



NOTRANJI MIR

in kako ga doseči

Petra Cvek



Društvo za
izobraževanje
in svetovanje

Kazalo

Uvod.....	2
Razlika med notranjim mirom in vdanostjo v usodo	4
Razlika med notranjim mirom in srečo	5
Načini s katerimi si zmanjšujemo možnosti za doseg notranjega miru.....	7
1. Stalna zaskrbljenost	7
2. Primerjanje z drugimi	8
3. Razmišljanje o preteklih izkušnjah	8
4. Želje	10
Načini za krepitev notranjega miru	12
1. Hvaležnost	12
2. Meditacija	13
3. Sprejemanje in odpuščanje	14

Brez pisnega dovoljenja avtorice je prepovedano kopiranje, razmnoževanje, prepisovanje in vsakršno drugo razširjanje celotne e-knjige ali njenih posameznih delov v komercialne namene.

Uvod

Imejte dovolj samospoštovanja, da opustite vse kar vam ne služi več, kar vam ne pomaga rasti ali vas onesrečuje.

Neznani avtor



Nekaj let nazaj sem preživljala zelo stresno obdobje v svojem življenju. Ko danes z distance gledam nazaj, lahko mirne vesti rečem, da sem 80% svojega budnega časa porabila za razmišljanje o stvareh, ki bi lahko šle narobe in pripravljala rešitve, ki bi jih ob uresničitvi mojih najhujših strahov implementirala. Čeprav se morda na prvi pogled zdi to smiselno in logično početje, sem si s tem povzročala nepredstavljen stres. Tisti, ki ste obsedeni s kontrolo (sama sem bila ena izmed vas in imam še vedno trenutke, ko me malce zanese), se s tem verjetno lahko poistovetite in razmišljate, da je planiranje rešitev za probleme, ki še ne obstajajo pravzaprav zelo odgovorno početje. Če že danes, ko imam službo, razmišljam o tem kako bom preživela v primeru, da službo izgubim in v glavi pripravim scenarij rešitve je to menda ja dobro. Pomeni, da sem odgovorna posameznica, ki noče biti v breme drugim in državi. Morda res, a pomeni tudi to, da si otežujem življenje zaradi situacije, ki se morda sploh ne bo uresničila.

Ko sem kot obsedenka s kontrolo vedno bolj ugotavljala, da ljudi in situacij običajno ni mogoče kontrolirati in jih prisiliti, da bi bile takšne, kot si želimo, se je stres iz dneva v dan povečeval. Zaskrbljenost, slabo razpoloženje, brezvoljnost, nespečnost in pretirani čustveni izbruhi so postali del mojega vsakdana. Težko bi rekla, da sem takrat resnično živela. Bolj kot ne sem životarila in skušala preživeti dan za dnem. Življenje se mi je zdelo tako zelo krivično. Spraševala sem se, kaj hudiča sem naredila tako slabega v življenju, da sem si to zaslužila. Ko se mi je začelo dogajati, da sem dobesedno v sekundi pozabila, kaj sem želela povedati sem se resnično zamislila. Stara sem bila 30 let. Kaj naj se ne bi pozabljivost začela nekoliko kasneje?

Odločila sem se, da je dovolj in da bo nekaj treba storiti. Najprej sem se za rešitev obrnila na knjige in prvo mini »razsvetljenje« doživela ob branju knjige 7 navad zelo uspešnih ljudi avtorja Stephena R. Coveya, ki govori o območju vplivanja. Trdi namreč, da nad določenimi stvarmi »nimamo nikakršnega resničnega nadzora, v zvezi z drugimi pa lahko kaj storimo.« Ko sem se vprašala katerim stvarjem namenjam večino svojega časa in energije, sem začejala razumeti, da se osredotočam na popolnoma napačne stvari. Namesto, da bi trud vlagala na področja, kjer lahko nekaj storim, sem se zapletala v razmišljanja o situacijah nad katerimi nisem imela popolnoma nobenega neposrednega nadzora.

V iskanju rešitve, ki bi me vodila do spremembe načina življenja sem se vpisala na Duhovno univerzo. Želela sem najti smisel svojega življenja, privlačilo pa me je tudi to, da je bila del programa meditacija. Rada berem in večkrat sem v knjigah

zasledila, da ima meditacija veliko blagodejnih učinkov, med drugim tudi izboljšanje koncentracije. Zdelo se mi je, da potrebujem prav to.

Res se je z meditacijo postopno izboljševala moja koncentracija in zavedanje sedanjega trenutka. Po določenem času pa sem se začela zavedati, da sem med meditacijo uspela doživeti tudi kratke sekunde popolnega notranjega miru. Občutka, da je vse tako kot mora biti. Občutka, da je vse v popolnem redu in da so vsakršne skrbi odveč. Obupno sem si želela teh nekaj sekund prenesti v svoje življenje.

Vključila sem se tudi v osebno terapijo s pomočjo katere sem spremenila nekatera svoja prepričanja, z novimi prepričanji pa lažje sprejela nekaj konkretnih odločitev, ki so vplivale na vedno nižji nivo stresa. Naučila sem se prepoznavati katere misli so tiste, s katerimi si stres pravzaprav povzročam. Vključila sem se tudi v izobraževanje za psihoterapevko realitetne terapije in teorije izbire in doživela še eno mini »razsvetljenje«. Ste vedeli, da nimamo neposrednega vpliva na vedenje drugih? Jaz nekje v skritih globinah sem, na površju pa je bila moja logika popolnoma drugačna. Če otroku dovolj velikokrat rečeš, da mora pospraviti igrače bo to slej ko prej naredil. Na dober dan deluje že če mu rečeš samo enkrat. Kaj torej mislijo s tem, da nimamo neposrednega vpliva na vedenje drugih? Včasih deluje tudi pri partnerju. Tam je sicer treba svojo željo izraziti malo večkrat, včasih tudi povzdigniti glas ali malo zagroziti, ampak deluje. Če dovolj dolgo nergam, bo želji ugodil. Pa ji bo res ugodil zaradi nas in našega nerganja ali ji bo ugodil zato, ker se je sam odločil, da ji bo?

