

"Történnék bármí, egy valami biztos: együtt kell élnünk önmagunkkal."

Herbert N. Casson

A LELKED NYUGALMA, MINT TÖKÉLETES ORVOSSÁG

Jelenlegi életformánk nem támogatja a lelki békéd megerősítését, sőt a teljesítménykényszer fokozásával inkább csak tovább rombolja. Pedig nincs jobb orvosság a problémáidra a belső nyugalmad megtalálásánál.

A kockázatokról és mellékhatásokról ne kérdezd kezelőorvosodat, gyógyszerészedet!

Manhertz József

Állandóan mozgásban vagyunk

Gondold végig, hogy vajon eddig miért tűztél ki személyes célokat? A válasz mély szinten: azért, mert **a célok felé való haladás jó érzésekkel, boldogsággal tölt el.** Igaz? Minél magasabb rendű célról van szó, annál erősebb ez a kellemes érzés. Vagyis, céljaid elérésének pozitív visszahatása egyenes arányban van azzal, hogy általa mennyire vagy mások javára. Így szemlélve a céljaidat, az önző és önzetlen hozzáállás egybeolvad.

Van egy **közös tendencia**, amely az emberek mellett minden érző lényre egyaránt vonatkozik. Függetlenül attól, hogy vannak-e céljaink vagy sem, minden cselekedetünket két tényező motiválja.

Az egyik motivációnk a szenvedéstől való távolodás: legyen az pénzhiány, túlsúly, betegség, egy rossz párkapcsolat; ezektől mind szabadulnánk. A másik a boldogsághoz való közeledés, amely az előbbi kellemetlenségek ellentéte. A tudatos célkitűzést ez az irányultság hatja át.

Lelki béke - tudsz ennél jobb belső körülményt?

Az imént vázolt irányok egy **egész életen át tartó mozgást** feltételeznek, állandó távolodást és közeledést. A mozgás pedig energiát emészt fel. Majd egy idő után, ha nem tudsz feltöltődni, akkor lemerülsz.

Nem testi fáradtságra gondolok, hanem lelkire. Ugye pontosan tudod, hogy miről beszélek? Nincs nagyobb kimerültség annál, mint amikor elfárad a lelkünk. Egy veszekedés, egy csalódás, egy kudarc, egy eredménytelen próbálkozás mind-mind lelki energiát fogyaszt. De meddig bírjuk? Ilyenkor jó lenne végre megnyugodni, elcsendesedni, kikapcsolni. És itt jön a lényeg: **nem mozdulni!**

Mit jelent a lelki béke?

Ahogy a mozgásból adódó fáradtságot testi szinten ki tudod pihenni egy jó alvással, ugyanúgy lelki szinten is a **nyugalom** segít feltöltődni. Nem futni semmi elől, és nem hajtani semmi felé; egyrészt ez a lélek nyugalma.

Viszont ez így még hiányos, hiszen az a személy is eljuthat hasonló állapotba, aki már annyira kimerült, hogy feladta. A leépülés ettől a ponttól kezdve erőteljes, és visszafordítani gyakran csak külső segítséggel lehet.

Megelégedettség

Ízlelgesd ezt a fogalmat! Megelégedettség - ettől lesz teljes a nyugalom. Teljes abban az értelemben is, hogy nem hiányzik belőle semmi, se túl kevés, se túl sok - pont elegendő. Tapasztalási szinten az elégedettség logikus következménye a tudat nyugalma. Egy kis időre...

Az elégedettség intenzitását és tartósságát annak okaiban találod. Egy finom ebéd után percekig, egy új autó vagy lakás vásárlásával már sokkal tovább, azonban egy életcél fokozatos megvalósításával még hosszabb ideig tartó elégedettséget érezhetsz.

Viszont ezek **a külső okok mind labilis és időleges tényezők**, tehát nem tartósak, ugyanis külső feltételekhez kötöttek. Közös jellemzőjük a múlandóság, amely garantáltan szenvedést okoz mindaddig, amíg a hozzájuk való ragaszkodáson nem enyhítesz. Alapvetően szemléletváltásra van szükség!

