurios trukdo mums pasiekti tai, ko labiausiai norime. Kokiu būdu galėtume susikaupti, pasimokinti iš šios patirties ir pradėti siekti savo tikslų iš naujo, daug efektyviau?

Jau peržvelgėme minties-jausmo-veiksno modelius, kurie atgyja paskatinti panašių situacijų, tokių pačių dirgiklių. Kaip galėtume juos atpalaiduoti, kad daugiau nebesikartotų?

Reikia žinoti, kas vyksta- tai bene svarbiausias žingsnis į problemos sprendimą. Sekantys žingsniai- leisti pasireikšti emocijoms, jas natūraliai priimti, pajauti, suprasti ir, pagaliau, paleisti visam laikui. Šitą įmanoma padaryti, pabandžius suvokti, kad emocinis skausmas yra energija, kurią kuriame mes patys, kurią galime priimti, o ne priešintis jai, ir tik mums spręsti, ar kurti ją, ar ne. Reikėtų pasekti, kuris įsitikinimas sukelia Jums šias skausmingas emocijas (skausmas atsiranda tuomet, kai kam nors priešinamės). Ką tuo metu, kai vyksta skausmingas įvykis, sau sakote? Koks įrašas kartojasi galvoje (tai gali būti ir vaizdas, kuris sukelia jausmus)? Ar šis įsitikinimas teisingas, ar jis tik perdėtas, netolerantiškas ir visai nereikalingas neigiamas požiūris? Galbūt tai buvo kieno nors kito nuomonė, kurios įtakai Jūs pasidavėte, o po to priėmėte kaip savo paties?

Toks yra minčių ir po to sekančių jausmų atpalaidavimo procesas. Pirmasis ir labai svarbus žingsnis yra juos atpažinti, o ne veikti, valdomam autopiloto. Po to reikia leisti veikti emocijoms ir suvokti, kad jas sukeliančios mintys neteisingos. Taip mes su jomis nesusitapatinsime. Ir taip mes užkirsime kelią klaidingiems įpročiams.

Lester Levenson'o "Atpalaidavimo Technika" padės Jums pergyventi skausmingą emociją suprantant, kad Jūs pats ją sukuriate savaip vertindamas įvykius, ir kad Jūs nesate ta emocija, pvz.: "Dabar aš kuriu savyje pykčio jausmą" o ne "Aš esu piktas". Tik supratęs, kad šių emocijų buvimas ar nebuvimas priklauso tik nuo Jūsų, galėsite nusiraminti ir atpalaiduoti jas.

Norint sugebėti paleisti visus skausmingus potyrius, neužstrigti juose, reikia atkreipti dėmesį ir į kylančias nelogiškas mintis, įsitikinimus, sprendimus ar ketinimus ir iširti, koku būdu jie sukėlė nepageidaujamas emocijas. Kai aiškiai pamatome kur šuo pakastas, niekas nebegali paveikti mūsų teisingo situacijos supratimo, o visos klaidingos mintys matosi kaip ant delno. Toliau tyrinėdami pastebėsite, kad galite keisti savo nuomonę apie bet ką ir pažvelgti kitomis akimis į įvykius ar daiktus, kad neprivalote nusiminti panašiomis aplinkybėmis ir esate įgavę naujų jėgų veiksams, kurie padės pasiekti savo tikslus.

Atpalaidavimo technika

Tai efektyviausias man žinomas būdas susitvarkyti su mus graužiančiu jausmu. Beveik visi esame patyrę, kai įsiučio vidury staiga pradėdavome iš savęs juoktis, supratę kaip kvailai, netinkamai ir neprotingai elgiamės. Kitaip sakant “praregėdavome”.

Pirmas žingsnis. Įsitaisykite patogiai. Pagalvokite apie labiausiai rūpimą ir opiausią savo gyvenimo problemą. Tai gali būti santykiai su mylimuoju, su vaiku, problema darbe ar su sveikata, gali būti baimė ar dar kas nors. Galbūt tai dabartinė Jūsų padėtis, o gal įvykiai pasaulyje. Arba tai paprasčiausi jausmai, kuriuos dabar išgyvenate.

Antras žingsnis. Įvardinkite tą jausmą. Nustatykite, kokia problema jį sukelia. Kokie žodžiai peršasi pirmiausiai? Ar Jūs tikrai taip jaučiatės? Jei ne, pasitikslinkite dar.

Trečias žingsnis. Susikaupkite. Ką tiksliai jaučiate? Dabar pasistenkite pilnai tai pajusti. Atsiverkite, pajuskite tai visu kūnu ir savo dėmesį sukonzentruokite tik į šį pojūtį.

Ketvirtas žingsnis. Jauskite, sąmoningai skatinkite šį jausmą. Leiskite jam užvaldyti visą Jūsų kūną ir protą. Jei tai netekties jausmas, Jūs tikriausiai prapliupsite raudoti, jei tai pyktis, Jums užvirs kraujas. Gerai, taip ir turi būti- kaip tik dabar pats laikas išgyventi šį jausmą.

Penktas žingsnis. Suvokite. Pajuskite skirtumą tarp SAVEŠ ir to, ką Jūs JAUČIATE. Kai tas jausmas bus priimtas ir pilnai išgyventas, aiškiai suvokssite, kad šis jausmas- tai ne Jūs, o tuomet galėsite jį paleisti.

Jei nujaučiate, kad vis dar negalite atpalaiduoti šio jausmo, pabandykite dar kartą pilnai jį išgyventi. Anksčiau ar vėliau Jūs tvirtai galėsite pareikšti: “Taip, aš jau išsilaisvinau iš šio jausmo”.

Šeštas žingsnis. Išmokite pamoką. Šios procedūros esmė- išmokti gyvenimo pamokas. Jei nesuprasite ką Jums reikia išmokti iš neigiamų emocijų, jos kartosis tol, kol galutinai ir visiems laikams neišmokssite duotos pamokos. Ir aplamai, stiprių emocijų paskirtis- pranešti Jums, kad reikia kažką išmokti.

Septintas žingsnis. Paleiskite. Kada gi paleisite tą jausmą? Galų gale ateis akimirka, kai galėsite sau pasakyti: "Noriu, kad šis jausmas dabar dingtų". Tai ir paleiskite jį, paprasčiausiai atpalaiduokite jį jei jis pats savaime nedingo. Išleidę sukauptą ir supresuotą kūne neigiamą energiją pasijusite puikiai. Dings fizinė ir nervinė įtampa, atsipalaiduosite, nurimsite, susistyguosite vidų ir pajusite savo galią.

Aštuntas žingsnis. Pasitikrinkite. Ar dar liko kažkiek buvusio jausmo? Jei taip, nepatingėkite vėl pakartoti procedūrą. Dažnai šie suslėpti jausmai atiteka kaip iš šaltinio- kai vieną kurį atpalaiduojate, atsiranda daugiau. Kai kurios užgniaužtos emocijos taip giliai įsišaknijusios, kad joms atpalaiduoti prireikia ne vienos procedūros.

Kai šis pratimas taps Jums įprastu, pajusite, kad atpažinti ir atpalaiduoti jausmą visai nesunku- tai vyks spontaniškai, negalvojant. Tapsite žmogumi, sugebančiu ramiai ir išmintingai reaguoti į kasdieninius stresus, nežalojančiu jais nei savo kūno, nei minčių.

11. Geriau būčiau to nedaręs!

Nebūtume žmonės, jei nepridarytume dalykų, kuriais nesididžiuojame. Kartais pasitaiko, kad kiti žmonės mūsų dėka pasijunta taip, kaip kad mes patys nelabai norėtume pasijusti. Kartais netgi žinome, kad darome neteisingai, bet tuo momentu mums tai atrodo geriausia išeitis. Arba susigundome savo interesus iškelti į pirmą vietą. Dažnai, pagauti pykčio ar pavydo, pasielgiame taip, kad paskui ilgą laiką graužiamės. Būna ir taip: žinome, kad tikrai galime padėti draugui, bet to nepadarome. Kartais mūsų ketinimai būna patys geriausi, bet viskas pasisuka ne tokia linkme, kokios tikėjomės, pridarome klaidų ir žalos savo artimiesiems, nors tikrai norėjome padėti.

Ilgą laiką po to, kartais metų metais, mes jaučiame kaltę ir depresiją, bet, jei norime būti laimingi, turime pilnai pripažinti atsakomybę už savo veiksmų padarinius ir judėti į priekį.

Kaltės jausmas neturėtų trukdyti mums jaustis atsakingais už savo praeitį. Jaustis atsakingiems reiškia dėti visas įmanomas pastangas tam, kad pakeistume savo mintis ir įsitikinimus, kurie nulėmė mūsų jausmus ir veiksmus. Reikia kaip nors susitaikyti su praeitimi ir gyventi toliau.

Pasielgę netinkamai, dažnai stengiamės save išteisinti ir visus įtikinti, kad mes teisūs. Arba nusprendžiame, kad tas žmogus pats kaltas ir nusipelnė tokio elgesio. Abu šie būdai ignoruoja gėrio ir blogio supratimą, vengia pažiūrėti tiesai į akis ir prisiiinti atsakomybę už savo elgesį. Stengiamės nuslopinti kaltės jausmą apsimesdami, kad mes iš tiesų turėjome taip pasielgti ir kad nieko baisaus neįvyko. Vengiame gėdos (mat, blogai jaučiamės, kai kiti mūsų nepateisina) viską pasukdami taip, kad kitas turėtų dėl to gėdytis.

Problema ne tame, kad pridarome klaidų ar netyčia pakenkiam kitam- tai įvyko ir jau nebepakeisi. Problema tame, ką mes įsikalbame po to- meluojame sau ar sąžiningai pripažįstame klaidas. Melas, ir tik jis, pridaro daugiausiai žalos mūsų garbei ir tolesniems santykiams su žmogumi, kurį nuskriaudėme.

Tad nusikratykime savignyos, melo, kuriuo stengiamės paslėpti tikrąją padėtį, išdrįskime prisipažinti kad suklydome ir esame atsakingi už savo elgesio pasekmes- ir, galų gale, atleiskime sau.

Jei būsime teisingi ir realiai vertinsime padėtį, gyvenimas mus dosniai apdovanos daugybe vertingų išmoktų pamokų. Iš tikrųjų tik tuomet, kai išmoksime šias pamokas, galėsime išsivaduoti iš praeity padarytų klaidų ir gyventi pilnakraujį gyvenimą, išreikšdami savo tikrąją esmę.

Tam, kad sau atleistume, turime išmokti pamoką. Pirmiausiai peržvelkime klaidas. Tam, kad ką nors išmoktume, klaidos yra būtina sąlyga. Kai mokomės vairuoti, painiojame bėgius ir riedame atgal vietoj to, kad važiuotume į priekį. Po kažkurio laiko išmokstame ir vis tobulėjame. Galbūt vėliau mes padarome klaidą- nesustojame prie raudono šviesoforo signalo, mus sustabdo policija ir paskiria baudą. Iš šios klaidos mes galime pasimokinti- kitąkart sankryžoje būsime atidesni. Tokiu būdu tampame geresniu vairuotoju. Kai sekantį kartą suklysite, pasakykite sau: “Šaunu! Ir ką gi aš iš viso to galėčiau išmokti?” Vietoj to, kad jaustumėtės nevykėliu, priimsite iššūkį ir pajusite norą toliau veikti.

O kas tada, jeigu neleistinai kirtęs sankryžą kliudysiu kitą automobilį ir sunkiai sužeisiu jo vairuotoją? Visiškai jokio šaunumo. Galėčiau išsisukinėti, kad raudona šviesa tik tik užsidegė, todėl nieko blogo nepadariau. Galėčiau kaltinti kitą vairuotoją, kad jis žioplas ir įvažiavo į sankryžą nepatikrinęs, ar joje nebėra mašinų. Žinoma, taip pat galiu pripažinti, kad pasielgiau kvailai, klaidingai ir neatsargiai. Aš tai padariau, aš baisiai suklydau, atleiskite man.

Tačiau tikrasis atleidimas neturi nieko bendra su gailėjimusi ir atsiprašinėjimais, kurie iš tikro nieko ir negalės pakeisti. Taip pat niekas nepasikeis, jeigu ir nuskriaustasis žmogus mums atleis- atleisti sau turime mes patys. Kol sau neatleidžiame, negalime augti ir išsivaduoti iš praeities spąstų.

Atleisti trukdo savęs pasmerkimas ir nuosprendis, kad aš- blogas žmogus. Turėtume skirti savo įgimtą vertę nuo klaidingo elgesio. Iš esmės aš esu mylinti būtybė ir žinau tai. Mes visi esame. Tiesą sakant, aš nesu net mano mintys ir jausmai. Aš juos sukuriu, bet kartais, dėl neišmanymo ar nežinojimo, jie išeina nevykę, o iš jų gimstantys veiksmai gali užgauti kitus. Tuomet geriausia, ką galiu padaryti- pasimokinti iš jų, kad ateity galėčiau kurti artimesnius mano sielai dalykus.

Turiu suprasti, kad klaidos- tai mano neišmanymo rezultatas, kas dabar aiškiai ir matosi. Aš tik norėjau kuo greičiau nuvykti į vietą, nepagalvojau apie neatsakingo vairavimo pasekmes, maniau, kad nieko tokio bausis neatsitiks, jei vieną kartą pažeisiu taisykles. Mano pagrindinis motyvas nebuvo blogas, bet pasielgiau klaidingai ir neatsakingai.

Jeigu nuolatos atgailaujame dėl praeities ir save niekiname negalime augti. Jei taip jaučiamės tai reiškia, kad visai nevertiname savo praeities ir galvojame, kad ji beprasmė, o save laikome nevertais pasitikėjimo. Atleisdami sau, surasime savyje ir savo patirtyje didžiulius lobius. Vietoj to, kad nurašytume skausmingą gyvenimo epizodą ir pasirūpintume kuo greičiau jį pamiršti, pasistenkime išmokti iš jo kiek įmanoma daugiau.

Gyvenimas yra mokymosi kelias, o pati vertingiausia pamoka- mūsų asmeninė patirtis. Kai viskas vyksta sklandžiai, o mūsų įsitikinimai ir nuostatos paremti išmintimi, mūsų vystymasis semiasi jėgų iš teigiamos patirties.

Kai nesiseka, nes mes klaidingai informuoti ir nusistatę, tuomet mes patys ir mūsų artimieji kenčia. Bet tuomet gauname šansą išmokti ką nors nauja. Visgi daugiausiai išmokstame iš skausmingos patirties, bet su viena sąlyga- turime tam atsiverti ir to norėti.

Norėdami augti ir gauti naudos iš savo patirties, turime atkreipti dėmesį į tai, ką galime išmokti, o ne priešintis tam, kas jau įvyko.

Prisiminkite ką nors, ką padarėte (ar kas Jums nepavyko), dėl ko vis dar pergyvenate, gailitės ar gėdijatės. Pasistenkite surasti šio įvykio prasmę ir vertę. Paklauskite savęs: “Ko aš išmokau- apie save, apie kitus ir apie savo gyvenimą?” Remdamiesi šia pamoka išsiaiškinkite, kokius įsitikinimus reikėtų pakeisti, kokių įkyrių minčių atsikratyti, kokias nebereikalingas ir nebenaudingas prielaidas atmesti.

Atleisdamas sau įgyjate tą energiją, kurią švaistėte kaltės jausmui ir priešinimuisi praeičiai. Tai Jus išlaisvina. Išlaisvina tam, kad būtumėt vėl savimi- nauju, laimingesniu ir išmintingesniu savimi.

12. Savigarba

Savigarba- tai gyventi, mąstyti ir veikti taip, kad po to galėtum priimti, gerbti ir pasitikėti savimi. Kai pats sau patinkate, galite be jokios nereikalingos savikritikos priimti tiek stipriąsias, tiek ir silpnąsias savo puses ir jaustis ramiai ir patogiai. Kai gerbiate save, pripažįstate savo, kaip vienintelės ir nepakartojamos asmenybės, orumą ir vertę. Taip pat ir elgiatės su savimi taip, kaip elgtumėtės su bet kuriuo kitu Jūsų gerbiamu žmogumi. Pasitikėjimas savimi reiškia, kad Jūsų troškimai, nusistatymai, jausmai ir veiksmai pakankamai darnūs, kad pajustumėte pilnatvę ir jaustumėtės neatskiriama visatos dalimi, nepriklausomai nuo jokių pasikeitimų ir sunkumų Jūsų gyvenime. Tai reiškia, kad, remdamiesi jau pademonstruotais savo sugebėjimais ir išradingumu, Jūs jaučiate, kad nusipelnote sėkmės, ir tikite, kad išsipildys slapčiausi ir didžiausi Jūsų troškimai, siekiai ir tikslai.

Savigarba turi gimi Jūsų viduje, tai būtina sąlyga. Savigarbos stoka sukuria tuštumos jausmą, kurį- dažniausiai negalvodami- Jūs bandysite užpildyti kažkuo kitu, kažkuo, kas suteiks laikiną pasitenkinimo ir pilnatvės jausmą. O automatiškai, vis dažniau pasikartojantys bandymai užpildyti save išorinio pasaulio dalykais- tai jau žalingas įprotis, Jūs pasidarysite nuo jų priklausomas. Sveikus, žmogiškus santykius mes dažnai iškeičiame į šį žalingą įprotį, lygiai taip pat vidinį pasitikėjimą savimi ir stiprybę mes iškeičiame į valdingumą ir jėgą.

Kaip savigarba pakeičia mūsų gyvenimą?

Jaučiamės gerai, kai save gerbiame. Tuomet pasijuntame išradingi, galintys prisitaikyti ir pajėgūs susitvarkyti bet kokioje situacijoje. Kaip mums gyventi nusprendžiame patys. Azartiškai sutinkame gyvenimo sunkumus ir esame pasirengę priimti jo iššūkius. Pasitikime savo jėgomis, kūrybiškumu ir susiklosčiusias aplinkybes pasukame mums reikiama linkme, mūsų norai "pildosi" savaime.

Išdėstę ir pasvėrę savo sugebėjimus galėtume sužinoti, kiek daug mes galime pasiekti. Kiekvienai užduočiai turėtume išnaudoti visus savo gabumus ir atiduoti visą save. Toks "holistinis" požiūris apibūdina mus kaip vientisą, dvasiškai, emocionali ir fiziškai suderintą būtybę, kuri tai atskleidžia kiekvienoje savo gyvenimo situacijoje. Pavyzdžiui, susipažinę su žmogumi, Jūs panaudojate savo kūrybiškumą, išradingumą, dvasinę patirtį ir supratingumą, dalinatės savo gyvybine energija. Viso to dėka sugebate su juo bendrauti, jį suprasti ir atjausti. Jūsų emocinė energija pasireiškia jausmais, o fizinė skatina veikti.

Priklausomai nuo aplinkybių, potyriai gali būti geri arba blogi. Gera būna tada, kai visapusiškai išreiškiate save, kai Jūsų dvasinė, emocinė, psichinė ir fizinė energijos tarpusavy dera. Visa tai Jums ir įkvepia savigarbą. Tuomet jaučiatės puikiai, o Jūsų norai pildosi savaime.

Jūs pats pasirenkate, kaip įvykiai klostysis toliau ir pajuntate, kad galite valdyti savo likimą. Nuostabus jausmas!

Įvykiai, kuriuose koku nors būdu nukentėjote, savigarbą sumenkina. Po tokių įvykių, kai nerandate išeities, kai jaučiatės “sutryptas” arba auka, būnate suvaržytas ir visiškai nebekontroliuojate savo gyvenimo. Viskas įvyksta atsitiktinai arba nevyksta nieko. Savijauta baisi.

Kai reaguojame į tam tikrą situaciją, darome tai arba kūrybingai, arba pasijuntame “auka”. Kūrybiškai mąstantis žmogus save vertina ne pagal tai, ką padarė ar ko nepadarė praeityje, bet pagal tai, kas ir koks jis yra dabar, šiuo momentu. Jo vertybių sistemos stabilumas nepriklauso nuo gerai apmokamo darbo, sukauptų turtų dydžio ar proto galių. Savo vertės pajautimas neturi nieko bendra su statusu darbe, intelekto koeficientu ar neklystamumu. Kitaip sakant, Jūs nepasidarysite prastesnis nuo to, kad negalite ko nors atlikti, ar nuo to, kad viskas pakrypo į blogąją pusę. Šitaip galvodami apie savo vertę išpuoselėsite savigarbą. Būdami kompetentingi ir svarūs taip pat galėtumėte sustiprinti savigarbą, bet vis dėlto ji ir be to turi būti tvirta, kad netikėtoms nesėkmėms ar kritika negalėtų sumenkinti Jūsų vertės.

Toks požiūris į pasaulį suteikia galimybę gyventi kūrybiškai ir savo nuožiūra. Pokyčiai priklauso tik nuo mūsų pačių, mes galime, aiškiai suvokdami savo poreikius, sukurti sau džiaugsmingą, judrų ir vaisingą gyvenimą. Toks gyvenimas sustiprina ir mūsų savigarbą.

Be savo vertės pajautimo Jūsų pasaulio supratimas būna ribotas ir tai atima iš Jūsų visas galimybes arba suteikia jų labai mažai. Jūs niekad nieko nedarysite be kitų pritarimo, o toks baime apgaubtas gyvenimas nuveda į abejotinus santykius ir iš jų kylančius apmaudą, pyktį ir kaltinimus. Tuo ir pasireiškia aukos savigarbos stygius.

Ką daryti, kad pradėtumėte save gerbti?

Galbūt savo viduje Jūs sugebate atsipalaiduoti ir sumaniai išsiaiškinti padėrį, bet nežinote kaip tai įgyvendinti realiame gyvenime. Tai yra, Jums nesunku susirišti su savo vidumi, pasisemti įkvėpimo ir fantazijos, bet niekaip nepavyksta išlieti šito veiksmis, kai to reikalauja aplinkybės.

Galbūt Jūs ir galėtumėte veikti spontaniškai, bet nesitikite, kad gyvenime galėtų būti dar kas nors daugiau ar geriau nei tai, ką matote prieš akis. Tai reiškia, kad dar nesužinojote savo gyvenimo tikrojo tikslo ir troškimo.

Galbūt Jūs esate jautrus ir suprantantis kitų žmonių jausmus. Jei taip, vadinasi Jūs pažįstate ir savo jausmus, bet ar ši dovana padeda Jums pačiam? Ar galite laikinai atidėti savo emocijas tam, kad galėtumėte aiškiai mąstyti ir tinkamai pasielgti?

Tikriausiai Jūs sugebate protauti ir turite puikių idėjų, bet kas iš to, jei jos taip ir lieka Jūsų galvoje, nes nemokate jų įgyvendinti. Arba Jums nesiseka jas apibūdinti ir išaiškinti.

Raktas į kūrybingą gyvenimą- susijungimas su savo esme, savo minčių, jausmų ir veiksmų suderinimas, o tuomet, kai gyvename kurdami, savigarbos stoka negalime skūstis. Šioje pamokoje susipažinsime su vienu iš svarbiausių žingsnių- savo esmės atradimu. Taip pat sužinosime ir kitus tris: būti atsakingam už savo mintis, sugebėti laisvai reikšti savo jausmus ir ketinimus paversti veikla.

Savo esmės suradimas

Būna, kad kartais užsidegate ką nors nuveikti- ką nors pasakyti ar padaryti. Tuomet netikėtai užplūsta energija ir aiškiai žinote nuo ko pradėsite. Jaučiatės pakylėtas, nekantraujate ir viskas pasaulyje atrodo įmanoma. Bėda tame, kad tokių entuziastiškų sumanymų įgyvendinimas- išblaivantis dalykas. Jūsų dvasia sutinka pasipriešinimą iš materialaus pasaulio ir visa gražioji vizija išnyksta kaip dūmas. Vėl sugrįžtate prie įprastų, ribotų minčių ir veiksmų, o naujoji perspektyva vis labiau blunka. Jei turėtume ryšį su savo dvasia ir įlietume ją į savo protą, jausmus ir veiksmus, aptiktume savo kūrybinę energiją ir, ją pasitelkę, galėtume lengvai įgyvendinti savo troškimus.

Kai atrandame ir pradedame pasitikėti savo intuicija, ji padeda mums išblaivyti savo mintis ir aptikti tas sritis, kuriose tūno mūsų sukurtos emocinės užtvaros, aptikti mums nebereikalingus užprogramuotus mąstymo ir elgesio įpročius. Tuomet priimti sprendimus ir elgtis spontaniškai tampa žymiai lengviau.

Jeigu prarandame ryšį su savo vidumi, susitapatiname su neigiamomis mintimis, emocijomis ir elgesiu. Mes negalime matyti kokie jie, nes mes patys jais tampame. Pasaulis pilnas tokių sumišusių žmonių, netekusių savigarbos, besislepiančių pašėlusios veiklos sūkūry ar atsiskyrusių nuo gyvenimo. Pabandykite įsivaizduoti save tokiose situacijose:

Esate baliuje, o ten nieko daugiau nepažįstate, tik namų šeimnininką. Arba, gražinate į parduotuvę drabužį, kuris išręs per siūlę, o pardavėjas pareiškia, kad jų parduotuvė prekių atgal nepriima. Arba, Jūsų gydytojas gana vangiai atsakinėja į Jums rūpimus klausimus.

Kaip elgtumėtės tokiais atvejais? Ką jaustumėte? Kokios mintys, sukeltos Jūsų emocijų, suktųsi galvoje? Ir koks tuo momentu būtų Jūsų didžiausias noras?

Kai mūsų tikrieji troškimai perduoda žinią mūsų protui ir jausmams, nebeapgauadinėjame savęs, o tai sustiprina mūsų savigarbą. O kai jie užtemdyti pesimistiško mąstymo ir skausmingų pojūčių, elgiamės nevykusiai ir po to pradėdame savęs negerbti.

Kaip save pažinti?

Pasistenkite kasdieną skirti nors truputį laiko išskirtinai tiktai sau- savo džiaugsmams ir poreikiams pildyti. Galite studijuoti šį kursą, galite būti su kitais žmonėmis, bet tik jeigu Jums pačiam to reikia. Jūsų dvasios augimui labai daug reiškia noras save palepinti, pamylėti. Kai nustosite save aukoti kitų žmonių reikalavimams ir pradėsite paisyti savo poreikių, kiti pradės Jus labiau gerbti, nes pats pradėsite labiau save gerbti.

Kad pasinertumėte į save, reikia atsiskirti nuo pasaulietišku dalyku, ir Jūs nukeliausite anapus savo minčių, jausmų ir aistrų. Netrukus pastebėsite, kad mintys Jūsų neklauso, jos nesiliauja čiaušketi, bartis, keičia viena kitą, maišosi ir sukelia chaosą, kurio panorėjus neįmanoma sustabdyti. Vienintelis būdas nuraminti mintis- atsiriboti nuo jų ir tapti pašaliniu jų stebėtoju, tuomet jos pamažu pradės nykti. To, kam priešinatės, tik daugėja.

Kai tampame tikroju savimi, be jokių vidinių tauškalų ir neigiamų emocijų, pasidaro daug lengviau suvienyti savo sielą ir kūną su aplinkiniu pasauliu. Tai estetiškas, skleidžiantis tiesą išgyvenimas. Ar buvote kada nors taip įsitraukęs į projektą, paveikslą, muziką ar peizažą, kad pamiršote viską pasaulyje? Protas tada susitelkia ir nurimsta, o Jūs susilieiate su visata ir pamirštate save.

Sąmonės pasikeitimą- prabudimą- gali sukelti sapnas, prisiminimas, pažįstamas kvapas, įsimylėjimas ar baimė. Reikia tiktai nesipriešinant, be išankstinio nusistatymo pasiduoti šiam impulsui viską pajusti naujai, tarytum pirmąkart gyvenime. Ar prisimenat tokį ištirpimo pasaulyje pojūtį?