Opremljena s spoznanji do katerih sem prišla v meditaciji, osebni terapiji in z razumevanjem teorije izbire sem začela opažati, da se je število situacij, ki sem jih doživljala kot stresne, počasi, a vztrajno zmanjševalo. To nikakor ne pomeni, da danes živim življenje v katerem ne bi bilo prisotne nobene skrbi. Še vedno so situacije, ki jih doživljam kot stresne in moje življenje ni napolnjeno le z notranjim mirom. A če sem na začetku zapisala, da je bilo 80% procentov mojega budnega časa namenjenega skrbem, je tega časa danes le še kakšnih 20-30%.

Morda kdo razmišlja, da sem bila s svojimi 80% ekstremen primer. Mogoče res, vendar priznam, da v to ne verjamem. Stalna skrb za to kaj bo, nam je že skoraj v krvi. Spodbujajo jo tudi nič kaj prijetne novice, ki jih vsakodnevno lahko beremo v časopisih ali poslušamo pri novicah. Skrbi nas za naše zdravje, za zdravje naših otrok in drugih, ki so nam blizu. Skrbi nas kako dolgo bomo še imeli zaposlitev oz. ali jo bomo uspeli dobiti, če je nimamo. Skrbi nas ali bodo vodje zadovoljni z našim delom. Skrbi nas ali bodo imeli otroci dovolj dobre ocene v šoli in ali bodo po zaključenem šolanju dobili zaposlitev. Skrbi nas ali bomo opravili tisti izpit, ki nas še čaka. Skrbi nas tudi kaj bodo o nas govorili sosedge, pa to kako bomo videti v svoji novi obleki, ali kaj si bodo drugi mislili, če bomo na razkošno zabavo prišli v obleki, ki smo jo že večkrat nosili. Skrbi nas, da nas ne bo zapustil partner ali pa da partnerja ne bomo našli. Skrbi nas ali smo dovolj vitki in lepi, skrbijo nas prve (in vse naslednje) gubice ali odpadli lasje. V goste smo povabili družbo znancev in pripravili večerjo, skrbi pa nas ali bo večerja vsem všeč in ali je stanovanje dovolj čisto. Pa otroci, se bodo obnašali tako kot je treba? Tudi, ko načrtujemo oddih na morju ali v hribih nas skrbi ali bo lepo vreme.

Naj še naštevam? Mislim, da ni potrebe. Pa politike, ekonomske krize in migrantov sploh še nisem omenila. Če dodam še te, verjamem, da smo že kar blizu mojim odstotkom. Vprašanje pa je koliko od vseh teh skrbi se resnično zavedamo. Če so avtomatizirane to še ne pomeni, da jih ni.

Če razmišljate, da bi bilo vaše življenje ob kakšni skrbi manj lahko bolj kvalitetno in ste za to tudi pripravljeni kaj narediti, potem verjamem, da boste v tej knjižici dobili kaj zase.

Razlika med notranjim mirom in vdanostjo v usodo

Ob predstavitvi svojega dojemanja notranjega miru marsikdo pripomni, da se ta sliši kot vdanost v usodo. Kako razumem notranji mir? Odgovor je preprost. Notranji mir je nenavezanost na želje, je sprejemanje tega kar je, je pomirjenost s tem kar je. A to ne pomeni vdanost v usodo. Daleč od tega. Ko smo vdani v usodo, sprejmemo vlogo žrtve. Sprejmemo, da z našim življenjem upravlja nekdo drug, mi pa smo le nemočne žrtve, ki opazujemo življenje, ki se nam dogaja. Naša vloga v življenje je proaktivna. Pomeni, da vedno izbiramo kako bomo delovali. Ko govorim o notranjem miru govorim o tem, da smo izbrali zaupanje v življenje in zaupanje v svoje sposobnosti, da lahko življenje živimo in pri tem uživamo. Barbara De Angelis to imenuje duhovna in osebna samozavest.

V današnjem življenju pa večkrat izbiramo prav vlogo žrtve – žrtev preteklih izkušenj, sedanjih neugodnih okoliščin, pa politikov in njihovih odločitev, in še bi lahko naštevala. Celotne žrtve vremena smo, da o luni sploh ne govorim. Saj veste, polna luna menda na ljudi deluje tri dni prej in tri dni potem. Voilà, izgovor da smo slabe volje imamo na dlani ne samo za en dan, temveč kar za cel teden. V kombinaciji s slabim vremenom, smo pa tako ali tako obsojeni na katastrofalnih nekaj dni.

In kje je tu sedaj notranji mir se vprašate? No, ob razmišljanju, da nam jo je to zagamano vreme spet zagodlo, da ne moremo iti ven in uživati v soncu, ga prav gotovo ni. Ob razmišljanju, kako smo nesrečni, ker naši starši, ko smo bili otroci, niso sprejemali drugačnih odločitev ali ob razmišljanju, kako se partner še kar noče spremeniti čeprav smo mu že tisočkrat povedali, kaj nas moti ali ob razmišljanju, kako imajo vsi ostali dovolj denarja, ki so ga seveda nakradli, le mi smo tiste žrtve sistema, ki nismo pri koritu in vse to lahko le nemo opazujemo – ob tem razmišljanju notranjega miru ni.

Vreme je, kakšno je. Dež, sneg, sonce, veter, megla, oblaki – vse to je del narave. Ste že kdaj videli otroka, kako ob dežju negoduje, ker je povsod mokro in ker so luže? Jaz ga nisem. Videla pa sem že takšnega, ki negoduje kadar mu ni

dovoljeno po teh lužah skakati. Njega torej vreme čisto nič ne moti. Morda ima željo po sončnem dnevu, a zna uživati tudi v dežju.

