



"Kada smo u stanju dubokog prihvatanja, cijeli svijet postaje savršen."

„Moja svekrva se potpuno promijenila“, rekla mi je klijentica, „i to od kada sam je prihvatila takvom kakva jest... Sjećate se kako je stalno zabadala nos u naše privatne stvari, često mi prigovarala u vezi vođenja domaćinstva i odgoja djece, naprosto je pokušavala kontrolirati kako živimo.

Naravno, to mi je neizmjereno smetalo. Nebrojeno puta sam pokušala razgovarati s njom o tome, ukazati joj na to što radi, te joj pomoći razumjeti da svi imamo pravo na vlastiti život i vlastite izbore. Međutim, sve je odlazilo u vjetar. Ništa se nije mijenjalo godinama. Ja i suprug smo već bili na rubu živaca!

A onda sam odjednom uvidjela da svekrvu silom pokušavam promijeniti. Koliko god sam puta čula i na nekoj razini znala da druge ne možemo promijeniti, to sam radila, nesvjesna da to činim. Mislila sam da joj samo pokušavam pomoći. Kada sam uvidjela da to radim i da od toga nema koristi, na neki način sam odustala. I tada se dogodilo samo od sebe – prihvatila sam je takvu kakva jest.

Primjetila sam da sam se počela drugačije prema njoj ponašati, sama od sebe. Prestale su me živcirati stvari koje je radila. Počela sam uočavati njenu lijepu stranu, koju do tada nisam vidjela – njeno dobro srce i želju da nam pomogne. Vidjela sam da to radi najbolje što umije, drugačije nije znala nego kroz kritike. I ona se tada, malo po malo, kao čudom, počela drugačije odnositi prema nama. Postala je puno mekša i blaža. Još uvijek ne možemo vjerovati svojim očima!

Sada ima puno više razumijevanja za nas i naše gledanje na stvari koje je često drugačije od njenoga. A isto tako i mi imamo puno više razumijevanja za nju i njene načine. Sada svi jedni u drugima puno više uživamo.“

Transformacija nakon prihvatanja

Ovo je divan primjer preobrazbe koja se događa kada dođe do prihvatanja. Kada stvarno nešto prihvatimo, promjena se događa sama od sebe. To je zato što je promjena osnovna karakteristika života. Život se uvijek mijenja. On uvijek teži rastu i širenju svijesti, napretku ljudskog bića, ravnoteži i skladu. Samo kada se opiremo, kada nismo u prihvatanju, čini se kao da život to ne može činiti za nas. Mi, na neki način, svojim otporom blokiramo prirodnu promjenu. Stoga stvari ostaju iste.

Svi smo čuli ili znamo da druge ne možemo promijeniti. Sve dok to pokušavamo, bez obzira koliko plemenite naše namjere bile, mi smo u otporu. Mi smo u konfliktu s onim što jest, s onim što se već događa. Sve dok smo nezadovoljni nečijim ponašanjem i osuđujemo to ponašanje ili

samu osobu (da, bilo koje od toga dvoje), mi se borimo protiv onoga što već postoji u našem životu. To stvara određenu napetost u nama i samim tim pogoršava situaciju, jer stvara blokadu za zdrav protok energije i prirodnu transformaciju.

Ovo lijepo oslikavaju dva prirodna 'univerzalna zakona'. Jedan kaže: „Ono čemu se opireš, ne posustaje, zadržava se“. Sve dok se nečemu opiremo, to neće proći. Drugi nadopunjava prvi: „Ono što prihvatiš, završava se“. Ono što prihvatimo, nestaje. Oba zakona su na snazi uvijek i u svakom životnom području. Ako nam se čini da negdje ne djeluju, to je samo zato što ih ili dobro ne razumijemo ili nešto ne vidimo.

Da li 'prihvatiti' znači ništa ne činiti?

Uvriježeno je mišljenje da prihvatanje znači da prestajemo bilo što činiti u vezi situacije u pitanju. U gornjem primjeru, to je slučajno tako i bilo. Moja klijentica je prestala išta raditi kako bi promijenila svekrvu. Međutim, to ne mora obavezno biti tako. Kada znamo da do promjene ponašanja i u svekrve i u klijentice nije došlo zbog prestanka činjenja, nego zbog nestanka otpora u klijentici, tada nam je jasno zašto.

Druga strana istog novčića je sljedeća. Često ljudi, kada izjave „prihvatilo sam to, pomirio sam se s tim“, u stvari govore o odustanju, o prestanku ikakvog djelovanja u smjeru promjene situacije. Do toga ih nije dovelo prihvatanje, već osjećaj rezignacije i beznađa zbog dosadašnjih bezuspješnih pokušaja. Ovi osjećaji su, isto kao i napetost ili frustracija, pokazatelji prisustva unutarnjeg otpora i odsustva stvarnog prihvatanja. Bez obzira na to, ponekad se faza odustajanja i beznađa pokaže kao početni korak ka prihvatanju.