Hogyan indulj el a tartós elégedettség felé?

A téma igen összetett, itt nem térhetünk ki minden részletére. Éppen ezért, most azzal az egy aspektusával folytatom, amely rögtön elindítja a változást. Könnyen megérthető és azonnal integrálható a napi gyakorlatba.

MEGBECSÜLÉS

A tartós, mély, belső elégedettség kimunkálásában az első és legfontosabb szemléleti átformálást a megbecsülés érzése hozza meg. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy **az életedben meglévő minden jó dolgot nagyra értékelsz és megbecsülsz, amivel csak rendelkezel**. Az egészen kicsiket is! Legyen az bármilyen tárgy, helyzet, kapcsolat, körülmény, de még a belső kondíciód is, mint az egészséged, tudásod, képességeid stb.

Ezt a belső tartást az alábbi két oldalról erősítheted meg:

- 1.) Hálás vagy mindenért, mert belátod, hogy a változás törvénye alapján, egy idő múlva ezeket biztosan elveszíted.
- 2.) Hálás vagy mindenért, mert tudod, hogy sok-sok ember még annyival sem rendelkezik, mint most Te, és talán sosem fog.

Legyél óvatos! Ugyanis az önazonosságunk túlműködése által könnyen felmerülhet, akár csak finom szinten is az **arrogancia**, amely észrevétlenül kiüti a megbecsülés érzését, és mérgezi a tudatot. Mondván, ha előregszik az autód (vagy éppen a férjed vagy a feleséged - bocs, ezt nem hagyhattam ki), akkor csak lecseréled egy újra, amit viszonylag könnyen meg is tehetsz. De mi a helyzet a testeddel, ha már nem olyan, mint fénykorában?

Még egy "apróság": **ne csupán a jó dolgokért legyél hálás**, hanem a rosszakért is, amelyek akár fájdalmat is okoznak. A nehézségek mindig új felismerések lehetőségét rejtik magukban. Ahogy a mondás tartja; minden rosszban van valami jó.

Miért jó ez Neked? A megbecsülés gyakorlása kiváló jellemfejlesztő tréning minden napra! Segít a tudatod megszelídítésében, az állandóan törtető, a külső irritációtól szenvedő, egyben attól függő, valamint kielégíthetetlen mozgásának lefékezésében. Hogy végre megpihenj...

Elárulok egy nagy titkot, amelyről a divatos önfejlesztő könyvekben nem fogsz olvasni, sőt éppen az ellenkezőjére buzdítanak. Azért is titok, mert a többség nem fogja megérteni, ráadásul még tiltakozásra is okot ad. Semmi feltűnés, csak így kiemelés nélkül:

Minél inkább képes leszel megközelíteni az elégedett nyugalmat, annál inkább közel kerülsz a célként kitűzött dolgokhoz, amelyeket kényszeres erőfeszítéssel addig nem tudtál elérni, vagy csak nagyon nehezen. Ellentmondás? Felületesen szemlélve mindenképpen. Gondolkodj el rajta...

Becsüld meg a természetes dolgokat is!

Egy sor dolgot magától értetődőnek tartunk, amelyek mindannyiunk életében jelen vannak. Csak egy apró mozdulat és világos lesz a szobában, folyik a csapból a víz, télen meleget kapunk, nyáron hűvöset, felhívhatjuk a barátainkat telefonon, levelet küldhetünk nekik, nézhetjük a tévét... és a többi, és a többi.

Az elégedettség új utat nyit az erőforrásaidhoz. Na de, hagyjuk a magasröptű szöveget. Egyszerűen arról van szó, hogy az energiádat nem kell elpazarolnod a fent már említett, felesleges mozgásokra, s így olyan kreatív folyamatokra terelheted, amely valóban céljaid megvalósításához vezet. Amikor ez a fajta irányítás a kezvedbe kerül, fokozódik a szabadság érzése, amely szintén az elégedettségedet növeli. Vizsgálódj erről!

Az elégedettség eléréséhez szükséged lesz egy valódi **belső támaszra**, amely kimotozhatóatlanná tesz. Ha valamit újra meg kell találnod a lelki életedben, akkor ez az.