Odločitve naših staršev so bile kakršne so bile. Za nazaj jih ni mogoče spremeniti. Verjamem pa, da so sprejeli takšne, kot so jih v tistem trenutku znali in zmogli. Ni naš namen soditi ali so bile dobre ali ne. Je pa vsekakor odvisno od nas kaj bomo glede teh odločitev naredili mi, danes, tukaj in zdaj. Enako velja za partnerja. Če ste mu že tisočkrat povedali, da vas nekaj moti, mar res verjamete, da se bo spremenil samo zato, ker mu boste povedali še tisočprvič? Ja, če bi me imel rad, potem bi se, boste rekli. Res je, to je en pogled. Drugi bi lahko bil, da če ga imate vi radi, ga ne bi hoteli spreminjati. Tretji bi bil, da kadar vas njegovo vedenje tako zelo moti (tu mislim predvsem na psihično in fizično nasilje, kjer je absolutno prav, da vas njegovo vedenje moti), boste sprejeli odločitev, da imate sebe rajši in odšli. Neskončno hotenje, da se spremeni, vam ne bo prineslo notranjega miru. Zaupanje v sebe, da zmorete, je tisto, ki bo v vas zanetilo iskrico notranjega miru. In vam nakazalo, da je odločitev, ki ste jo sprejeli prava, da je v skladu v vašo dušo, vašim višjim jazom, najvišjim dobrim ali kakor koli želite to poimenovati.

Tudi glede svojega prostora pri koritu imate možnost izbire. Lahko si ga skušate izboriti, če verjamete, da je to tisto, kar vam bom prineslo notranji mir. Priznam, sama sicer o tem nekoliko dvomim, a vendarle je končna odločitev vaša. Verjamem pa, da vam stalno negodovanje o tem, kako pač niste med srečnimi izbranci, notranjega miru ne bo prineslo. Zgodovina je polna ljudi, ki so do denarja prišli na drug način, na način, ki ni bil zgrajen na temelju ogoljufanja sočloveka. In jim je, vsaj po mojem mnenju, prinesel več notranjega miru, kot bi jim ga tisti drugi.

Notranji mir se prične v trenutku, ko se odločite, da druge osebe ali dogodki nimajo nadzora nad vašimi čustvi.

Pema Chodron



Razlika med notranjim mirom in srečo

Miren bom, ko bom finančno preskrbljen. Miren bom, ko bodo otroci preskrbljeni. Miren bom, ko bom v ljubečem partnerskem razmerju. Miren bom, ko se bom upokojil. Takšne in podobne stavke smo verjetno vsi že kdaj slišali. Tudi jaz sem bila ena izmed tistih, ki so mi bili takšni stavki blizu. »Ko bom našla zaposlitev, takrat bom lahko mirna,« sem si govorila. A, ko sem jo našla sem bila daleč od mirne. V službo sem bila sprejeta praktično čez vikend – v petek sem kot iskalka zaposlitve opravila zaposlitveni razgovor, v ponedeljek pa že predavala iskalcem zaposlitve o tem kako zaposlitev iskati. O notranjem miru ni bilo ne duha ne sluha. Je bilo pa veliko skrbi. Mi bo šlo? Bom zmogla? Bom znala odgovoriti na vsa vprašanja

udeležencev? Kaj če jim moj način dela ne bo všeč? Bodo nadrejeni zadovoljni z mojim delom? Se bom razumela s sodelavci? In sem našla nov priljubljeni stavek: »Ko se bom navadila novega dela, bom mirna.« S časoma sem se res navadila novega dela in večina začetnih skrbi je odpadla, a prišle so nove. Kaj če mi ne bodo podaljšali pogodbe? Kaj če mi bodo ponudili kakšno novo delo, ki ga ne bom znala opravljati? Kaj če mi bodo skrajšali delovni čas?

Pozabite na to, da boste mirni takrat, ko bo po vašem mnenju v življenju vse na svojem mestu. Tega trenutka ne boste dočakali. Dočakali boste trenutke sreče, ker si boste finančno varnost, preskrbljene otroke, ljubeče partnersko razmerje ali zaposlitev interpretirali kot svoj uspeh. Ta interpretacija je tista, ki vas bo navdajala s trenutki sreče, a ob spremembi zunanjih dejavnikov ta ne bo večna. Takoj ko boste zaposlitev izgubili, običajno pa že prej, bo ta sreča izginila in potrebovali boste nov zunanji dejavnik, da vas osreči.

Vzemimo na primer zadetek na loteriji. Vam prinaša notranji mir ali morda le začasen trenutek sreče in veselja? Rekla bi, da srečo in veselje, a oboje bo minilo precej hitro, če boste ob zadetku pričeli razmišljati o tem, kako vam bo precejšen delež pobrala država, kako bodo zdaj nenadoma vsi hoteli postati vaši prijatelji, morda vas bo že začelo skrbeti, da vas ne bo skušal kdo ogoljufati ali oropati. Spomnite se trenutka, ko ste si kupili nekaj kar ste si že dolgo želeli. Nov avto, morda stanovanje ali pa le tisto čudovito obleko, ki ste jo že dalj časa opazovali v izložbi. Prvih nekaj dni kar žarite od sreče, na svoj dragoceni predmet pazite kot na punčico svojega očesa, kmalu pa ta predmet postane le še eden od mnogih. Se spomnite kako ste žareli, ko ste se zaljubili? Ves svet se je zdel čaroben, partner kot poslan od boga, že čez kakšno leto pa je ta čarobnost izginila. Postal je samoumeven del vašega življenja.

Sama bistveno razliko med srečo in notranjim mirom vidim v tem, da je notranji mir stanje zaupanja v sebe, v svojo notranjo sposobnost, da lahko v vsakem trenutku naredim vse kar znam in zmorem in v svojo pripravljenost na nenehno učenje in rast. Razumem ga kot prepričanje v smiselnost mojega obstoja na Zemlji, v smiselnost preteklih izkušenj zaradi katerih sem danes to kar sem in v smiselnost sedanjih izkušenj, ki mi morda včasih na meni nerazumljiv način omogočajo učenje in razvoj v osebo kakršna si želim postati. Razumem pa ga tudi kot stanje zaupanja v nevidno silo (Vesolje, Univerzum, Bog, imenujte jo kakor želite), ki sodeluje z menoj in me vodi na poti do najvišjega dobrega.

Del notranjega miru so po mojem mnenju tudi čustva sreče, radosti, zadovoljstva in občutek hvaležnosti. A ta čustva in občutja nastanejo na podlagi že doseženega notranjega miru in ne obratno.

Mir pride od znotraj, ne iščite ga zunaj.

