

Vam preseda služba, odnosi v zakonu ...?

Življenje, kakršno ljubite

Morda pa je sedaj čas, da nekaj spremenite v svojem življenju, pa naj vam preseda služba, ali odnosi v zakonu ali kaj drugega. Zato potrebujete nekaj moči, morali se boste odpreti v tistem delu življenja, kjer bi radi vsaj nekaj spremenili. Kako? To vam pripoveduje knjiga *Karmične izbire*. V njej so opisani primeri, ki odslkavajo duhovne nauke in načela, ki vam bodo dala moč. Vprašalniki vas bodo pripravili za delo na ključnih vprašanjih; vaje, meditacije in obrazec karmičnega vzorca pa vam bodo v treh korakih pomagali sprostiti zavore in spremeniti prepričanja, ki vas hromijo. Tako boste lahko naredili potrebne korake, da si ustvarite življenje, kakršno ljubite. Iz knjige povzemamo del poglavja o poštenosti. Ko je poštenost obnovljena, lahko prevladajo mir, jasnost in sproščenost.

Držanje obljub je pomemben del poštenosti. Če naredite, kar ste rekli, da boste naredili, življenje teče z lahkoto. Če pridete pravočasno na delo in ga opravite, dobite plačo. Če plačujete račune, imate hrano, stanovanje in prevoz. Če spoštujete svoje zaveze do družine in prijateljev, imate odnose, ki nekaj štejejo.

Včasih se je lažje držati dogovorov z drugimi kot s samim seboj, ker so posledice prelomljenih obljub do drugih očitnejše. Če ne plačujete računov, ostanete lačni in brez strehe nad glavo. Če ste nezvesti do partnerja, je to podlaga za ločitev. Če vas dobijo, da ste prevozili rdečo luč, vam to prinese kazen za prometni prekršek.

Toda pomembno je, da držite tudi obljube do sebe, kajti če jih ne, trpite posledice. Če goljufate pri dieti, si pošiljate sporočilo, da vam manjka samodiscipline. Če želite imeti čist avto, vendar

Včasih se je lažje držati dogovorov z drugimi kot s samim seboj.

nikoli ne najdete časa, da bi pospravili navlako na zadnjih sedežih, si tiho sporočate, da niste pomembni, to pa prizadene vašo samozavest. Če postavljate to, kar potrebujete in želite, na zadnje mesto svojega seznama opravil, lahko to vodi v občutke negotovosti. Če se ne spopustujete, ne morete pričakovati, da bodo drugi z vami ravnali spoštljivo.

Biti zvest svojim vrednotam, prepričanjem in merilom je nujno za zdravo samopodobo, kajti če se stalno prodajate, boste imeli občutek, da niste nič vredni – ne boste zaupali svojim izbaram ali imeli vere v svoje sanje.

Če nimate močnega notranjega jedra, zgrajenega na poštenosti, vam bo pri-



Knjiga je na voljo na www.misteriji.si.

manjkovalo jasnosti in ne boste v stiku s tem, kar je za vas pomembno. Če se ne zavedate svojih priorit, upravljate čas z odzivanjem na zahteve svojih okoliščin ali pa se v življenju posvečate nepomembnim opravkom, namesto da bi ustvarjali to, kar vam največ pomeni.

OKRNJENA POŠTENOST

Če spoznate, da leto za letom sprejemate iste noveletne sklepe – da boste nehali kaditi ali da boste shujšali ali spravili svoje finance v red, na primer –, ste nekje v svojem življenju v razkoraku s poštenostjo. Ponavljate nespoštovanje sporazumov s samim seboj.

Podobno je, če prijatelju rečete, da ga boste vozili v službo, dokler je njegov avtomobil na popravilu, potem pa se v zadnjem trenutku premislite – s tem okrnite svojo poštenost do drugih.

Biti odgovoren za svoje besede in dejanja je temeljni del poštenosti. Če spoštujete svoje zaveze in dogovore ter naredite, kar rečete, da boste naredili, vas to dela zanesljive. Če ste zanesljivi, vam ljudje zaupajo in čutijo, da lahko računajo na vas. V zameno zaupanja vredna oseba veliko lažje navezuje trajne odnose kot nekdo, na kogar se ne morete zanesti, da bo držal besedo. Podobno je zanesljiv delavec, ki mu je mogoče zaupati, da bo opravil delo, verjetneje uspešen.

