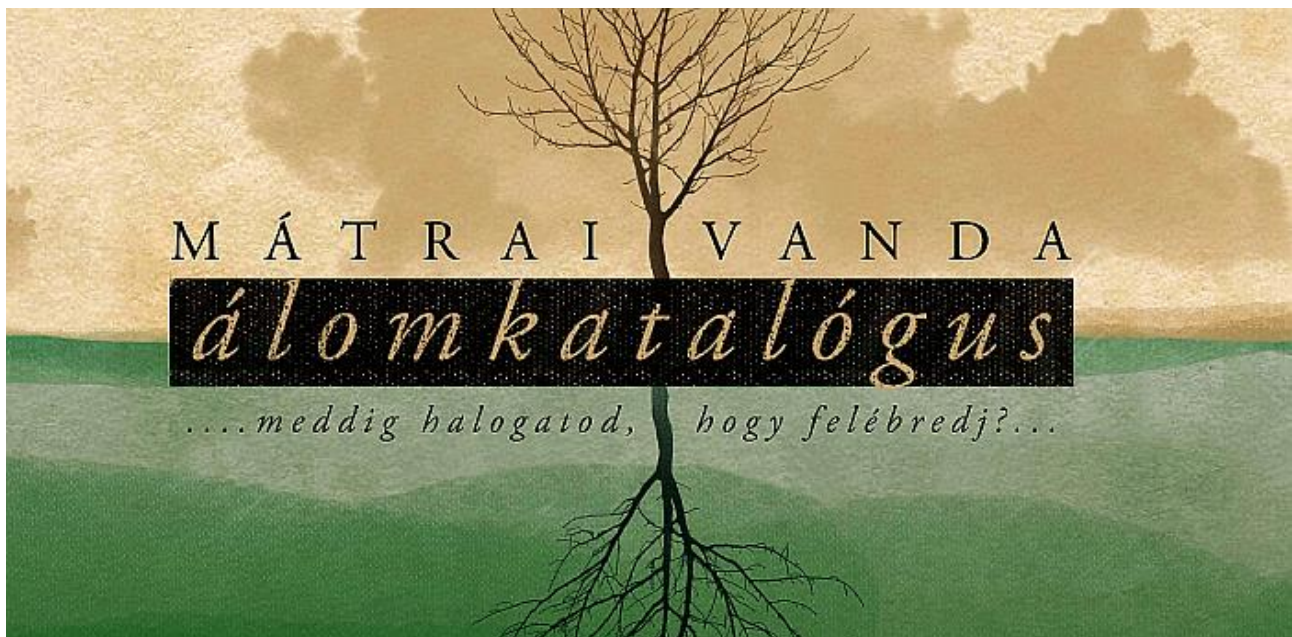


MÁTRAI VANDA:
A BELSŐ ERŐ ÉS SZABADSÁG ELÉRÉSE
avagy, hogyan függetlenítsd magad a téged érő külső hatásoktól



Hasznos lesz számodra az alábbi néhány sor,
ha nem tudod őszintén kimondani ezt
a három egyszerű szót: MINDEN RENDBEN VAN

Életünk folyamatos változás,
és most eljött az idő, hogy felébredj abból a tompa álomból,
amely elhiteti veled, hogy saját életed éled.

Belül valószínűleg úgyis régóta érzed, hogy ez hazugság.

Meddig halogatsz hát, hogy felébredj?

MÁTRAI VANDA:

A BELSŐ ERŐ ÉS SZABADSÁG ELÉRÉSE

avagy, hogyan függetlenítsd magad a téged érő külső hatásoktól

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy saját életünkben mi vagyunk a főszereplők, mi irányítunk. Azonban ez a legritkább esetben valósul meg: a többség öntudatlan bábként éli életét a környezete elvárásainak rabjaként.

A rendszer erre rendezkedett be, szabályok, törvények, etikett és különféle szokások azok, amik mentén telnek napjaink. Egy részük a mi biztonságunkat és jólétünket szolgálja, a többségnek viszont vajmi kevés értelme van az életünk szempontjából.

Azt pedig már viszonylag kisgyermekkorban megtanuljuk, hogy az álmodozás és a jó várása hiábavaló dolog, mert „mindenért meg kell küzdeni”, és úgyis csak „kevesek kiváltsága”, hogy élvezheti az életét.

A kérdés, hogy felnőve mennyire nyílik ki a tudatunk, milyen mértékben vagyunk (maradunk) kíváncsiak a környezetünkre, és mennyire vagyunk nyitottak a változásokra. Amikor olyasmit hallunk, hogy „az életünkért magunknak kell vállalni a felelősséget”, és „az, hogy mi történt velünk a múltban, a gondolataink eredménye” ellenérzést és felháborodást vált ki belőlünk, vagy a dolgok jobbra fordításának lehetőségét csillantja meg előttünk? Azoknak érdemes tovább olvasniuk, akik ez utóbbival tudnak azonosulni.