Tam, kad pajustumė tokį vienybės, o ne vienatvės jausmą, reikia išsivaduoti nuo prisirišimo prie savo minčių bei aistrų ir susilaikyti nuo visų kaltinimų. Nesvarbu kada ar ką Jūs bedarytumėte, savo sielą pajusti yra įmanoma. Gurdjieff'o "Savęs atkūrimo" metodas padės Jums tapti savo kasdieninio gyvenimo liudininku. Liudininkas tik stebi visus Jūsų veiksmus ir mintis, be jokio vertinimo ar kaltinimo (atminkite, kad Jūs neesate veiksmi). Pavyzdžiui, Jūs turite antsvorio, bet negalite susilaikyti ir suvalgote visut visą šokoladinį tortą, o po to save graužiate. Liudininkas (kai atsiranda) konstatuoja faktą: "Jis valgo tortą, jis dėl to baisiai nervinasi". Liudininkas visiškai abejingas, jis viską tik pasižymi ir jam visai nesvarbu, ką Jūs veikiate, galvojate ar jaučiate.

“Sustabdyk savo mintis!”- žinoma, tai daug lengviau pasakyti, negu padaryti. Sakykim, visiškai patenkintas gyvenimu Jūs riedate automobiliu, Jūsų liudininkas ramiai tai stebi, kai, staiga, kažkas Jums “užkiša”, priversdamas numinti stabdžius iki galo. Tą pačią akimirką Jūs pamirštate savo stebėtoją ir tampate didžiu pykčiu ar net įsiučiu. Tik daug vėliau prisimenate, kad ketinote viską tik stebėti! Laikui bėgant ir pastoviai stengiantis save stebėti, sugebėsite “susigriebti” dramos vidury ir matyti save iš šalies, susidomėjęs žiūrėsit, kaip pasiduodate kokiai nors emocijai. Iki to laiko jau būsite išmokę, kad neesate savo jausmai, kad Jūsų tikrasis Aš, dvasinga būtybė, negali būti vertinamas pagal tą pačią skalę, pagal kurią vertinami netikę, žlugdantys veiksmai ir emocijos. O paliovęs save teisti, suprasite, kad ir kiti žmonės tokie patys, tad liausitės smerkti ir juos.

Pastebėkite, kad tuomet kai mintyse dramatizujete kokius nors įvykius, pojūčius ir emocijas, esate visai kitas žmogus, kitokia mažytė asmenybė, kuri nesąmoningai, iš įpročio nusiteikusi prieš, kažką daro ir mąsto.

Kiek gi tokių žmogeliukų tūno Jumyse? Tikrai daug. Galbūt prieš pietus buvote užsisvajojęs, rimtas, susierzinęs, geidulingas, pavargęs, užmaršus, taip pat Jūsų mintyse prabėgdavo šimtai greit užmirštamų ketinimų ir tikslų, norų ir nenorų. Galbūt elgėtės taip pat kaip žmogus, kuriuo žavėtės, o ne kaip tas, su kuriuo nenorite turėti nieko bendro. Yra daug, tikrai daug įvairiausių elgesio ir mąstymo būdų, kuriais naudojotės. Kiekviena netikra Jūsų asmenybė (vaidmuo) yra tuo momentu pati svarbiausia, o tai gali daryti didelę įtaką Jūsų įvaizdžio sukūrimui. Tai, ką apie save galvojate, iš tikro gali būti tik tam tikras vaidmuo, o ne tikrasis Jūs.

Gurdjieff’as sako, kad kartais vienas kuris iš mūsų “žmogeliukų” pasielgia taip, kad visi kiti “žmogeliukai” turi už tai kentėti, kartais net visą likusį gyvenimą. Mūsų “asmenybių” yra be proto daug, ir visos jos vienadienės, smerkiančios ir vertinančios, pasikrovusios daugybe klaidingų minčių ir įsitikinimų, blogų ketinimų ir skausmingų pojūčių. Jos, mūsų neatpažintos, išlenda iš praeities įvykių, o mes, nieko nenujausdami, panaudojame jas dabartyje. Pradėję treniruotis “Savęs atkūrimo” metodu, sustabdysime šį nesibaigiantį praeities vaiduoklių antplūdį ir atgausime savo vidinę laisvę.

Kuo intensyviau mes treniruojamės, tuo ši technika tampa galingesnė. Kiekvienas “aš” yra susijęs su kažkokia tai aistra, jausmu ar mintimi- tai mūsų prisirišimai prie materialaus pasaulio. Tapę pašaliniu stebėtoju, galėtume atpažinti šiuos “aš” ir nuo jų atsiriboti.

Kai susiliegame su savo siela, sužinome savo tikrąją rolę, kurią turime atlikti ir savo tikrąją vietą šiame pasaulyje. Šis tikrumo jausmas parodo mums, kad esame vertingi ir reikalingi, o mūsų savigarba išauga.

13. Savigarbos sužadėjimas

Kaip save apibūdintumėt? Pateiksiu sąrašą apibūdinimų- privalumų, ydų, stiprybių ir silpnybių-, kurias galėtumėte sau priskirti. Žinoma, į šį sąrašą visų apibūdinimų sudėti nepavyko, nes jų paprasčiausiai per daug.

meniškas	nerūpestingas	atsakingas
sarkastiškas	išdidus	niekam tikęs
nesugebantis	prislėgtas	gražus
geras	jautrus	komunikabilus
drovus	agresyvus	baikštus
valdingas	paveikiantis	mylintis
nuobodus	jausmingas	emocionalus
skystas	kvailas	energingas
kuklus	sutrikęs	uždaras
įdomus	užsislendęs	užsisvajojęs
neramus	bijantis	kūrybingas
veidmainiškas	susigėdęs	pasitikintis
bjaurus	tingus	palaikantis
nepaprastas	tolerantiškas	prisitaikantis
protingas	piktas	romus
reiklus	laimingas	taktiškas
veiklus	mielas	sumanus
tylus	nepakantus	supratingas
įžvalgas	abejojantis	nepatiklus
nevertas	nepatrauklus	talentingas

Ir dar daugybė kitokių savybių. Pažvelkite į save ir pamąstykite, kokius Jus mato kiti žmonės: darbe, namuose, bendraujant, visuomenėje, mąstant, savęs pažinime, seksualiniuose santykiuose.

Kartais, žinoma, mes tokie ir būname. Dabar, ar iš mano duoto sąrašo, ar pats jį papildęs, surašykite, koks, Jūsų manymu, Jūs beveik niekad nebūnate. "Aš beveik niekad...".

O dabar surašykite, koks Jūs beveik visada esate. "Aš beveik visada...".

Kurie apibūdinimai Jums yra svarbiausi? Būtent jie ir yra užsislėpę įsitikinimai. Kokiu Jūs pats save matote? Ar šitie nepajudinami įsitikinimai Jus kritikuoja, ar palaiko, ar numuša Jūsų savigarbą?

Peržvelkite kritikuojančius apibūdinimus, kuriuos prisiskyrėte sau ir įsivaizduokite, kad juos išsakote apie kokį nors kitą žmogų. Ar kitam galėtumėt būti toks žiaurus ir smerkiantis? Kaip pasijustumėt, jei kitas asmuo Jus taip apibūdintų?

Puiku, jei Jūsų nupieštoji asmenybė Jums patinka ir esate laimingas tokiu būdamas. Bet ar tai nereiškia, kad kažkurią nemylimą savo dalį norite nusišlepti, nutildyti ir pamiršti. Jei su tuo sutinkate, pabandykite surasti ir iširti šią savo nepageidaujamą savybę.

Savo vidinio kritiko nuginklavimas

Apsvarstykite kiekvieną iš savo neigiamų tvirtinimų ir, pagal žemiau duotą sąrašą patikrinkite, ar toks jau jis logiškas ir protingas:

- x Ar ši pagrindinė taisyklė buvo priimta, padarius išvadas po pavienio atsitikimo?
- x Ar neskiriate pernelyg daug dėmesio mažoms, nereikšmingoms šio įvykio detalėms?
- x Ar tai kartais ne pagražintas apibūdinimas?
- x Ar Jūsų kritikas vertina pagal "juodai- baltą" prizmę- t.y. jis reikalauja, kad viskas, ką darote, būtų be priekaištų, kitaip jis viską nurašys kaip nieko verta?
- x Ar Jūsų kritikas tikisi, kad prisiimsite atsakomybę už įvykius, kurie visai nuo Jūsų nepriklauso?
- x Ar jis nusprendęs, kad visas pasaulis turi suktis tik aplink Jus ir Jūsų labui?
- x Ar esate "skaitęs" mintis?
- x Ar tikrai žinote, kad kiti žmonės Jūsų nemėgsta, Jums neatleido, Jūs visai jiems neįdomus?
- x Ar Jūsų kritikas mano, kad neturite atsakomybės jausmo, arba kad esate bejėgė auka?
- x Gal Jūsų kritikas "nesveikai" jausmingas?

Pabandykite, gal Jums pavyks kurį nors šių įsitikinimų paneigti, pakoreguoti, pasitelkus protingesnius, logiškesnius faktus ar įrodymus. Pavyzdžiui: "Kartais aš ne taip viską suprantu, bet tai dar nereiškia, kad aš kvailas".

Kiekvienai silpnybei ar neigiamam bruožui suraskite išimtį arba juos atperkantį privalumą.

Pagalvokite, kad savo draugus ir artimuosius Jūs mėgstate ir mylite, nepaisydamas jų netikusių įpročių ar neigiamų bruožų. Pasistenkite taip pat susitaikyti ir su savo trūkumais- susidraugaukite su savimi.

14. Pakeiskite nuomonę apie save

Ar Jūs turėtumėt, ar galėtumėt? Posakis “Aš turėčiau” arba “Aš neturėčiau” leidžia mums numesti atsakomybę už mūsų gyvenimą ant kito asmens pečių. Tai vaikiškas požiūris, perleidžiantis nuosavą teisę priimti sprendimus kam nors kitam. Nuostata “turėčiau” trukdo bet kokiam pasikeitimui ar rizikai. Tai, aišku, patogu, bet kaip tai riboja visas galimybes!

Kai pradedame abejoti savo pagrindinių nuostatų teisingumu, tuo pačiu suabejojame ir savo status quo- savo saugiais sprendimais- o tai jau sukelia grėsmę mūsų “saugumui”. Dvasiškam tobulėjimui reikia drąsos- o iš kur jos paimti?- reikia pabandyti suprasti, kad, atpažindami savo pasirinkimus, mes tik laimėsime. Mes atgausime savo pačių gyvenimą ir būsim savimi- tai iš tiesų vienintelis būdas būti absoliučiai ir pastoviai laimingiems.

Pirmiausiai atkreipkite dėmesį į vidinį balsą, kuris vis spiria Jus, kad turėtumėt padaryti šitą ar aną. Šis įkyrus balselis, tikriausiai, panašus į Jusų tėvus arba į ką nors, kas yra ar buvo svarbus Jūsų gyvenime ir darė didelę įtaką.

Žinoma, kai kurie “turėčiau” ar “reikėtų” yra labai svarbūs, pavyzdžiui, įstatymai ir taisyklės, kuriuos pažeidus, būtumėt sužlugdytas ir Jūs pats, ir kiti. Kad ir kaip ten bebūtų, bet dauguma “turėčiau” ir “reikėtų” tik blokuoja Jūsų minčių ir veiksmų jėgą bei ryžtą.

Pratimas

Sudarykite sąrašą, ką Jūs turite ar ko neturite padaryti, ką Jums reikia, ar ko nereikia turėti, kuo turėtumėt, ar neturėtumėt būti.

Kiekvieną teiginį garsiai perskaitykite ir paklauskite: “O kodėl gi aš turėčiau?”

Štai keli įprasti atsakymai į šį klausimą: “Todėl, kad visi taip daro”, “Mano tėvas sakė, kad turėčiau”, “Kas su manim bus, jeigu aš to nepadarysiu?”, “Kitap niekas manęs nemylės”, “Todėl, kad aš per storas/ kvailas/ tingus/ nerūpestingas ir t.t.”.

Šie atsakymai aiškiai parodo, kaip smarkiai nusistovėję įsitikinimai gali apriboti mūsų laisvę. Pabandykime sakinį su pradžia “Man reikėtų...” užbaigti “nes aš tikrai to noriu”. Matote, sakinys visiškai beprasmis, nes žodžiai “turėčiau” ir “reikėtų” išreiškia nenorą, priešinimąsi, taip pat kaltės ir baimės jausmus. Ar tikrai turime šitaip save apsinkinti? Žodelį “turėčiau” puikiausiai gali pakeisti žodis “galėčiau”, jis mums sugrąžintų pasirinkimo laisvę. Taigi, pakeiskite visą savo sąrašą, kiekvieną sakinį pradėdami: “Jei labai to norėsiu, galėčiau...”

Sekanti šio pratimo pakopa yra klausimą: “O kodėl aš turėčiau?”- klausti tol, kol sąžiningai ir nuoširdžiai galėsite atsakyti: “Todėl, kad tikrai to noriu”. Jei taip atsakyti nesiverčia liežuvis, geriau visai atsisakykite daryti tai, ko nenorite.

Šitaip samprotaujant, vis daugiau dalykų pradeda atrodyti įmanomi, o Jūs pajuntate, kad nieko “neprivalote”. Tad, galų gale, duokite sau leidimą tvarkyti savo gyvenimą. Juk Jums nebereikia instrukcijų iš praeities- dabar pats galite priimti sprendimus ir kurti savo išgyvenimus.

15. Kaip pagerinti santykius?

Šios aplinkybės pritaikytos intymiems santykiams:

1. Ar derinasi tai, ką darote Jūs ir ką daro kitas?

Pasvarstykime, kas vyksta dabartiniuose Jūsų santykiuose. Jei tai įmanoma, atlikite viską drauge su partneriu. Sąžiningai įvertinkite dabartinę situaciją, po to abu kartu pabandykite suderinti šias skirtingas detales:

- * Kokia yra tikroji padėtis?
- * Kokie yra pagrindiniai Jūsų ketinimai vienas kito atžvilgiu?
- * Kokia tuomet būtų ideali padėtis?
- * Kokie Jūsų bendri troškimai?
- * Kartu sudarykite optimalų planą, kaip įgyvendinti šiuos troškimus.
- * Kokių prireiks kasdieninių pastangų?

2. Už ką atsakingas?

Išnagrinėkite, už ką kuris iš Jūsų yra atsakingas. Pilnai abu prisiimkite atsakomybę už Jūsų bendrus santykius ir kiekvienas atskirai už savo paties reakcijas, bet nbandykite būti absoliučiai atsakingas už tai, kas asmeniškai liečia kitą. Kito žmogaus įsitikinimai ir jausmai- tai jo paties reikalas. Kokią atsakomybę dėl kito asmens Jūs norėtumėte prisiimti? O kokios nenorėtumėte?

3. Ar Jūs varžovai?

Ar yra tarp Jūsų koks nors ginčas dėl teritorijos? Kokį žaidimą žaidžiate? Jei tai žaidimas, tuomet sutikite su tuo ir linksminkitės. Ar yra kas nors, ko Jums neužtenka ir dėl ko turite kovoti? Jei taip, įsitikinkite, ar pakanka ko nors kito, kas tai atstotų (meilės, švelnumo, pinigų, bendravimo, bet ko).

4. Ar yra kas nors, ką kitas turėtų apie Jus žinoti?

Skandalai dažniausiai kyla dėl spragų bendravime, kai nežinome, ką kitas žmogus galvoja, ir todėl neturime galimybės tinkamai pasielgti.

Pasiteiraukite partnerio, ką Jums reikėtų apie jį,-ją žinoti, taip pat išsakykite viską, ką jis,-ji turėtų žinoti apie Jus.

5. Ar kas nors nutylėta?

Tol su savo partneriu nagrinėkite sekančius klausimus, kol viską viską išsiaiškinsite. Jei Jūs jau ilgai bendraujate, šis pratimas LABAI Jums pasitarnaus: Ką tokio Jūsų partneris yra iškrėtęs,-usi, ką išgyventi Jums buvo labai sunku? Ko jis,-ji po to nepasakė? O ką Jūs jam,-jai skausmingo esate padaręs ir po to nutylėjęs?

6. Dingęs pirmykštis susižavėjimas?

Sugrįžkite atgal į pirmąjį savo pasimatymą, prisiminkite, kas tuomet tame žmoguje Jus patraukė, kuo susižavėjot ir susidomėjot. Pasistenkite atkurti visas tuometines detales ir, ypač, jausmus. Jei esate kartu su savo antrąja puse, darykite tai kartu, užsimerkę, taip, kad kai atversite savo akis, pirmas, ką Jūs pamatysite bus jis,-ji. Perkelkite savo jausmus į dabartį.

7. Ką išmokote?

Įsivaizduokite, kad Jūsų santykiai- tai studijos. Pagalvokite, ką kiekvienas iš Jūsų galėtų vienas iš kito išmolti. Tikriausiai vienas iš Jūsų sugeba ką nors padaryti geriau, kitas lengviau suvokia kai kuriuos dalykus, arba su didesniu noru apsiima ką nors nuveikti. Ką būtų gerai išmolti iš savo partnerio? O ką jau išmokote?

8. Kokiais klausimais sutariate?

Išsiaiškinkite, apie ką turite tą pačią nuomonę, kas Jums panašiai atrodo, kas Jums abiems vienodai įdomu, į ką taip pat reaguojate ir kokie bendri Jūsų jausmai. Sužinokite, kokį turite bendrą pagrindą, kad galėtumėte statyti ateitį.

9. Užstrigo bendravimas?

Ką norėtumėt pasakyti kitam žmogui, bet, dėl tam tikrų priežasčių, nedirstate ar paprasčiausiai neprisiruošiate? Kodėl? Pirmiausiai įsivaizduokite, kad tai pasakote, po to tai garsiai pasakykite sau ir pabandykite įsivaizduoti galimą atsakymą. Tuomet pasiryžkite- ir pirmyn! Ir leiskite kitam būti savimi.

10. Mėgstami ir nemėgstami dalykai

Kas partneryje Jums patinka, o kas ne? Ar tam, kad Jums patiktų, kitas privalo būti tobulas? O Jūs pats ar tobulas? Ar abu iš Jūsų turi būti be priekaištų, ar geriau, kad esate patys savimi? Kas tokio nepakartojamo yra tarp Jūsų?

11. Ko reikėtų ir norėtųsi?

Pasitarkite, ko Jums reikėtų ir ko norėtumėt vienas iš kito. Paprastai, be jokių diskusijų ar ginčų, paklausęs sužinokite kitos pusės norus.

12. Viskas atvirai

Susėskite ir išsakykite viską, ką vienas apie kitą galvojate. Kalbėkitės apie tai, ką jaučiate, kaip suvokiame įvairius dalykus. Draudžiama naudoti visus sakinius, kurie prasideda: "Tu...". Kalbėkitės tol, kol pradėsite įsiklausyti į kito žmogaus nuomonę ir ją gerbti, tuomet atsiras ir supratimas.

13. Paslaptys?

Pabandykite išsiaiškinti, ką slepiate vienas nuo kito. Paslaptys žmones paprastai atitolina ir atitveria siena vieną nuo kito. Pamąstykite, kas nenorėtų kad iškiltų aikštėn, už ką nenorėtų prisiimti atsakomybės. Ar yra tokių dalykų, kurių niekada kitam neatskleisite? Kodėl?

14. Ar esate priklausomas?

Kiekvienas žmogus turėtų pagalvoti, ar pradėjęs santykius jis nusimetė kažkokią tai dalį atsakomybės už ką nors, ar turėjo dėl šių santykių ko nors atsisakyti. Pavyzdžiui, nebesusitinka su senais draugais, nes "kitam tai nepatiktų". Nuo kokios atsakomybės Jūsų santykiai Jus "išgelbėjo" ir ar tai Jums patinka?

15. Ar esate visada teisingas?

Pamąstykite, kas Jūsų giliu įsitikinimu yra teisinga. Kokie, Jūsų manymu, turėjo būti Jūsų santykiai? Kokia nuostata remiatės taip galvodami? Kokią logiką panaudojate? Ar kuris nors iš Jūsų, pastoviai sumenkindamas kitą, pasilieka teisiu?

16. Kuo Jūs skiriatės?

Kuo esate panašūs? O kuo skiriatės? Kokių kito savybių Jums trūksta? Kaip galėtumėt suderinti šiuos skirtumus, kad papildytumėt, o ne atstumtumėt vienas kitą?

17. Ar kalbate apie save?

Įsivaizduokite, kad priekaištai, skirti kitam žmogui, iš tikrųjų tinka ir Jums pačiam. Atkreipkite dėmesį, kad ir Jūs turite pakankamai tų pačių trūkumų. Tiesa ta, kad tai, ko kituose nemėgstate, iš tikrųjų yra tai, kas Jums labiausiai nepatinka savyje. Praktiškai neįmanoma to pakeisti kitame žmoguje, bet Jums suteikta laisvė pasikeisti pačiam, kai tik pastebite šiuos trūkumus.

18. Ar nesipriešinate pasikeitimams?

Pamąstykite, ar galite susitaikyti su kito žmogaus pasikeitimu. Kartais partneriai trokšta, kad jų antroji pusė visai nesikeistų ar kad pateisintų jų viltis ir norus. Jei kuris iš jų staiga pasikeičia, jie pradeda nebepatikti vienas kitam. Tai prie nieko gero nepriveda, taip kad pasistenkite pripažinti vienas kito pasikeitimus. Atraskite partnerio bruožus, kurie Jums patinka, o į nepajudinamus reikalavimus ir iškeltas sąlygas pasistenkite pažvelgti atlidžiau. Apsvarstykite, kokie kito pasikeitimai būtų Jums priimtini?

19. O ateity?

Pasvajokite, kokius tarpusavio santykius norėtų regėti ateityje. Įvertinkite, ar tai tik abstraktūs svaičiojimai, ar iš tikrųjų įmanoma. O dabar sugrįžkite į dabartį ir pagalvokite, ką galite padaryti, kad svajonės išsipildytų.

16. Priešgyna ar atsakingas?

Žodžio “priešgyna” antonimas yra “sugebantis atsakyti”, arba, kitaip tariant, “atsakingas”. Kai jaučiatės atsakingas, prieš pasiduodamas jausmams gerai pagalvojate: Jūs viską jaučiate, bet elgiatės sąmoningai, gerai pagalvojęs, o ne impulsyviai, apakintas emocijų. Tai reiškia, kad Jūsų kairys ir dešinys smegenų pusrutuliai veikia išvien. Kai atsisakysite priešgyniavimo, aiškiai suprasite, kad nieko nebijodamas galite sau leisti elgtis spontaniškai, kad Jūsų atsakomybės jausmas įsijungs tuoj pat, kai tik jo prireiks.

Būdamas atsakingu, daugiau niekada nesuabejosite dėl savo vertės, ir visai nesvarbu, ką kiti apie Jus kalbės. Kitų mintys ir jausmai daugiau nebeįtrauks Jūsų į nepasitikėjimo savimi duobę. Jums atsivers galybė naujų galimybių santykiuose su kitais žmonėmis, nes Jūsų supratimas ir nuomonė nebebus palaidoti po emocijų sluoksniu. Prisiimdamas atsakomybę už savo mintis, susigrąžinate gyvenimo vairą atgal į savo rankas.

Kai kitas pabandys vėl Jus valdyti ar Jumis manipuliuoti, ramiai pasipriešinsite jo spaudimui ir prievartai, tuo atgaudamas savo jėgą. Atsakydamas ramiai ir nepradėdamas gintis, nutrauksite puolimo- atsitraukimo- gynybos santykių paaštrėjimo ciklą. Tuomet, kai ginčijatės, atsiprašinėjate, bandote aiškintis ar įtikinėti kitus, tik sustiprinate jų nusistatymą prieš Jus ir niekada nesulauksite iš jų supratimo, kurio taip norėjote. Vietoj to Jūs galite pasakyti: “Aha, Jūsų nuomonė gana įdomi”, arba: “Turėsiu tai omenyje”. Geriausiai elgtis laisvai, dalykiškai, be jokio pykčio ir visai nesijaudinant, kaip tai veikia kitus. Pavyzdžiui: “Esu laimingas, galėdamas (nuo tada iki tada) suteikti Jums pastogę”.

Arba dar: “Nemanau, kad jau galiu su juo/ja susitikti”, bet vietoj žodžio “negaliu” galėtumėt sakyti “dar” nesusitikau, pvz.: “Aš dar nesimačiau su savo tėvais”. “Dar ne” reiškia pasirinkimo laisvę, o “negaliu”- priešingai, reiškia kapituliaciją. Lygiai taip pat geriau būtų vietoj teiginių “Aš neturėčiau” ar “man nereikėtų” sakyti: “Galiu (jei nenorėsiu) to nedaryti” arba, vietoj “Man reikia”, “Aš privalau”- “Galiu (jei norėsiu) tai padaryti”. Didelis skirtumas tarp to, ar Jūs pats pasirenkate kitam nusileisti, nes, viską gerai apgalvojęs, nusprendėte, kad Jūs dar nepasirengęs permains, ir tarp to, kuomet pasiduodate automatiškai, nes jaučiatės bejėgis ir nerandate išeities. Sugebėjimas pasirinkti- tai žingsnis į laisvę pačiam kontroliuoti savo gyvenimą, o kinkų drebinimas reiškia, kad esi kontroliuojamas kitų.

Negalima prisiimti atsakomybės už viską, kas vyksta, nes ne visada mūsų sprendimai pajėgūs pakreipti įvykio eigą ir nulemti galutinį rezultatą. Tai, ką žmonės vadina savo likimu (ar savo genais, gyvenimo sąlygomis ir t.t.) ir tai, ką jie patys nusprendžia yra stipriai susiję. Dauguma žmonių yra pasiduodantys kitų įtakai, visiška savikontrolė- gana retas reiškinys. Žinoma, kartais įvykiai gali mus priblokšti.

Jei mano mergina susižavi kitu vyru, aš dėl to baisiai nusiviliu, kadangi pasirinkti kitokius jausmus šiuo atveju būtų labai sunku, bent jau iš pradžių. Nemanau, kad dabar man labai padėtų savęs įteiginėjimas, kad pats pasirinkau jausti liūdesį, todėl lygiai taip pat lengvai galiu pasirinkti būti laimingu. Liūdesys yra normali ir protinga reakcija į mano merginos elgesį.

Ir vis dėlto, jeigu aš pasirinksiu ir toliau tęsti krintimąsi, savęs keikimą, apmaudą dėl jos poelgio ar savęs kamavimą mintimis apie savo nelaimę- už visa tai būsiu atsakingas tik aš pats. Tuomet aš būsiu pasirinkęs pragaištingą būseną, jausiuosi auka, o tai, žinoma, nuves tik į dar didesnę ir nesibaigiančią kančią.

O jei pažvelgsiu į šiuos dalykus iš kitos pusės, pabandysiu surasti šio įvykio prasmę, suprasiu, kokią teigiamą pamoką man pasiūlė šis nutikimas, nors praeities ir nesugebėsiu pakeisti, bet aš tikrai pakeisiu savo nuomonę apie tai, ką šis potyris man reiškia. Tik aš atsakingas už įvykio išsiaiškinimą.

Supratę, kaip lengvai priešgyniavimas sugeba užvaldyti žmogaus elgesį, atsisakysite įsižeisti dėl kitų neapgalvotų veiksmų, pastebėsite, kad žmonės linkę iš pradžių sukurti problemas bei konfliktus savo galvose, o po to juos perdeda ir dramatinizuoja. Apsišvietimas visada nuveda į supratimą, atjautą, pagerina santykius tarp žmonių. Trumpai tariant, jis nuveda į meilę.

Kad išsivaduočiau.
 Kad priversčiau.
 Kad paveikčiau.
 Kad kiti manimi žavėtųsi.
 Kad mane pripažintų.
 Kad man padėkotų.
 Kad mane užjaustų.
 Kad susitarčiau.
 Kad pagerinčiau santykius.
 Kad suprasčiau.
 Kad kam nors įtikčiau.
 Kad atsikratyčiau blogų minčių.
 Kad palengvinčiau skausmingus jausmus.
 Todėl, kad tu nepagavai minties.
 Dariau pagal ankstesnes prielaidas.
 Įvyko nesusipratimas.
 Nebuvau visiškai tikras, tai...
 Todėl, kad tai neteisinga.
 Nenorėjau prisipažinti.
 Kad kiti mane įvertintų.
 Todėl, kad mane nuvertino.
 Aš tik norėjau padėti.
 Nepasisekė sukontroliuoti.
 Stengiausi, kad tai nepasikeistų.
 Tam, kad atšaukčiau.
 Tam, kad pasiduotų.
 Todėl, kad tai buvo klaida.
 Tam, kad niekas nesužinotų.
 Todėl, kad tai nepasiteisino.
 Tik norėjau pažaisti.
 Tai buvo iššūkis.
 Reikėjo atkeršyti.
 Reikėjo nubausti.
 Atrodė, kad tai puiki idėja.
 Todėl, kad reikėjo tai tęsti.
 Todėl, kad man taip pasirodė.
 Todėl, kad aš su tuo sutikau.
 Ir taip toliau.