Moj prijedlog je da ne vežete i ne izjednačujete prihvatanje s prestankom djelovanja, jer ono to nije. Ono nema nikakve veze s djelovanjem ili nedjelovanjem, ono nije akcija. Prihvatanje je stanje duha. To je način bivanja, a ne način djelovanja. Djelovanje je opcionalno.

Kada smo u stanju prihvatanja, unutar sebe smo u miru, umjesto u napetosti. U tom miru dobivamo jasan uvid u to trebamo li ili ne učiniti što u vezi situacije. Ako osjetimo da trebamo, to ćemo raditi s lakoćom i inspiracijom, puni razumijevanja za drugu osobu. U suprotnom, ako nešto radimo s osjećajem napetosti, puni potrebe da se stvar promijeni i emocionalno smo vezani za rezultat, tada to nije prihvatanje, već otpor i borba, konflikt sa stvarnošću. Sve dok vjerujemo da ne možemo biti sretni dok se situacija ne promijeni, mi nismo u prihvatanju.

"Sreća može postojati samo u prihvatanju." George Orwell

Bez obzira radili nešto ili ne u vezi određene situacije, stvarno prihvatanje je uvijek praćeno osjećajem suosjećanja i razumijevanja te oslobođeno straha i zabrinutosti. Ono je prirodno stanje mira i duboke ljubavi.

Kako prihvatiti?

Prihvatanje se događa samo od sebe, kada su uvjeti povoljni. Već smo rekli da to nije nešto što se čini, nego je stanje duha. Dobra vijest je da je ono naše osnovno stanje duha, naša „bazična pozicija“ postojanja kojoj se automatski vraćamo kada prestanemo raditi ono što nas od nje odvlači.

Upravo zbog toga prihvatanje se događa samo od sebe kada nemamo emotivnog otpora prema nečemu. A emotivni otpor nestaje kada prestanemo ocjenjivati, uspoređivati, prosuđivati i osuđivati. Bolje rečeno, kada prestanemo uzimati za ozbiljno svoje osuđivačke misli kada se pojave, misli koje nam govore kako „to nije u redu“ i kako smo mi u pravu. Isto vrijedi i za tjeskobne misli, misle koje nam stvaraju brigu i strah. Ove emocije su također prepreka prihvatanju. Kada misli ne uzimamo za ozbiljno, tada one dolaze i odlaze, ali u nama ne stvaraju emocije otpora i unutarnji konflikt.

Tada automatski osjećamo da je sve u redu, uključujući i situaciju/osobu koja nam je do tada bila problematična. 'U redu' jednostavno znači kako smo prihvatili da ono što jest, jest. 'U redu' ne znači da smo rekli da je nešto 'dobro'. 'Dobro' i 'loše' su oboje ocjene, prosudbe. Ono što se kod prihvatanja 'traži' je izostanak prosudbe. Nećemo nešto ocijeniti niti kao dobro, niti kao loše, niti kao sporo, niti kao lijeno, niti kao divlje, niti kao odlično, niti kao izvrsno...

Kada smo prazni od ocjene, tada smo u prihvatanju. Što smo dublje u stanju prihvatanja, to jasnije vidimo predivnu ljepotu savršenosti u svemu.

Napisala: Romana Đekić

Shvaćanje koje će vam promijeniti život!

Pozivamo vas na besplatna predavanja u Zagrebu, Rijeci, Karlovcu i Splitu, s temom „Tri principa i kako kroz njih kreiramo svoju stvarnost“. Na predavanju ćemo pričati o tome kako točno kreiramo svako svoje iskustvo iz trenutka u trenutak. Kada to razumijemo, prirodno i lako počinjemo kreirati sve pozitivniju i ljepšu stvarnost.

"Tri principa" i kako kroz njih kreiramo svoju stvarnost

- Kako je točno svako naše iskustvo kreirano?
- Što je potrebno kako bismo imali bolje iskustvo života?
- Što je "unutarnji mir" i što nam sve pruža?
- Može li se trajno biti u stanju mira i zadovoljstva?
- Moramo li otpustiti sve svoje psihološke "obrasce" kako bismo mogli imati trajni mir i radost postojanja?

Više informacija na:

<http://www.romanadekic.com/seminari.php>
<http://www.romanadekic.com/predavanja.php>



Ovdje može biti Vaša reklama