Buddha



Načini s katerimi si zmanjšujemo možnosti za dosego notranjega miru

Načinov, na katere si zmanjšujemo možnosti za dosego notranjega miru je več. Ogleдали pa si bomo štiri, ki so po mojem mnenju med najpogostejšimi:

- stalna zaskrbljenost,
- primerjanje z drugimi,
- razmišljanje o preteklih izkušnjah,
- želje.

1. Stalna zaskrbljenost

Z udeleženci delavnic za iskalce zaposlitve smo se večkrat pogovarjali kako navezati tisti prvi kontakt z delodajalcem in ob tem omenili tudi možnost telefonskega klica – pokličete, se predstavite, poveste kaj znate in preverite ali bi v podjetju potrebovali koga z znanji in izkušnjami, ki jih imate. Do tu vse lepo in prav. Potem pa so na dan prišle njihove skrbi. Kaj pa če se ne bo nihče oglasil? Kaj pa če ga zmotim ravno med sestankom? Kaj pa če ga dobim na slab dan? Kaj pa če nikogar ne potrebujejo? Kaj pa če nimam vseh znanj, ki jih potrebujejo? Kaj pa če se oglasi tajnica, ki mi pove, da nadrejenega ni v pisarni? Kaj pa če se bo razjezil, ker bom poklical ravno ob nepravem času? Kaj pa če ..., kaj pa če ..., kaj pa če ... Kaj pa če bodo ravno takrat potrebovali nekoga z vašimi znanji in izkušnjami? Na prste ene roke lahko preštejem udeležence, ki so v 6 letih vodenja delavnic zastavili to vprašanje.

Morda se sliši nerealno, a dejstvo je, da obstaja možnost, da ste delodajalca poklicali ravno ob pravem času. Tudi takšne primere smo imeli. A le če nas ne zasuje plaz skrbi, ki nas odvrne od tega, da klic sploh opravimo, kar se pogosto zgodi. Koliko skrbi za prazen nič.

Avtor teorije izbire dr. William Glasser pravi, da so vsa naša vedenja namenska. Torej ima tudi zaskrbljenost svoj namen. Ko sem se vprašala kaj sem imela od stalne zaskrbljenosti sama, sem dobila odgovor – občutek nadzora. Če v mislih predvidim vse kar bi lahko šlo narobe, lahko vnaprej pripravim rešitve in probleme rešim pravočasno. A v vsej tej zgodbo obstajata dve težavi:

1. do problema morda nihi ne bo prišlo, torej zapravljam dragoceni čas, ko bi lahko uživala namesto, da se vrtim v krogu skrbi in
2. težko oz. skoraj nemogoče je do potankosti predvideti, kako se bomo vedli v posamezni kritični situaciji.

Spomnite se kakšne pretekle izkušnje, ko ste si belili glavo s skrbmi, na koncu pa se je vse skupaj izšlo popolnoma dobro. Verjamem, da ste takšno izkušnjo že doživeli. Ali pa ste se znašli v nepredvideni situaciji, brez vnaprej pripravljenega načrta »za pobeg« pa ste kljub temu iz izkušnje odšli s celo glavo. Takšne situacije

nam dajo vedeti, da zmoremo živeti tudi brez vseh vnaprej predvidenih rešitev za težave, ki še niso nastale. Razvijmo zaupanje v sebe in svoje sposobnosti. Zmožni smo preživeti precej več, kot si morda sploh upamo pomisliti.

2. Primerjanje z drugimi

Naš ego je tisti, ki nas žene, da se primerjamo z drugimi. Hoče biti najlepši, najboljši, hoče imeti največjo hišo, najiminitnejše obleke, najboljši avto, največ denarja. Ego je tisti, ki se oglasi in pravi, da je življenje krivično, ker ima drugi več kot mi, ker je lepši kot mi in nas prepričujemo, da moramo v boj za mesto najboljšega. V tekmi primerjanja z drugimi ne moremo zmagati. Če želimo lahko vedno najdemo nekaj, kar nas postavi v manjvreden položaj. Pri tem pa pogosto pozabimo na vse blagoslove, ki jih imamo.

Nikoli ne bomo enaki kot drugi. Niti ne verjamem, da je bil to namen tistega, ki nas je ustvaril. Zakaj bi se torej trudili? Smo kdo smo z vsemi lepotami in pomanjkljivostmi, ki jih pri sebi opazimo. Z vsemi lastnostmi, ki jih pri sebi cenimo in tudi s tistimi, ki jih ne. To ne pomeni, da nam ni potrebno česa pri sebi spremeniti. Seveda to lahko naredimo, če želimo. A ne postanimo sami sebi preganjalec, ne postanimo suženj teh sprememb, temveč v procesu spreminjanja uživajmo.

Morda se sliši pretirano, a kljub temu vas vprašam, če bi imeli na voljo le še nekaj dni življenja, bi jih res želeli preživeti v razmišljanju, da so drugi boljši kot vi? Ali bi rajši uživali vsako sekundo z ljudmi, ki jih imate radi in se ne obremenjevali s sosedom, ki je ravnokar kupil nov avto. Bi si želeli svoje dni preživljati v razmišljanju, da imate preveč kilogramov, preveč sivih las, da ste premajhni in ne tako pametni, kot vaša znanka? Dovolila si bom predvidevati da bo odgovor na to vprašanje ne, nikakor ne. Zakaj to potem počnete sedaj? Ne bodite kot umirajoči v knjigi 5 najpogostejših obžalovanj pred smrtjo (avtorice Bronnie Ware), ki svoji negovalki povedo, da obžalujejo, da niso bili bolj zvesti sebi in so živeli samo za druge. Če pravkar razmišljate, da vi pa že ne živite za druge, pomislite še enkrat. Ima vaše primerjanje z drugimi res kaj opraviti s tem da ostajate zvesti sebi?

3. Razmišljanje o preteklih izkušnjah

Ne morete pričeti živeti naslednjega poglavja vašega življenja,
če se kar naprej zadržujete pri tistem, ki je že minil.
Neznani avtor



Ah, ja pretekle izkušnje ... Vsi imamo tako takšne, ki se jih radi spominjamo, kot takšne, ki bi jih najrajši pozabili. A eno ostaja – spremeniti jih ne moremo. Lahko pa spremenimo naš pogled na njih.