Kai išsiaiškinsite tiesą, įkyrios mintys nebekvaršins Jums galvos. Šie "jaugę į kraują" įsitikinimai buvo įgyti, padarius neteisingas išvadas, besipriešinant kam nors, miglotai nutuokiant apie tikrąją padėtį. Tai, kam priešinatės, tik užsispiria ir stiprėja, nes tuomet visas Jūsų dėmesys būna sutelktas, galbūt nesąmoningai, tik į tai, ko nenorite. Sekantis žingsnis atsikratyti įsitikinimų- atskleisti melą, kuris glūdi Jūsų pasiteisinimuose ir kurio Jūs pats net nepastebite. Pasistenkit suvokti tikrąją poelgio priežastį. Galbūt, tai kuri nors iš šių:

Neteisingas įvertinimas? Staiga pakitusi įvykių eiga? Pikti, kategoriški paliepimai?
 Nenuoseklumas? Kito mėgdžiojimas? Neteisingai suvesti duomenys?
 Blogai pasirinktas laikas? Susižavėjimas iniciatoriumi? Pasipūtimas?
 Pražiopsotas šansas? Užuojauta kam nors? Spėjimas?
 Pervertinimas? “Dabar arba niekada”?
 Netikslumas? Neteisinga informacija?
 Nesuvokimas? Savęs nuvertinimas? Grasinimas?
 Neatsižvelgta į faktus? Sureikšminimas? Ne tas tikslas?
 Primelavimas? Prieštaringi faktai? Klaidingai nurodyta vieta?
 Kas nors dar?

Kai susipainiojate ir nesate dėl ko nors tikras, pradodate ieškoti kelių, kaip galėtumėte viską išsiaiškinti ir nusiraminti. Bet jei suklystate ir pasirenkate neteisingą paaiškinimą, nerimas nepraeina. Jūs laikotės įsikibęs klaidingos nuomonės, tikėdamas, kad viskas išsispręs, ir toliau žiūrite į pasaulį pro iškreiptą prizmę.

Pabandykite padirbėti su duotais melo priežasčių sąrašais. Prisiminkite iš savo patirties ar netgi sugalvokite po kelis pavyzdžius kiekvienai duotai situacijai: poelgio priežastis- pasiteisinimas. Atkreipkite dėmesį, kad vėlesni poelgiai ir melas gali nustelbti ankstesnius, tuo tik pratęsdami grandinę.

Niekas nepasakė, kad mūsų protas- paprastas, nesudėtingas organas. Todėl jis čia ir užstringa. Išnarplioję šį melų mazgą, išvysite tiesą- ji visad yra labai paprasta ir gimusi iš meilės- Jūsų natūralaus būvio. Sėkmingos kelionės.

18. Kaip problemas paversti išmėginimais?

Žmogų, kurį lydi sėkmė, atpažinsi ne iš to, ar jis turi problemų, ar ne, bet iš to, ar jo problemos tos pačios kaip ir pernai. Kitaip sakant, ar jis sugebėjo suvokti savo problemas? Ar jis jas sprendžia? O gal jis tik nervinasi, graužiasi ir nieko nedaro?

Problemų turime visi. Kai tik sužinome savo tikslą, iš karto atsiranda įvairių kliūčių, trukdančių jį pasiekti, kitaip būtų per daug lengva ir visai neįdomu. Atsiradusi kliūtis ir yra problema. Nugalėti šias kliūtis ir galų gale pasiekti savo tikslą- visa tai yra žaidimas, dar kitaip vadinamas gyvenimu. Tą patį reiškinį dar vadiname problemų sprendimu. Be jokių problemų ir išbandymų gyvenimas būtų išties nuobodus! Jie mums netgi gyvybiškai svarbūs. Sunkumai iškyla ne tuomet, kai Jūs turite problemų, bet kai tos problemos pasiglemžia Jus. Tokiais momentais gyvenate įtampoje, Jus kamuoja nerimas, todėl negalite suvokti, kad tik Jūs pats ir sukūrėte šias problemas. Tad žinokite- kad jos išspręstų, reikia Jūsų, ir tikrai Jūsų paties pastangų.

Tokiais momentais laukiame, kad štai- įvyks stebuklas- atsiras kas nors kitas ir viską už mus išspręs, arba, kad viskas po truputį rims, rims ir nurims savaime. Nebepajėgiame aiškiai mąstyti, nedrįstame pažiūrėti tiesai į akis, todėl problema lieka neįveikta. O tai jau visiškai nebejuokinga. Tai reiškia, kad nesugebėjome prisiimti atsakomybės už savo kūrinis ir esame įvykių paveikti.

Kai Jums iškyla problema, žinokite, kad Jūs ją ir sukūrėte, nes kažko užsimanėte. Taip atsirado tikslas, o siekiant bet kokio tikslo, kaip taisyklė, atsiranda ir kliūtys. Kliūtis prieš tikslą- tai problema. Tokiu atveju turite pamąstyti, kaip nugalėti kliūtis, įveikti šią problemą ir judėti toliau- tiesiai į tikslą. Niekas kitas, tik Jūs galite tai padaryti. Ir Jūs tai darote! Išspręžiate problemą ir dėl to jaučiate malonumą. Prisiimdami atsakomybę už savo problemą tampate priežastimi, o ne pasekme.

Problemų visuomet buvo ir bus, tik klausimas, ar Jūs jų turėsite, ar jos turės Jus. Jau geriau imti ir paversti jas išbandymais- tai žaidimas, kuris galėtų Jums net patikti.

Pirmiausia turėtumėte nustatyti savo problemas, kurių, net neabejoju, turite galybę. Sekantis pratimas pagelbės Jums atpažinti kai kurias iš jų. Galbūt Jūs jų net nepastebite, nes esate taip pripratę prie jų ir su jomis susigyvenę...

Pratimas

Paklauskite savęs:

1. Ar veikiate savo gyvenime ką nors, kas Jums patinka?
2. Ką Jūs labai norėtumėte daryti, bet vis dėlto nedarote?
3. O ar darote ką nors, ko nemėgstate?
4. Ko niekada nedarote, nes visiškai to nenorite?

Ketvirtas klausimas atskleidžia dalykus, kurių žmogus tikrai nenori, todėl ir nesusieja jų su savo gyvenimu. Pavyzdžiui, jis nenori nuo nieko priklausyti ir todėl neina dirbti samdomu darbuotoju, tuo savotiškai sumažindamas savo galimybes.

Atsakinėkite į šiuos klausimus tol, kol nebesurasite atsakymų.

Pažiūrėkime, kas išėjo. Atsakymai į antrą ir trečią klausimus ir yra Jūsų gyvenimo problemos. Atsakyme į ketvirtą klausimą taip pat slypi neišspręsta problema. Remdamiesi gauta informacija, kuri, tikėkimės, nušvietė Jūsų dabartinę padėtį, galėsite griebtis savo problemų nuo pat jų ištakų.

Pastaba: Jei Jūsų problema- energijos stygius, žinokite, kad psichikos stovį galite sustiprinti mankštindamasis fiziškai. Fiziniai pratimai ne išėikvoja energiją, o tik sustiprina ją. Išsekimą taipogi galite būti ir įsikalbėję- daguma žmonių pavargsta tik tiek, kiek ir kaip jie apie tai galvoja.

Jei Jūsų problemos praktinės- nesinervuokite ir nesiskųskite, bet imkitės konkrečių veiksmų joms išspręsti. Daugumą jų įveikti išties paprasta: numesti svorį galite mažiau valgydamas, mesti rūkyti galite tiesiog neberūkydamas. Paprasta, bet tai dar nereiškia, kad lengva, kitaip jau būtumėte tai padaręs.

Kad išeitumėte iš šio akligatvio, reikėtų surasti tą priežastį, kuri priešinasi Jūsų geranoriškam ketinimui ir Jus stabdo. Mėgstu valgyti ir mėgstu rūkyti, taip, bet kodėl? Ši priežastis- likę nepatenkinti Jūsų poreikiai, kuriuos pabandėte kompensuoti žalingais įpročiais. Ką norite nuo savęs nuslėpti? Pirmiausiai pabandykite išsiaiškinti tikrąją savo problemą, atsekite mintis, kurios ją "pagražino"- padarė baisesne, nei ji yra iš tikrųjų.

O toliau reikės tik nuolatinių, kasdieninių mėginimų pasiekti tą tikslą, kuris, Jūs turite tuo nuoširdžiai tikėti, vertas Jūsų pastangų. Stebėkite save, ir kai tik nukrypsite nuo užsibrėžto maršruto, švelniai sugražinkite save atgal į vėžes.

Jei labai norite ką nors pasiekti, Jums galėtų padėti du dalykai: Pirmą, mintyse nusipieškite aišką paveikslą to, ko siekiate ir kas bus, kai tai pasieksite. Pajuskite tai visais savo pojūčiais, taip, lyg Jūsų tikslas jau pasiektas.

Antra, savo pažangą matuokite ne pagal tai, kiek Jums dar liko nueiti, bet kiek daug jau nuėjote. Pasistenkite suvokti, kokie svarbūs pirmieji jūsų žingsniai, nenukabinkite nosies ir Jūsų troškimai išsipildys.

19. Sunkūs laikai

Kai mūsų gyvenime įvyksta kas nors skausminga, pavyzdžiui, prarandame darbą, suyra santykiai, susergame ar nepasiseka kokia nors svarbi užduotis, suprantama, kad tai mums sukelia sielvartą. Taip pat kaip ir su skausmu nugriuvus ant žemės, taip ir su šia gyvenimo realybe turime susitaikyti, susiimti ir tęsti savo kelionę, tik jau truputėlį išmintingiau.

Skausmo apimti mes tos realybės bandome išvengti, viskam priešinamės ir viską neigiame. Nutinka kas nors bloga, o mes apsimetame, kad neturime jokių problemų- “Ar tai mano problema, kad pardavimų reitingas krito?”, “Manęs visiškai nejaudina, kad ji išėjo, juo geriau, laimingos kelionės!”. Bet nei problema, nei mūsų nuslopinti jausmai neišėjo, jie susitelkė mūsų viduje į pūlinį, kuris išsiveržia į paviršių nerimo, įtampos, depresijos ir begalės kitų su stresu susijusių problemų pavidalu. Nuslopinti jausmai “gamina” tokias emocijas, kurios ilgai pastumia Jus į nesuprantamus, nepriimtinius ir nekontroliuojamus poelgius.

Dar vienas būdas išvengti realybės- taip išpūsti įvykius, kad jie atrodo daug baisesni, nei iš tikro. Taip pateisiname savo priešinimąsi. Nesvarbu, kad ir koks nedidelis nemalonumas iškiltų, pradėdame įsivaizduoti pačias baisiausias pasekmes, kokios tik galėtų būti, ir dar taip, lyg jos jau dabar mums rodytų dantis. Aišku, mes negalime to pakelti ir “pratrūkstame”, prarandame savitvardą, nes susikaupusios emocijos juk turi kaip nors išsiveržti lauk. Laikinais mums gal ir palengvėja, nes galų gale išliejame savo jausmus, bet situacijos tai visai nekeičia- mes ir toliau nedrįstame apie ją galvoti.

Žinoma, mūsų išsisukinėjimas nuo realybės taip pat pasireiškia aktyvia veikla, tokia kaip plepėjimas, “sulindimas” į televizorių, valgymas, rūkymas, gėrimas, narkotikai, seksas- ir visa tai tam, kad užsimirštume. Nežiūrint to, tikrieji mūsų jausmai ir problemos vis dar čia- jie atsiima iš mūsų savo dalį, žadindami pastovų nerimą ir nusivylimą.

“Išgydyti” savo jausmus įmanoma ir kitaip: savo dėmesį sutelkite tik į šį jausmą, pilnai jį pajuskite ir tada paleiskite jį- išlaisvinkite, iškraukite taip, kaip mokėmės dešimtoje pamokėlėje. Jausmų atpalaidavimas reikalauja susitaikymo, kuris pasiekiamas nustojus priešintis, nustojus viską dažyti tik juodomis ir baltomis spalvomis, nustojus smerkti. Tuomet pasibeldžiate į nuosavos besąlygiškos meilės duris ir jos Jums atsidaro. Pamažu Jūs pradėdate save mylėti.

Nerimą ar blogą nuotaiką pajuntame, kai nenorime, kad koks nors žmogus arba situacija būtų tokie, kokie jie yra. Gali būti, kad viskas vyksta nesąmoningai ir automatiškai, bet, nepaisant to, visos kančios, nerimas ir skausmas kyla tuomet, kai mes nenorime leisti, kad būtų taip, kaip yra. Jeigu sugebėtume visiškai niekam nesipriešinti, mūsų gyvenimas plauktų lengvai ir laimingai, ir ta laimė visai nepriklausytų nuo jokių išorinių aplinkybių.

Tai dar nereiškia, kad visiškai nieko neveiktume ir negalėtume nieko keisti. Visai ne, tai tik reiškia, kad mes nesikankintume dėl tokių dalykų, kurių neįmanoma pakeisti ir su jais susitaikytume.

Galite sudėti visas savo pastangas, kad sukurtumėte tai, ko norite, bet neprisiriškite prie galutinio rezultato, kurio tikėtės ir kurį įsivaizduojate. Taip Jūs išlaikysite vidinę ramybę nepriklausomai nuo to, kaip viskas baigsis- taip, kaip Jūs norėjote ar visai priešingai. Jūsų laimė slypi Jūsų viduje ir ji nepriklauso nuo to, kas vyksta ar nevyksta aplinkiniame pasaulyje.

Kai sugalvojate save pakeisti ar norite padėti pasikeisti kitiems, visų pirma turite susirinkti visą įmanomą informaciją- pasižymėti visas pastebimas problemas detales ir visus dalykus, sukeliančius nerimą. Tai dabartinė Jūsų padėtis.

O trokštamą rezultatą pasieksite pradėję keistis. Siekiant šio norimo tikslo pasitaikys visko: bus ir pagalbos iš šalies, atsiras netikėtų galimybių, taip pat bus ir pašalinių, neigiamų poveikių. Aišku, neapsieisit ir be įvairių kliūčių bei sunkumų. Jeigu turite rūpestį keliančią problemą, o ne įdomų išbandymą, vadinasi, yra tam tikrų neatskleistų priežasčių, kurios visa tai "įvardina" kaip problemą. Ko tokio žmogus laikosi įsikibęs, kas palaiko šią problemą, ir kodėl? Ką bijome sau prisipažinti? Tai neišvengiamai susiję su pasipriešinimu, neigimu ar nepasisekimo išpūtimu ir iš to kilusių emocijų nuslopiniu.

Neatsiejama visų problemų detalė yra konfliktas, o menas jas išspręsti yra sugebėjimas atpažinti dalykus, priešingus mūsų ketinimams, taip pat suvokimas, kad iš tikrųjų tai juk mes patys labai daug prisidėjome prie tokios padėties susidarymo. Jeigu tai būtų netiesa, nebūtų jokios "ketinimai prieš antiketinimus" problemos! Paprastai problemą galime išspręsti ištyrę jos sudėtį. Ją įveiksime nesipriešindami, pripažindami tiesą ir susitaikydami su realia situacija. Taip pat atpažindami viską, ką neigėme ir išpūtėme, prie kokio rezultato emociškai buvome prisirišę. Kai visa tai padarysime, atlėgs problemos sukeltas emocinis krūvis ir sumaištis, kurie trukdė mums kvėpuoti.

Žmogaus kančia yra tolygiai proporcinga jo priešiniuisi tam, kad daiktai yra "tokie, kokie jie yra", o ne tokie, kokie jie "turėtų" būti. Reikalavimą, kad daiktai "turi" būti kitokie, reikėtų pakeisti į palankumą, pirmenybės teikimą kitokiems daiktams, tuomet nesikankinsite (nepyksite, neliūdėsite, nebijosite, nesinervinsite), jei viskas pasisuks ne taip, kaip Jūs norite, o Jūsų laimė ir ramybė nepriklausys nuo jokių išorinių veiksnių. Pagaliau pradėsite blaiviai mąstyti, o tai suteiks Jums jėgų žymiai pagerinti savo padėtį.

Pratimas

Stebėkite save ir atkreipkite dėmesį į kylančius pasipriešinimo ir nepritario kam nors, kas vyksta, jausmus. Kai tik juos pajusite, perjunkite savo požiūrį į: “Norėčiau, kad būtų kitaip, bet dabar su tuo susitaikysiu, o vėliau viskas bus gerai”. Pamažtykite, ką sužinojote apie save ir ar tai padeda Jums būti laimingesniu ir energingesniu.

20. Savęs atradimas

Kaip galėtume sužinoti, kas mes tokie, t.y., surasti savo tikrąjį, dvasinį Aš, o ne tik klausytis savo daugybės vidinių balsų šurmulio bei vėl ir vėl atkartoti savo praeities asmenybių patirtį? Tam būtinos sąmoningos pastangos. Sąmoningesniais tampame jau vien tikrai savęs paklause: "Ką aš šiuo momentu suvokiu?", arba: "Kokius jausmus dabar skatinu savyje?" Atsakę į šiuos klausimus suprasime, kad mūsų veiksmai ir juos pagimdžiusios emocijos kyla iš pokalbių su savimi, o dar prieš tai iš nesąmoningo, nesustabdomo minčių srauto. Mes prisiimame tam tikros asmenybės bruožus ir įsitikinimus.

Uždavus sau tuos du klausimus, laikinai mes tampame sąmoningi, bet neilgamtuoj pat kas nors kita patraukia mūsų dėmesį ir mes vėl save užmirštame. Stebėdami save suvoksime, kad šiuo momentu mes esame čia ir dabar. Jei ir toliau save seksime, tie momentai, kai suvokiame savo esmę, taps žymiai ilgesni, o užsimiršime taip pat vis rečiau ir rečiau.

Ką patarčiau stebėti? Pradėkite nuo savo veiksmų, reakcijų, kalbos ir elgesio. Įsivaizduokite save visai pašaliniu asmeniu, tyrinėjančiu žmogiškos būtybės mąstymo procesą. Iš pradžių tai pasirodys labai sunku, bet jei kasdieną treniruositės, pajusite, kad sekasi vis geriau ir geriau, kol stebėjimas pasidarys Jūsų įprastinė būseną.

Sekite savo laikyseną, įsiklausykite į savo kalbą, atkreipkite dėmesį į tai, kiek daug ar mažai kalbate, koks Jūsų balso tembras, intonacija. Pastebėkite, kaip automatiškai su vienais žmonėmis Jūs elgiatės vienaip, o su kitais- visiškai kitaip, t.y., persijungiate iš vienos tapatybės į kitą ir su skirtingais žmonėmis vaidinate skirtingas roles. Pastebėkite ir savo emocijas, žiūrėkite, kaip Jūsų protas be jokio tikslo klaidžioja gryniausios fantazijos labirintais. Atkreipkite dėmesį, kaip tam tikri žodžiai, ištarti tam tikrų žmonių, sukelia Jumyse reakciją, kurios paprastai jums nesiseka suvaldyti. Susipažinkite su savo savigynos mechanizmu, su įprastiniais pasiteisinimais, pasiaiškinimais, lemiančiais blogį prietarais, savo mėgiamiausiomis kritiškoms pastabomis ir t.t. Dabar Jūs pradėsite pažinti savo pasąmonę, tuo būdu ją nušviesdami ir vis aiškiau suvokdami.

Paprastai žmonės klaidingai mano, kad jie visuomet yra vienas ir tas pats asmuo. Pradėjęs save stebėti pamatysite, kad tai toli gražu nėra tiesa. Jūs turite daug įvairiausių "Aš", kurių kiekvienas turi nuosavą rolę, pritaikytą vienokioms ar kitokioms sąlygoms. Vienas vaidmuo yra skirtas santykiams su tėvais, kitas- su vaikais, mylimaisiais, dar kitas skirtas vaidinti parduotuvėje už kampo, teatre, sporto salėje, stresinėje situacijoje, pavojuje, tuomet, kai Jus garbina, kai apgauna, ir taip toliau. Labai retai kada pastebite šiuos skirtumus ir tą momentą, kai peršokate iš vienos rolės į kitą. Rolių ir "kaukių" keitimas yra greičiau padiktuotas aplinkybių, o ne savanoriškai pasirenkamas. Gyvenate vadovaujamas pasąmonės ir neįveikiamų įpročių.

Pats pasirinkdamas sau tinkamą gyvenimo būdą, prisiderindamas prie žmonių, su kuriais būnate ir prisitaikydamas prie žaidimo, kurį žaidžate, taisyklių, išsiugdysite bendravimui būtinų savybių, o tai suteiks Jums džiaugsmą ir pajvairins gyvenimą.

Savo penkiais pojūčiais jausdami, kad turite tik vieną fizinį kūną, vieną ir tą patį vardą, tuos pačius įpročius, patikite iliuzija, kad esate atskirtas nuo kitų. Tą iliuziją sustiprina ir įsitikinimas, kad kiekviena Jūsų vaidinama tapatybė yra tikra. Kaip visuomet Jūs teisus, ar ne? O šis teisumas- Jūsų priimti sprendimai kiekvienoje situacijoje tam, kad jaustumėtės saugus- sukuria iliuziją, kad visuomet esate vienas ir tas pats asmuo.

Pradėję stebėjimą iš šalies, po kurio laiko sugausite save meluojant. Meluoti pradedame, kai įsivaizduojame, kad viską žinome, kai tuo tarpu nežinome nieko. Žmonės įsivaizduoja, kad žino viską: apie save, apie Dievą, apie gyvenimą ir mirtį, visatą, evoliuciją, politiką, seksą ir aplamai apie visus dalykus. O iš tikro jie net nežino, kas JIE tokie yra. Net jeigu žmogus neturi jokio pasirinkimo gyvenime, šoka “pagal kitų dūdelę”, plaukia pasroviui, vistiek jis sau meluos, kad turi valią, kad puikiai save pažįsta ir sugeba kontroliuoti savo likimą. Jis įsikalba šiuos dalykus tam, kad save paguostų, o po kurio laiko jais iš tikro ima ir patiki.

Save stebėdamas pamatysite, kad susitapatinate praktiškai su viskuo- Jūs perdėtai įsijaučiate į visus įvykius ištiesas dvidešimt keturias valandas per parą. Kai kurie žmonės netgi didžiuojasi savo susierzinimu, pykčiu ar susirūpinimu. Ypač sunku pripažinti tai, kad iš tikrųjų, kai nėra neigiamų emocijų jaučiatės kaip nesavame kailyje- Jums jos patinka. Visur- knygose, filmuose, televizijoje, populiariose dainose- išaukštinami tokie jausmai kaip pyktis, baimė, kaltė, nuobodulys, pasibjaurėjimas, susierzinimas, neapykanta, pavydas, įtarinėjimas, savęs gailėjimasis, gaillestis, depresija ir t.t. Daugelis žmonių elgiasi mechaniškai, nesąmoningai ir nesistengdami nieko suvokti, yra užvaldyti neigiamų jausmų, o tai niekam neatneša jokios naudos. Tuomet, kai esate sąmoningi, suprantate savo tikrąją padėtį ir būklę (tai, kad iš esmės esate besąlygiškai mylinti būtybė), labai sunku būti piktam ar ko nors bijoti.

Visi įpročiai ir neigiamos emocijos be nustatytos tapatybės paprasčiausiai nustotų egzistavę, todėl, pamažėle atkurdamas savo tikrąją esmę, su niekuo savęs nebetapatinsite, o Jūsų įpročiai atkris patys savaime- juk jie buvo tik priderinti prie vaidmens. Stipria valia įpročių nugalėti neįmanoma, jie išnyks tik susipažinus su savimi.

Gyventi pagal tokias religines dogmas kaip “Dešimt Dievo įsakymų” arba “Auksinė Taisyklė” paprastam žmogui gana sunku, nes mechaniški įpročiai jį pastumia laužyti šiuos įstatymus ir moralės normas. Tik savęs pažinimas nukreips Jus teisinga linkme, Jums nereikės jokių kodeksų nei įstatymų, viską darysite skatinami Meilės, natūraliai, intuityviai ir spontaniškai. Tai ir yra tikroji laisvė ir jai nereikia jokių licencijų.

Gana didelė mūsų pačių užsikrauta problema yra susitapatinimas su kokiais nors objektais (ar žmonėmis). Tokiu būdu jie mus tarsi “apsėda”. Kadangi viskas pasaulyje susidėvi, suyra ar numiršta, praradę savo prisirišimo objektą, mes patiriame didžiulę netektį. Tuo viskas nesibaigia- pradedame ir save laikyti “daiktu”, kuris galiausiai turi susidėvėti, suirti ir numirti.

Su žmonėmis susitapatiname tuomet, kai nuolat jaudinamės, ką jie apie mus pagalvos, ar mus mėgsta, ar ne, ką jie tam tikroje situacijoje padarys ar pasakys, ir taip toliau. Greitu laiku tampame tiesiog apsėsti susirūpinimo, abejonių, kaltinimų, apmaudo ir kaltės jausmų. Kaip tik šios rūšies emocijos ir laiko dvasišką būtybę pririštą prie fizinio kūno ir proto, ir nieko apie tai net nenumanančią.

Susitapatinimo pradžia: kai tyčia ar per klaidą negerai ką nors padarome, arba kai numojame ranka į tai, kad kam nors reikia mūsų pagalbos- vėliau pradedame gailėtis ir įsijaučiame į nukentėjusio nuo mūsų veiksmų jausmus. Beveik iškart po to kyla nenugalimas potraukis išlikti teisiu, ir mes stengiamės įrodyti, kad pati auka buvo kalta ir “nusipelnė” tokio elgesio. Bet gailėtis, nors ir nuslopintas, išlieka mūsų sąmonėje ir toliau iš pagrindžio mus veikia. Tuomet ir prasideda vidinių tapatybių konfliktas.

Klaidingas įsitikinimas, kad dalykai turi būti “geri arba blogi”, yra vienintelė priežastis, kodėl mes, žmonės, neturime vidinės ramybės ir nuolat patys sau prieštaraujame. Iš to kyla smerkimas, o iš jo- kaltė. Kadangi įprasta žmogiškos būtybės reakcija į kaltę yra kuo greičiau ją nusikratyti, pasistengiama viską suversti ant kitų. Aišku, kad mums tai nepadeda, bet užtai nuo to prasideda karai, o žmonės netenka ramybės. Jei nustosime viską vertinti pagal “tai teisinga” arba “tai neteisinga” nuostatas, liausimės visus smerkti ir teisinti savo neigiamus jausmus bei veiksmus, tuomet Žemėje išnyks karai ir įsiviešpataus taika.

Žinokite, kad: niekas, visiškai niekas kitas negali Jūsų paveikti, tik tai Jūsų paties mąstymas- tai Jūsų mintys laiko prispaudę Jus savo vergijoje. Niekas kitas negali Jūsų supykdyti, tik tai nuosavos mintys, visas pyktis yra paties sukeltas ir užsikrautas; visas sielvartas- taip pat Jūsų darbas, nes niekas negali priversti Jūsų jaudintis, tik Jūs pats.

Niekas visame pasaulyje neturi galios tikrai Jus paveikti, tik tai Jūsų paties priiimti įsitikinimai ir sprendimai. Vadinasi, tik Jūs pats ir galite nukentėti nuo laikomo savo širdyje pavydo, neapykantos, apmaudo ar keršto. Kitaip niekada ir nebuvo- Jūsų mintys visada Jus veikė. Tik tai jų paskatintas Jūs išsigąsdavote, supykdavote ar svaigdavote iš laimės, nes, jei nebūtumėt mintyse sutapatinęs savęs su tuo, kas jums buvo pasakyta ar padaryta, niekuomet nebūtumėt dėl nieko jaudinęsis. Tai vienas iš sunkiausiai suvokiamų egzistencijos aspektų, bet, kartą supratus, jo vertė tampa neišmatuojama. Tai suvokę, atversime duris į visišką laisvę.

