



Lopeta taistelemisen ja rauhoitu elämään

Muistathan että elämä on arvokas ja rajallinen. Sitä ei kannata haaskata sarjaan taisteluita, joissa jokainen vuorollaan on häviöjä. Se ei ole myöskään kokoelma erilaisia tehtäviä, joita konemaisesti suoritat samalla valittaen kuinka mielettömän kiireistä tämä kaikki on.

Tehtävälisterat ovat kuolemattomia. Ne syntyvät uudelleen ja jatkavat elämäänsä ikuisuuksiin sinun jälkeesikin.

Ainoa merkityksellinen hetki sinulle on tämä hetki. Muutahan meillä kenelläkään ei koskaan ole. Vai uskotko sinä, että voit tehdä jotakin menneisyydessä tai tulevaisuudessa. Kun menneisyys oli, tai kun tulevaisuus tulee, se kaikki tapahtuu nykyhetkessä. Muuta hetkeä ei ole.

Jokaisena hetkenä sinun on tehtävä valinta mielenrauhan tai hyökkäys-pako-lamaannusmielentilan välillä. Sinä yksin valitset, elätkö rauhassa vai oletko stressaantunut.

Kyllähän minä, mutta kun...

Juuri niin. Me kaikki käytämme tätä selitystä. Olen tavannut satoja ihmisiä ja kuullut tuhansia jatkoja tuolle lauseelle. Käytin sitä itsekin kymmeniä vuosia, kunnes tajusin että jos päätän saavuttaa mielenrauhan joka hetki, kaikki muut asiat elämässäni järjestyvät.

Jos olet tottunut ajattelemaan elämääsi sarjana vastauksia ja reaktioita ulkoisiin asioihin ja tapahtumiin, tämä voi vaikuttaa uskomattomalta. Ymmärrän sen hyvin ja silti väitän, että on mahdollista elää sisäisen rauhan tilassa, olipa ulkoinen maailma millainen tahansa.

Kyllä, tiedän että hyvähän näin on sanoa silloin kun kaikki sujuu hienosti. Vaikeina hetkinä, silloin kun asiat tuntuvat kaatuvan päälle, mikään ei suju mielesi mukaan ja elät keskellä kaaosta, se ei ole helppoa.

Tietoinen hyväksyvä läsnäolo

Ensimmäinen edellytys mielenrauhalle on tietoinen läsnäolo tässä hetkessä. Kokoat kehosi, mielesi ja henkesi tähän hetkeen. Ajatukset, jotka ovat jossakin muualla kuin tässä hetkessä, saavat aikaan tunteita ja tuntemuksia kehossasi ja vievät sinua mennessään milloin mihinkin.

Tule tietoiseksi siitä, että ajatuksesi ovat tavallisesti suurimman osan ajasta joko menneisyydessä tai tulevaisuudessa. Lisäksi niistä 80 - 90 % ovat lähes samanlaisina toistuvia, tarpeetonta vatkausta ja kelaamista.

Läsnäolon esteenä on nykyhetken vastustaminen

Vaikeus olla läsnä johtuu useimmiten siitä, että vastustat nykyhetken todellisuutta. Mielessäsi on automaattisesti vertailu johonkin muuhun hetkeen, toive siitä että hetki olisi jotenkin toisenlainen, arvostelu joka kohdistuu joko itseesi tai johonkin ulkopuolellasi.

Haluaisit ehkä olla jossakin muualla. Ajatuksesi ovat siellä. Tai sitten ne ovat jossakin, josta olet tullut, menneisyydessä. Vastustat nykyhetken tapahtumia, arvostelet kaikkea niihin liittyvää etkä hyväksy myöskään itseäsi ja omia tunteitasi sen suhteen. Tämä kaikki yhdessä muodostaa solmun, joka estää sinua olemasta läsnä itsellesi, tilanteelle, muille ihmisille.

Sinun täytyy hyväksyä kunkin hetken todellisuus ja omat tunteesi, ennen kuin voit toimia tarkoituksenmukaisesti. Tavallisesti kuitenkin vastustat ihan kaikkea siinä, sekä tosiasioita että omia tunteitasi.

Tämän hetken täydellinen hyväksyminen ei tarkoita, että pitäisit siitä tai ettet haluaisi muuttaa asioita. Se on vain keino jolla saat oman voimasi kokonaan käyttöön. Hyväksy rikkoutunut mehulasi, kiljuva lapsi, ruuhkautunut liikenne, hankala asiakas, päänsärky jne. Myönnä se, että ne ovat olemassa, asiat ovat tällä hetkellä juuri niin kuin ne ovat. Sille ei mahda mitään. Älä tuhlaa energiaasi sisäiseen taisteluun siitä miten toisin kaiken pitäisi olla.

Miten tietoista hyväksyvää läsnäoloa voi oppia?

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on sitä, että olet tietoisesti läsnä siinä paikassa ja niissä olosuhteissa, jotka parhaillaan ovat todellisuutta. Kehosi, mielesi ja henkesi ovat kaikki paikalla.

Ota tavaksesi mahdollisimman usein tarkistaa ajatuksesi. Oletko menneisyydessä, murehtimassa menetettyjä mahdollisuuksia tai kaihoamassa menneitä hyviä aikoja? Oletko tulevaisuudessa, sitten kun olet saanut tämän tehdyksi, päässyt eroon tästä, korjannut sen tai tuon asian, saavuttanut tavoitteesi tai mitä muuta tahansa, jossain tulevassa ajassa.

Heti kun havahdut siihen, että et ole läsnä, oletkin jo läsnä. Tee tästä tapa, harjoittele sitä ja hyväksymistä aina kun suinkin muistat. Vähitellen huomaat, miten tämä muuttaa elämäsi monin tavoin antoisammaksi. Sinulla on enemmän energiaa ja huomaat myös ihmissuhteittesi paranevan entisestään.

Et tuhlaa energiaasi vastustamiseen tai arvosteluun. Kun opit hyväksyvän läsnäolon taidon, elät täydesti jokaisen elämäsi hetken. Sinulla on uutta energiaa tehdä se, mikä on kussakin tilanteessa tarkoituksenmukaista ja rakentavaa.

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo ei vaadi tuntikausien meditointeja, mantralauluja, hiljaisuuteen vetäytymistä eikä mitään muutakaan ihmeellistä. Se on niin yksinkertaista, että monimutkaisuuteen totutettu mieleemme ei tahdo sitä hyväksyä.

Olemmehan oppineet, että kaikki mikä on jonkin arvoista, vaatii pitkälistä opiskelua, maksaa paljon ja vie aikaa.

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo vaatii sen että

- tiedostaa omat ajatuksensa
- tuo kehonsa, mielensä ja henkensä paikalle
- luopuu sen vastustamisesta, mikä jo on

Aloita hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen heti ja jatka sitä aina kun muistat, kunnes siitä tulee tapa