Nisem pristaš filozofije, ki bi za vse težave s katerimi se soočamo v sedanjosti krivila naše starše, stare starše, učitelje ali še koga drugega. Verjamem, da vsi v vsakem trenutku delamo tako kot najbolje znamo in zmoremo. Verjamem pa tudi v misel Maye Angelou »ko znaš bolje, delaš bolje« in naša odgovornost je, da se učimo, zato da bi v prihodnje znali bolje. Prelaganje odgovornosti na druge je to kar smo v nekem trenutku znali in zmogli. A če se želimo osvoboditi spon preteklosti in zaživeti mirno, bo potrebno prelaganje odgovornosti opustiti in sprejeti odgovornost za izbire, ki jih naredimo v sedanjosti.

Številni avtorji knjig za osebno rast nas spodbujajo, da razmislimo o preteklih izkušnjah in preverimo ali nismo morda prav zaradi tistih najtežjih preizkušenj danes to kar smo. Ko pomislim na svojo preteklost lahko s popolno gotovostjo rečem da so mi pomagale priti do osebe kakršna sem danes. Prvič sem se tega kako veliko lahko dobim iz težke preizkušnje zavedela približno 9 let nazaj. Leto poprej sem sprejela delo terenske prodajalke knjig v Angliji. Ponudba se mi je zdela zanimiva, imela sem željo po izpopolnitvi znanja angleškega jezika, delo v tujini pa je bilo dobra referenca za iskanje redne zaposlitve. Čeprav še nikoli v življenju nisem prodajala, sem se kljub temu odločila, da delo sprejemem. Pred prihodom v Anglijo sem vedela le to, da bom prodajala izobraževalne knjige za otroke in mladostnike ter da bo prvi teden namenjen izobraževanju, na katerem nas bodo naučili prodajati. Zadnji dan izobraževanja smo izvedeli v katero mesto bomo razporejeni. Bila sem določena za delo v Maidenheadu in naročeno nam je bilo naj si čimprej po prihodu na svojo lokacijo najdemo prenočišče, uredimo prevoz, itd. Priznam, niti sanjalo se mi ni kako naporni bodo naslednji trije meseci. Čeprav so nam na izobraževanju povedali, da je delo celodnevno, da se ga opravlja 6 dni na teden ne glede na vreme, da obstaja možnost, da tudi nekaj dni ali več ne bomo prodali nič ter da smo odgovorni za samostojno vodenje financ, reševanje reklamacij, prevzem in dostavo knjig, si nisem predstavljala kaj to pravzaprav pomeni. Bili smo pravzaprav samostojni podjetniki, le da se jaz tega dolgo nisem zavedala.

Prva dva meseca sta nekako šla. Hvaležna sem bila, da mi je bilo vreme naklonjeno. Ko si za prevozno sredstvo izberete kolo in skoraj vsak dan na njem preživite več ur to vsekakor lažje preživite v vročini kot pa v dežju. Vsaj pri meni je bilo tako. Zadnji mesec pa je bil katastrofalen. Z delom sem pričela v mestu, ki je imelo v bližnji preteklosti kar nekaj težav z ropi, zato si lahko predstavljate kako z veseljem so prebivalci sprejeli tujko, ko je cele dneve z velikim nahrbtnikom kolesarila po njihovih ulicah in jim skušala prodati knjige. Prodala nisem skoraj nič, vse prihranke, ki sem jih težko prislužila v prvih dveh mesecih pa porabila za skromne obroke in varčevala povsod, kjer sem le lahko. A kljub temu sem vsak dan vstala, ponovila svoje jutranje afirmacije, se spravila na kolo in se celo pot do svojega »delovnega mesta« bodrila. Dan za dnem sem bila na nogah (in na kolesu) 10, 11 ali 12 ur. Ni mi bilo jasno kako mi je uspelo preživeti takšen fizični in psihični napor. In to brez bolezni ali kakšnih hujših poškodb. Ob vsem tem bi človek pričakoval vsaj pošteno plačilo. Tudi jaz sem ga, čeprav mi je bilo jasno,

da je moje plačilo odvisno od števila prodanih knjig, ki pa v zadnjem mesecu nikakor ni bilo prav visoko.

Domov sem se vrnila razočarana in jezna na cel svet. Počutila sem se izkoriščeno, opeharjeno. Poletje je bil čas, ko sem zaslužila nekaj denarja, kar mi je omogočalo kakšno delovno uro manj med šolskim leto. Tokrat je bilo poletja konec, jaz pa brez vseh prihrankov. Ko so mi v podjetju ponudili, da se prihodnje leto ponovno vrnem na delo v Angliji, sem se morala pošteno zadržati, da jim nisem povedala nekaj precej krepkih. Morda sem nekje globoko v sebi že vedela, da pravzaprav odgovornost za celotno situacijo ni njihova, temveč moja. V delo me konec koncev ni nihče prisilil, lahko bi odnehala kadarkoli bi želela in se predčasno vrnila domov.

Ko sem bila po enem letu zmožna pogledati na izkušnjo nekoliko z distance, mi je postalo jasno, da sem vztrajala le zaradi močne notranje motivacije. Postalo pa mi je jasno tudi to, česa vse sem sposobna, ko se resnično odločim. In postalo mi je jasno, da če sem preživela to izkušnjo, lahko preživim vse. Prav ta izkušnja je razlog, da sem začela raziskovati moč pozitivnih misli, afirmacij in vizualizacije, na ta način pridobljena znanja pa so mi pomagala, da sem se soočila z marsikatero preizkušnjo.