Pratimas

Peržvelkite visus šios dienos įvykius ir pasistenkite įsijausti į visus savo potyrius bei jausmus. Ištyrinėkite kiekvieną prisiminimą ir pamatysite, kad jausmus, kuriuos jautėte, pavyzdžiui, jautėtės įskaudintas, laimingas, piktas ar dar kaip nors, sukėlė Jūsų pačių mąstymas. Kiekvieną įvykį perkartinėkite ir permąstykite tol, kol galėsite visus jo dalyvius išlaisvinti nuo atsakomybės už "kenkimą" Jums. Po to padarykite atvirkščiai: išlaisvinkite ir save nuo atsakomybės, kad kitas žmogus susijaudino dėl Jūsų pasakytų žodžių ar veiksmų, nes iš tikro tai jis pats mintyse susitapatino su tais žodžiais ir tai, kad buvo paveiktas, yra tik jo paties reikalas.

"Atkapstytas" (nes Jūs visuomet jį turėjote) pažinimas, dar kitaip vadinamas gnostika, ne iš karto suteiks Jums saugumo ir patogumo jausmą. Iš tiesų kartais bus netgi skausminga, nes tikriausiai pirmą kartą susitiksime akis į akį su savo paties netikromis asmenybėmis, savo kaukėmis, savo savignyos būdais, paikystėmis, ydomis, primityviu savu savimi. Tik nepasiduokite- Jūs po truputį atgaunate savo autentišką asmenybę, kurios jau niekas nebegalės iš Jūsų atimti. Keisdamasis iš pseudo- asmenybės į tikrąją, harmoningą, bešališką ir turinčią daugybę neribotų galimybių asmenybę, palaipsniui atgausite ir Jums natūraliai priklausantį saugumą ir patogumą. Tai ir yra tikrasis kelias į aukštesnį sąmoningumą ir didesnę mąstymo galią.

Siūlau pratimus, kurie padės Jums labiau save pažinti ir gyventi sąmoningiau...

Pirmas pratimas

Šis pirmas pratimėlis yra gana maloni priemonė galingai pakeisti mūsų gyvenimą. Kasdieninio streso, sukkelto materialistinių troškimų manijos (ir iš to išplaukiančių nerimo, viatvės, nusivylimo, baimės, pykčio ir depresijos), pasekmės gali būti pašalintos šios technikos pagalba. Ji tuo pačiu ir paprasta ir išmintinga. Tai yra "Šypsokitės"- pasaulinio masto technika. Ji iš tiesų gerokai pagreitina Jūsų Aukštesniojo Aš vibracijų apsukas. Jos šūkis- "Šypsokitės pasauliui ir pasaulis nusišypsos Jums".

Nuo tada kai atsikeliate ryte, per visą dieną, iki pat to momento kai einate miegoti pastoviai įsivaizduokite, kad šypsotės viskam aplinkui- visai savo gyvenimo realybei. Bet kokiomis aplinkybėmis pasistenkite įsivaizduoti, kad Jūsų šypsena gimsta Jūsų širdies gilumoje, sklinda iš pačių sąmonės gelmių ir trykšta iš Jūsų akių, visos Jūsų laikysenos ir judesių.

Po kurio laiko pastebėsite savo akyse linksmus žiburėlius, nuo kurių "užsikrės" ir Jūsų lūpos, o veide dažnai žais lengvutė šypsena. Pradėjus šį pratimą, pradžioje reikės sekti save, kad nepamirštumėte jį atlikti, bet palaipsniui viskas vyks automatiškai ir tai taps Jūsų antrąja prigimtimi.

Tuo pačiu metu įsivaizduokite, kad Jūsų širdis juokiasi ir tiesiog krykštuoja iš džiaugsmo todėl, kad esate gyvas, ir visai nesvarbu, kas vyksta aplinkui. Atkreipkite dėmesį, kad žmonės pradės siekti Jūsų artumo ir iš Jūsų trykstančios vidinės meilės. Po kokių dviejų savaitių pastebėsite, kad įvyko daugybė pasikeitimų ne tik Jūsų pačių bendravime su “išoriniu” pasauliu, bet ir tame, kaip “pasaulis” veikia Jūsų naudai ir kuria kaip tik tą realybę, kurios Jūs taip troškote. Jūsų baimės išnyks ir visa savo didybe atsiskleis ramybės ir meilės jausmai. Baimė Jūsų nebelaikys suspaudusi savo gnaužtuose. Šį pratimą atliekant reguliariai, trijų savaitių periodais, vien tik jis galėtų dramatiškai ir visapusiškai pakeisti bet kurio žmogaus gyvenimą.

Antras pratimas

Tai pratimas, kurį pavadinčiau “Kinofilmu”. Viskas, ko iš Jūsų reikia, tai išsirinkti gerą, pilną įtampos filmą ir sėsti jį žiūrėti, tik pageidautina, kad ekranas būtų kuo didesnis.

Iš pradžių leiskite sau pasinerti į pavergiančią dėmesį istorijai, o tuomet, kai jau visiškai užsimiršite ir pats “pradėsite vaidinti” filme, staigiai atitraukite dėmesį nuo ekrano (pirmą kartą, kol atsitokėsite, tikriausiai kelias akimirkas būsite pamiršęs “kur ir kas esąs”) ir vėl tapkite tik žiūrovu. Po truputį vėl pasinerkite į filmo siužetą, tik šį kartą stenkitės neleisti sau užsimiršti, sąmoningai žinokite, kad Jūs žiūrovas- stebėtojas tos realybės, kuri rodoma filme. Kurį laiką šitaip laikykitės, o po to vėl atsipalaiduokite ir nerkite tiesiai į filmo įvykių sūkurį, užmiršdami viską pasaulyje.

Daug kartų pakartoję šį pratimą (pasineriate į filmą, po to atsitraukiate), po truputį sužinosite, kas tai yra atsiribojimas nuo “realybės”(tikrasis Jūsų Aš), ir kas tai yra susiliejimas su “realybe”(t.y., susitapatinimas su išoriniais įvykiais). Lengva, ar ne? Patikėkite, šis paprastas pratimukas iš tiesų galingas.

Kai jau pakankamai įgusite, pabandykite tą patį padaryti savo kasdieniniame gyvenime. Išbandykite šį “fokusą” įvairiose situacijose, o ypač tada, kai jaudinatės, susižavite, bijote ar nervinatės. Greitai pastebėsite, kad, būdamas žiūrovu (tikruoju savimi) ir tik stebėdamas išorinį pasaulį (ir “išorinį” save), kas beįvyktų, liksite nuošaly ir visai ramiai, atsipalaidavęs, mėgausitės savuoju “filmu”.

Trečias pratimas

Pirmą dieną paskirkite tam 5 minutes, po to kas dieną pridėkite po 2-3 minutes, kol pasieksite 20. Užsimerkite. Dėmesį nukreipkite į savo vidų ir nemąstydamas, vienu žingsneliu atsitolinęs, tapdamas nepriklausomu stebėtoju, pradėkite žiūrėti į savo mintis, lyg jos būtų kokie daiktai ar spektaklis scenoje. Nesigilindamas stebėkite savo dažniausiai nieko bendra viena su kita neturinčių minčių ir vaizdinių parodą.

Vėliau išmokite, kaip ir anksčiau aprašytame “Kinofilme”, atsiskirti nuo dalyvavimo savo mintyse, susilieji su jomis ir pasidaryti pašaliniu, visiškai pasyviu jų stebėtoju. Gana greitai Jūsų mąstymas pasikeis. Pasinerkite į savo mintis, po to vėl atsitraukite, tik kas kartą vis toliau. Treniruokitės ir pastebėsite, kaip Jūsų mintys tampa “atskiris organizmais”, o protas vis dažniau laimi atokvėpio valandėlę.

Na ir dar viena šio pratimo dalis. Stebėdami savo vaizdinių ar paprasčiausių minčių eiseną, išsirinkite vieną vienintelę iš jų- tą, kuri Jums pasirodys patraukliausia- ir, susikoncentravęs tik į ją vieną, visiškai susilieki su ja. Kiek įmanoma ilgiau, ignoruodamas kitas, laikykitės susitelkęs tik į ją. Jei kitos mintys atkakliai suksis aplinkui, griežtai jų neatstumkite, bet stebėkite, kaip jos, lyg svetimkūniai, praslenka Jūsų sąmonėje. Pradžioje Jums pasiseks išlaikyti dėmesį tik kokią minutę ar dar mažiau, bet palaipsniui pasistenkite išlaikyti iki septynių.

Paskutinė pratimo dalis- savo minčių išvalymas. Tai padarysite susikoncentravęs į visiškai tuščią tamsą (į nieką). Jeigu atklystų kokia mintis, įsivaizduokite, kad užmetate ant jos baltą spindinčią šviesą, ji ištirpina tą mintį, o vaizdas ekrane vėl tampa “joks”. Pasistenkite išlaikyti tokioje būsenoje iki penkių minučių, pradėkite nuo 1os- 2jų minučių.

21. Kodėl žmonės taip daro?

Tam, kad suprastumėte, kodėl žmonės elgiasi būtent taip, pabandyčiau papasakoti, kaip veikia žmogaus protas. Jei šitą suvoktume, galėtume peržvelgti savo pačių motyvus ir pamatytume iš kur mes atėjome.

Jausdami, kad ką nors blogai padarėme, ar kad buvome neteisūs, norime nublėpti tai nuo kitų, tuo savyje sužadindami kaltės ir priešiško jausmus. Jei nesugebėjome patenkinamai išspręsti problemos, pajuntame, kad esame "priversti" daryti tai, ko visai nenorime ir dėl ko jaučiamės labai blogai. Jei jaučiame, kad su kuo nors pasielgėme žiauriai ar neteisingai, ypač jeigu norime, kad niekas to nesužinotų, o viskas gali bet kurią akimirką išaiškėti, labai susinerviname ir būname kaip "nesavame kailyje". Tuomet ieškome kelių, kaip racionaliai paaiškinti savo poelgį, jį pateisinti ir surandame daugybę priežasčių, kodėl tas žmogus pats "nusipelnė" tokio elgesio, todėl mes pasielgėme visai teisingai.

Nepaisant savo racionalizacijų, mes pradedame save smerkti (vietoj to, kad pasimokintume iš savo patirties) net neįtardami, kad šis jausmas lyg magnetas pritrauks tai, kad kiti žmonės taip pat pradės mus smerkti.

Geriems santykiams su kitu žmogumi palaikyti reikalingas bendravimas, abipusis supratimas ir pasišventimas. Jei trūksta vieno kurio iš šių bruožų, pradeda nesutapti nuomonės, susiginčijame, po to seka susierzinimas ir mes jau nebesikalbame vienas su kitu. Taip pat susierziname, kai vyksta ne tai, ko mes laukėme ar tikėjomės- nepageidaujami pasikeitimai ar santykių nutraukimas. Tokie susierzinimai neišvengiamai iššaukia daugybę emocijų, o sugedę santykiai "numušą" nuotaiką. Žmonės lygiai taip pat susierzina ir dėl įvairių daiktų ar situacijų, jeigu jiems trūksta savikontrolės ir supratimo. Pavyzdžiui, aš labai susinervinu, jei sugenda mano mašina arba netikėtai susergu.

Galime suabejoti savo sugebėjimu kontroliuoti situaciją tuomet, kai kiti ją įvertina kitaip, negu mes, o ypač, kai jie nuvertina mūsų nuomonę ir reguliuoja, ką mes turėtume daryti ir ko ne. Mūsų darbų ar sugebėjimų nepaisymas taip pat gali labai mus pažeisti.

Pajutus tokius jausmus, atsiranda ir jų pastovūs "kompanionai"- Iš praeities iškilę, stresinėse situacijose ir nerimo valandėlėmis priimti sprendimai, jau tapę nepajudinamais įsitikinimais ir dabar tarnaujantys mūsų savigny. Šiuos iškraipytus įsitikinimus palaiko ir neleidžia jų judinti emocinis skausmas arba jo baimė. Įaugusių į kraują įsitikinimų ir įkyrių minčių griebiamės tuomet, kai susierziname ar sunerimstame ir jos mums atrodo kaip geriausia apsauga, kaip išėjimas iš blogos nuotaikos, kaip geriausia priemonė pateisinti savo veiksmus (netgi jeigu slaptai dėl jų ir pergyvename). Mums norisi apkaltinti kitą žmogų- mes iškraipome faktus, peršame savo įvertinimus ir nuomonę, jį kritikuojame- kad tikrai teisybė liktų mūsų pusėje.

Kai žmogus pajunta, kad padarė ką nors ne taip, jis arba prisiima už tai atsakomybę, arba - de ja, bet taip būna dažniausiai - išsiteisina ir taip "perverčia" visą situaciją, kad net pats patiki savo veiksmų teisumu ir nekaltumu. Kaltas kitas, o ne aš. Nors ir nelabai sąmoningas, bet vis dėlto vienas iš didžiausių žmogiškų poreikių - būti "visada teisiu". Sąmoningas požiūris - tai nieko neskirstyti į blogą, ar gerą, teisingą, ar neteisingą. Paprastai "visada teisius" žmogus motyvuoja savo veiksmus, iškritikuodamas asmenį, kuriam pakenkė. Pavadinčiau tai vaikiškumu, o ne subrendusio žmogaus atsakingumu.

Kiekvienas žmogus yra įsitikinęs, kad tai, kuo jis tiki - teisinga, juk kitaip jis tuo netikėtų. Bet šios pažiūros gali būti ir klaidingos: gal kas nors buvo praleista, nenugirsta, ne taip suprasta, gauti netikslūs arba suklastoti duomenys, - bet tam, kad išliktų teisius, žmogus vis tiek laikosi jų įsikibęs. Vien įrodinėjimais ir argumentacijomis jo nusistatymų (to, kas buvo prasminga painiose praeities situacijose) pakeisti neįmanoma, juk prie jų žmogų riša didelė jėga - jo nesugebėjimas ar nenoras akis į akį susidurti su kai kuriais dalykais.

Visi savignyos būdai yra savotiškos melo atmainos. Jie suklaidina tiek kitus, tiek ir mus pačius. Gurdjieff'as atkakliai tvirtino, kad didžioji žmonių dauguma beveik pastoviai meluoja, o tai, kad jie patys to net nenutuokia, dar labiau pablogina jų padėtį. Tuomet, kai meluojame tyčia ir apgalvotai, greičiausiai suprantame ir realią situaciją, bet jeigu mes susitapatiname su melu ir įsijaučiame į jį, tada apgaudinėjame patys save, o mūsų tikrovės suvokimas deformuojasi.

Dažnai įsivaizduojame žiną tai, ko net negalėtume žinoti. Žmonės turi įprotį su įsitikinimu kalbėti apie tokius dalykus, apie kuriuos jie tikrai nežino - pavyzdžiui, ką kitas žmogus galvoja ar jaučia, bet tą juk galima tikrai įsivaizduoti. Tam, kad save paguostų, žmogus pradeda vaizduotis įvairius dalykus, kuriais labai greitai ir pats patiki.

Kartais meluoja sau tam, kad išvengtų susidūrimo su savo esme, savo dvasia. Galime kiek tik norime įtikinėti ir save, ir kitus, kad: "Visi taip daro, juk tai nieko blogo", - bet kažkas viduje puikiai jaučia ir kužda, kad dar "neužaugome", dar nepasiekėme savo vidinio atsakingojo ir mylinčio Aš, kuris galėtų daryti sprendimus ir pasukti gyvenimą mums reikiama linkme.

Yra keturi požymiai, parodantys žmogaus elgesio mechaniškumą: kam nors priešindamasis, jis pasineria į melavimą, neigiamas emocijas, nesustabdomą plepėjimą ir pradeda dažnai klysti. Tai vyksta taip žaibiškai, įprastai ir nepastebimai, kad žmogus to net negali pastebėti, o gal ir nenori, nes tai yra savignyos būdai.

Slopinimas, nuvertinimas ir neigimas yra saviapgaulė, padedanti izoliuoti tiesą, laikyti ją užrakintą pasąmonėje tam, kad išlaikytume savo status quo bei tam, kad išvengtume susidūrimo su realybe ir su savo tikrais jausmais.

Šie savignos mechanizmai suveikia tada, kai vyksta kas nors mums nepriimtina- nenorime, kad kas nors išaiškėtų, nenorime su kuo nors susidurti arba vengiame ką nors sužinoti. Juos panaudojame automatiškai, iš įpratimo ir nesąmoningai. Nepriimtinais gali būti ir tie mūsų jausmai, kurie pjaunasi su mūsų “kiečiausiais” įsitikinimais. Jei mums kyla troškimas ar jausmas, kuris neatitinka nusistatytų reikalavimų ir pasijuntame nepatogiai, mes jo išsižadame, jo nusipurtome- “Tai negalėjau būti aš” arba “Tai ne mano”- tuomet susitapatiname su visai kita asmenybe, “kitokiu” savimi, kuris netgi neišdrįstų taip jausti ar taip svajoti.

Ko nors primetimas kitam taip pat yra savisauga. Kai pajuntame “nesavą” jausmą ar troškimą, iš karto išsiginame, kad tai yra kitų žmonių norai, o ne mūsų. Tai darome patys to nepastebėdami, nes mūsų sąmonė, remdamasi praeities patirtimi, pakiša mums mintį, kad šie jausmai prie gero neprives ir geriau jų vengti.

Racionalizavimas pateikia mums įtikimą ir priimtina nepageidaujamo jausmo paaiškinimą. Pasitelkus šią pridengiamąją priemonę sugebame melą užmaskuoti įtikinamais argumentais. Racionalizacijos pagalba protas užglaisto ir pateisina mūsų nesėkmes, suranda įvairių priežasčių tam, kad tik nereikėtų nieko daryti. Neužtenka to, kad sau meluojame, bet dar ir turime įžūlumo tuo patikėti!

Dažniausiai išsisukinėjame tuomet, kai pajuntame padarę ką nors negerai- gal būt dėl to, kad tai nepriimtina kitiems, o gal, kad mums patiems nesinori patirti savo elgesio pasekmių. Pasistengiame savo jausmus užmaskuoti intelektu: prigalvoję įvairiausių motyvų pateisiname savo veiksmus ir kalti dėl jų tampa kiti, o mes, jau sėkmingai išsisukę, su palengvėjimu stojame opozicijon. Jei tokia mūsų strategija suveikia, po kurio laiko nusprendžiame, kad suradome gerą būdą išlikti teisiems, patikime, kad šitap galėsime “tvarkyti” kitus žmones ir pasaulį. Visi šie apskaičiavimai daromi nesąmoningai, visai nesigilinant į naujas aplinkybes, įsitikinus, kad tai padės išgyventi.

Galų gale išeina taip, kad pasirenkame tokį gyvenimo būdą, kuris atrodo mums pats saugiausias ir neverčiantis grumtis su jokiais iškilusiomis kliūtimis, tik bėda ta, kad jis trukdo mums kopti aukštyn ir mes “užstringame” tame pačiame- jau pasiektame- bet vis dar žemame lygyje.

Tokie saugūs išlikimo būdai- tai kitokios tapatybės, kitokio požiūrio, įsitikinimų, kurie mus padaro teisiais ir gerais, o kitus- blogais ir klystančiais, prisiėmimas. Jie paprastai iškyla iš praeities įvykių, kuomet atrodė, kad tikrai jie ir padėjo mums išsilaikyti. Kai sprendimai daromi iš inercijos, neįsigilinus į dabartines aplinkybes, mažai tikėtina, kad jie yra teisingi ir protingi, tačiau jie dominuoja visose mūsų mintyse ir veiksmuose.

Bet kuriuo metu mūsų dėmesį gali prikaustyti tokie dalykai, kaip: įvairūs nesutarimai arba nepakenčiamos smulkmenos, kuriems prieštaraujame ir kurie suardo bendravimą, sukelia nesusipratimus ir jaudinimąsi; iškilusi problema ir

bandymai jos išvengti; koks nors poelgis, kurio gėdinamės ar dėl kurio jaučiamės kalti ir bijome, kad jis neišaiškėtų; kieno nors sprendimai, ribojantys mūsų laisvę; mūsų asmens nuvertinimas, kuris mus žeidžia.

Šios aplinkybės mus stabdo, varžo, ir verčia mus priešintis, o tai trukdo šiuo dabartiniu momentu gyventi sąmoningai ir tvirtai stovėti ant kojų. Gyvenimas tampa rimtas, kietas ir sunkus. Stengdamiesi išlikti teisūs manome, kad išvengsime problemų prinesdami jas kitiems. Žaidimai ar humoras tampa mums nebesuprantami. Esame nelaimingi ir visuomet nuskriausti, o tai užkerta kelią į mūsų tikrąjį tikslą. Susipainiojame įsikalbėtų tapatybių ir neužbaigtų uždavinių tinkle ir jau nebežinome, kas iš tikrųjų mes esame. Ir visa tai daugumai iš mūsų yra "normalu"!

Vienintelis man žinomas kelias iš šios aklavietės- sąžiningai, be jokio išsisukinėjimo ir savęs tausojoimo, išnagrinėti, kas gi vyksta iš tikrųjų. Nemeluojant sau ir sąžiningai pripažįstant teisybę apie save, kad ir kaip jina Jums nepatiktų, pamokos, duotos šiuose straipsniuose bei mano siūlomose dar nuodugnesnėse ir platesnėse programose ("Sąmoningas gyvenimas" ir "Meta- programavimas"), žingsnelis po žingsnelio padėtų Jums atskleisti tiesą, paslėptą po įsikaltų į galvą, iškreiptų įsitikinimų sluoksniu. Išmokti suvokti tiesą ir elgtis sąmoningai įmanoma net tose Jūsų gyvenimo srityse, į kurias jau seniai numojote ranka ir netekote vilties ką nors pakeisti.

Atlikdami šiuos pratimus, pradėsite vertinti savo nuojautą, vis geriau ir giliau suprasite tiesą, o gyvenimo realybę sutiksime nesikarščiuodami, neišsimušdami iš pusiausvyros ir pilnai suvokdami savo atsakomybę. Ir atvirkščiai, jeigu tingite ir atidedate dvasinį darbą- savęs pažinimą- vis kitam ir kitam kartui, Jūsų intuicija išblėsta, o Jūs vėl sugrįžtate į metų metais programuotą, įprastą gyvenimo rutiną. Niekas nepasikeičia ir tuomet, jei "užsidegate" atlikti pratimus ir tobulintis, bet aptikę savo viduje ką nors, ką smerktumėte kituose, išsigąstate, nusprendžiate kad taip negali būti ir patys prieš save bandote išsiteisinti ir perversti viską taip, kad liktumėte "geri". Trumpai tariant, Jūs ir toliau patys save apgaudinėjate.

Kad ir kaip ten bebūtų, bet susigrąžinti gyvenimo prasmę ir perimti jo vadeles į savo rankas YRA įmanoma. Supratęs savo tikrąją esmę ir sužinojęs, kas Jūs iš tikrųjų esate, būsite suinteresuotas užbaigti iki galo visus pradėtus ciklus (studijas, knygą, kursus, darbus ir t.t.) ir, be abejo, tai padės pasiekti užsibrėžtus tikslus. Anksčiau atrodžiusios sunkios ir rimtos problemos taps "vaikų žaidimais" ir su jomis susigrumti Jums bus netgi įdomu. Suradęs naują prasmę gyvenime, tapsite tikrai laimingu žmogumi. Aplinkinius žmones matysite arba kaip savą komandą, arba kaip varžovus, kurie pajvairina žaidimą bei padaro jį įdomesnį, ir iš kurių sėkmių ir nesėkmių galite pasimokinti. Lygiai taip pat daug ko galėtumėte išmokti ir iš savo klaidų bei pasiekimų- jei tik atsisakytumėte savo nepajudinamo įsitikinimo, kad Jūs visuomet teisūs. Tik truputis atkaklumo, ir Jūsų gyvenimo pagrindiniu varikliu taps dvasinė energija, meilė ir tiesa.

Visus gyvenimo įvykius ir patirtį aš pats suprantu kaip mokyklą- kai jau išmokstame vieną užduotą pamoką, galime judėti toliau ir imtis kitos. Jei dėl kokio nors įvykio labai pergyvename, pernelyg rimtai ir sunkiai jį priimame, vadinasi, savo pretenzijas pareiškė mūsų ego, o tai reiškia, kad savo pamokos neišmokome ir panašūs įvykiai persekios mus tol, kol jos neišmoksime (kitai tai dar vadinama karma).

Išmokime į gyvenimą žiūrėti kaip į žaidimą ir visos problemos baigsis, pasiliks tik išbandymai, kurie nekelia streso ir susirūpinimo- nusikratysime aukos vaidmens. Aišku, nuo to pasaulio kvailystės neišnyks, bet mes į jas žiūrėsime jau visiškai kitaip. Įgausime naujos energijos ir mūsų darbus lydės pasisekimas.

Įsivaizduoju, kaip gali gniuždyti didžiulio skirtumo tarp to, kuo galėtumėte būti ir to, kuo esate, suvokimas (žinoma, dauguma žmonių visai apie tai negalvoja arba stengiasi negalvoti). Tą skirtumą galime pašalinti kiekvieną dieną ir kiekvieną akimirką treniruodamiesi gyventi sąmoningai, stengdamiesi pastebėti ir pakoreguoti kiekvieną įsitikinimą, trukdantį tobulėjimui. Mūsų gyvenimas. Niekas nepasakė, kad jis bus lengvas. Bet vis dėlto jis yra be galo vertingas, įdomus ir praturtinantis dviasiskai žaidimas. Ypatingai atkreipkite dėmesį į tai, kuomet visais įmanomais būdais stengiatės įrodyti, kad Jūs esate teisingi, o klysta kitas žmogus- patikėkite, tai tik Jūsų ego ir tai, tikriausiai, yra būtent ta- esminė- Jūsų nesėkmių gyvenime priežastis, kurią reikia pašalinti.

22. Klaidingi įsitikinimai

Dažnai pasitaiko situacijų, kai automatiškai, net nepabandę objektyviai įvertinti aplinkybių, pasiūsiame, pasirošame gintis, o mintyse sukasi neigiamos ir visai neatitinkančios tiesos mintys. Tokį elgesį iššaukia giliai suleidę šaknis į mūsų sąmonę “nepajudinami” įsitikinimai ir nuomonė apie save, kitus ir aplamai apie viską. Nuo pat mažens juos mums kalė į galvą tėvai, mokytojai ir bendraamžiai, taip pat “sugėrėme” juos iš spaudos, televizijos, valdžios atstovų, kinofilmų, dainų ir taip toliau. Tikrai neretai girdėjome: “Toks didelis, o žliumbi”,- arba: “Pyktis gražioms mergaitėms visiškai netinka”,- taip pat išmokome: “Žmonėmis pasitikėsi- nukentėsi”,- arba: “Būti vienišam- nepakeliamai sunku”...panašus sąrašas tęstųsi iki begalybės.

Galbūt vaikystėje Jūs buvote dažnai kritikuojamas, todėl nusprendėte, kad esate netikęs; galbūt niekas neatsižvelgdavo į Jūsų norus, todėl manote, kad Jūsų poreikiai neverti dėmesio; galbūt Jus dažnai atstumdavo, todėl ėmėte ir patikėjote, kad nenusipelnėte būti mylimas. Jūs taip giliai įsijaučiate į šias nesąmones, kad patikite jomis ir savo elgesiu stengiatės įrodyti jų teisingumą, o kitiems nelieka kitos išeities, tik elgtis su Jumis atitinkamai. Mūsų smegenis, kaip ir kompiuterius, galima užprogramuoti, ir taip yra daroma nuo vaikystės. Tuomet nesunku išpranašauti mūsų ateitį ir nuspėti likimą.

Turbūt, kad pačius stipriausius ir kiečiausius įsitikinimus įgijome iš skausmingų gyvenimo įvykių. Tuo metu jie galbūt ir buvo teisingi, bet dabar, kai situacija pasikeitė ir mes galime pasirinkti (ko nemokėjome anksčiau), jie tapo nebereikalingi ir neatitinkantys tikrovės. Jei juos demaskuotume ir įvertintume iš naujo, išsisklaidytų ir sukėlusią traumą įvykių įtaka mūsų gyvenimui.