A tudatosodás eme fokán egy idő után felmerül az igény arra, hogy az ember elérjen egy belső nyugalmat, afféle harmóniát, amelyben minden a helyére kerül. De ha végigpörgetjük, mit is céloztunk be, szembetaláljuk magunkat egy furcsa kérdéssel.

Hogyan tudjuk magunk körül tartósan megváltoztatni a világot (pontosabban: a *mi világunkat*, merthogy mindenki másképp tapasztalja meg, gondoljunk csak egy hajléktalan és egy sikeres vállalkozó igencsak különböző világára)? Hogyan tudjuk elérni ezt a harmóniát, amely tartós, és független a világban zajló történésektől? Vagy úgy is feltehetnénk a kérdést: hogyan vagyunk képesek kitörni abból a helyzetből, hogy nem mi irányítunk, hanem bennünket irányítanak a körülmények, és ennek van kiszolgáltatva benső állapotunk is?

Talán találoztál már ezzel a gondolattal, talán nem: de saját világod felett úgy vagy képes átvenni az irányítást, hogy egy új szemléletmódot veszel fel. Az alábbiakban – amennyire a tér most engedi – kicsit részletesebben megnézzük, miben áll ez a szemléletváltás, és hogyan nyerheted el a belső szabadságod.

Az elvárásokról lesz szó. Azokról az elvárásokról, amelyeket önmagaddal, a világ szereplőivel és eseményeivel szemben támasztasz. Ezek ugyanis a legritkább esetben teljesülnek pontosan úgy, ahogy te azt elvárod: és a különbség benned feszültséget, haragot, félelmet és egyéb negatív indulatokat gerjesztenek.

Nem tudsz olyan lenni, mint a címlaplányok az újságárusnál? Nem tudsz olyanná válni, hogy azzal elégedetté tennéd édesapádat? Nem olyan a

MÁTRAI VANDA:

A BELSŐ ERŐ ÉS SZABADSÁG ELÉRÉSE

avagy, hogyan függetlenítsd magad a téged érő külső hatásoktól

főnököd, vagy a munkaköröd, amiért örömmel be tudnál menni reggelenként a munkahelyedre? Nem olyan a párod, akit te az elején elképzeltél? Nem megy olyan sebességgel az előtted haladó autó, ami ahhoz kellene, hogy nyugodt maradj a volán mögött? Nem..., nem..., nem...?

Ilyenekkel tele van minden napunk. Ítéleteket hozunk emberekről, történeésekről egyfolytában: „xy borzalmasan udvariatlan, a múltkor is...”, „eszméletlen a forgalom, már megint dugóban araszoltam egész reggel”, „hiába próbáltam ki egy új fogyókúra módzert, reménytelen eset vagyok, nem tudom megállni, ha édességről van szó”... és így tovább. Megbélyegzünk helyzeteket, személyeket, önmagunkat sem kímélve természetesen.

Amit nem veszünk figyelembe, az a „melléktermékként” képződő negatív érzések kavalkádja, amelyek módszeresen teszik tönkre testünket és lelki egyensúlyunkat. És nem látjuk a megoldást sem, vagy ha igen, azonnal háritunk: „Csak nem képzeled, hogy én azt megteszem? Miért én engedjek?”

A megoldás ugyanis egy egyszerű, persze nem biztos, hogy könnyű tétel elfogadásán alapszik:

MINDENKI OLYAN, AMILYEN ADOTT PILLANATBAN LENNI TUD

Ez az elfogadás tétele, amely azt hozza magával, hogy elfogadjuk a helyzetet olyannak, amilyennek az az adott pillanatban meg tud nyilvánulni. Ez persze korántsem egyszerű, de ha végigvezetjük röviden, miről is van szó, talán jobban képesek leszünk vele azonosulni.

Amikor ugyanis elfogadjuk az adott személy megnyilvánulását, vagy a történet, és nincs felé elvárásunk, megkíméljük magunkat attól, hogy belezuhanjunk a negatív érzelmek örvényébe, és mondjuk benne találjuk magunkat az adott személy játszmájában, ahol máris nem mi irányítjuk a helyzetet. Megfigyelőként képesek vagyunk kívül maradni, ezért a negatív érzelmek nem húznak le bennünket.

A megfigyelő szerep természetesen nem azt jelenti, hogy csak nézzük az eseményeket, és passzív mellékszereplőkké válunk saját életünkben, hanem hogy a cselekvés mellett megnyugszik az érzelmi hozzáállásunk. Nem válunk a környezetünk szereplőinek játékszerévé, hanem tudatosan formáljuk az eseményeket olyanná, amely megfelelő a számunkra.

A megfigyelő státusz a benső szabadság megélésével gazdagítja az embert. Ha nem függsz attól, ami körülöttes történi, ha a benső nyugalmad nem akkor nyered el, amikor a környezeted épp szintén nyugodt, hanem mindentől függetlenül benned él ez az állapot, az azt jelenti, hogy szabad vagy a szó legnemesebb értelmében.