Na enak način bi se lahko razpisala tudi o ostalih izkušnjah, a to ni namen te knjige. Želim vas le spodbuditi, da nekoliko spremeniti pogled na svoje pretekle izkušnje in si dopustite možnosti, da jih vidite kot nekaj dobrega, kot nekaj kar vam je ali pa vam še služi na poti vašega osebnega razvoja in rasti, če ste le pripravljeni izkušnjo videti kot to kar v resnici je – učna lekcija, ki nam je podarjena le zato, da nas popelje na višjo raven zavedanja – in prevzeti svoj del odgovornosti za situacijo v kateri ste. Odločitev, da za svoje sedanje stanje krivite pretekle izkušnje in ljudi, ki vas obdajajo je vaša. Vprašanje pa je ali je takšna, ki vas bo vodila k notranjemu miru ali stran od njega. Če sprejem odločitve pospremito neprijetna čustva v obliki jeze, živčnosti in razočaranja nad drugimi in življenjem potem verjamem, da je to odločitev, ki vas vodi stran od notranjega miru. Bodite odprti za možnost, da obstaja tudi odločitev, ki v vas lahko zbudi prijetna čustva. Si predstavljate, da bi imeli možnost, da izbirate med čutenjem prijetnih ali neprijetnih čustev in občutkov? Katere bi izbrali? Verjeli ali ne, ta možnost izbire vam je na voljo vsak trenutek vsakega dneva.

4. Želje

Sai Baba je imel prav, ko je rekel, da so želje kot kovanci, ki jih nosimo v žepih. Več kot jih je, bolj nas vlečejo k tlom. V današnjem, tako materialistično naravnem svetu je želja veliko. Pa ne mislim le teh osnovnih, potrebnih za preživetje. Uresničitev želje nam sicer za kratek čas daje občutek zadovoljstva, a kmalu se bo pojavila nova želja, in potem še ena in še ena itn.

Že res da so želje gonilo razvoja. Če človek ne bi imel želje po letenju, verjetno še danes ne bi imeli prevoznih sredstev, ki to omogočajo. A želje lahko razvoj tudi zavirajo. Ko po nečem tako močno hrepenimo, to v nas ustvarja nemir, vse dokler

želja ni uresničena. Poleg tega lahko želja tako močno zaposluje naše misli, da nanjo ne zmoremo pogledati z distance. Prav distanca pa je fista, ki nam pomaga odgovoriti na vprašanja ali to kar si želim resnično potrebujem, kaj z uresničitvijo želje pridobim in kaj izgubim, če želja ne bo uresničena.

Odsotnost želja torej ne pomeni stagniranja. Želje se bodo še vedno porajale, pomembno pa je, da presodimo ali to kar si želimo resnično potrebujemo, ali pa se morda preko posamezne želje izraža le hrepenenje našega ega. Ko se pojavi želja, da kupim nov avto, lahko preverim od kje ta želja izvira in ugotovim, da avto resnično potrebujem. Tisti, ki ga uporabljam sedaj je veliko na popravilu, posledično so stroški vzdrževanja zelo visoki. Nov avto torej potrebujem. Lahko pa ugotovim, da je avto, ki ga imam še v dobrem stanju, si pa želim novega, ker verjamem, da mi bo dal občutek veselja, ponosa, imela bom občutek, da sem uspešna, saj si neuspešni ljudje novega avtomobila pač ne morejo privoščiti. Vsi ti občutki so minljivi in nam jih ne more dati nobena materialna dobrina. Že čez nekaj mesecev boste zopet potrebovali nekaj novega, kar vam bo dalo občutek zadovoljstva.

Tole besedilo pišem ravno dan po Valentinovem zato vzemimo za primer da si želim vstopiti v novo partnersko razmerje. Preokupacija z mislijo, da partnerja moram imeti mi lahko zamegli razum in me vodi do tega, da sem pripravljena sprejeti marsikateri kompromis samo za to, da bo želja uresničena. Ne razmišljam o tem, kaj mi partnerski odnos pravzaprav pomeni ali zakaj si vanj želim stopiti. Vem samo, da si ga želim. A že kratek razmislek bi mi lahko dal kopico odgovorov in me iz nemira vrnil v notranji mir. Dejstvo je, da imamo vsak svojo predstavo o tem kaj partnerski odnos pravzaprav je, ta predstava pa je povezana z našimi pričakovanji in z odgovorom na vprašanje kaj bom s partnerskim odnosom pridobila. Misel, da bom s partnerskim odnosom pridobila nekoga, ki me bo ljubil, me spoštoval, mi dajal občutek varnosti in sprejetosti, misel, da mi bo dajal nekaj česar sedaj nimam, lahko v meni povzroči hud notranji nemir, nespoštovanje, obsojanje, kritiziranje sebe in občutek manjvrednosti. To je nekaj s čimer ni lahko živeti, zato ne čudi, da marsikdo danes sili iz enega razmerja v drugega ali ostaja v nezdravem partnerskem odnosu.

Nihče nam ne more dati občutka ljubljenosti, spoštovanja, varnosti in sprejetosti, če tega najprej ne razvijemo sami v odnosu do sebe. Ko pa to enkrat imamo, razlogi zaradi katerih bi na vsak način hoteli vstopiti v novo razmerje sami po sebi odpadejo. Končno se odpre možnost za uživanje življenja tukaj in sedaj, ki prinaša notranji mir. Priznam, sama sem potrebovala kar nekaj časa, da sem to končno dojela. Je bilo lahko? Ne, a bilo je vredno vsakega trenutka, ki sem ga preživela v poglobljanju in razmišljanju o sebi.

Martin Kojc v svoji knjigi Učbenik življenja zapiše »ničesar želeli – pomeni vse zaželeno dobiti.« Želje so tiste, ki nam sporočajo, da nam nekaj manjka. Da takšni kot smo, s tem kar imamo, nismo zadostni, nismo dovolj vredni. A ta sporočila so sporočila ega, ki pa bo vedno želel imeti več. Bodite pripravljene podvomiti v njihovo resničnost. V primeru pa, da ugotovite, da želje resnično izvirajo iz vas, bodite pripravljene željo spremeniti v cilj, sledite svojemu navdihu in delujte v smeri dosege cilja. Odločite se, da boste cilj dosegli, a bodite potrpežljivi in zaupajte v

sebe in v življenje. Tako boste v samem procesu doseganja cilja lažje uživali in ohranili notranji mir.