Mūsų pagrindiniai įsitikinimai yra tokie įprasti, kad jų net nepastebime ir visai negalvojame, kad tai- įsitikinimai, priimame juos kaip savaimę suprantamus ir leidžiame jiems atspindėti mūsų pasaulio realybę. Jie yra mūsų pasaulio žemėlapis. Tiesą sakant, tokius įsitikinimus mes tiesiog sugeriamo į save.

Veikiant nesąmoningai į darbą paleidžiami klaidingi įsitikinimai, o tuomet galvojame mechaniškai, tikimės paties blogiausio, nervuojamės ir taip save nualiname, kad neprotingi lūkesčiai ima ir išsipildo. Pavyzdžiui, jei manome, kad “privalome” jaudintis ir nervintis tol, kol problema išsprendės, kankinsimės daug labiau, nei žmogus, kuris neturi tokių įsitikinimų. Jei esame įsitikinę, kad “būsime niekas tol, kol mūsų neaplinkys sėkmė ir kiti to neįvertins”, jausimės nesaugūs ir nepasitikėsime savimi. Galbūt galvojame, kad viską turime atlikti idealiai, kitaip neverta net pradėti,- tuomet daug mažiau nuveiksime ir, tuo pačiu, nuolat būsime įsitempę.

Psichologas Nathaniel Brandon’as sukūrė techniką, pavadintą “sakinio užbaigimu”, kuri jo pacientams padeda atrasti ir įvardinti nuslopintus tikruosius jų jausmus. Tikrųjų savo jausmų ir troškimų slopinimą ir slėpimą nulemia baimė būti kitų išjuoktiems ir paniekintiems, trumpai tariant- baimė, kad gali suirti mūsų

planai. Bet jei ir toliau ignoruosime savo tikruosius troškimus, išbarstysime savo esmę ir numirsime dvasiškai.

Pratimas

Pabandykite užbaigti šiuos sakinius kuo sąžiningiau ir nuoširdžiau. Drašiai atskleiskite ir prisipažinkite sau viską, ir kiekvienu atveju suraskite įsitikinimą, kuris iššaukia Jūsų jausmus.

Esu toks žmogus, kuris ...

Norėčiau, kad žmonės sužinotų, kad aš...

Labiausiai nenorėčiau, kad žmonės sužinotų apie tai, kad aš...

Vienas iš dalykų, kuriuos turiu daryti tam, kad išgyvenčiau yra...

Visą savo gyvenimą aš ...

Man nelengva pripažinti ...

Jaučiuosi nusivylęs tuomet, kai ...

Jei nekreipčiau dėmesio į tai, ką pasakys žmonės, aš...

Nuo pat vaikystės aš...

Jei žinočiau, kad tikrai pasiseks, pabandyčiau...

Jei visa tai galėčiau pasakyti savo (partneriui/ draugui/ šeimai/ bendradarbiams), tuomet...

Savo klaidingų įsitikinimų atpažinimas yra pirmas ir pats svarbiausias žingsnis į išsilaisvinimą iš jų. Toliau reikėtų juos peržiūrėti ir nuspręsti, ar norite ką nors pakoreguoti- Jums padės šie klausimai:

Kas tai įrodo? Ar šis įsitikinimas visuomet teisingas, ar tik kartais? Ar aš tuo įsitikinau, remdamasis visa savo gyvenimo patirtimi? Ar daug šis įsitikinimas prisideda prie mano gerbūvio kūrimo? Ar pats nusprendžiau tuo tikėti, ar tai buvo kitų įtaka? Ar tuo įsitikinau po kažkokio ypatingo įvykio? Kuo galėčiau patikėti, kad man būtų geriau?

23. Teiginių galia

Tam, kad padarytume naują pradžią savo gyvenime, dažnai ryžtamės keisti charakterį ir elgesį. Vienas iš būdų tam pasiekti- sąmoningai ką nors sau įsiteigti. Papasakosiu Jums apie kai kuriuos teiginių trūkumus, taip pat apie jų teigiamą poveikį.

Teiginiai VISUOMET suveikia. Taip taip, visa, apie ką Jūs galvojate ir ką įsivaizduojate, t.y., į ką sutelkiate savo dėmesį, išsipildo.

Pavyzdžiui: "Nenoriu būti neturtingas".

Teiginys: "Aš esu neturtingas".

Akcentas: "Skurdas".

Rezultatas: Galvojimas vien apie skurdą paskatina su juo susitapatinti, ir Jūs nesąmoningai prisiimate neturtingo žmogaus vaidmenį. Taigi, Jūsų teiginys veikia- tik ne į tą pusę, į kurią norėtumėt.

Galbūt reikėtų jį perfrazuoti, pavyzdžiui: "Aš noriu būti turtingas".

Teiginys: "Aš neturtingas",- kas gi nori to, ką jau turi? Jeigu nori, vadinasi neturi.

Akcentas: "Skurdas".

Rezultatas: "Neturtas".

Taigi, jau išmokome, kad geriau teigti esamuoju laiku, o ne būsimoju, kad geriau nevertoti žodžių "noriu, nenoriu, norėčiau" ir panašių. Tai gal tuomet sakyti: "Aš turtingas"? Nee...Jeigu Jūs jau turtingas, vadinasi jau pasiekėte savo, o jeigu esate vargšas, vadinasi Jūsų teiginys- melagingas, o melas niekur nenuveda. Juk turėtų būti kas nors geriau...

O jeigu ėmus ir pabandžius teiginį: "Dabar įsivaizduoju, kad esu turtingas"? Įsivaizduokite, kad turite viską, ką Jūs apibūdintumėte žodžiu "turtingas". Įsivaizduokite save šiuo metu esantį toje situacijoje. Įsijauskite į šią rolę- pamatykite, išgirskite, pajuskite ką tai reiškia būti turtingam.

Smagu, ar ne? Faktiškai tai vyksta dabar, yra tikra bei niekuo neprimena Jums nekenčiamos padėties. Pagaliau, bent jau savo vaizduotėje, esate turtingas- jau pajutote, ką tai reiškia, ir mintimis vėl ir vėl ten nukeliausite. Jūs pakeitėte savo minčių sandarą, tuo pačiu ir Jūsų požiūris į pasaulį palinko į gerąją pusę. Kai turite viziją, kurios trokštate iš pat širdies gelmių ir su ja susisiejęte, tuomet visos kūrybinės galios savaime susitelks tam, kad padėtų Jums ją įgyvendinti. Galingas dalykėlis!

Kiekvienas mūsų gyvenimo potyris yra naujas ir vis kitoks, netgi tas, kuris praeina beveik nepastebėtas. Mes net nežinome, kad patys kuriame teiginius, nuo kurių priklauso visas mūsų gyvenimas. Be to, jų tiek daug, kad būtume priblokšti, jei pamatytume juos visus sustatytus į eilę. Pabandyčiau paaiškinti, ką, mano supratimu, mes darome. Norint kūju sudaužyti sieną, reikia tą sieną pastatyti, o po to sukaupti jėgas ir ją suskaldyti.

Lygiai taip pat ir savyje mes statome pasipriešinimo sieną ir tuo pačiu metu aukojame energiją tam, kad tą pasipriešinimą pašalintume. Man atrodo, kad tai ne pats protingiausias užsiėmimas.

Kai bandome sau ką nors įsiteigti, net jeigu labai sąžiningai stengiamės sutelkti visą savo dėmesį į šį teiginį, mes nesąmoningai, patys to nepastebėdami, prikuriame ir daugybę visai kitokių teiginių. Patys sau susikūrę problemą ieškome būdų, kaip tos problemos išvengti- visai bereikalingas jėgų ir energijos švaistymas! Sąmoningai teigiame sau viena, o pasąmonėje prikuriame įvairių barjerų ir prieštaravimų, kurie teigia visai ką kita.

Visai tikėtina, kad šie “antiteiginiai”- tai iš praeities atklydusios idėjos, kurios tuomet padėjo mums jaustis saugiais arba kaip nors kitaip mums pagelbėjo gyvenime. Galbūt tai paprasčiausia neigiama mintis, šovusi į galvą streso momentu ir vis dar kirbanti mūsų pasąmonėje. Arba tai gali būti vaikystėje tėvų ir visuomenės į galvą įkaltos idėjos- jos tapo tokios įprastos, kad jų net nepastebime.

Praktikuojant savitaigą, gerai būtų atkreipti dėmesį į tuo pat metu atsirandančius priešingus teiginius. Kas tokio yra Jūsų pasirinktame teiginyje, kam Jūs nesąmoningai priešinatės, su kuo nesutinkate ar ką stengiatės užgniaužti ir pamiršti?

Labai svarbu, kad suvoktumėte savo įtaigą kaip veržlią kūrybą, kuri ne kovoja su kliūtimis (pasislėpusiais neigiamais teiginiais), bet susipažįsta ir susidraugauja su jomis ir, tokiu būdu, be jokio pasipriešinimo, jas nugali.

Kai šias neigiamas mintis iškelsite į šviesą, jos paprasčiausiai dings, arba galėsite pakoreguoti savo norimą teiginį taip, kad nebeliktų vidinio konflikto.

Sakoma, kad savitaigai tinka tik pozityvūs teiginiai, o ne, pavyzdžiui, “Aš daugiau nebepersivalgysiu”,- nes protas vis tiek viską perverčia į pozityvią pusę, tai yra, “Aš persivalgysiu”. Jūs galėtumėte paklausti: tai kodėl gi tokie teiginiai, kaip: “Man nepasiseks” nepaverčiami į: “Man pasiseks”,- iš kur toks šališkumas?

Atsakymas truputėlį sudėtingas, bet vertas, kad jį suprastumėte. Dešinys mūsų smegenų pusrutulio, kuriame gimsta jausmai, o iš jų- stimulus mūsų veiksmams, mūsų mintis pagrindžia tikraisias (slypinčiais pasąmonėje) jausmais, todėl jis neskiria sąmoningo noro nuo nenoro.

Jis nekreipia dėmesio į jokių “ne” ir “niekada”, bet interpretuoja teiginius pagal mūsų įsitikinimus, įgytus pastoviai apie ką nors galvojant. Šis pusrutulis atsirenka viską, kas artimiausia mūsų įsitikinimams/ jausmams.

Teiginys “Aš nebepersivalgysiu” reiškia, kad iš tikrųjų tai Jūs norite ir mėgstate valgyti- ir netgi labai- vadinasi, taip ir užrašoma, nepaisant visų sąmonės (kairio

pusrutulio) pastangų tam prieštarauti. Jūsų teiginys tik sustiprina Jūsų norą pradėdami valgyti dar daugiau. Veiksmingiau būtų sakyti: "Valgysiu tik tai, ką noriu", nes tai nesikerta su Jūsų vidiniais jausmais ir duoda galimybę pasirinkti.

Na, o "Man niekada nepasiseks" gali būti labai giliai į Jūsų sąmonę įleidęs šaknis įsitikinimas, todėl yra sunkiai išgydomas, nes, kad ir kaip sąmoningai stengtumėtės tikėti savo jėgomis, jis visuomet nusvers svarstyklių lėkštelę į savo pusę, nes yra stiprus ir nepastebimas. Tad, jeigu su tokiais vidiniais jausmais sau įsiteiginėtumėte, kad Jums pasiseks, greičiausiai įvyktų atvirkščiai. Žinoma, jei viduje Jūs įsitikinę ir jaučiate, kad esate "Laimės kūdikis", tuomet jokios- nei teigiamos nei neigiamos- kalbos, nei įvykiai Jums nesutrukdys ir toliau juo būti. Jei Jums kurį tai laiką bus bloga nuotaika ir dažniau kartosite sau neigiamus dalykus- neilgai trukus sulauksite rezultatų- sėkmės ir pasitikėjimo savimi jausmai pradės blukti, pasipils nesėkmės. Geriau būtų, jei iš karto atkreiptumėte dėmesį į neigiamus teiginius. Taip pat ir pasiryžimas sau įsiteigti, kad Jums pasiseks, gali nueiti niekais, jeigu skeptiškai į jį žiūrėsite ir nesurasite vidinio jausmo, kuris jam prieštarauja bei neišnagrinėsite, kodėl tai vyksta.

Taigi, savitaigos pasisekimas priklauso nuo to, ar Jūsų teiginiai "nesipjauna" su kažkuriuo įsitikinimu, kurio laikėtės metų metais. Štai kodėl teiginiai dažnai ne padeda, o, priešingai, dar labiau sukursto vidinį konfliktą, ir, vietoj to, kad išsilaisvintumėt iš klaidingo įsitikinimo, tik dar labiau į jį susipančiojate. Suraskite savo senus, netikusius įsitikinimus ir pasistenkite suprasti, kad jie visai nėra protingi, naudingi, tikri ir visai ne Jūsų sugalvoti - o tuomet ir nauji teiginiai pagelbės Jums "padėti į savo vietą" ištaisytus įsitikinimus ir puikiai pasitarnaus kelyje į sėkmę.

24. Žvilgtelkite į veidrodį

Psichologai jau įrodė, kad, žiūrėdami į kitus, mes dažniausiai atkreipiame dėmesį į tuos dalykus, kurių labiausiai nemėgstame savyje. Gana įprastas žmogiškas bruožas- savo savybes, kurios mums nepatinka, nuo savęs nuslėpti, net apsimesti, kad yra visiškai kitaip, o dėl jų kylančius neigiamus jausmus išlieti ant kitų. Juk daug lengviau pastebėti, koks tingus mūsų draugas, nei pripažinti, kad mes patys taip pat dažnai tingime. Mes galime kitą apkaltinti tingumu, netgi jei tam nėra visiškai jokio pagrindo.

Jei nuo senų senovės esame įsitikinę, kad mes niekam tikę, tuomet, greičiausiai, šią savybę pasistengsime “prilipdyti” kam nors kitam, bandydami sau įsiteigti, kad mes daug geresni ir protingesni už jį ir, vietoj to, kad pripažintume, kad tai būtent mūsų problema ir stengtumės ją įveikti, mes apsimesime, kad su mumis viskas gerai ir kad esame savimi patenkinti. Kai neneigdami pripažįstame savo problemas ir jaučiamės už jas atsakingi, atsiranda ir jėgų jas įveikti. Pripažinti savo ydas dar nereiškia, kad turime už jas save smerkti. Tam, kad jos išnyktų, reikia visiškai atsisakyti net panašių į smerkimą jausmų.

Iš tikro mes turime žymiai daugiau dvasinių galių, nei galėtume įsivaizduoti. Pavyzdys: Galų gale, po daugelio metų, mintyse ir širdyje susitaikote su žmogumi, su kuriuo buvote susipykęs- po krūvos apmąstymų pradodate jį suprasti ir jam atleidžiate-, ir, netikėtai, jis Jums paskambina ar parašo laišką, ko jau seniai nebuvo daręs, o tai reiškia, kad jis kažkaip pajuto Jūsų nuotaiką. Jis paskambino ne todėl kad pasikeitė, bet todėl, kad kitokios tapo Jūsų vibracijos, sklaidžiamos į aplinkinį pasaulį, kurios ir pritraukia įvairius įvykius į Jūsų gyvenimą.

Lygiai tokiu pat būdu gauname atsaką ir į neigiamus savo jausmus. Pastoviai jausdami apmaudą dėl sunkumų, kuriuos teko patirti savo gyvenime, mes tik pritrauksime į jį dar daugiau priežasčių tam apmaudui vežėti. Tuo pačiu į savo ratą pritrauksime ir panašiai besijaučiančių žmonių, kurie, galbūt, tą savo apmaudą išlies ant mūsų. Visus aplinkinius matysime įskaudintus ir pasipiktinčius, nors jie, greičiausiai, visai tokie nėra.

Mes sukuriame tai, į ką sutelkiame savo dėmesį. Aišku ne mes “padarėme” tuos žmones įsižeidusiais, piktais, mėgstančiais ginčytis ar dar kokiais kitokiais- jie patys atsakingi už savo jausmus,- bet mes “prisišaukėme” juos į savo erdvę. Toks tokį traukia. Tokiais būdais gyvenimas atspindi tai, kas vyksta Jūsų viduje.

Visos gyvenimo problemos kyla ne dėl ko nors kito, bet tikrai dėl Jūsų pačių. Prisiminkite visus Jūsų gyvenimą apsunkinančius žmones- tuos, kurie pastoviai gadina Jums nuotaiką- ir kiekvieną pabandykite apibūdinti vienu žodžiu. Draugą, kuris atsisako Jums paskolinti savo kompaktinius diskus galite pavadinti “šykščiu”, o savo antagonistą kolegą- “nesukalbamu”. Apie savo perfekcionistą skvošo partnerį kalbėsite kaip apie per daug reiklų žmogų, o paniurusį

kompiuterių salono pardavėją apibūdinsite, kaip visai neturintį humoro jausmo vaikiną.

Kai jau turėsite visą sąrašą neigiamų charakteristikų, pabandykite duoti bent mažytį šansą galimybei, kad dauguma iš šių bruožų- tai Jūsų paneigtos ir atmestos (juk to negali būti) nuosavos ydos. Aplinkiniai žmonės paprasčiausiai yra veidrodžiai, atspindintys mūsų savybes, kurių nenorime pripažinti. Gerai pagalvokite ir surasite situacijų, kuriose pats buvote nepakenčiamas, o gal ir Jūs kartais visai be reikalo puolate ginčytis? Juk ir Jūs kartais būnate reiklus arba nenusiteikę humoristiškai.

Pasitelkęs šią informaciją, galėtumėt į save pažvelgti daug objektyviau bei iškelti į paviršių tas problemas, kurias buvote "nugrūdęs" giliai į sąmonę, nes buvo nemalonu jas pripažinti.

Lygiai taip pat svarbu pripažinti ir gerąsias savo savybes, tad prisiminkite visus žmones, kuriais žavėtės ir pabandykite įžvelgti, kokios jų turimos savybės būdingos ir Jums. Aplinkiniai atspindi ne tik blogąsias, bet ir gerąsias mūsų savybes, apie kurias mes net nesusimąstome.

Jūsų gyvenimo kursą nustatinėja įsitikinimai ir iš jų kylantys jausmai, ir visai nesvarbu, ar Jūs apie juos žinote, ar esate juos nuslopinę ir atmetę. Nuo įsitikinimų priklauso ir tai, kokius santykius su žmonėmis pritrauksite į savo gyvenimą. Panagrinėkite pačias reikšmingiausias savo gyvenimo pažintis. Visose jose daug panašių bruožų, ar ne? Daugybę kartų vėl ir vėl į savo gyvenimą pritraukiame panašaus tipo asmenybes, nes mūsų sąmonei reikia pasimokinti iš kai kurių emocinių praeities problemų. Kiekvienas sutiktas žmogus pasitarnauja mums kaip veidrodis, atspindintis mūsų išspinduliuojamą į pasaulį energiją.

Tam, kad galėtume judėti į priekį, mums reikia pakeisti šią energiją, tuomet mūsų gyvenime pasirodys žmonės ir situacijos, kurie atitiks mūsų tikrojo Aš poreikius ir padės įgyvendinti mūsų tikruosius tikslus, o ne atspindės neišspręstas vaikystės problemas ar sprendimus bei įsitikinimus, priimtus ypač skausmingomis aplinkybėmis. Jei neišmoksime duotos pamokos ir toliau dėl visko kaltinsime kitus, mūsų asmenybė "nebeaugs" o skausmingos situacijos kartosis. Išgyti galėsime tik pilnai prisiėmę atsakomybę už savo gyvenimą ir pakeitę supratimą apie įvykius ir žmones.

Gyvendami nesąmoningai, tai yra, pilnai nesuvokdami savo emocijų ir sprendimų, toliau trauksime prie savęs nenorimas, tokias pažįstamas iš praeities, mums pragaištingas situacijas. Kiekvienoje gyvenimo duotoje situacijoje pasistenkime atpažinti mums skirtas pamokas ir suraskime paslėptus savo klaidingus įsitikinimus ir jausmus, kurių dauguma- apie mus pačius, o tai pasiekę, galėsime toliau augti dvasiškai.

Dabartinis mūsų tikslas- pradėti nuoširdžiai mylėti ir vertinti save, tuomet ši meilė nuo mūsų pasklis į aplinkinį pasaulį ir, be abejo, bus atspindėta mums atgal.

Tikroji jėga slypi žinojime, kad tai Jūs esate savo gyvenimo šaltinis- pats kuriate savo realybę, savo įsitikinimus, ir visa tai su Dievo pagalba (kurio dalelėmis esame kiekvienas iš mūsų), atsispindi fiziniame pasaulyje. Dievas- tai Meilė, ir jeigu mūsų kūryba nepagrįsta meile, ji būtinai pas mus sugrįš ir trenks tiesiai į veidą. Tokiu būdu mes mokomės. Tai Karmos dėsnis.

Tam, kad mūsų vibracijos būtų pripildytos besąlygiškos meilės ir kurtume savo realybę ją jausdami, mums reikia "išvalyti" savo mintis. Kai pradedame daryti ką nors, kas neatitinka mūsų vertybių sistemos, tai yra, kai sąmonėje slypi tam veiksmui prieštaraujantys įsitikinimai ir susitapatinimai, mums pradeda nesisėkti ir tuomet užpykstame ant pasaulio, kad jis nėra toks, kokį norėtume matyti. Tai paskatina mus nuo jo atsiriboti, mes susipainiojame ir pradedame nebeskirti objektyvios fizinės realybės nuo subjektyvios ir išgalvotos.

Tam, kad galėtume pajusti savo vienybę su Dievu ir siunčiamą jo pagalbą bei įkvėpimą mūsų kūrybai, reikia išgryninti ir išvalyti savo protą ir mintis, naudojantis išmintimi paremta technika. Iš tikro gana kebli užduotis, nes tam, kad suvoktume, kad patys kuriame savo realybę, mums reikia gerokai dvasiškai pasitreniruoti, be to kliudo ir tai, kad toks požiūris kertasi su mūsų kultūros nuo vaikystės į galvą kalamomis "tiesomis". Jausdamiesi Dievo dalimi, mes viską paprasčiausiai tiesiog "žinome", o susitapatinę su materialiu pasauliu, mes dažniausiai "trokštame", "norime", netgi "negalime be to apsieiti" ar "bijome".

Būdami Dievo dalele esame atsakingi už visą savo pasaulį, būdami individualia asmenybe atsakome už save, už savo elgesį, už tai, kad jis būtų etiškas ir nevaržytų kitų žmonių laisvės. Tik mes patys atsakingi už savo sutarčių ir įsipareigojimų vykdymą, todėl labai svarbu šiuos dalykus nuspręsti sąmoningai, kad išpildę juos būtume laimingi.

Taigi, tuo pačiu metu esame ir žaidimo kūrėjai ir žaidėjai. Labai svarbu suprasti ir atskirti šiuos du papildančius vienas kitą, bet tuo pačiu metu skirtingus savo egzistencijos aspektus- mūsų Aukštesnįjį Aš ir žmogiškąją būtybę (fizinį kūną-ego), kuri visiškai pasineria į gyvenimo žaidimą ir susitapatina su juo.

Geriausia, ką galime padaryti- tai gyventi kiek įmanoma sąmoningiau. Pavyzdžiui, tyčia ar per klaidą pakenkę kitiems, galime arba prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, arba įvairiais pasiteisinimais, pasiaiškinimais bei mūsų teisumo įrodinėjimais nuo jos išsisukti. Klysti gali tik kiti, bet ne aš. "Būti visada teisiu"- tai žmogiškas, bet vargu ar sąmoningas poreikis. Tokie pasiteisinimai motyvuoja mūsų veiksmus ir dažniausiai išreiškiami nukentėjusiojo asmens kritikavimu. Pavadinčiau tai neatsakingu "vaikišku" požiūriu.

Jei ką nors kritikuojame ar apkalbame, reikėtų atkreipti į tai dėmesį, nes tai reiškia, kad mūsų sąmonėje užgniaužti slypi kaltės ir gėdos jausmai, o tuomet mūsų kritika būna neteisinga. Ji arba labai apibendrinta, arba tik dalinai teisinga, o galbūt ji visiškai neatitinka tikrovės, nes yra paremta būtent kritikuojančiojo asmens supratimu ir įsitikinimais, kaip turi būti sutvarkytas pasaulis. Bet kokių atveju kritika priverčia žmogų pradėti mąstyti- ar iš tikro tai tiesa? Kaip taip gali būti? Toks prie savęs kabinėjimasis sukelia nesaugumo ir baimės jausmus, iškelia į paviršių skausmingus praeities įvykius, kuomet vyko kažkas panašaus, permąstomos ir visos kitos situacijos, kai buvome kritikuojami ir galbūt ta kritika anomis sąlygomis buvo net teisinga.

Kaip matome, kritika netikėtai "įjungė" mūsų savianalizę, o tai reiškia, kad atsivėrė galimybė daug ko išmokti iš savo patirties. Taip ir turi būti, tik svarbu nesusitapatinti su ta kritika, tai yra- nepriimti jos besąlygiškai. Reikėtų išskirti atskirus faktus, išanalizuoti Jus kritikuojančiojo asmens veiksmus, mintis, jausmus, ką jis savo pastabomis nori pasiekti bei ką jis ruošiasi daryti toliau, o taip pat- kaip teisingiausia būtų jam atsakyti.

Jeį puikiai ir aiškiai jaučiate, kas yra teisinga, tuomet neprisiimsite kito žmogaus gyvenimo nuostatų, lyg jos būtų Jūsų paties. Galite atsipalaiduoti ir į viską pažvelgti su meile bei atjauta, ir tai visai nereiškia, kad Jūs išskydote ar netekote savigarbos. Tam, kad viską atliktume teisingai ir efektyviai, mūsų širdis ir protas turi dirbti išvien- nevalia atskirti jų vieno nuo kito.

Žmonės labai dažnai pykstasi vieni su kitais. Atminkite- konfliktas kyla tik tuomet, jei Jūs pats to norite. Natūralu, kad kito žmogaus nuomonė nesutampa su Jūsų, todėl galite arba išsakyti jam savo požiūrį, arba nutylėti. Jo reikalas, jei jis visa tai priims pikta, bet Jums to daryti nebūtina. O jeigu Jūs supyksite, greičiausiai lygiai taip pat sureaguos ir jis. Jūsų uždavinys- pasistengti toleruoti kitokią nuomonę, aišku, nebūtina su ja sutikti, bet reikia suprasti, kad ir ji turi teisę egzistuoti. Visatoje užteks vietos visiems.

Jeigu niekaip nepavyksta suprasti ir užjausti kito žmogaus, pabandykite įsigilinti, kokią grėsmę jis Jums galėtų kelti? Kokioje vietoje Jūs jaučiatės pažeidžiamas? Kodėl? Ko Jums reikėtų, kad taip nesijaustumėt? Aišku, kad tai įsitikinimas, bet kodėl Jūs tuo tikite? Ar įmanoma būtų jį pakeisti?

Dažnai tokie įsitikinimai kyla iš nusivylimo- juk mes atidavėme tiek meilės ir nesulaukėme norimo atsako, todėl pasistengėme nuslopinti panašius jausmus ir atitvėrėme juos nuo kitų didele siena. Santykiai pašlyja tuomet, kai nustojame bendrauti, vis dažniau neišsakome savo nuomonės- juk ką kiti apie mus pagalvos? Nusivylimas (meilės trūkumas) nuo to tik auga, taip pat ir įtampa, kurią stengiamės nuslopinti, tik bėda, kad ji niekur nedingsta, o, atvirkščiai, vis didėja. Ši siena išnyktų tik tuo atveju, jei suvoktume, kad patys ją kuriame, o santykius galėtume atgaivinti tik sąžiningu pokalbiu.

Dažnai būna, kad jaučiame pareigą padėti žmogui, kuris sužeistas morališkai ir turi dėl to problemų. Į šį savo įsitikinimą turėtume atkreipti dėmesį ir jį pakoreguoti, nes jis priveda prie priklausomybės, o tai gali pakenkti tiek mums, tiek kitam. Pamažtykime, ar tik mūsų jausmai kitam žmogui ne tokie patys, kaip jausmai sau. Taip pat turėtume atskirti meilės paskatintą pasišventimą padėti kitam žmogui ir jo jausmų (kurie yra nusivylimų ir iškreiptų įsitikinimų rezultatas) supratimą nuo užuojautos, kuri kyla įsijautus į to asmens vaidmenį ir tikrai nepadedą nei vienam iš mūsų. Pasaulyje yra tik vienas asmuo, galintis žmogui padėti išgyti- jis pats. Aišku, jei žmogus prašo mūsų pagalbos, turėtume pasitarnauti kiek tik įmanoma, bet jei jam visiškai to nereikia- ką gi, tai tik jo paties reikalas.