Ha elérsz a benső szabadságod megéléséig, akkor megszabadulsz a félelmeidtől, megszabadulsz attól, hogy a dolgokat rossznak éld meg. Megadja számodra a határtalan feloldódás élményét, és megszünteti a kötöttségek terhét. A mindennapok szintjéről olyan magasságba emel, ami

MÁTRAI VANDA:
A BELSŐ ERŐ ÉS SZABADSÁG ELÉRÉSE
avagy, hogyan függetlenítsd magad a téged érő külső hatásoktól

kiránt téged a napi nyűgök terhe alól, és képes leszel végre szabadon alkotni az életed.

Gyakorold az elfogadást! Ha elakadsz, jusson eszedbe: azért teszed, hogy szabaddá válj! Azért vagy elfogadó, mert megértettél valamit: a saját szabadságod záloga, hogy mennyire vagy képes megszabadulni az elvárásaidtól.

Nem tetszik, amit a másik tesz, vagy nem tesz? Vedd elő újra és újra: ha számon kéred, ha kívülről próbálsz megváltoztatni, ha dühöngsz, ha elszomorodsz, magaddal teszel rosszat. A világot nem kívülről lehet megváltoztatni. Csak azt éred el, hogy szenvedni fogsz. Egy negatív élethelyzetet generálsz, és tartasz fenn magadnak a rossz érzéseiddel.

TÖRJ KI EBBŐL!

Itt az idő! Nincs mire várnod. Minden egyes nap, amikor haraggal reagálsz a haragra, amikor szomorúsággal reagálsz a másokban felfedezni vélt figyelmetlenségre, amikor azt érzed, hogy nem úgy szeretnek, ahogy te arra vágysz, vagy ahogy szerinted te azt megérdemled, és ez idegessé, lehangolttá tesz, jusson eszedbe:

TUDSZ MÁSKÉNT DÖNTENI!

GYAKORLATOK

I. Írd össze, mik és kik azok az életedben, amiket / akiket nem tudsz elfogadni úgy, ahogy vannak, és milyennek kellene lenniük ahhoz, hogy harmóniában tudj velük élni, együttműködni? Légy őszinte magaddal, anélkül hatástalan lesz a gyakorlat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MÁTRAI VANDA:
A BELSŐ ERŐ ÉS SZABADSÁG ELÉRÉSE
avagy, hogyan függetlenítsd magad a téged érő külső hatásoktól

II. Gondold át és írd le, milyen érzéseket hoz ez a te életedbe, és kérdezd meg magadtól: kívánod-e a továbbiakban is ezt az állapotot, vagy inkább meg kívánod élni a belső szabadság állapotát?

.....

.....

.....

III. Biztosíts magadnak egy csendes fél órát, helyezd magad kényelembe, hunyd le a szemed, és képzeletben (vagy akár kézmozdulattal is kísérheted) nyiss ki egy ajtót a testeden szívűtájékon.

Képzeld el, ahogy ezek a negatív érzések egymás után kilépnek a szívedből, és ahogy távolodnak, búcsúzz el tőlük. „Ég veled, harag!”, „Ég veled, szomorúság!” és így tovább. Érezd, ahogy tisztulsz, és egyre könnyebbé válsz. Érezd a nyugalmat és örömet magadban.

Ezt a gyakorlatot végezd el többször is. Teljesen természetes, hogy azok a beidegződések, amelyek szerint évtizedek óta élünk, általában nem tudnak egyetlen alkalommal tökéletesen távozni belőlünk, hogy átadják a helyüket egy egészen más világszemléletnek...

* * *

SEGÍTSÉGEK EHHEZ A BELSŐ FOLYAMATHOZ:

Plusz segítséget adhatnak számodra a tréningjeim és a könyvem: Álomkatalógus címmel. Ebben arról beszélek,

- hogyan lehet egy lehangolt állapotból, dühös vagy elkeseredett életérzésből újra felállni;
- hogy miből meríthetsz erőt akkor, amikor úgy tűnik, minden összeesküdött ellened, és
- hogyan hozhatod létre magadban és magad körül azt a világot, ami támogat téged, és ami által képes leszel függetleníteni magad a külső behatásoktól, és végre saját életedet élheted!

EMLÉKEZZ! AZÉRT TESZED, HOGY SZABADDÁ VÁLJ, ÉS A SAJÁT UTAD JÁRHASD!
A LEGJOBBAKAT KÍVÁNOM EHHEZ NEKED!
Mátrai Vanda, író, előadó

**A tanfolyamokról, az Álomkatalógus című önfejlesztő hatású
elbeszélés kötetemről információt a honlapomon találsz:**

[**www.matrainovellak.hu**](http://www.matrainovellak.hu)
[**www.onfejlesztotreningek.hu**](http://www.onfejlesztotreningek.hu)
és ide várom leveled: [**info@matrainovellak.hu**](mailto:info@matrainovellak.hu)