



Apspiestas emocijas mūs iesprosto un padara rūgtus.

Date: 21 maijs, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Mūsu psihe neatceras, nepatur prātā neitrālos dzīves mirkļus vai mirkļus, kuros cilvēks nav piedzīvojis spilgtu emocionālu pārdzīvojumu.

Arī prieks un laime ir spilgts emocionāls pacēlums, pārdzīvojums. Tāpat kā skumji un bēdīgi notikumi. Taču atslēgas vārds ir – izjūsts, piefiksēts.

Kad skatāmies fotoalbumu ..mēs neapzināti cenšamies restaurēt apziņā tā mirkļa sajūtas, kura situācija redzama foto. Tas nozīmē, ka dzīves pilnība vecumdienās atvērsies caur visu to, kas būs “ielādēts” mūsu sirdī, – viss tas spilgtākais, kas piedzīvots paliek atmiņās, neitrālais izgaist.

Lūk, kamdēļ ir svarīgi ļauties sajūtām..mēs dzīvi fotogrāfējam arī ar sirdi.

Dzīve ir pilnīga, tajā ir dažādas krāsas, toņi, pustoņi. Tā ir liela laime un svētība, ka cilvēkam uz Zemes ir dots JUST, sajūst, izjūst, izdzīvojot emocijas, baudīt sajūtas.

Taču dzīve dažreiz noliek mums priekšā situācijas, kuras nav patīkamas, uzreiz saprotamas, kuras sagādā vilšanos, sirdssāpes, apjukumu. Tās ir mūsu mācībstundas. Grūti to dažreiz atzīt, ka pie sāpēm un ciešanām nav vainīgo, ir tikai notikums, kam seko emocionāla reakcija.

Jāņem arī vērā, ka mēs visi esam ļoti atšķirīgi, – kāds cilvēks ir jūtīgāks, kāds visu tver viegli, citam it viss ir traģēdija.

Lai vai kā nebūtu, mēs ļoti viegli varam diagnosticēt sevī iesprūdušās enerģijas (vai blokus), kurus no sevis atbrīvojot, cilvēks atgūst kolosālu enerģijas daudzumu.

Viss tas, – situācijas, cilvēku uzvedība, rīcība, reakcija, lietu kārtība utt., kas tevi spēj viegli un ātri aizkaitināt, izsist no līdzsvara un sākt emocionēt, nozīmē, ka tevī vēljoņām dzīvo piedzīvota līdzīga situācija dzīvē, kurā esi iesprūdis traumatiskā iekšējā stāvoklī un neesi ticis ar to galā. Tas viss ir katalizators tam, ar ko reiz neesi ticis galā. Tavas agresijas vai aizkaitinājuma patiesais iemesls slēpjas tevī pašā.

Reiz esi izjutis tieši šādas pašas nepatīkamas emocijas, kādas izjūti pie noteiktiem apstākļiem šodien, tikai tad tev nebija dota iespēja atklāti izpaust, piedzīvot emocijas, saprast, kas tevī notiek, transformēt notikušo. Biji mazs, biji nobijies, nebija ar ko padalīties, baidījies izskatīties vājš, ierāvis un noslēpti sevī notikušo, lai neizjustu kaunu vai vainu vai vienkārši nedrīkstēja..raudāt, runāt. Un tu aizliedzi sev būt dzīvam, ļaut sajūtām un emocijām dzīvot.

Kamēr vien zemapziņā jeb neapzinātajā tavā daļā ir iekērusies kāda neizdzīvota vai apspiesta emocionālā reakcija, tās uzturēšanai ik dienu aiziet milzīgs daudzums tavas enerģijas. Enerģija, kuru gribētos novirzīt

Source: <https://omshanti.life/apspiestas-emocijas-mus-iesprosto-un-padara-rugtus/>

veselībai, biznesam, bērniem, sapņiem..

Visums ir Vieds vīrs, tas ir ieinteresēts enerģijas taupīšanā. Tamdēļ visādiem veidiem centīsies tevi izprovocēt – nāks cilvēki tevi kaitināt, aizķert, izvest. Tas paredzēts, lai tu beidzot attīrītos, atbrīvotos, transformētu visu negatīvo sevī līdz neitrālākam stāvoklim.

Jo tikai tā var “ielaist svaigu gaisu” sevī. Tikai tā var augt cilvēka apziņa, paplašināties redzesloks. Tikai tā var panākt, ka uztvere uz lietām mainās pilnībā. Atgūstas miers, harmonija, dzīvesprieks.

Kas notiek ar cilvēkiem pēc 40? Daļai ir tāda iekšējā krīze, no kuras cilvēks nespēj tikt laukā. Cilvēks ir kļuvis tik “smags”, pilns, sarūdzis, ka nespēj pats sevi panest.

Katrā krīzē dzīve piespiež mūs apjaust visu to sakrāto sevī vezumu, kurš kā rokas bremze vai enkurs apstādina ceļu. Neviena cits nav vainojams, savas “bremzes” mēs paši sākam lēnām spiest līdz ar pirmo neizsāpēto, nesaprasto, līdz ar katru iekšējo mazo un lielo traģēdiju.

Gaisa balonā, kad ir par daudz mantu, cilvēki tās izmet, lai saglabātu sevi dzīvu..

Šis ir par to pašu.

Darbs ar sevi – tā nav tikai modes lieta šodien. Tā ir inteliģenta attieksme pret savu dzīvi, tā ir mīlestība uz sevi un tā ir velme dzīvot. Dzīvot kvalitatīvu dzīvi, dzīvot vieglāk, mierpilnāk, atgūstot prieku un sevi pašu.

Lai vecumdienās sirds nebūtu kā sarūgusi zapte, lai spētu atcerēties priecīgos un laimīgos dzīves mirklus, lai atmiņā varētu turēt visu to, kas līcis smieties no sirds, arī cilvēkus, ar kuriem kopā ir izdzīvots daudz skaistā...lai spētu priecāties par savu bērnu laimi un prieku, ne skaust viņu jaunību, veiksmi vai panākumus dēļ pašos esošā rūgtuma..lai spētu būt par mīļiem vecvecākiem ..un piedzīvot laimīgus arī savus brieduma gadus, sirdi ir jāatbrīvo no pelējuma, rūgtuma (aizvainojumiem, vilšanās, naida).

Neviens nenāks un neglābs mūs. Pašu labsajūta ir pašu rokās.

Mēs varam melot citiem, bet sev samelot būs grūti, kad ir naidis ir apēdis visas prieka šūnas, tad pagulēt nav iespējams ne apzeltītā Lexusā, ne villā ar 20 istabām.

Kamēr tīrai un ļoti maigai sirdij sariešas asaras ar acīm pieskaroties tikko uzplaukušam ziedam vai otra priekam..

Tikai tad, kad mēs iztīram netīros stūrus mājās, nomazgājam logus un iznesam miskasti, garastāvoklis uzlabojas, sirdī kļūst priecīgi, ir patīkami mosties, gribas uzlikt mūziku, uzņemt ciemiņus, priecāties.

Tikai tad, kad iztīram no sevis visus sakrātos krus – aizvainojumus, dusmas, vilšanos, atvadāmies no skumjām, mēs tiekam klāt klusam priekam, kurš dzīvo aiz tā visa..