Praeity įsirėžusi į mūsų širdis ir protus kančia visai netrukdo dabarties įsitikinimų išsklaidymui. Dabar ją dar jaučiame tik todėl, kad nesąmoningai ją vis atkuriame (nežinia kodėl, bet ji mums reiškia saugumą arba pateisina bei paaiškina tai, kodėl kyla mūsų problemos). Kai pagaliau išmokstame savo pamokas ir išsivaduojame iš įsitikinimų, kurie iš tikro nėra mūsų, tuomet išsivaduojame iš praeities, nustoję atkūrinėti šį šlamštą. Dabar jau viską suvokiame sąmoningai, o sąmoningai sukurti ką nors, kas mums pakenktų- neįmanoma.

25. Savos realybės kūrimas

Praeitoje pamokoje minėjau, kad didžiausia sumaištis žmogaus gyvenime kyla, kai jis nesugeba pažvelgti į viską kaip į žaidimą. Idealiausia pozicija šiame žaidime- būti kūrėju, o ne žaidėju. Deja, dažniausiai esame žaidėjais, o žaidimo sąlygos numato neapsisprendimą, nežinią, kliūtis, nesutarimus. Kai žaidžiame futbolo, esame visiškai atsakingi už savo veiksmus ir padedame komandai pelnyti įvarčius. Mums visai nerūpi, kad priešininkų komanda nusimena, kai įmušame įvartį.

Pagrindinės pagarbos taisyklės reikalauja pripažinti kitų individualumą, tai yra, sutikti su tuo, kad jie patys atsakingi už savo veiksmus ir reakcijas, kurias pasirinkti turi visišką teisę. Jie ne vergai ir ne marionetės. Paklauskime savęs: "Už ką gi aš galėčiau būti atsakingas?". Aišku, galėtume atsakyti: "Už viską",- gal būt tai ir tiesa, bet vargu ar tai geriausias požiūris į gyvenimą, vargu ar tai pridėtų laimės mums ir mūsų artimiesiems.

Tai, kad Jūs kuriate savo realybę yra tiesa, bet, nepaisant to, pasaulis kuriame gyvenate yra tikrų tikriausias. Jeigu lyja, Jūs galbūt sakote: "Kaip smagu, kaip gera gamtai, ir kaip nuostabiai kvepia!",- o kitas tuo tarpu tikriausiai murma: "Fu, kaip šlykštu, net nemanau kur nors eiti per tokį orą, jis mane slegia". Štai Jums dvi subjektyvios realybės.

Jūsų sprendimai priklauso nuo to, kokią realybę matote, o sprendimai, pasirinkimai ir emocijų atspalvis daro didžiulę įtaką Jūsų gyvenimo kryptčiai bei nutinkantiems įvykiams. Nepaprasti psichiniai ir telepatiniai gabumai- taip pat didelis dalykas, bet paprastai mes juos užgniaužiame, kadangi visuomenė jų nepripažįsta dėl grėsmės grynai mašinalaus realybės žaidimo status quo, kurio pagrindas- varžymasis dėl išlikimo.

Būna ir geresnių žaidimų, kurių pralošti neįmanoma, bet tam, kad jie būtų įdomūs, reikalingi atsitiktinumai ir kliūtys, kad ir pačių išsigalvoti. Atsitolinę nuo žemiško žaidimo ir įsigilinę į savo vidinį pasaulį, elgiamės jame kaip tikri kūrėjai- viskas priklauso tik nuo mūsų. Sąlygos mūsų pačių pasaulyje visai kitokios, negu materialiam gyvenime. Prisiminkime kad ir tikroviškus sapnus, kur viskas atrodo taip realu, kad net jaučiame kvapus ir šilumą. Paprastai sapnuose viskas vyksta chaotiškai, bet įmanoma išmokti sapne "atsibusti" ir sąmoningai pakreipti įvykius norima linkme.

Kai pradėdame bendrauti su žmonėmis ir pasauliu, suprantame ir atjaučiame juos, mūsų dvasingumas pradeda augti. Mūsų jausmai tampa panašūs į "Dievo meilę"- mums dažnai atrodo, kad Dievas žiaurus, bet viskas, ką jis mums duoda yra geriausia, ko reikia duotoje situacijoje. Nebelieka vietos nei "kaltų ieškojimui", nei pavydai, nei kitoms panašioms ir tokioms žmogiškoms reakcijoms, paremtoms klaidingais įsitikinimais.

Labai svarbu, kad į moralę žiūrėtumėt ne tik “iš savo varpinės”, bet atsižvelgtumėt ir į kitų nuomonę, kadangi kitiems žmonėms Jūsų požiūris gali visai nepatikti. Tai visai nenuostabu, nes gyvenimo žaidime pasitaiko gana daug nežinios ir atsitiktinumų. Pasitelkęs bendravimą, supratimą ir atjautą, Jūs tik laimėsite.

Už savo įsitikinimų sistemos sukūrimą ir vidinį savo pasaulio žemėlapi esate atsakingas Jūs pats. Taip pat ir už įvairių situacijų interpretaciją, nuo kurios priklauso Jūsų jausmai. Už savo pasirinkimus, sprendimus ir veiksmus, už sąžiningą savęs kritikavimą bei suvokimą, kad kitų teisti nevalia. Už dorą ir sąžiningą bendravimą, už atvirumą ir naujovių pripažinimą. Už supratimą ir atjautą, už savo laisvės bei teisių puoselėjimą, taip pat ir pagarbą kitų laisvei. Už visų savo veiksmų pagrindimą meile. Tai viskas ir to pakanka.

O štai ką apie įsitikinimus sako Bill Harris'as.

Natūralu, kad žmonės tiki savo gyvenimo patirtimi. Jeigu trumpam pamirštume savąją, pamatytume, kad kiekvieno žmogaus gyvenimo tiesa skirtinga (priklausomai nuo kitokios patirties ir supratimo lygio), todėl žmonės tiki skirtingais dalykais- kartais visiškai priešingais- apie tą pačią realybę. Nejaugi visi šie gyvenimo tiesos įrodymai teisingi? Taip- tam asmeniui, kuris jais tiki.

Ar egzistuoja pati tikroji realybė? Taip. O ar rūpi tai žmogui, kurio įsitikinimai prieštarauja šiai realybei? Ne. Kuo žmogus betikėtų, jam tai yra tikra. Aš nekalbu apie tokius paviršutiniškus svaičiojimus, kaip: “Tikiu, kad šįkart išlošiu loterijoje”,- arba: “Galiu pasiversti riešutmedžiu”. Kalbu apie ilgą laiką augintus ir puoselėtus įsitikinimus, kuo mes esame, kodėl gyvename, ką galime ir taip toliau.

Nemanau, kad akmuo pasidarys minkštesnis nuo to, kad Jūs tuo “tikite”, nors, jeigu kas nors tuo labai giliai įtikėtų, jis susikurtų savotišką haliucinaciją, kurioje akmenys nėra kieti. Mano nuomone, tikinčiajam visai nesvarbu, kokia yra tikroji realybė- jis tiki SAVO tiesa ir jam visai neįdomu, kad gali būti kitaip.

Būna įvairių įsitikinimų apie save, apie pasaulį, apie kitus žmones, apie tai, kas įmanoma. Dažniausiai žmonės net nežino kuo tiki, nes šios “tiesos” taip įaugę jiems į kraują, kad jie net nepagalvoja, kad jų įsitikinimai gali būti nepagrįsti ar neprotingi (manau, kad pirmiausiai reikėtų pagalvoti būtent apie pagrindą, o ne apie tai, ar jie teisingi, ar ne).

Nuo to, kokius puoselėjame įsitikinimus, priklauso: 1) tai, kad prie savęs pritrauksime, ar būsime pritraukti žmonių ir situacijų, kurie patvirtins mūsų įtikėtą “tiesas” (pavyzdžiui, moteris, kuri tiki, kad visi vyrai- kiaulės, prie savęs trauks tik kiaules); 2) “atsijosime” visus įvykius ir pasiliksime tik tuos išrinktuosius, kurie įrodo mūsų tiesą, net jeigu tai ir nėra tiesa (kai žmogus pasakymą: “Šį vakarą aš negalėsiu su tavimi susitikti” interpretuoja į: “Aš tavęs nemyliu”, nors tai visiškai kas kita ir toli gražu ne tiesa); 3) elgiamės taip, kad mūsų įsitikinimai galų gale

pasitvirtintų ir išsipildytų (pavyzdžiui, žmogus, kuris galvoja, kad neturi gabumų užsidirbti pinigų, priima neteisingus finansinius sprendimus ir praranda pinigus, prasiskolina ir t.t.).

Yra ir tokių įsitikinimų, kuriuos turėti verta, kaip pvz.: “Aš galiu viską”, arba: “Aš patinku žmonėms”,- jie suteikia įvairių galimybių ir padeda pasiekti norimą rezultatą. Ir visai nesvarbu, kad, įsigilinus, toks požiūris ne visiškai teisingas, arba teisingas tik iš dalies, bet, jei norime ką nors pasiekti, toks tikėjimas gali iš tikrųjų padėti.

Štai Jums keli klausimai apie dvasingumą ir mano siūlomi atsakymai...

K: Ar yra tik viena sąmonė ir ar visoms esybėms reikalingas ego?

A: Atsakydamas galiu pateikti savo nuomonę ir subjektyvią patirtį, bet, atminkite, kad Jūsų tikroji realybė glūdi Jūsų pačių viduje.

Manau, kad tarp kuriančios savo realybę dvasiškos esybės ir protaujančio individo, kurį vadiname ego, vyrauja savotiška sumaištis.

Dvasiniame lygmenyje, būtybė net nesvarstytų, ar yra tokia visata, ir realybė jai visai neegzistuoja. Bet, kadangi ji yra čia, materialiam pasaulyje, susitapatinusi su fiziniu kūnu, ji pripažino visatos egzistavimą, taip pat ir tas jos dalis, kurių ši būtybė, esanti fiziniame išmatavime, negali suvokti.

Būtybės protas sukūrė ego, kuris yra asmenybė, veidas į pasaulį, talpinantis savyje ištisą įsitikinimų ir sprendimų sistemą, “padedančią” jam išlikti. Šioje sistemoje taip pat yra ir APYTIKSLIS pasaulio žemėlapis, kuriame daug apgaulės. Tai spalvoti akiniai, pro kuriuos asmuo žiūri į gyvenimą.

Viena mūsų esybės dalis, mūsų Aukštesnysis Aš, nuolatos gyvena dvasiniame lygmenyje ir į realybę žiūri kaip į iliuziją (ne kaip į apgaulę), tuo tarpu, kai kita, susitapatinusi su fiziniu kūnu, dalis ateina į fizinį išmatavimą tam, kad įgautų patirties ir išmoktų mums duotas pamokas, susijusias su materialiu pasauliu.

Esu įsitikinęs, kad miškas pilnas visokiausių garsų nepriklausomai nuo to, ar juos kas nors girdi, ar ne. Ar laikrodis tiks kitame kambaryje? Taip, tikiu tuo, nes, kai įeinu į tą kambarį, laikrodis rodo tikslų laiką. Manau, kad filosofai daro klaidą, bandydami atskirti fizinį egzistavimo lygmenį nuo dvasiškojo.

Ateiviai (gyvybės formos iš kitų planetų), gyvenantys tokiame pačiame fiziniame išmatavime kaip ir mes, jaučia tą pačią visatą, nesvarbu, kad, jų akimis žiūrint ir jaučiant jų pojūčiais, ji atrodo visai kitaip nei mums. Jei pažvelgtume objektyviai, bet koku atveju ji išlieka ta pati visata. Mes vis dar nesuradome kitų gyvybės formų, ir tai tik todėl, kad neturime technikos, kuri mums padėtų taip toli

pažvelgti. Bet, jei pažiūrėtume iš dvasinio lygmens, pamatytume, kad visa visata kirbėte kirba gyvybe. (Kai kas net pasakytų, kad yra ir konkrečių įrodymų, bet jie slepiami dėl kažkokių politinių priežasčių).

Tikrovėje mūsų fizinioji ir dvasiškoji dalys yra neatsiejamos, o pabandę jas atskirti, patiriame sumaištį. Dvasingumas daro didelę įtaką mūsų fiziniam gyvenimui, būtent jo dėka mes ir esame žmonėmis. Jei esame pakankamai atviri, galime susisiekti su savo Aukštesniu Aš, o tai padeda mums intuityviai pajusti tikrąją tiesą. Dvasingumas ir materija nėra atskiri dalykai, taip pat ir visi žmonės tarpusavy yra susiję, nes aukštesniame lygmenyje mūsų visų dvasingumas yra bendras. Pasitelkę į pagalbą savo Aukštesnijį Aš ir energiją, kuriančią fizinį ir kitus pasaulius, dar kitaip vadinamą Meile, mes netgi galime daryti poveikį fiziniam gyvenimui.

K: Jei visi mes, kaip Jūs teigiate, esame VIENA, tai kodėl gi mes turime individualias sielas?

A: Todėl, kad yra tik viena egzistencijos būseną- Meilė,- bet ji išreiškta begale skirtingų gyvenimo patirčių, iš kurių ir susideda Visa Tai, Kas Yra. Be skirtingų sielų nebūtų bendravimo, supratimo ir atjautos. Taip kad atsiskirkite, susieikite, patirkite, bendraukite. Savo dvasinių išgyvenimų aprašyme internetiniame puslapyje <http://www.trans4mind.com>, Dale Askew's papasakojo apie Dievo poreikį save išreikšti ir patirti. Tam mes ir reikalingi, mes ir esame Dievas, vadinasi, viskas yra VIENAS ir tuo pačiu metu kiekvienas iš mūsų yra skirtinga, unikali vibracija su tik jai būdingomis savybėmis ir atmintimi. Aš viską suprantu šitaip.

K: Kaip mūsų siela prisiriša prie žmogaus kūno, kada tai įvyksta ir kaip ji pasirenka?

A: Dvasia, Aukštesnysis Aš, lieka fizinės visatos nuošaly, bet su žmogaus kūno energtiniu lauku palaiko distancinį, fiksuotą ryšį (siunčia sąvokas), veikiantį per kankorėžinę liauką ir dešiniojo smegenų pusrutulio savybę intuityviai jausti, o jau po to kairysis smegenų pusrutulis sąmoningai interpretuoja visą informaciją. Susijungimas įvyksta tuoj po apvaisinimo, o sąmonė vis labiau ir labiau susitapatina su besivystančiu kūdikiu ir, kai jis gimsta, patirtis yra labiau "kūniška" nei dvasiška (su stebėtojo požiūriu). Prieš gimdama, siela stebi ir bendrauja su būsimais tėvais, pažiūri, ar tiks ta šeima jos numatytiems planams įvykdyti; labai dažnai inkarnacija sureguliuojama taip, kad tęstųsi reikiami santykiai ir mokymosi keliai.

K: O kodėl kūnas, kodėl ne akmuo ar ne medis?

A: Kai kurie pasirenka ir taip, bet, kad galėtų atskleisti savo savybes, "aukštų vibracijų" sielai reikia bendravimo lankstumo. Siela mokosi ir aukština savo vibracijas, nors kartais gali būti ir atvirkščiai, arba užtrukti visą amžinybę.

K: Kokia viso to prasmė? Jeigu siela amžina, o fizinis lygmuo- tik laikinas vizitas prieš sugrįžimą namo, kokia sielai nauda iš šios patirties?

A: Todėl, kad ši patirtis- unikali, ji ne eteriška, ji ne sapnas, mes turime išmokti žaisti tam tikruose rémuose, išmokti naudotis kūnu, protu, išsilaisvinti iš ego ir taip toliau. Savo realybę mes kuriame dvasiniame sąmonės lygyje, tuo pačiu metu mes, kaip žmonės, joje žaidžiame ir įgauname patirtį. Kiekviename žaidime būna netikėtumų ir "išvirkščių pusių". Čia gyvenimas mums pasiūlo įvairių galimybių sužinoti apie emocijas ir patirti jas fiziškai, kas ne žemiškomis aplinkybėmis būtų tiesiog neįmanoma. Taip pat tai galimybė būti visos kūrinijos dalimi. Tai Dievas, kuris, žaisdamas gyvenimą, pilnai save patiria. Tai juk privilegija, o ne bausmė ir ne kalėjimas (kaip kai kurie įsitikinę)! Kai pradėdame apie tai mąstyti ir suvokiame tai, mūsų vibracijos taip padažnėja, kad sielos evoliucijai daugiau nebereikalinga ši žemiška pakopa. Tuomet ji vystosi toliau jau kitur ir kita kryptimi. Daugumai žmonių iki šio lygio dar labai toli, bet tų, kurie prie jo artėja dabar jau daug daugiau, nei prieš šimtmetį. Per visą žmonijos istoriją būta ir aukštos ir žemos vibracijos ciklų.

Kai kurie galvoja, kad dvasinės realizacijos grynumui trukdo domėjimasis žemiško gyvenimo dalykais, kad savo aistrų demonstravimas parodo žemą išsivystymo lygį. Aš manau, kad viskas yra susiję, kad visi troškimai, taip pat ir mirties, kyla iš prisirišimo prie savo ego. Mes ESAME dvasiškos būtybės, atėjome čia tam, kad patirtume fizinį pasaulį, kad šiame dvilypiame pasaulyje žaisdami gyvenimo žaidimą mėgautumės juo ir iš jo mokintumės.

K: O kaip dėl to ryšio su dvasia, kas lemia dvasios atsiskyrimą nuo kūno, t.y., mirtį- ar tai savanoriškas sprendimas, ar siela neturi jokios galios šitą kontroliuoti?

A: Paprastai eilinė siela to nekontroliuoja ir liga, nelaimingas atsitikimas ar senatvė iššaukia mirtį- ir visa tai dėl to, kad būtybė taip neatsiejamai susitapatino su kūnu. Nors, tie reti nušvitę žmonės, kurie pilnai įsisąmoninę ir atradę savo Aukštesniąją savastį, gali patys pasirinkti, kada jiems palikti kūną ir mirti. Pasiklausę tų žmonių, kurie jau buvo mirę ir po to atgaivinti, pasakojimų, išgirsime daug atvejų, kai "ten" žmogui buvo leista pasirinkti, ar sugrįžti atgal į kūną, ar ne, o sugrįžus jie stebuklingai išgydavo.

K: Ačiū, Peter'i, už išsamius atsakymus, jie labai padėjo. Bet, kaip ir visi atsakymai, jie sukelia dar daugiau klausimų. Jau kažkiek supratau, kaip ir kodėl kuriu savo realybę, bet mane nuo mažens mokė tikėti, kad ne aš turiu kurti, bet privalau to paprašyti Dievo ar Visatos, ir viskas bus padaryta už mane.

A: Aš jaučiu, kad esame tai, per ką Dievas išreiškia savo kūrybą šiame pasaulyje, esame jo dalis, sujungta su juo per mūsų Aukštesnįjį Aš. Pasaulį Dievas kuria pasitelkęs mus. Taip, mes galime ir turėtume prašyti globos ir

pagalbos- Dievas ją suteiks per mūsų Aukštesnįjį Aš. Mes (ir mūsų laisva valia) yra ne vien tik gavėjai, bet ir dalis kūrybinio proceso.

K: Niekaip negaliu suvokti, kaip kiti žmonės mato mano pasaulį. Jei kiekvieno žmogaus ego kuria skirtingą realybę, kaip tuomet sugebame bendrauti ir net sutarti dėl to, kokį pasaulį matome? Mokslininkai, tyrinėjantys kvantinės fizikos paslaptis, teigia, kad vien tik dėmesio sutelkimas į kažką suteikia tam kažkam formą, o kvantinė materija tuo pačiu metu gali egzistuoti skirtinguose būviuose, t.y., būti ir materija, ir energija. Ar žiūrėjimas į kažkokį daiktą "padaro" jį materija?

A: Mes viską stebime savo akimis, būdami fiziniame pasaulyje. Ar mes stebėsime tą daiktą, ar ne, jis išliks toks pats ir ten pat. Jūsų nupasakotas kvantinis reiškinys yra susijęs su kūryba dvasiniu požiūriu. Atomo "nulinis taškas" yra dvasinis, sudarytas ir fiziškai, ir metafiziškai. Tai tos pačios monetos dvi pusės, ir jos abi tikros. Į šį pasaulį atėjome tam, kad patirtume jį fiziškai, o tuo tarpu, atrasdami ir savo dvasiškąją pusę, suteikiame savo gyvenimui prasmės bei sužinome, kad 100% patys kuriame savo realybę- tik geriau būtų fizinę ir dvasinę sąvokas atskirti, kad nebūtų sumaišties. Nors iš tiesų tai du vieno ir to paties dalyko aspektai.

K: Kaip tuomet mes sutariame su kitais, kad matome tą pačią materiją, pavyzdžiui, katę, jei kuriame galbūt visai kitokią- savo paties- iliuziją?

A: Bendravimas, stebėjimas ir dar kartą bendravimas. Gyvename tame pačiame pasaulyje, dalinamės ta pačia objektyvia realybe (dvasiniu požiūriu tai tik iliuzija), bet į viską žiūrime pro skirtingus spalvotus akinius, kurie atitinka mūsų sąmonės įsitikinimus ir nuostatas. Kiekvienas turime ir skirtingą subjektyvią realybę, kuri iš dalies, daugiau ar mažiau sutampa su objektyviaja (taip pat ir su kitų žmonių subjektyviosiomis). Pasukę augimo keliu sąmoningai peržiūrime savo įsitikinimus ir įvertiname juos iš naujo, atsiveriame naujoms idėjoms, kilusioms stebint dabartį ir atsižvelgiant į kitų žmonių įnašą į mūsų realybės žemėlapi. Tad nusiimkime akinius. Nebūkime automatai, gyvenkime sąmoningai. Nebūkime priklausomi nuo sąlygų ir mūsų ego "saugijų" sprendimų.

26. Savo svajones paverskite realybe

Pagrindinė to sąlyga- tiksliai apibūdinti savo troškimą ir nustatyti jo išsipildymo terminą. Tam, kad būtume sveiki ir laimingi, būtina nusistatyti ir pasiekti tikslus, kurie patenkintų mūsų poreikius. Tikslų siekimas konstatuoja faktą, kad mes atsakingi už savo gyvenimą, o ne gyvenimas už mus.

Jau pasiekto tikslo įsivaizdavimas yra daug svarbesnis už detalų veiksmų plano jam pasiekti žinojimą, netgi jei viską esame apgalvoję iki smulkmenų. Pats pirmas dailininko žingsnis- matyti vaizduotėje jau užbaigtą paveikslą ar bent jau žinoti jo idėją. Norimam rezultatui pasiekti yra daugybė priemonių- įvairios medžiagos ir stiliai, o kai kada reikia netgi išmokti panaudoti naują techniką arba būti priklausomam nuo įkvėpimo ir jo laukti (dailininkas žino- jis ateis kai bus laikas ir visai nepergyvena, kad pradėdant darbą jo dar nėra). Kad ir koks būtų rezultatas, jis atskleis dailininko sielą ir jausmus- o tai daugiau negu pakankamai.

Siekti savo tikslo jį įsivaizduojant- tai natūrali, galinga tendencija, panaši į augalų veržimąsi į šviesą, juk atkakliai stiebdamiesi jie gali įskelti net kiečiausią granitą. Jei neturime aiškaus savo tikslo vaizdo, mūsų kūrybinis entuziazmas nueina niekais, o gyvenimas pasidaro beprasmis ir praranda kryptį. Tuomet pradėdame vaizduotis neigiamus padarinius- kad esame negabūs, sergantys, kad mums skauda, esame nevykėliai- o mūsų kūrybinė galia pasirūpina, kad šie vaizduotės vaisiai taptų realybe.

Pats pirmas žingsnis numatant savo tikslus- nuspręsti, ko gyvenime norime iš tikrųjų. kažko, kas mus įkvėptų, kas tikrai būtų "būtent tai". Tai noras, kuris neišblės, kad ir kiek laiko užtruktume jo įgyvendinimui. Visai ne tai, ko kiti nori ar tikisi iš mūsų, bet kažkas tikrai savo, tai, kas mus skatintų gyventi.

Tikslų būna visokių- gyvenimo tikslas, metų, mėnesio ar savaitės tikslas. Apibūdinkime jį paprastai ir aiškiai, bet, tai darydami, negalime naudoti tokių apibendrinančių žodelių, kaip "truputį" arba "daugiau"- privalome būti tikslūs! Į aprašymą įtraukime ir akivaizdžias laiko, vietos, faktų, skaičių, asmenų detales. Tiksliai išsiaiškinkime, kokius specifinius pasikeitimus šio tikslo pasiekimas atneš į mūsų gyvenimą ir nustatykime galutinį jo pasiekimo terminą.

Pradžioje stenkimės sau užsibrėžti lengvesnius, pasiekiamus tikslus, o ne miražus. Tikslas turėtų būti tai, kuo tikime, kas, mūsų akimis žiūrint, yra teisinga, kas derinasi su mūsų vertybių sistema.

Kai jau apsisprendžiame, įsivaizduokime, kad visa tai vyksta jau dabar. Matykime savo tikslą kaip dabar vykstantį faktą, o save- jau pasiekusį tai, ko norėjome. Ką dabar veikiamo? Kokioje esame aplinkoje? Ką mums sako aplinkiniai žmonės? Kaip jaučiamės? Pilnai pajuskime savo širdyje pergalės jausmą ir atšvęskime! Šis jausmas įstrigs atmintyje ir teiks mums energiją visą tą laiką, kol sieksime savojo tikslo.

Štai keli puikiai išreikštų pasiekimų pavyzdžiai: "Kas savaitę einu į vienišių klubą, sutinku naujus žmones ir man puikiai sekasi susidraugauti su nuoširdžiausiais iš jų (tikslas- susirasti draugų)". "Tris kartus per savaitę nuplaukiu po mylią ir nuo to jaučiuosi stipresnis bei energingesnis (tikslas- palaikyti formą, triskart per savaitę nuplaukiant po mylią)". "Man užtenka pinigų ir maistui, ir drabužiams, ir pasilinksminimams, jaučiuosi finansiškai saugus ir kontroliuoju savo išlaidas (tikslas- tris mėnesius išgyventi neįdėjus pinigų stygiaus)". "Bob'as ir aš puikiai suprantame ir mylime vienas kitą, o mūsų seksas tiesiog nuostabus (tikslas- vėl pradėti bendrauti ir atstatyti seksualinius santykius, kurie jau buvo atšalę)".

Neigiami teiginiai, tokie kaip: "Aš nepersivalgau",- netinka tikslo suformavimui, tad galvokime teigiamai. Jeigu negalime savęs įsivaizduoti jau pasiekusio tikslo, tai reiškia, kad mūsų viduje vyksta konfliktas ir turime susikaupti, surasti kaltininkus- ribotus įsitikinimus- bei juos pakeisti.

Pavyzdžiui, bijome, ką apie mus galvos kiti, jeigu pasieksime savo tikslą, arba šiuo metu negalime ar nenorime žengti pirmųjų žingsnių, kurie veda į mūsų troškimo išsipildymą, o gal mūsų tikslas- pasiekti, kad būtų gerai kitam žmogui ar kam nors įtikti. Tokiu atveju reikia pabandyti atskleisti ir suvokti tikslui prieštaraujančius požiūrius ir jausmus, juos pasverti, palyginti su savo poreikiais- o gal mes viską klaidingai įsivaizduojame? Viską apsvarsčius išaiškėja klaidos ir atkrenta visos problemos, taip pat pamatome, ar mūsų troškimas nuoširdus - galbūt reikėtų pagalvoti apie kitą.

Taip pat reikėtų susidaryti veiksmų, reikalingų tikslui pasiekti, planą, surašyti paeiliui kiekvieną būsimą žingsnį. Ką mums reikėtų padaryti, pakeisti, išmokti, įdiegti tam, kad pastumtume savo gyvenimą iš tos vietos, kurioje jis yra dabar į tą, kurioje norime kad jis atsidurtų?