Načini za krepitev notranjega miru

Notranji mir je odnos – odnos do sebe in do življenja. In kot vsak odnos je tudi tega potrebno najprej zgraditi in se za njegov obstoj truditi. Notranji mir ni nekaj, kar bi pridobili in brez truda ohranila do konca življenja. Obstajajo pa načini s katerimi ga lahko krepimo.

1. Hvaležnost

Že nekaj časa nazaj sem na spletu prebrala tole misel: »če bi se jutri zbudili samo s tistimi blagoslovi za katere ste danes hvaležni, koliko bi jih imeli?« Dobro vprašanje, kajne? Na delavnicah za iskalce zaposlitve sem pogosto izpostavila tudi tematiko hvaležnost in bila vedno znova presenečena kako malo se dejansko zavedamo vseh blagoslovov, ki nas obdajajo.

Wayne Dyer nas v knjigi Izpolnjene želje povabi, da razmislimo o pomembnosti naših mislih, predvsem tistih, ki jih imamo zadnjih 5 minut pred spanjem. Pravi jim 5 najbolj pomembnih minut dneva. Večina ljudi zadnjih 5 minut pred spanjem nameni temu, da naredi kratek pregled tega, kar jih teži. Razmišljajo česa si ne želijo, kaj ali kdo jih je spravil v slabo voljo, razmišljajo kaj se jim je slabega zgodilo tekom dneva, kdo jih je prizadel. Razmišljajo kako bodo plačali položnice, upajo, da se jim zdravstveno stanje ne bo poslabšalo, razmišljajo kaj jih moti na njihovem partnerju. To so misli, ki bodo zaposlovale našo podzavest 5, 6, ali več ur – odvisno od tega kako dolga bo naša noč. Privlačimo to o čemer razmišljamo. In imejmo v mislih, da naša podzavest ne loči med tem kar občutimo zgolj na podlagi misli, in tem kar se nam v nekem trenutku resnično dogaja. Če razmišljam kako me je razjezil otrok, ker ni ubogal naša podzavest ne ve ali to jezo občutimo zato ker se to v tem trenutku resnično dogaja ali zato, ker se spomnimo na to kako nas otrok ni ubogal. Za podzavest je oboje enako.

Skušajte zadnjih pet minut pred spanjem narediti pregled dneva in se zahvaliti za vse lepe stvari. Zbudili ste se v topli postelji – bodite hvaležni za nov dan, za streho nad glavo in toplo posteljo. Odšli ste v kopalnico, se oprhali, umili zobe in se oblekli – bodite hvaležni za tekočo vodo, milo, šampon, kremo, mehko brisačo s katero se lahko obrišete po prhanju in obleko, ki ste jo oblekli. Bodite hvaležni, da imate kopalnico. Odšli ste v kuhinjo, pristavili vodo za kavo in si pripravili zajtrk – bodite hvaležni za kuhinjo, pitno vodo, elektriko ali plin. Bodite hvaležni za čas, ki ga lahko nameniti pripravi kave in zajtrka. Pri zajtrku se vam pridružijo še partner in otroci - bodite hvaležni za hrano, ki jo zaužijete, za otroke in partnerja, za čas, ki ste ga preživeli skupaj. Odpeljali ste se v službo – bodite hvaležni za to, da imate službo, da imate svoj avto ali dostop do javnega prevoza. Na poti v službo vam

nekdo ponudi prednost na cesti, neznanec se vam nasmehne – bodite hvaležni za prijaznost. Morda je obratno in ste vi tisti, ki ponudite prednost na cesti ali se komu nasmehnete – bodite hvaležni za svojo zmožnost biti prijazen. Vsi jo imamo, a v trenutkih, ko se nam zdi, da gre vse narobe to zmožnost težko izrazimo. Bodite hvaležni, da niste v takšnem trenutku, da ste v trenutku, ko je vaše življenje dobro. V službi opravite dvoje delo – bodite hvaležni zanj, za vso tehnologijo, ki vam olajša, da delo opravite, za sodelavce s katerimi se lahko občasno dobro nasmejite in ki so vam pripravljene pomagati. Bodite hvaležni tudi za tiste, katerih vedenja ne razumete ali se vam zdi moteče – tam so zato, da vas nekaj naučijo. Morda vas celo spodbudijo, da poiščete novo zaposlitev po kateri že tako dolgo hrepenite. Na takšen način lahko naredite celoten pregled dneva. Razmišljate, da imate 5 minut premalo? Nič hudega. Hvaležnosti ni nikoli preveč. Vzemite si toliko časa kot ga potrebujete. A naj večerni pregled dneva ne postane rutina. Vzemite si čas, da hvaležnost resnično tudi občutite, ne le premišlujete o njej.

V enem od elektronskih novic Roya Goreye sem zasledila čudovito vajo, v kateri nas povabi, da 7 dni zapisujemo 15 stvari za katere smo hvaležni. Na koncu dobimo seznam 105 stvari. Vključimo tako materialne dobre, lepote narave, pretekle izkušnje, osebe, ki nas obdajajo, svoje osebnostne lastnosti, itd. Sama sem to vajo naredila pred leti in spomnim se kako težko mi je bilo zadnje dni pripraviti seznam s 15 alinejami. In spomnim se kako dober je občutek, ko pogledaš seznam vseh sedmih dni in se zaveš, kaj vse imaš, a se tega sploh ne zavedaš. Danes nam je preveč stvari samoumevnih. Naučimo se jih ceniti takrat ko jih še imamo, ne šele takrat, ko nam niso več na razpolago.

2. Meditacija

Namen meditacije je umirjanje uma, zato je redna meditacija eden od načinov za vzpostavljanje in krepitev notranjega miru. Redna meditacija nam pomaga pri zavedanju misli, čustev in občutkov kakor tudi pri zavedanju sedanjega trenutka. Ali veste kakšne barve je vaša zobna ščetka? Kljub temu, da si z njo vsakodnevno umivamo zobe se marsikomu tudi sanja ne. Med umivanjem zob počnemo vse živo – se preoblačimo, beremo, poslušamo glasbo ali pa samo o nečem premišlujemo. Ko boste danes zvečer umivali zobe skušajte svojo pozornost usmeriti le na to. Kakšen je okus zobne paste, kakšen je občutek ščetke, ki drgne po zobeh, kakšni so vaši gibi rok, itn. Na ta način se boste s treningom postopno naučili obvladati svoj um.