Célként ki ne tűzd, különben sosem éred el!

Mik a legnagyobb céljaid? Erre a kérdésre gyakran kapom azt a választ, hogy "boldog akarok lenni" vagy "lelki békére vágyom". Ez így nagyon romantikus. Viszont az a nagy probléma, hogy **amint ez a törekvés célként megfogalmazódik, rögtön megszűnik az elérésének a lehetősége.** (Na tessék, egy újabb ellentmondás!)

A boldogság (és szinonimái) nem tűzhető ki célként, mert az egy állapot, amit valami más fog kiváltani. Hogy mi? Valami konkrét, tisztán megfogalmazható cél, amely már megtervezhető, és lépésről lépésre elérhető.

Csak a példa kedvéért, tegyük fel, hogy szerelemre vágysz (mint állapot). Mire van szükséged ehhez? Igen, egy megfelelő társat kell találnod. Le tudod írni a vágyott párod jellemzőit? Természetesen! Nos, itt kezdődik a célkitűzés.

Ha valaki mégis azzal ámitja magát, hogy a boldogság a célja (vagyis nincsen célja), akkor a körülmények martalékává válik, és az árral sodródva

csak minimális esélyt kap a "céljához" való közeledésre. A sodródás pedig **kiszolgáltatottság, amely negatív érzelmeket szül**. Lelkiállapotod mindig elsődleges hatással lesz külső környezeted alakulására, de erről már biztosan sokat hallottál.

A belső támasz

Hogyan találd meg? A legjobb, amit tehetsz, ha megerősíted, vagy kialakítod belső valóságod biztos pontját. Ez az a pont, amely **nincs kiszolgáltatva a külső, változó világ hatásainak**. Ahova bármikor visszatérhetsz megpihenni és töltekezni, ahol mindig nyugalom van, mert nem mozdul, és innen kapsz erőt az újabb lendülethez.

Annyi erőt kaphatsz ebben a pontban, mint amennyi erőt az képvisel. Ettől függ a befolyásolhatatlanságod. Hol keresd? A személyes céljaid meghatározása már jó kiinduló pont. A célok azonban folyton változnak, egyrészt azért, mert eléred őket, másrészt pedig azért, mert idővel érdektelenné válhatnak. Ha belső értékeid fejlesztését nézed, akkor még közelebb jutsz a stabilitáshoz. Erre nagy hatással van a küldetéstudatod, amely a célkitűzés folyamatának maximuma. Neked már van ilyen?

A hitrendszered lesz a csúcspont, amely tapasztalati alapú, amely meghatározza életed értelmét az önmagadba vetett hittől kezdve, egészen a vallásos meggyőződésig. (A tapasztalatot nélkülöző vak hitet leszámítva.) Vagyis, ha pontosan tudod, hogy mit kell tenned az alapvető lelki mérgeid végleges felszámolásához, és meg is teszed a szükséges lépéseket ezért, akkor ez a folyamat lesz a titkos menedék Számodra.

Láthatod, hogy mélyen lelkiismereti kérdésről van szó. Nem szabad hagynod, hogy más döntsön helyetted, mint ahogyan a többség életében! Céljaid csak Rád tartoznak. Ne engedd azt sem, hogy mások határozzák meg, melyek a valódi értékeid, ha egyáltalán megengedik, hogy legyen...

A hitrendszeredet pedig csak vizsgálódás útján szerzett személyes tapasztalatok által formáld! Bölcsességed alapján dönts arról, hogy mi felel meg Számodra és mi nem. Ha nem így jársz el, akkor valaki ebben is "segít" majd.

Röviden a lényeg: Ébreszd fel Magadban a megbecsülés érzését, hogy tartós béke költözhessen a szívedbe, amely garantáltan segítségére lesz minden testi és lelki problémád felszámolásában. Egy próbát megér! Ha nem válik be, bármikor visszatérhetsz a jól begyakorolt, zaklatott életvitelhez.

Manhertz József
személyiségfejlesztő tréner