Tam, kad sudarytume savo kelionės planą, geriausiai būtų pradėti nuo jau pasiekto tikslo vizijos ir po truputį eiti mintimis atgal- taip nenuklysim į šalį ir užsitikrinsime, kad mūsų planas vestų tiesiai į mūsų troškimą, o ne kur nors kitur. Ko labiausiai reikia, kad galėtume pasiekti savo tikslą? Ką reikia sutvarkyti? Dabar leidžiamės į atgalinę kelionę: kokį žingsnelį žengėme prieš atsidurdami čia, savo svajonės vietoje? Ir taip žingsnis po žingsnio, iki pat pirmų, kuriuos reikėjo žengti, pradėdant šį kelią. Pirmiausiai reikia pradėti nuo to, ką gerai žinome kad galime padaryti, tokiu būdu pamažu įsivažiuosime. Visa tai susirašome ant popieriaus ir pasidaliname savo mintimis ir ketinimais su tais žmonėmis, kurie tikrai mus palaikys bei parems.

Pradėję veikti atkreipkime dėmesį į savo baimes, priimkime jas ir po to paleiskime. Stenkimės pastebėti ir kitus veiksmus, tuos, kuriuos darome iš įpratimo ir kurie trukdo, o galbūt net ir galutinai sužlugdo mūsų planus. Atsakykite jų! Atpažinkime ir visus mus ribojančius įsitikinimus (taip pat ir tuos, kuriuos esame nuslopinę), pakoreguokime juos, o visą energiją, kuri buvo skiriama jiems, nukreipkime į meilę savo vizijai.

Kai pagaliau pasiryšime ir pradėsime veikti, pamatysime, kad visi mūsų veiksmai padeda mums artėti prie savo vizijos, mums kyla išganingos idėjos ir nestokojame išradingumo. Žinoma, pasitaikys ir įvairių kliūčių bei trukdžių, bet iš jų galėsime pasimokinti, vėl pasitelksime savo vaizduotę ir su dar didesniu ryžtu judėsime pirmyn. Panaudodami viską, ką išmokome, sukurkime ir puoselėkime savo savigarbą, pasitikėjimą savimi- būkime pačiais didžiausiais savo šalininkais ir pagalbininkais. Su pasitikėjimu savimi atsiras ir noras atsitiesti bei išbandyti naujus dalykus. Ir visuomet atminkime, kodėl mes darome tai, ką darome- tai padės mums padaryti bet ką, ko tiktai reikės, būti kantriems ir atkakliems, kai to prireiks.

Labai svarbu sąžiningai, neslopinant, be jokio savęs gailėjimosi sekti ir priimti dabartinę realybę. O štai svarbiausias patarimas, kuris padės mums nenuleisti rankų ir nenusivilti: progresą visuomet matuokime atsisukę atgal- nuo tos vietos, kur pradėjome ir kur esame dabar. Nežiūrėkime su siaubu į horizontą ir neverkšlenkime, kiek daug kelio mums dar liko nueiti ir kiek neįmanomai daug dar mums teks padaryti. Kiekvienas veiksmas, atskleidžiantis mūsų sugebėjimus, padidina pasitikėjimą savimi, o kiekviena pasiekta pakopa, žengiant aukštybų dvasinio vystymosi laiptais, sustiprina mūsų moralinę būklę ir atneša gerą nuotaiką.

Žvelgdami atgal pamatysime, kiek daug jau pasiekėme ir tai suteiks mums drąsos toliau tęsti tai, ką pradėjome. Tikslas pasiekiamas palaipsniui, įvertinant kiekvieną savo pastangą, o ne iš karto. Turime suprasti kiekvieną savo žingsnį, pamatyti pažangą, kitaip mums atrodys, kad stovime vietoje, tuo tarpu, kai iš tikrųjų mes jau gerokai pažengėme į priekį.

Viską apsvarstę palyginkime dabartinę savo būklę su ta, kurią matome svajonėse- paaiškės sekantys mūsų veiksmai ir atsiras motyvai tęsti pradėtą darbą. Tai procesas, vykstantis improvizuojant, todėl pilnai prognozuoti jo eigos neįmanoma. O kadangi tai improvizacija, mūsų planas ir netgi pats mūsų tikslas gali pasikeisti. Dabar, kai jau daug geriau save pažįstame, gali paaiškėti, kad trokštame visai ko kito, nei kažkada galvojome.

ATEITIS EGZISTUOJA
PIRMIAUSIAI VAIZDUOTĖJE
PO TO MŪSŲ NORUOSE
O JAU PO TO REALYBĖJE

Mėgaukitės pasirinkdami ir pasiekdami tikslus gyvenimo žaidime.

27. Kaip išsiaiškinti, kas mes esame?

Kaip suvokti Save- tikrąjį dvasinį save, o ne tik vidinį klegesį ir balsus besikartojančius mintyse, atklydusiose iš praeities? Tam reikia tiesioginių, sąmoningų pastangų. Sąmoningesni pasidarome jau vien tik savęs paklausę: “Ką aš suvokiu tiesiog dabar?”, arba: “Kokius jausmus kuriu šiuo momentu?” Atsakę į juos pamatysime, kad mūsų veiksmai ir juos iššaukiančios emocijos stipriai susiję su vidiniu monologu, į kurį mes dažniausiai net nekreipiame dėmesio, nes mūsų nenutrūkstamas, nesuvaldomas mąstymas paprastai vyksta nesąmoningai. Šis “plepėjimas” ir įsitikinimai priklauso tai asmenybei, kuria tuo momentu pasirenkame būti.

Klausimai padės mums laikinai tapti sąmoningais, bet, tikriausiai, mūsų proto dėmesį tuoj pat patrauks kas nors kita, ir mes vėl save užmiršime. Savęs stebėjimo metu turime suprasti, kad esame dabartyje- čia ir šiuo momentu. Jei sugrįžti į save stengsimės dažniau, atkaklumo dėka pasieksime, kad mūsų sąmoningieji periodai darytųsi vis ilgesni ir vis rečiau pamirštume savo tikrąjį Aš.

Ką turėtume stebėti? Pradėkime nuo veiksmų, reakcijų, atsiliepimų ir elgesio. Būkime “pašaliniu”, stebinčiu savo proto darbą. Taip, tai atrodo labai sunku, bet, kuo daugiau ir ilgiau treniruosisimės, tuo bus lengviau, o ilginiui taps netgi įprasta.

Stebėkime savo laikyseną, klausykimės savo šnekos, atkreipkime dėmesį į tai, kiek kalbame, į savo balso skambesį ir toną. Pamatykime, kaip automatiškai mes “persijungiamo” iš vienos asmenybės į kitą, kaip keičiame savo požiūrius bei vaidiname vis kitokią rolę, priklausomai nuo to, su kuo bendraujame. Paprastai visa tai darome nesąmoningai, net nesusimąstydami. Stebėkime savo emocijas, sugaukime savo protą tuo metu, kai jis “atsijungia” ir be tikslo klaidžioja grynose fantazijose. O štai ir tie žodžiai, kurie, pasakyti tam tikrų žmonių, sukelia mumyse reakcijas, kurių paprastai nesugebame suvaldyti. Kaip ant delno matome ir savo savignyos strategijas, pasiteisinimus, racionalizacijas, prietarus bei mėgstamiausią kritiką. Pradedame suvokti ir matyti savo nesąmoningumą.

Žmonės klaidingai mano, kad jie visą laiką būna tokie patys. Tik pradėję save stebėti pamatysime, kad tai netiesa. Turime daugybę “Aš”, kurių kiekvienas, priklausomai nuo aplinkybių ir žmonių, su kuriais bendrauja, vaidina skirtingą rolę. Vienas vaidmuo skirtas tėvams, kitas- vaikams, dar kitas- mylimiesiems. Parduotuvėje vaidiname šiai vietai skirtą rolę. Ir dar daug visokių- teatre, sporto salėje, stresinėje situacijoje, tuomet, kai mus apgauna, kai giria, suvilioja ir taip toliau. Labai retai kada, jei iš viso mes pastebime šiuos “peršokimus”. Juos visuomet nulemia aplinkybės, o ne mūsų pačių sprendimai ar pasirinkimas. Mes parodome, kad esame nesąmoningi ir mūsų elgesys bei jausmai mums nepavaldūs. Gyvenimo džiaugsmas ir įvairovė priklauso nuo mokėjimo prisitaikyti prie realybės žmonių, su kuriais gyvename, prie taisyklių žaidimo, kurį žaidžiame, taip pat nuo sugebėjimo pasirinkti sau tinkamą gyvenimo būdą.

Tai, kad mūsų “Aš” yra tik vienas- iliuzija, susikurta žiūrint į vis tą patį kūną, girdint, kad į mus kreipiasi vis tuo pačiu vardu, matant vis tuos pačius savo įpročius bei galvojant, kad teisūs visada esame būtent mes. Juk mes visada teisūs, ar ne? Šis teisumas- saugiausias mūsų sprendimas tuo momentu ir tomis aplinkybėmis- sukuria iliuziją apie vieną vienintelę mūsų tapatybę.

Pradėję savistabą mes iš karto pagausime save meluojant. Meluojame tuomet, kai apsimetame žinantys tai, ko iš tikrųjų nežinome. Žmonės galvoja, kad puikiai žino viską- apie save, apie Dievą, apie gyvenimą ir mirtį, apie Visatą, evoliuciją, politiką, seksą- apie viską, o iš tikro jie nieko nenumano net apie save pačius. Net tie, kurie niekada gyvenime nedrįsta nieko pasirinkti ar nuspręsti ir yra aplinkybių veikiami bei blaškomi kaip nendrės vėjyje, meluoja sau, kad yra valingi, pažįsta save ir kontroliuoja savo likimą. Iš pradžių jie tai įsivaizduoja tam, kad save paguostų, bet po kurio laiko ima ir patiki.

Save stebėdami pamatysime, kad susitapatiname praktiškai su viskuo aplinkui- 24 valandas per parą gyvename tik emocijomis. Kai kurie žmonės savo irzlumu, pykčiu ar nerimu netgi didžiuojasi. Ypač sunku pripažinti tai, kad mums patinka neigiamos emocijos. Knygos, filmai, televizija ir populiarios dainos išaukština tokias emocijas kaip pyktis, baimė, kaltė, nuobodulys, pasiūlykštėjimas, susierzinimas, neapykanta, pavydas, įtarumas, savęs gailėjimasis, depresija ir t.t. Daugelis žmonių yra valdomi, paveikus juos neigiamomis emocijomis. Bet šios emocijos yra grynai mechaniškos- išreiškiamos nesąmoningai ir negalvojančiam- ir niekam neatneša jokios naudos. Kai esame sąmoningi, labai sunku supyksti ar bijoti, nes tuomet esame savimi, o tikrasis mūsų “Aš” yra mylintis ir nesmerkiantis.

Visiems įpročiams ir neigiamoms emocijoms būtina tapatybė, kitaip jie išnyksta. Kai, eidami savęs pažinimo keliu su niekuo nebesitapatinsime, dings ir mūsų įpročiai- jie bus demaskuoti, mes nuo jų atsiskirsime. Pasitelkę valią mes jų nesustabdysime, ištrinsime juos tik pažindami save.

Paprastam žmogui laikytis tokių religinių dogmų, kaip Dešimt Dievo įsakymų ar Auksinė Taisyklė, praktiškai neįmanoma. Mechaniškai įpročiai nuolat skatins jį pažeidinėti įstatymus ir nepaisyti moralės normų. Tik savęs pažinimas nukreips mus į “teisingą kelią”. Tuomet nebereikės jokių taisyklių, kodeksų nei įstatymų, veiksime intuityviai ir spontaniškai, skatinami natūralios Meilės. Tai yra tikroji laisvė.

Gana didelė pačių įsikalbėta problema- susitapatinimas su įvairiais objektais (įskaitant žmones), kurio dėka tampame nuo jų priklausomi. Kadangi viskas šiame pasaulyje susidėvi, suyra ir miršta, mus apima sielvartas kai netenkame savo meilės ir prisirišimo objekto. Negana to, mes ir patys pradėdami save laikyti “daiktu”, kuris neišvengiamai turi susidėvėti, suirti ir numirti.

Su žmonėmis susitapatiname tuomet, kai nuolat jaudinamės, ką jie apie mus pagalvos, ar jie mėgsta mus ar ne, ką jie mums pasakys ar padarys toje ar kitoje situacijoje ir taip toliau. Taip labai greitai mus gali apsėsti jaudinimosi, abejonės, įtarimo, kaltinimo, apmaudo ir kaltės jausmai. Tokios rūšies emocijų dėka dvasinės būtybės susitapatina su kūnu ir protu, prisiriša prie jų ir net nenutuokia apie savo dvasinę prigimtį.

Kuomet netyčia ar apgalvotai kam nors pakenkiame arba neatliekame ko nors, ką turėjome padaryti, pradedame gailėtis savo blogo elgesio ir susitapatiname su auka. Po kurio laiko pabunda neįveikiamas potraukis būti teisiu, kuris visą mūsų gailęstį apverčia aukštyn kojomis ir stengiasi viską pasukti taip, kad auka taptų neteisi ir verta tokio elgesio, o mūsų veiksmai būtų pateisinti. Nepaisant to, mūsų gailęstis, kad ir nuslopintas, išlieka, ir toliau mus nesąmoningai veikia, o viduje prasideda tapatybių konfliktas.

Vienintelė priežastis to, kad mes, žmonės, kariaujame patys su savimi ir nerandame vidinės ramybės, yra mūsų klaidingas įsitikinimas, kad viskas turi būti arba "gerai" arba "blogai". Tai sukuria smerkimą, iš kurio gimsta kaltė. Įprastinė žmogaus reakcija į kaltės jausmą- stengimasis juo atsikratyti, visą atsakomybę už savo veiksmus užkraunant ant kitų. Žinoma, viduje tai nieko nepakeičia, bet užtai išorėje tai sukelia karus ir neleidžia žmonėms jausti ramybės. Nustokime viską vertinti pagal blogio ir gėrio standartus, tuomet nieko nebesmerksime ir mums nebereikės savo neigiamų jausmų ir veiksmų pateisinimo. Tuomet žemėje baigsis visi karai ir mes pajusime ramybę.

Turėtumėte žinoti, kad: niekas kitas negali Jūsų paveikti, tik Jūsų paties mąstymas; niekas kitas negali Jūsų pavergti, tik Jūsų paties protas; niekas kitas negali jūsų supykinti, tik Jūsų paties mintys; bet koks sielvartas ir kančia yra sukelti ir įsikalbėti Jūsų paties; niekas kitas negali priversti Jūsų nerimauti, tik Jūs pats.

Niekas niekada negalėtų Jūsų- tikrojo Jūsų- paveikti ar nuskriausti, išskyrus Jūsų paties įsitikinimus ir sprendimus. Vadinasi tuomet, kai jaučiate kam nors pagiežą, neapykantą, apmaudą ar trokštate keršto, kankinatės Jūs pats, o ne kas nors kitas. Visą gyvenimą Jus veikė niekas kitas, tik Jūsų mintys. Kuomet ko nors bijojote, ant ko nors pykote, jautėtės įskaudintas ar laimingas- visa tai sukėlė Jūsų protas, nes, jei mintyse nebūtumėt susitapatinęs su tuo, kas buvo jums pasakyta ar padaryta, nesijaudintumėt, nesikankintumėt ir išliktumėte ramus. Tai vienas iš sunkiausiai suvokiamų būties dalykų, bet, jau kartą suvokus, jis tampa neįkainojamas. Tai ir yra kelias į beribę laisvę.

Pratybos

Peržvelkite šios dienos įvykius ir pasistenkite vėl pergyventi visus potyrius, kiek tik jų atsimenate. Ištyrinėję kiekvieną įvykį atskirai, pamatysite, kad įskaudinimą, laimę, pyktį ar ką kitą sukėlė Jūsų mąstymas, o ne išorinės aplinkybės. Kiekvieną jausmą vėl ir vėl pergyvenkite iš naujo tol, kol neišlaisvinsite visų tos scenos dalyvių nuo atsakomybės už Jūsų savijautą. Vėliau atvirkščiai- pasistenkite išlaisvinti save nuo atsakomybės už kitų jausmus, nes juos paveikė jų pačių susitapatinimas su Jūsų pasakytais žodžiais ar atliktais veiksmais, o ne Jūs.

Išminties ir žinojimo atgavimas (Jūs tai žinojote visą laiką, tik buvote pamiršęs) ne iš karto leis Jums pasijusti saugesniu ir patenkintu. Kartais jis atneš Jums daug skausmo, nes pagaliau, galbūt pirmą kartą gyvenime, suvoksite savo netikras asmenybes, kaukes, apsigynimo mechanizmus, kvailystes, žiaurumą bei pamatysite ir pažinsite savo primityvųjį "Aš". Tik nepasiduokite, nes Jūs atgaunate tikrąją savastį, kurios niekas iš Jūsų nebeatims. Iš pseudo asmenybės virsdamas į pastovią, harmoningą, objektyvią ir neaprėpiamą asmenybę po truputį įžengsite ir į saugumo bei pasitenkinimo būseną.

28. Kūnas, Protas ir Dvasia

Tam, kad sukurtume savo realybę- kad mūsų žemiškame gyvenime kažkas vyktų- panaudojame visus savo būties lygius: dvasinį, psichinį, emocinį ir fizinį. Tam išnaudojame visą 100% savo laiko, nesvarbu, ar suvokiame tai, ar ne. Sąmoningai suvokę savo kūrybinį procesą galėtume žymiai pagerinti savo gyvenimą.

Vakarų kultūra išaugino ir išmokė mus žiūrėti į save ir gyvenimą kaip į fizinės būties pasireiškimą: einame į darbą, gaminame daiktus, gauname atlyginimą, pragyvename, stengiamės nesirgti ir palaikyti savo kūno formą, susirandame partnerį, sukuriame šeimą ir namus. Kalbos apie “savo realybės kūrimą” ir dvasiškumą atrodo nerealios ir netgi truputį beprotiškos. Bet jeigu įdėmiai seksite mano paaiškinimą, pamatysite, kad viskas yra surišta. Kasdieninius mūsų gyvenimo įvykius labai veikia dvasinė prigimtis ir kūrybinės valios jėga. Ši valia labai priklauso nuo mūsų įsitikinimų ir atsiskleidžia iš jų kylančiuose jausmuose, o dar vėliau- veiksmuose.

Pradėję gyventi sąmoningai galėtume išreikšti tai, ko iš tikrųjų norime čia ir dabar, galėtume susidėlioti į vietas visus savo planus ir svajones realiame gyvenime.

Pirmas žingsnis- išsiaiškinti, ką norėtume sukurti, tai yra, nuspręsti ko norime.

Antras žingsnis- pasitelkus visas savo emocijas įsivaizduoti, kad tai jau vyksta, kol tikrai patikėsime, kad tai jau įvyko ir į mus artėja.

Trečias žingsnis- atsiverti ir priimti išminties šaltinio, su kuriuo esame dvasiškai sujungti ir kurio dalimi esame, pagalbą. Prieš atlikdami kokį nors svarbų veiksma visuomet palaukime dvasinio įkvėpimo, atsižvelkime į savo nuojautą, kitaip galime atsimušti į sieną arba padaryti visiškai ką kitą, nei norėjome. Tai Ego kelias, toks, kai visiems ir viskam prieštaraujame, elgiamės nesąmoningai bei nejaučiame jokio ryšio su savo Aukštesniuju Aš. Paprašykime ir palaukime Dievo patarimo ir pamatysime, kad viskas išsisprendė kuo puikiausiai, kartais net geriau, nei tikėjomės.

Veikime klausydamiesi savo intuicijos. Tai, kad ji mums buvo pasiūsta “iš aukščiau” pajusime iš karto, nes joje atsispindės Meilė. Tai reiškia visko priėmimą nesmerkiant ir be tokių neigiamų emocijų kaip baimė ar neapykanta, kurios išreiškia pasipriešinimą viskam, kas egzistuoja, tai yra tam, ką mes patys sukuriame! Gal būt “atsitiktinai” mūsų akis užklius už kokios nors informacijos laikraštyje ar knygoje, galbūt, kitas žmogus “netikėtai” mums duos kokią nors idėją, kuri padės mums veikti efektyviau.

Tad ženkite tą pirmą žingsnį, pradėkite bendravimą. Nerkime į gyvenimą ir mokymėms iš patirties, atskleisdami tai, ko iš tikrųjų norime. Dvasia pakiš mums

galimybių mokytis (kartais jos bus “klaidomis”), kurios yra mūsų nuolatinės sąjungos su visažinančiu Aukštesniuoju Aš dalimi.

Pagalvokime, kaip pradėjęs veikti sąmoningai žmogus galėtų pagerinti savo situaciją. Įsivaizduokime, kad tėvas nori pagerinti santykius su savo dukterimi, su kuria jis nuolat ginčijasi ir kariauja. Jis ją labai myli, bet jina jo neklauso, aikštijasi, netgi įžeidinėja.

Tad jis nusprendžia visiškai pakeisti savo realybę- visuose savo esybės lygiuose. Prieš tai visomis savo bėdomis jis kaltino tikrai ją, bet dabar jis nusprendė kreiptis į savo Aukštesnijį Aš ir su juo pasitarti. Tėvas gauna paprasčiausią patarimą į savo dukterį kreiptis su meile. Tai savotiškas šokas, nes jam patinka galvoti, kad yra “mylintis” ir stengiasi bendrauti, bet dabar suvokia, kad turi kažką išmokti iš šios situacijos.

Augti dvasiškai ir pradėti kurti geresnį gyvenimą Jums galėtų padėti tokia asmeninio vystymosi programa kaip “Sąmoningo Gyvenimo” kursas. Ji pasiūlytų kryptį, duotų nuorodas ir patartų, kas yra geriausia Jūsų augimui. Dirbdami su šia programa išmoktumėte, kad, norėdami kam nors padėti ar su kuo nors suartėti, negalite nepaisyti to, ką tie žmonės sako, taip pat negalite vertinti jų požiūrio savaip jį interpretuodami, kitaip jie tuoj pat pradės priešintis, pasijus svetimi ir užsisklęs savyje- o tai nėra pats efektyviausias bendravimo būdas.

Sakykime, kad tėvas ankstesnėje istorijoje suvokė šią informaciją ir nori mylinčių santykių su savo dukterimi, jis suprato, kad gautas patarimas yra gryna teisybė. Jis paklausia dukros, kaip šiandien jai sekėsi mokykloje, o ji atsako: “Ne tavo reikalas”. Anksčiau jis būtų užrikęs: “Tai dar ir kaip MANO reikalas!”,- ir baisiai įsiustų, bet šį kartą jis atsižvelgia į jos nuomonę ir nesmerkia jos. Jis tik pasako: “Ką gi, aš suprantu”. Dukra nustemba. Tėvas jaučia, kad jam labai rūpi dukters gerovė ir jai tai pasako. Matosi, kad dukra sumišusi ir tik burbteli: “Nejaugi?”,- vis dėlto ledai jau pajudėjo. Tėvas ir toliau panašiai elgiasi, tad santykiai po truputėlį taisosi, o mergaitė atrodo daug laimingesnė.

Žinoma, kartais pasitaiko ir nesėkmių, bet dabar tėvas iš jų mokosi, tad jos yra savotiškai naudingos. Iš tikro jis pradeda po truputį save pažinti ir pamato, kad sugeba elgtis vedamas savo intuicijos, o ne sekdamas išmoktais įpročiais. Jis mokosi, kaip sąmoningai šiuo momentu būti čia. Kartais tai ne taip lengva, pavyzdžiui, kuomet ji pasako, kad pavydi, kai jis ir mama būna kartu. Vietoj to, kad pripažintų savo dukters drąsą, nes ji nebijojo jam to pasakyti, tėvas supyksta ir sviedžia, kad ji juokinga. Tai žingsnelis atgal. Vėliau jis pamąsto ir supranta, kad jis pats visad pavydėjo savo dukros ir jos mamos santykių- jos visuomet atrodė daug artimesnės. Štai kodėl jis taip supyko- dukters prisipažinimas pataikė į dešimtuką ir sujudino jo paties nuslopintus jausmus, o tai paskatino nesąmoningą jo reakciją.

Tad kokia gi tikroji problema? Greičiausiai tai nesaugumo jausmas santykiuose su žmona. Įsitikinimas veda prie tam tikrų jausmų, kurie nulemia elgesį, o tolesnė situacija sukelia dar daugiau minčių ir jų interpretavimo ir ši įtampa spirališkai kyla. Santykiai su dukra pašlijo todėl, kad jis nesąmoningai jautėsi nesaugus ir pavydėjo žmonai to artumo, kurį ji ir dukra jautė viena kitai. Jis pats to nė nenumanė.

Koks įsitikinimas galėjo sukelti nesaugumo jausmą? Tokie dalykai paprastai būna visiškai nuslopinti ir nuogrūsti kuo toliau į sąmonę tam, kad išvengtume susidūrimų su problemomis, kurias- nusprendėme- mums bus per sunku įveikti. Viskas būtų daug lengviau, jei pasinaudotume "Meta- programavimo" kursu, kuris padėtų mums prisikasti iki pat problemos šaknų. "Meta- programavimas"- tai nuodugni procedūra, į kurią įtraukta bio atsakomosios reakcijos kontrolė, ją aš rekomenduočiau uoliams savęs pažinimo ieškotojams. Didžiulė pagalba mūsų kelyje yra ir Centerpoint'o instituto 'Holosync' programa, lydima Bill Harris'o patarimų.

Grįžkime prie mūsų istorijos. Šių įvykių esmė- vyro įsitikinimas, kad visos moterų emocionaliai nenuspėjamos, todėl jomis negalima pasitikėti. Keli ypatingai skausmingi įvykiai jį tuo įtikino, vėliau, apibendrinęs šį įsitikinimą, pritaikė jį visoms moterims, įskaitant ir žmoną. Žvelgdamas atgal dabar jis mato, kad iš tiesų tai jis pats ir sukūrė tuos skausmingus potyrius, o už jų slėpė dar vienas įsitikinimas.

Išlukštenęs visus įsitikinimų sluoksnius, pačiame dugne surado kelias nuostabias tiesas, tokias paprastas, kokios visuomet tiesos ir būna - apie jo mylinčią prigimtį. Tokia yra kiekvieno mūsų prigimtis, mūsų dvasingumas. Meilė išreiškta mūsų kūrybine valia. Savo proto ir kivirčių pagalba mes iškreipiame meilę ir tuomet patiriame visą eilę skausmingų emocijų, išbandome įvairius savigynos būdus, ir taip dauguma žmonių arba pastoviai kankinasi, arba paslepia tuos jausmus giliai giliai tam, kad jaustųsi saugūs ir kad, gink Dieve, niekas jų nepajudintų. Bet tie jausmai mus veikia mums nežinant, o mūsų sukurti įvykiai kaip veidrodis atspindi tai, kas vyksta viduje. Grupinės sąmonės mastu tai išsiplečia į pasaulinius įvykius.

Būdami atviri bendravimui su dvasia, įgavę išminties sąmoningai patiriant gyvenimą, mes tampame šviesesniais- tuomet pasidaro įmanomi bet kokie stebuklai. Tapęs aiškesniu gyvenimas pasidaro daug paprastesnis ir imlesnis mūsų kūrybiškai įtakai.

Korespondentė Saikoun atkreipė mano dėmesį į tai, kad "žmogaus tapatybės" potyris, kurį mes taip gerai pažįstame, faktiškai yra šydas, projekcija, bet jokių būdu ne teisybė. Tai įprotis, kurį įgauname anksti vaikystėje. Žinoma, galime maksimaliai išnaudoti tą šydą ir įsigyti "gero gyvenimo" potyrį. Taip pat galime nuspręsti, kad šydas yra teisybė, tuomet susidursime su iš to išplaukiančiais apribojimais.

Kad ir kaip ten bebūtų, žinokite, viskas yra vientisa, o Jums yra duota galia sąmoningai stebėti, koku būdu kiekvienu momentu Jūs kuriate savo realybę. Tai yra tikra, o "žmogiška tapatybė" yra tik apvalkalas. Į tokio požiūrio kalėjimą pateksite tik tuomet, jei pats tai pasirinksite.

