



Visa, ko reikia laimei, yra mumyse

Daugelio pasaulio senovės religijų šventraščiuose jau tūkstantmečius keliamą dilemą: visas mūsų skausmas ir kančios kyla iš prisirišimo prie to, kas neišvengiamai nuolat kinta. Kai švaistome laiką ir energiją mėgindami tvarkyti išorinį pasaulį, mes telkiame dėmesį klaidinga kryptimi. Kad ir ką įsigytime ar pasiektume, negalime visiškai sukontroliuoti to, kas nutinka už mūsų, mus supančiame pasaulyje.



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė, psichoterapeutė

Tęsinys. Pradžia „Savaitės eksprese“ Nr. 43.

Tad užuot bandydami kurti stabilumą tik išoriniame pasaulyje, geriau jį kurkite savyje. Visa, ko reikia mūsų laimei, yra mumyse.

Ką reiškia šis teiginys? Jis reiškia, jog mes jau turime raktą į savo pačių laimę. Jis mums se.

Mūsų vidinė būseną, o ne tai, kas vyksta išoriniame pasaulyje, nulemia, ar esame laimingi, ar ne.

Viskas prasideda ir kyla iš mūsų vidaus: tikėjimas, nusivylimas, abejonės, meilė... Ir tą nepaprastą reiškinį mes patiriame kiekvieną dieną.

Prisiminkite tą laiką iš savo gyvenimo, kai darėte kažką, kas tariamai turėjo jus padaryti laimingą, na, sakykime, lankėtės ištaigingame restorane ar koncerte, kurio nekantriai laukėte, ar leidotės į jaudinančią kelionę, vykote atostogauti į išsvajotą vietelę...

BET... jums neteko pasimėgauti tuo, ką veikėte išoriniame pasaulyje, kadangi tuo metu kankino bjauri savijauta. Galbūt jūs sėdėjote pasipuošę prabangiame restorane, bet žinojote, kad tas, kurį mylite, gal jūsų vaikas ar šeimos narys, serga, taigi jūs negalėjote mėgautis patiekalais ar netgi vakaro atmosfera.

Galbūt jūs dalyvavote koncerte, kurio laukėte mėnesių mėnesius, bet tądien darbe turėjote nemalonumų ir visa ta situacija labai supykėdė jus, taigi koncertas nesukėlė seniai laukto jaudulio.

Galbūt jūs atostogavote egzotiškame, nuostabiame pasaulio kurorte su savo partneriu, tačiau jis buvo abejingas jums, tolimas, nemalonus ir trūko romantikos, taigi jautėtės įžeista ir nuliūdusi, todėl aplinka jums nekėlė džiaugsmo, nes visa tai nebebuvo svarbu.

Kodėl jautėtės nelaimingi tose situacijose? Restoranas? Koncertas? Atostogos? Jūs gi tvirtai tikėjote, kad šie dalykai jums suteiks laimės.

Jūs žinote, kaip viskas prasideda. Tai visada prasideda

kažko panorėjus: „Jei galėčiau gauti porą savaičių atostogų ir nuvykti į Havajus, būčiau toks laiminga!“, - tariate sau. Ir galiausiai nusprendžiate tai padaryti. Pareiškiate apie tai savo draugams ir kantriai laukiate. Svajojate apie tai ištisus mėnesius. Atėjus laikui, jūs vykstate tenai, bet jūsų partneris neatidus jums, jūs pasijaučiate nemylima, gulite pajūryje labai nelaiminga. Ir netikėtai dalykai, kurie turėjo jus padaryti laimingą, dabar veda jus iš proto: čia labai karšta, kaimynai jus erzina, o tas viešbutis tampa jums nepakenčiamas, atostogų laikas niekingai prastas, ir apskritai viskas įgriso, gailitės čia atvykusi.

Kodėl Havajai jūsų nedaro laiminga, nors buvote įsitikinusi, kad taip bus? Todėl, kad Havajai neturi galios jus padaryti laimingą.

Niekas iš išorės negali būti

galingesnis nei mūsų savimonė, vidinis dvasinės būsenos nusi-teikimas. Net jei būtumėte pačiame nuostabiame Žemės kampelyje, tačiau jus slėgtų rūpestis, neramios mintys, jūs jausitės nelaimingi.

Ir gali nutikti priešingai – jūs galite būti pačioje nepatraukliausioje aplinkoje, bet jei jūsų dvasinė būseną kupina džiugesio ir pasitenkinimo, jūs jausitės laimingi ten, kur esate.

Taigi pasaulis pats savaime yra neutrali vieta. Visa, kas nutinka mums, iš esmės nėra nei teigiama, nei neigiama. Tai mūsų aiškinimas ar interpretavimas padaro potyrį neigiamą arba teigiamą. Vadinas, patys viduje nusprendžiame, kas teigiama ir kas neigiama.

Iš tikrųjų nieko nenutinka mūsų vidiniam aš iš išorės. Visos gyvenimo reakcijos vyksta mumyse iš vidaus. Jei jaučiamės laimingi, vadinasi, priežastis yra vidinė būseną. Jei esame nuliūdę, vadinasi, priežastis irgi yra mūsų vidinė būseną. Mūsų pasaulis yra viso, kas vyksta mumyse, atspindys.

Bus daugiau.