Po drugi strani pa, če ne naredite, kar ste rekli, da boste, puščate stvari nedokončane in velika verjetnost je, da boste čutili krivdo in sram ter izgubljali samozavest. Vaše življenje postane zapolnjeno z dramami, kaosom in spori.

Med vedenjem, ki lahko ruši vašo poštenost, je tudi ohranjanje nerazčiščene

nih vprašanj, kar vam srka energijo, ker zapravljate čas s skrbmi ali v mislih kar naprej premlevate pretekle stvari. Težko je biti v sedanjem trenutku ali načrtovati prihodnost, če se posvečate preteklosti, zato zlahka padete v past, da postanete cinični ali malodušni.

Nedokončani projekti vnašajo nered v vaš stvarni prostor in postanejo ovire na poti ustvarjalnosti. Projekti – kot so napol spleten pulover, stlačen v omari, ali razstavljen starodobnik v garaži, ki čaka na obnovo, ali celo hrana s pretečenim rokom uporabe v hladilniku – lahko postanejo pregrade, ki onemogočajo našo sposobnost napredovanja.

Poleg tega se včasih oklepamo stvari, ki jih ne potrebujemo ali ne moremo uporabljati. Če smo obdani s temi predmeti iz preteklosti, ki niso več pomembni, ostajamo ujeti v stare čustvene »scenarije« (samodejne otročje reakcije) in zastarele načine razmišljanja. Če se jih oklepamo, se navadno čutimo izčrpane in preobremenjene.

Uporabite naslednji seznam, da vam bo pomagal določiti, ali se morda vedete na način, ki spodkopava vašo poštenost in celovitost.

1. VAJA: PREGLEDNI SEZNAM POŠTENOSTI

V svojem dnevniku odgovorite na naslednja vprašanja:

- Ali daste drugim besedo, ne da bi realistično razmislili, ali jo lahko res izpolnite?
- Si nalagate preveč obveznosti?
- Imate položnice ali kazni, ki jim je že zapadel rok plačila?
- Ste neredni glede zdravniških ali zobozdravniških pregledov?
- Imate v kuhinji hrano, ki ji je že zdavnaj potekel rok uporabe?
- Ali goljufate pri svoji dieti?
- Imate v omari obleke, ki vam niso prav ali so že iz mode?
- Imate prekršene dogovore z družinskimi člani?

• Je vaša oglasna deska v pisarni polna zastarelega gradiva?

- Ali zamujate s svojimi projekti?
- Ali delate kaj, česar ne želite delati?
- Se lahko domislite kakšnega drugega področja, na katerem vaša poštenost ni neoporečna?

Če ste odgovorili pritrdilno na kate-rokoli od zgornjih vprašanj, uporabite naslednje vaje, da obnovite svojo poštenost, tako do sebe kot do drugih.

2. VAJA: OBNAVLJANJE POŠTENOSTI

Potrebovali boste novo stran v svojem dnevniku in pisalo. Naredite nekaj globokih vdihov, da se osredinite, preden začnete pisati odgovore na naslednja vprašanja:

1. Kaj je za vas nepopolno na teh področjih?

- Odnosi
- Izobrazba
- Vaše telo
- Dom
- Družina
- Projekti
- Delo
- Okolje
- Finance

Zapišite vse, kar se vam zdi, da bi lahko bilo nepopolno, in bodite pozorni na morebitna telesna občutja ali čustva, ki jih občutite, ko opravljate to vajo.

2. Zdaj zapišite, katere korake bi morali narediti, da popravite vsako nepopolnost. Na primer, ali morate komu kaj sporočiti? Morate komu odpustiti? Če morate dokončati projekt, kdaj ga boste naredili? Ali morate vreči kaj stran, da odpravite nered iz svojega življenja?

3. V svoj koledar opravil zapišite ciljni datum za dokončanje. Poskusite se lotiti, kolikor se morete veliko stvari, da se znebite vsega, kar vas obtežuje; začnite z majhnimi, preprostimi stvarmi, preden se lotite težjih bremen.

Ko začnete prečrtavati stvari s svojega seznama, se vam bodo odprle nove priložnosti v življenju – kajti, ko je poštenost obnovljena, lahko prevladajo mir, jasnost in sproščenost.

Djuna Wojton 