Mano nuomone ji teisi. Taip pat jaučiu, kad čia atėjome tam, kad gyvenimą patirtume fiziniame lygmenyje ir kad išbandytume save šiose sąlygose. Žmogiška patirtis nėra kas nors, ką galėtume sumenkinti ar nuvertinti, tai mums duota didelė privilegija. Mes esame "žmonės rojuje", nėra jokių "ten aukštybėse" ir "čia žemai"- metafizika ir fizika yra vienas ir tas pats- paprasčiausiai mes esame visa tai.

Dvasia- protas- emocijos- kūnas- pasaulis: tai ratas, tai vientisas ratas. Mes visi surišti. Dvasios esmė yra informacija, ji nepriklauso nuo laiko ir erdvės, todėl keletas sąmoningų būtybių įsitikinimai veikia visos Žmonijos grupinę sąmonę- o gal geriau būtų sakyti grupinę sąmonę, kadangi sąmoningumu čia net nekvepia- bet, kad ir nesąmoningai, poveikis vistiek yra. Jaučiu, kad pastarasis karas buvo klyksmas šiai planetai pažadinti ir pokyčiai tikrai vyksta; galbūt mūsų pasaulyje žymiai išaugs mūsų tikrosios prigimties –Meilės- išraiškų skaičius. Tai priklauso nuo kiekvieno iš mūsų, nuo to, kaip suvaidinsime savo rolę.

"Tuomet, kai myliu, tampa beribe visata, o ji tampa manimi"--O. Pirmez

29. Mokykimės iš savo patirties

Pastarieji įvykiai parodė, kad didžioji dauguma pasaulio žmonių puoselėja milžinišką troškimą- kad jų gyvenime viešpatautų taika ir ramybė. Jų nebetenkina politinio konflikto mentalitetas, kuris kelia pavojų ekonominiam progresui ir žmonių teisėms bei laisvei. Bet svarbiausia, mano manymu, yra tai, kad daugelis suprato- norint, kad pasaulyje vyrautų taika, visų pirma ją būtina surasti savo gyvenimuose. Žmonių būdas turi pasikeisti ir mes įstengsime įvykdyti šį virsmą.

Mūsų žemiška patirtis atspindi mūsų vidų- taip, tai savotiškas stebuklas, bet tai realu, pasaulis yra nuostabiai neįtikėtinas. Savo praktikoje esu matęs daug akivaizdžių įrodymų, kuomet aš pats, arba mano studentas, ar klientas, pakeitė savo įsitikinimų sistemą, kas išsprendė vidinį konfliktą, labai greitai ir savo gyvenime sulaukėme teigiamų pakeitimų. Savo vidinę būseną- mūsų priešinimąsi/ baimę ir priėmimą/ meilę- kaip veidrodyje matome savo gyvenimo asmeninėje patirtyje. Kaip grupė, savo sąmonės atspindį matome pasaulio įvykiuose. Mes asmeniškai atsakingi už tai, kad suvoktume savo įnašą į grupinę sąmonę, už tai, kad padėtume kurti pasaulį su daugiau galimybių sau ir savo mylimiesiems- tai be abejo reiškia, kad visiems žmonėms.

Tai kokius gi karus vedame savo viduje? Tikslų ir siekių, kuriuos labiausiai branginame- kai kuriuos jų atsinešėme gimdami, apie kai kuriuos svajojome būdami vaikai arba jaunystėje- dažnai atsisakome, kuomet iškyla sunkumai jų siekiant. Tuomet mes juos pamirštame (nuslopiname) ir renkamės saugesnį kelią. Mūsų saugus žaidimas liūdnai pykstasi su žaidimu, kurį norėjome (ir vis dar norime) žaisti iš tikro. Tapome kažkuo kitu, tapome tikrojo savęs pakaitalu. Šią padėtį dar sustiprina prisirišimai, kurių laikomės įsikibę, baimė dėl to, kad galime prarasti savo saugią erdvę, priešinimasis pasikeitimams, smerkimas, kuris užkerta kelią visko priėmimui taip, kaip yra.

Tam, kad pagerintume savo padėtį, kad sugebėtume atsiverti ir išreikšti savo tikruosius troškimus, turime išsiaiškinti savo situaciją. Mūsų tikroji prigimtis yra meilė ir pirmiausiai mes tai turime vėl atrasti savo sąmonėje.

Prieš bandydami savo sąmonės pagalba prisidėti prie taikos pasaulyje sukūrimo, pirma turime susitaikyti su savimi. Tam, kad galėtume besąlygiškai mylėti kitus, turime pasistengti nuoširdžiai pamilti save. Tam, kad nesmerktume kitų ir jiems atleistume, turime išmokti atleisti sau ir mylėti save tokius, kokie esame. Imkime ir pažiūrėkime, kaip galėtume tai padaryti...

Mes visi pridarome dalykų, kuriais nesididžiuojame, tai juk žmogiška. Padarome kitam ką nors tokio, ko nenorėtume patirti savo kailiu. Kartais pasirenkame elgesį, kuris mums patiems nepriimtinas, bet toje situacijoje atrodo tinkamiausias. Galbūt mes susigundome savo naudą priešpastatyti kitų interesams. Kitą kartą mus užvaldo pyktis ar pavydas ir, paveikti šių emocijų, padarome tai, ko vėliau gailimės. Arba nepadarome ko nors kas, pavyzdžiui, būtų padėję mūsų draugui, kuriam reikėjo pagalbos.

Taip pat gali būti ir taip, kad mūsų ketinimai buvo kuo nuoširdžiausi, bet reikalai pakrypo visai ne taip, kaip tikėjomės- mes padarėme klaidą, arba tai, ką padarėme, viską sugadino, nors mes tikėjomės atvirkščiai.

Po tokių veiksmų jaučiame gėdą ir depresiją, kaltės jausmą nešiojamės širdyje daugelį metų, bet, jeigu norime laimingai nugyventi savo gyvenimą, turime prisiimti atsakomybę už savo veiksmų pasekmes ir judėti į priekį.

Tik nepainiokime atsakomybės pripažinimo su kaltės jausmu. Atsakomybė reiškia tai, kad mes nutarėme daryti viską, kas tik įmanoma, kad pakeistume įprotį, kurio dėka padarėme klaidą, taip pat visus jį įtakojusius įsitikinimus bei jausmus. Į priekį pajudėsime tik tuomet, kai susitaikysime su praeitimi.

Kai padarome ką nors negarbinga, automatiškai stengiamės pateisinti savo veiksmus ir įrodinėjame, kad esame teisūs. Sakome, kad kitas buvo neteisus, todėl nusipelnė tokio mūsų elgesio. Bet kokiu atveju tai yra pastangos išvengti realybės, bėgimas nuo mūsų pačių teisingumo jausmo bei atsakomybės už savo veiksmus. Apsimetame, kad mūsų klaidos ar netikęs sprendimas buvo "teisingi" ir manome, kad tokiu būdu atsikratysime kaltės jausmo. Tam, kad užgožtume gėdos jausmą (pergyvenimą, kad kiti blogai apie mus galvoja), įsivaizduojame, kad gėdintis turėtų kitas, o ne mes.

Problema ne tame, kad kam nors pakenkėme ar padarėme klaidą- tai jau įvyko ir mes nieko nebegalime pakeisti. Problema- tai, ką mes sau prisipažįstame po to. Ar esame sau sąžiningi, ar meluojame. Būtent šis melas labiausiai ir kenkia mūsų vientisumui bei tolimesniems santykiams su žmogumi, kurį nuskriaudėme.

Turime atsisakyti savigynos, atsisakyti melo, kuriuo dangstėme nuo savęs teisybę, išdrįsti tiesiai pažvelgti į savo darbą ir jo pasekmes- o tuomet sau atleisti.

Jeigu būsim teisingi ir realistiški, sulauksime didžiulio atpildo- išmoksime vertingą gyvenimo pasiūlytą pamoką. Tiesą pasakius, išsilaisvinti iš praeities klaidų ir dabartyje gyventi tikrąjį gyvenimą galėsime tik tuomet, kai išmoksime šią pamoką.

Turime ją išmokti tam, kad sau atleistume. Imkime ir panagrinėkime mūsų klaidas. Klaidos- tai galimybė mokytis. Kai mokomės vairuoti, nuolat painiojame bėgius, ir vietoj to, kad važiuotume į priekį, šokame atgal. Bet pagaliau mes išmokstame ir vairuojame vis geriau. Gali pasitaikyti, kad nesustosime prie raudono šviesoforo signalo ir policininkas mus nubaus. Tai irgi pamoka, sekantį kartą važiuosime atidžiau. Visa tai mums tik į naudą- mes tampame geresniu vairuotoju. Kai suklysim kitą kartą, pasakykime sau: "Kaip šaunu, ir ką gi aš dabar galiu išmokti?",- vietoj to, kad jaustumės netikę, pajusime iššūkį ir paskatinimą.

Bet kas tuomet, jeigu aš kirtau sankryžą degant raudonam šviesoforo signalui, atsitrenkiau į kitą automobilį ir sunkiai sužeidžiau vairuotoją? Tai netgi visai nešaunu. Galėčiau aiškintis, kad raudona tik tik užsidegė, vadinasi nepadariau nieko blogo. Galėčiau kaltinti kitą vairuotoją kad jis žioplus, nes neapsidairė prieš įvažiuodamas į sankryžą. Bet dar aš galėčiau prisipažinti, kad mano klaida buvo kvaila, aš važiauvau labai neatsargiai ir nerūpestingai. Aš tai padariau ir dabar labai gailiuosi.

Iš tiesų tikrasis atleidimas neturi nieko bendra su gailėjimusi ar atsiprašinėjimu, kurių nei vienas nieko nepakeičia. Žiūrint iš aukštesnės perspektyvos pasaulyje nieko nėra nei blogo, nei gero. Yra tik pasirinkimas ir patirtis. Yra priežastis ir pasekmė.

O atleidimo neįmanoma gauti iš ko nors kito, jis gaunamas nuoširdžiai atleidus sau pačiam. Kol to nepadarysime, kelias augimui ir išsilaisvinimui iš praeities bus užkirstas.

Kas gi trukdo sau atleisti? Savęs smerkimas, galvojimas, kad aš- blogas žmogus. Reikia skirti įgimtą savo vertę nuo savo veiksmų. Iš esmės esame mylinčios būtybės ir tai žinome. Mes visi. Iš tikrųjų mes net neesame nei mūsų mintys, nei jausmai. Mes juos sukuriame, ir būna, kad per savo neišmanymą ar nežinojimą sukuriame juos klaidingai, o po jų sekantys mūsų veiksmai įskaudina kitus. Tuomet vienintelis ir geriausias dalykas, kurį galime padaryti- tai pasimokyti iš savo klaidos, o ateityje kurti realybę, atsižvelgiant į savo prigimtį.

Reikia suprasti, kad mūsų klaidingas pasirinkimas tebuvo mūsų neišmanymo rezultatas- pirma to nežinojome, o dabar tai matome ir suprantame kaip gyvenimo pamoką. Pažeisdamas kelių eismo taisykles aš tik norėjau kuo skubiau pasiekti savo tikslą. Negalvoju apie pasekmes, kurias galėjo sukelti mano neatsakingas vairavimas, galvoju, kad nieko blogo neatsitiks, jei šį kartą prasmuksiu per raudoną. Taip sakant, mano ketinimai nebuvo iš esmės blogi, tik nevykusiai pasirinkau.

Neįmanoma augti toliau, jeigu nuolat gailimės dėl praeities ir save niekiname. Tokie jausmai reiškia, kad savo praeitį matome kaip beprasmišką ir bevertę, o save- kaip padarą, kuriuo nebegalima pasitikėti. Norėdami sau atleisti, turime surasti prasmę savo potyriuose ir atrasti savo pačių vertybes. Vietoj to, kad nurašome savo potyrį kaip skausmingą gyvenimo epizodą ir pasistengiame jį užmiršti, turėtume kiek įmanoma daugiau iš jo išmokti.

Mūsų gyvenimas yra mūsų mokykla, o vertingiausia, ką galime joje išmokti, įgyjame per savo asmeninę patirtį. Tuomet, kai įvykiai klostosi taip, kaip mes norime, nes esame įgiję reikiamą informaciją ir tinkamus įsitikinimus, mokomės iš teigiamų patyrimų. O tuomet, kai niekas nesiseka, kadangi mūsų įsitikinimai bei turimos žinios klaidingi, kenčiame ir mes patys ir su mumis susiję žmonės.

Bet būtent iš šios neigiamos patirties ir atsiranda galimybė išmokti ką nors nauja. Didžiausias įnašas į mūsų asmenybės vystymąsi ir mokymąsi ir yra neigiama patirtis, bet tik tuomet, jei esame atviri ir pasiruošę priimti šias pamokas.

Jei norime augti ir pajusti savo patirties naudą, mums būtina atkreipti dėmesį į tai, ką galime išmokti, o ne priešintis esamai realybei.

Suraskite kokį nors savo padarytą (ar nepadarytą) poelgį, dėl kurio jūs vis dar blogai jaučiatės, dėl kurio gailitės ar jaučiate gėdą. Šiame įvykyje pabandykite išvelgti prasmę ir vertę. Paklauskite savęs: "Ką aš supratau apie save, apie kitus ir apie gyvenimą?". Remdamasis šia pamoka išsiaiškinkite, kokius įsitikinimus turite pakeisti, nuo kokių įkyrių minčių galite išsilaisvinti, kokios Jūsų padarytos prielaidos jau yra nebenaudingos ir nebepadeda, o tik trukdo.

Atleisdamas sau vėl susigražinsite energiją, kurią visai be reikalo švaistėte kaltės jausmui ir priešinimuisi praeičiai. Tai suteiks Jums laisvę vėl būti savimi- nauju, laimingesniu ir išmintingesniu.

Tuomet, kai sugebame sau atleisti, būna daug lengviau atleisti ir kitiems. O jei mes negalime atleisti kitiems, tai reiškia, kad vis dar neišmokome mylėti savęs. Likimo ironija: kai save mylime, nei mums, nei kitiems net nereikia jokio atleidimo, nes praeitį, dabartį ir ateitį sugebame priimti be jokio pasipriešinimo ar smerkimo- tokias, kokios jos yra. Mūsų kūrinys. Visko skirstymas į gera/ bloga, teisinga/ neteisinga, bjauru/ gražu nėra paskatintas meilės. Šie žodžiai meilės žodynei netinka.

30. Teigiamas požiūris

Šį tekstą rašiau pastarųjų asmeninių ir pasaulio įvykių paskatintas, įkvėpimo savo mintims ir ketinimams semdamasis iš trijų mano širdžiai mielų citatų. Jaučiu, kad šiam teigiamam požiūriui jėgos suteikė meilė, kuri yra mūsų įgimta būseną, šiuo požiūriu remdamiesi galėtume sukurti taiką ir laimę pasaulyje. Priešindamiesi, smerkdami, nenusileisdami bei nekęsdami tik paneigsime savo prigimtį ir suteiksime energijos tam, kam priešinamės. Tai baime pagrįsti jausmai.

(1)

Taikos Piligrimų būsenos...

"Savo darbams pasirinkau teigiamą požiūrį. Aš niekad negalvoju apie save kaip apie protestuojantį prieš kažką, bet kaip apie liudijantį už harmoningą gyvenimą. Tie, kurie už ką nors liudija, pasiūlo ir būdus, kaip tai padaryti. Tie, kurie protestuoja, apsisotja ties tuo, kas yra blogai, griebdamiesi smerkimo, kritikos bei įžeidinėjimų, bet nieko nedaro, kad tai ištaisytų. Akivaizdu, kad neigiamas požiūris kenkia žmogui, kuris juo remiasi, o teigiamas- padeda.

"Kai blogis atakuojamas, jis susitelkia ir mobilizuojasi, nors prieš tai, galbūt, jis buvo silpnas ir neorganizuotas, puolimas jam suteikia jėgos ir svarumo. Kai prieš jį nekovoja, bet stengiamės paveikti gerumu, blogis paprastai išnyksta, išsisklaido, o blogai elgęsis žmogus stengiasi pasikeisti. Teigiamas požiūris įkvepia, o neigiamas- sukelia pyktį.

"Kai žmones supykdyte, jie elgiasi vedami žemiausių savo instinktų, dažniausiai žiauriai ir neprotingai. Kai juos įkvepiate, jie viską daro džiaugsmingai, sutardami su aukštesniais instinktais, prasmingai ir protingai. Pyktis yra laikinas, o įkvėpimas būna, tęsiasi visą gyvenimą."

Po šiuo metu matoma karo ir žiaurumo realybe mes nukišome tikrąją, aukštesnę meilės ir ramybės realybę. Meilės energija sklinda iš visų mūsų širdžių, bet ji pasiklysta tuomet, kai prisišliejame prie savo baimių, viskam priešinamės ir nepripažįstame, kad patys prisidėjome prie esamos realybės sukūrimo. Savo patirtį mes kuriame patys. Tikrai. Tai dvasingas, Dieviškas požiūris. Supraskime, kad kiekvienas iš mūsų esame Dieviškos šviesos lemputės ir tam, kad savo gyvenimuose išreikštume Dievą, turime suvokti, kad esame visko priežastimi ir pasaulį bei įvykius jame vertinkime atsižvelgdami į šią tiesą.

(2)

"Jei žmogaus siela šviesi,
 Jame matome grožį.
 Jei žmoguje karaliauja grožis,
 Namuose vyrauja harmonija.
 Jei namus supa harmonija,
 Tautoje būna tvarka.
 Jei tautoje viskas tvarkinga,
 Pasaulyje viešpatauja taika."
 --Kiniečių patarlė

Visi mes susimąstome, koku būdu galėtume įlieti daugiau dvasingumo į savo kasdieninį gyvenimą. Šis gyvenimo žaidimas čia, Žemėje, iš arti, atrodo visiškai kitaip, nei žiūrint iš aukštybių. Nutinka daug įvairių dalykų, kurių mes visai nenorime. Turime draugų ir priešų, meilių ir neapykantų. Vieni mus palaiko, kiti mums priešinasi. Tačiau dvasiniu požiūriu, žvelgiant į viską iš paukščio skrydžio, sąmoningai vertinant, šis žaidimas yra tai, ką mes pastoviai kuriame, kuriame tam, kad išmoktume patirties pamokas. Mes spinduliuojame savo vidinę esybę į aplinką, o ji, kaip veidrodis, ją mums atspindi. Tai Dievas/ Deivė pilnai išgyvena ir mėgaujasi savo kūryba. Mes taip pat savo kūrybine galia prisidedame prie Žemės energijos vibracijos kėlimo link aukštesnių dimensijų, kuo arčiau prie ištakų. Mes nesame vien tik atskiros, individualios salelės, mūsų paskirtis driekiasi daug toliau. Visuotiniu mastu mes esame labai svarbūs.

Tad gyvenkime savo gyvenimus, bet vietoj to, kad kurtume vis kietesnę ir materialesnę pasaulį (ir teiktume stiprybės savo baimėms bei priešiniams), truputį atsikvėpkime, žengtelkime į šoną ir prisiminkime, kad kiekvienas iš mūsų pats kuria savo realybę, pasitelkęs savo Aukštesniojo Aš jėgą bei bendradarbiaudamas su Dievu. Tuomet apsupkime visus ir viską savo buvimu. Realybė šviesesnė nei mes galvojame, o savo gyvenimą galime pakeisti, požiūrį ir įsitikinimus suderinę su tikrąja, mylinčia ir nesmerkiančia savo prigimtimi.

Mano atskleistos asmeninės išvalgos patvirtino dvasinio požiūrio, kad mes patys kuriame savo gyvenimą ir jo situacijas, teisingumą. Dažniausiai būtent mūsų sąmonė ir joje pasislėpę įsitikinimai nulemia mūsų vidinius konfliktus ir baimes, taip pat priverčia mus pamiršti savo esmę. Bet yra būdų ir priemonių, padedančių ją vėl atrasti, tuomet, pasitelkę savo mylinčią prigimtį, galėsime išmintingai kurti realybę.

Jeigu vertintume pagal žmogiškosios prigimties kriterijus, per pastaruosius 2000 metų žmonija ne ką tepasistūmėjo į priekį, bet dabar laikai keičiasi. Atsiranda įvairių priemonių, padedančių mums dvasiškai augti, padedančių greičiau ir efektyviau mokintis iš savo patirties, kas žymiai pagerina mūsų toliau kuriamų įvykių kokybę. Mes trokštame atrasti savo dvasingumą, bet, vėlgi, savarankiškai nedaug ką tepasiekiamo (o religija taip pat mažai ką gelbėja). Šiais laikais įmanoma rasti galingesnių priemonių. Pavyzdžiui, modernios technikos pagalba

per kelis metus galime pasiekti tai, ką budistų vienuoliams pavykdavo pasiekti tik daugelio gyvenimų kantraus darbo dėka.

Tiesą sakant, visas šis procesas labai paprastas: pažvelkime į dabartį naujomis akimis, išsivalykime nuo klaidingų įsitikinimų bei įkyrių minčių, apšviesdami juos objektyvumo, dorumo ir sąžiningumo šviesa. Šioje kelionėje mūsų kelrodė žvaigždė yra meilė. Jau atėjo laikas tai padaryti, ir mes visi tai galime.

(3)

"Blogis (nežinojimas) yra kaip šešėlis- jis neturi nė kruopelės kažko tikro, savito, jis yra paprasčiausias šviesos trūkumas. Nei su juo kovodami, nei jį mindžiodami, nei pervažiuodami, nei kaip nors kitaip emociškai ar fiziškai jam priešindamiesi jo nepanaikinsite. Norint, kad jis išnyktų, reikia nukreipti į jį šviesos spindulius." -- Shakti Gawain

Mūsų įsitikinimų tinklas perpildytas idėjomis, kurias į sąmonę kalte įkalė mūsų kultūra, auklėjimas, sukėlusios traumas skaudi patirtis, ir kažkokią jų dalį netgi atsinešėme gimdami. Jie nuolatos su mumis, čia ir dabar veikia mūsų požiūrį į visus dalykus, pašnibžda mums, kaip turime interpretuoti įvykius. Esame jų suvaržyti ir negalime būti savimi, negalime atrasti savo esmės, sužinoti tikrųjų gyvenimo tikslų ir ketinimų.

Internetinis puslapis "Tools for Transformation" (Pagalba virsmui) pristato puikų kursą namų studijoms- "Meta-Programming", kurį rekomenduočiau asmenybėms, norinčioms suprasti tiesas, paminėtas šiame tekste ir pilnai atgauti savo dvasinį sąmoningumą. Tai nuodugni ir efektinga priemonė, padėsianti "perlipti per savo užprogramuotus įsitikinimus ir pakilti virš jų".

"Meta-Programavimo" pagalba galėsite sužinoti apie savo nesąmoningai prisiimtas tapatybes ir pamažu išsivaduosite iš jų vergijos. Naudodamiesi "Meta-Programavimo" technika, kurios bene svarbiausia pagalbinė priemonė yra bio grįžtamojo ryšio kontrolės prietaisas, sugebantis aptikti nuslopintą sąmonės medžiagą ir sustiprinantis intuityvią išvalgą, pasieksite tokių rezultatų, kurių neįmanoma pasiekti kitokiais būdais. Savarankiškai dirbdamas galėsite gauti tikslų atsakymą, kuriose srityse ir kokie įsitikinimai Jus valdo, po to bus lengviau juos koreguoti ar "paleisti". Tai atvers kelius į gryną, aiškų, pilnavertį ir suprantamą gyvenimą.

Įvadinis kursas "Living Consciously" (Sąmoningas gyvenimas) padės Jums pasiruošti "Meta- Programavimui". Jis išmokins Jus svarbių būties sąvokų ir meno, kurių pagalba daug ką suprasite ir galėsite pilnai kontroliuoti savo gyvenimą. Tiems, kas susidomėjo, smulkesnė informacija apie šiuos kursus išdėstyta kitame puslapyje. O tiems, kas domisi teigiamo požiūrio psichologiniais ir filosofiniais aspektais, siūlau paskaityti mano knygą "Transforming the Mind"

(Mąstysenos pertvarkymas), kurią galite surasti internetiniame puslapyje <http://www.trans4mind.com>.

O kas toliau?

Tools for Transformation (Pagalba virsmui) skirta susipažinti su geriausiomis saviuklos priemonėmis, padedančiomis išsilaisvinti iš praeities pančių. Kaip? Jos Jus pažadins ir sugrąžins Jums savastį, galėsite čia ir dabar sąmoningai gyventi pilnakraujį gyvenimą. Tam, kad pasiektumėte šį tikslą, siūlome pasinaudoti mūsų sukurtais įžanginiu ir pilnesniu bei sudėtingesniu kursais, skirtais individualiai mokytis savo namuose.

Sąmoningas Gyvenimas

Sukurtas pagal principus, aprašytus Peter'io Shepherd'o internetinėje knygoje "Transforming the Mind". Šis kursas Jus įkvėps visiškai pakeisti savo gyvenimą. Įgausite išminties ir pradėsite į pasaulį žiūrėti atvirai, visai kitomis akimis, Jūsų dešinys ir kairys smegenų pusrutuliai pradės veikti harmoningai, nebeslopinsite savų poreikių, troškimų ir jausmų. Gyvensite visai kitokį gyvenimą- pasieksite ko norite ir būsite laimingas.

Kursą pateikiame PDF formate. Iš Peter'io Shepherd'o gausite neribotą pagalbą elektroniniu paštu, taip pat atsiųsime Jums dovanų kompaktinį diską Tools for Transformation.

Meta-Programavimas

Tai viena iš toliausiai pažengusių programų, padedančių susigražinti savo dvasinę esmę bei išstobulinti sąmoningumą. Meta- Programavimas reiškia pergalę prieš visą gyvenimą instaliuotas į mūsų sąmonę ir pasąmonę programas, iškilimą aukščiau jų. Žiūrėdami į viską objektyviau, stebėdami iš šono, pakilsime virš programavimo, kurį į mūsų smegenis įspaudė gyvenimo patirtis, dabartinio ir praeitų gyvenimų visuomeninės normos ir taisyklės, taip pat kurį paveldėjome genetiškai. Šios įžvalgos nuveda į išmintį: pradedame viską suprasti ir visa tai priimam nesipriešindami. Išsilaisviname iš mus ribojančios egocentriškos tapatybės gniaužtų, atsiveriame įgimtai neribotai meilei, gyvenimo pilnatvei ir tiesai.

Kursą pristatome PDF formate, taip pat Peter'is Shepherd'as teiks visapusišką pagalbą ir konsultuos elektroniniu paštu. Dovanos- kursas "Living Consciously" bei kompaktinis diskas "Tools for Transformation". Tam, kad galėtumėte dirbti su šia programa, Jums bus reikalingas GSR bio grįžtamojo ryšio kontrolės prietaisas.

Holosync

Darbą su siūlomomis programomis papildys "Holosync Solution" (Holosync'o sprendimas"). Ypatingai rekomenduojame.

Magical Wizard Programs (Programos- stebukladarės)

Audio programų serija NLP technikos pagalba atskleis Jūsų gabumus, pradėsite mokytis efektyviau, keisis Jūsų asmenybė, lengviau atsipalaiduosite ir atgausite pasitikėjimą savimi. Mesite rūkyti, atsikratysite nereikalingo svorio, paleidę į darbą Traukos Dėsnį kursite gyvenimą, kupiną meilės bei klestėjimo. Kas gi iš tikrųjų tas stebukladarys? Juk tai JŪS! Šios 8-ios lengvai suprantamos ir įdomios programos į Jūsų gyvenimą atneš stebuklą (2 kompaktiniai diskai kainuoja tik 56 JAV dolerius).

Naujasis greitojo skaitymo mokslas

Naujasis mūsų kursas gali padvigubinti Jūsų skaitymo greitį bei išplėsti Jūsų smegenų pajėgumą. Jūs sugebėsite įsiminti ir "suvirškinti" didžiulius kiekius informacijos...esminis dalykas siekiant sėkmės asmeniniame ir profesiniame gyvenime.

Susidomėjote? Pilną informaciją apie siūlytas programas ir dar žymiai daugiau sužinosite internetiniame puslapyje:

Tools for Transformation - <http://www.trans4mind.com>
Email Peter Shepherd - shepherd@trans4mind.com