Obvladajte svoj um ali pa bo on obvladal vas.

Horacij



Obstaja več vrst meditacij. Že večerni obred hvaležnosti je neke vrste meditacija. Svoj um usmerite v poglobljanje hvaležnosti. Meditacijo lahko predstavlja nekaj minut, ki jih posvetimo spremljanju svojega diha. Nekateri prisegajo na vodene

meditacije, drugi na vizualizacijske, tretji na čuječnostno meditacijo, četrtri na glasbeno. Sama prakticiram transcendentalno meditacijo, pa tudi vodene in vizualizacijske meditacije. Blizu mi je tudi Ho'oponopono, sicer havajski obred odpuščanja (kratek opis najdete na strani 15), več informacij pa lahko poiščete na spletu), ki pa ga občasno uporabim tudi kot meditacijo.

Strinjam se z mislijo dr. Joan Borysenko, ki pravi, da je poti meditiranja toliko kot je ljudi. Vsak ima svoj način. Nekaterim meditacijo predstavlja delo na vrtu ali igra z otrokom. Izberite si svojo pot in ugotovite kateri način vam ustreza. Lahko pa se pridružite tudi meditacijam, ki jih izvajamo v društvu Mesto znanja.

Verjamem, da boste ne glede na izbrano pot ob redni meditaciji kmalu opazili katerega od številnih blagodejnih učinkov meditacije, ki so jih potrdile tudi različne raziskave. Med njimi so tudi boljša koncentracija, sprostitvev napetosti, umiritev uma, povečanje zavedanja življenja tukaj in zdaj, itd.

3. Sprejemanje in odpuščanje

Odpuščanje pogosto zamenjujemo z odobravanjem. Če odpustim nekomu, potem priznam, da je ravnal prav. Tega pa seveda ne želimo narediti, zato nam dvigne pritisk že samo misel na to, da bi nekomu odpustili. Resnično žalostno pa je, da z gojenjem zamere najbolj škodujemo prav sebi. Odpuščanje tudi ne pomeni, da na neprijetno izkušnjo z dotično osebo pozabim, da jo potlačim in si ne dovolim čutiti bolečine in čustev, ki to bolečino spremljajo. Potlačena čustva bodo slej ali prej prišla na plano, poleg tega je za polno življenje pomembno, da si dovolimo občutiti celo paleto čustev. Prav tako odpuščanje ne pomeni, da moram z osebo, ki ji odpustim ostati prijateljica ali imeti z njo kakršen koli stik. Namen odpuščanja tudi ni v tem, da drugemu dokažemo, da smo boljši od njega, češ, jaz sem ti odpustila, poglej kako sem velikodušna in duhovno razvita. To ni pravo odpuščanje, temveč odpuščanje, ki izhaja iz ega.

**Bog ni rekel, da bo lahko, rekel je, da se plača.
Neznani avtor**



In Bog je imel prav. Odpuščanje je lahko dolgotrajen proces, ki se začne s tem, da si dovolimo občutiti bolečino, da si dovolimo biti jezni, žalostni, razočarani. V tem stanju težko ločujemo osebo kot bitje od njenega dejanja. Čustva so usmerjena v osebo, ki je objekt naše prizadetosti. Dovolimo si jih, saj so del procesa zdravljenja. Sčasoma se skušajmo vživeti v drugega in raziskovati možnosti, ki so pripeljale nekoga, do tega, da je storil kar je. Sočutje in razumevanje drugega in njegovega vedenja je pomemben korak na poti do odpuščanja. To, da vedenje nekoga skušam razumeti, nikakor ne pomeni, da ga odobravam. Pomeni pa, da se postopno pričnem zavedati, da v vsakem

trenutku ravnamo tako kot najbolje znamo in zmoremo. Tudi vi se morda zavedate, da z gojenjem zamere do drugega pogosto občutite neprijetna čustva in nezadovoljstvo, nekaj, česar si zavestno ne bi izbral nihče pri zdravi pameti, a to še ne pomeni, da boste v tem trenutku zmogli razumeti vedenje drugega. Dovolite si čas.

Morda si lahko pomagata s prej omenjeno tehniko Ho'oponopono, avtor katere je psihiater dr. Ihaleakala Hew Len. Tehniko sestavlja izgovarjanje preprostih 4 povedi »rada te imam«, »hvala«, »žal mi je«, »prosim, oprostite mi«, ki jih izgovarjamo življenju (Bogu, Božanstvu, Univerzumu, imenujte ga kakor želite). Moja izkušnja je, da z izgovarjanjem besed ponovno pridobivam prijetne občutke tudi kadar jih izgovarjam sebi ali ob misli na osebo, ki ji želim odpustiti. Besede lahko izgovarjate na glas ali le v mislih. Lahko jih izgovarjate pred ogledalom ali medtem ko stojite pred rdečim semaforjem. Izgovarjajte pa jih z občutkom in ne iz navade.

Oprah pravi, da smo nekomu odpustili takrat, ko mu lahko rečemo, hvala za izkušnjo, ki si mi jo podaril. Ne vem ali je mislila, da to povemo osebno nekomu v obraz ali da izgovorimo le v mislih. Pa tudi ni pomembno. Če verjamemo, da so besede energija, potem je oboje dobro.

Odpuščanje po mojem mnenju pomeni tudi, da sprejmemo izkušnjo, ki je bila del našega življenja. Proces odpuščanja bo potemtakem precej lažji kadar zaupamo, kot piše Wayne Dyer v knjigi Resnično Čarodejstvo, da »je v vesolju popoln red«, ki ga mi »kot del človeštva lahko razumemo« in se odločimo, da se z njim uglasimo.

Odpuščanje je darilo, ki ga podarite sebi.
Anthony Robbins



Želim vam, da si dovolite podariti darilo odpuščanja in si povrnete notranji mir, ki si ga zaslužite.

Vse dobro,
Petra

**Mesto znanja – društvo za izobraževanje in
Svetovanje**

www.mestoznanja.si

FB: mestoznanja



**Društvo za
izobraževanje
in svetovanje**