

Vaje procesa prisotnosti Michaela Browna (5)

Osvobodimo otroka v sebi

Ko osvobodimo otroka v sebi, zopet odkrijemo najlepši in najboljši del sebe, ki nam bo podlaga za več srečnega življenja tukaj in zdaj. Kot odrasla oseba nikoli ne bomo izkusili izvornega miru in sreče, če se nismo pripravljeno podati nazaj skozi čas in prostor, rešiti svoj otroški jaz in ga pripeljati v varnost sedanjega trenutka.

V tej vaji bomo spoznali svoj čustveni obrazec, ki po navadi temelji na strahu, besu ali žalosti. In kako boste prepoznali svojega dramatičnega otroka? Več ko ima neintegriranih občutkov, bolj je podvržen dramatičnemu reagiranju.

NOTRANJE SOČUTJE

Za to zahtevno nalogo potrebujemo zvrhano mero notranjega sočutja. Morda ste se že kdaj lotili te naloge in doživeli neuspeh. Tokrat bomo k njej pristopili na izviren način, ki daje rezultate. Vzrok za naše dramatično reagiranje so vedno neintegrirani dogodki pred sedmim letom. Otroški jaz poskuša pritegniti pozornost z dramo le zato, da bi se z njim sočutno ukvarjali in ga osvobodili iz okov preteklosti. Ta čustveni naboj je posledica in nikakor ne vzrok. Če želimo čustveno rasti, se moramo ukvarjati z vzroki neravnotežja v nas, zato se bomo v tej vaji naučili, kako postati lasten roditelj in si dati brezpogojno in brezmejno ljubezen, katere nismo dobili od staršev. Otroški jaz je zatočišče nedolžnosti, radosti in ustvarjalnosti. Te lastnosti lahko v sebi prebudimo le z ustvarjanjem ugodnega ozračja in sočutja.

REŠIMO OTROKA V SEBI

Stanje neravnotežja je klic na pomoč čustvenega otroškega dela jaza, zaslužnjena v mentalni ideji, ki ji pravimo

Vzrok za naše dramatično reagiranje so vedno neintegrirani dogodki pred sedmim letom.

preteklost. Otroški jaz ne doživlja in ne sprejema odraslega jaza, ki temelji na racionalizaciji in vzgoji pri prehodu v svet odraslih. Bolj ko smo ljubeči do svojega otroškega jaza, prej ga lahko osvobodimo travm preteklosti in pripeljemo v sedanji trenutek. Reševanja otroka v sebi se lotimo takole:

Izberemo si prijetno mesto in zapremo oči.

Zamislimo si svoj odrasli jaz, osebo, kakršna smo sedaj, kako stoji pred našim otroškim jazom.

Pokličemo prizadetega otroka in ga vprašamo, zakaj je vznemirjen.



Otroški jaz je zatočišče nedolžnosti, radosti in ustvarjalnosti.

Spodbudimo ga, da nam iskreno izrazi svoje občutke strahu, jeze, žalosti, zapuščenosti.

Sprejmemo vse odgovore in jih ne komentiramo.

Kot odrasla oseba se vživimo v te občutke in jih še enkrat podoživimo.

Oprostimo staršem, da od njih nismo dobili te ljubezni.

Vzamemo ga v naročje ter mu damo brezpogojno in brezmejno ljubezen in nežnost.

Povemo mu, da je na varnem in da bo vse prav.

S tem ga spodbudimo, da pobegne iz zapora preteklosti in zakoraka v resnično izkušnjo sedanjosti.

Izjava za prebujanje prisotnosti se glasi: Sočutno sprejemam lastno nedolžnost.

Preberemo besedilo, zapomnimo si izjavo, mirno sedemo, zapremo oči in 15 minut zavestno povezano dihamo ter si od časa do časa ponovimo izjavo o prebujanju prisotnosti. Vajo delamo vsako jutro po prebujanju in zvečer pred spanjem.

PRAKTIČNI NASVETI

Pri tej vaji se osredotočite na popolno sprejemanje sebe. Če vas pri tem kaj moti, je to gotov znak, da še niste osvobodili otroka v sebi. Kako bomo vedeli, da smo naredili korak naprej v smeri čustvenega zorenja osebnosti? Začutili bomo vse daljša obdobja spontanega miru, radosti in ustvarjalnosti ter vse več sreče v sebi. Srečni ste prav toliko, kolikor imate radi svojega notranjega otroka. Živeti v sedanjosti je največje darilo življenja. Si ga boste privoščili ali boste pustili najlepši del sebe zaklenjen v preteklosti?

Franjo Trojnar