



Trauksme = Bailes pašam no savām spējām

Date: 13 aprīlis, 2026 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Cilvēks cieš no trauksmes ne tāpēc, ka ar viņu kaut kas nav kārtībā, vai viņš dara kaut ko nepareizi, vai pats ir nepareizs. Un arī ne tāpēc, ka neprot atslābt un būt mierīgs. Cilvēks cieš no trauksmes, jo grib izdarīt neiespējamo.

Cilvēks cenšas apsteigt savu trauksmi (bailes, fobijas):

- ievācot pēc iespējas vairāk informācijas,
- cenšoties paredzēt katru nākamo soli,
- visu nokontrolējot un pieskatot,
- domājot, ka esot dikti uzmanīgs būs gatavs katram iespējamam notikumam,
- paredzot to, kas var notikt, un būt tam gatavam...

Tā cilvēks cenšas mierināt sevi ar domu, ka viņš būs gatavs visām iespējamām kataklizmām, kas vien dzīvē varētu notikt.

Bet trauksme – tas nav par bailēm no tā, kas var notikt. Trauksmes pamatā guļ neticība un bailes par to, ka es netikšu galā. Tas nav par bailēm no nākotnes.

Tās ir bailes pašam no savas reakcijas, no savas uztveres par nākotnē iespējamo notiekošo. Tāpēc cilvēks kontrolē, analizē, cenšas jau iepriekš prātā atrast risinājumus visām iespējamām situācijām un pagriezieniem, jo nav ticības, ka tā – nākotnes manis versija – tiks galā. Ka tā nākotnes manis versija būs spējīga izturēt un nesalūst.

Jo ir pieredze, kad ir bijušas situācijas, kurās cilvēks nav ticis galā, kad ir ļoti sāpējis un iztrūcis atbalsts vai informācija, kā tikt galā. Bet šajā dzīvē nav iespējams paredzēt visu vai jau iepriekš sakārtot nākotni.

Nav iespējams sagatavoties vai būt gatavam visam. Jā, arī nepatīkamas lietas var notikt dzīvē, un notiks.

Jo tā ir daļa no Dvēseles līguma ar šo iemiesojumu – mācīties. Bet ir kas tāds, ko cilvēks var izdarīt. Var sākt audzēt ticību tam, ka jebkurā cilvēkā ir tā spēka daļa, kuru var pamodināt krīzes situācijā un ar kuras palīdzību var rast risinājumu.

Var sākt atskatīties uz pagātni, apstiprinot sev, ar cik daudzām situācijām esi šajā dzīvē ticis galā, cik daudzām krīzēm jau esi izgājis cauri un neesi salūzis. Tas ir pierādījums, ka spēks vienmēr atrodas, un izejas arī. Ir jāizlemj – manī ir spēks un balsts.

Source: <https://omshanti.life/trauksme-bailes-pasam-no-savam-sapem/>

Es varu pats sev būt par atbalstu.

Bet daudzi teiks: "Bet kā es varu zināt, ka tikšu galā?! Var taču vienmēr notikt kaut kas jauns, vēl nebijis?"

Visticamāk, ka jau vismaz pāri divdesmit, trīsdesmit, četrdesmit, piecdesmit gadiem tu jau dzīvo uz šīs Zemes... un vismaz vienai kārtīgai dzīves krīzei vai neparedzamai un sāpīgai situācijai jau esi izgājis cauri. Un esi ar to ticis galā, pie tam guvis lielāku pieredzi un zināšanas.

Nav jābūt gatavam visam. Vajag vienmēr turēt prātā, ka, lai kas notiktu – es sev esmu, un mēs centīsimies tikt galā. Un arī apkārt nav vientuļa sala.

Ir cilvēki, ir grāmatas, ir speciālisti, ir internets, ir atbalsta grupas – ir viss kas, lai gūtu papildus balstu. Bet pamata balsts ir jārod sevī. [?][?]

Kristīne Pabērza