

Μάθε να «Αφήνεσαι»

Στις μέρες μας και στα πλαίσια των απαιτήσεων της σύγχρονης κοινωνίας μας, οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μεγαλώσει μέσα σε μια κουλτούρα η οποία υπερτονίζει την ιδέα της ανεξαρτησίας & του ελέγχου. Αυτή η ιδέα εστιάζει κατά πολύ στο ότι είμαστε μόνοι μας και δεν χρειαζόμαστε τη βοήθεια των άλλων, μιας και μπορούμε και είμαστε ικανοί να έχουμε τον απόλυτο έλεγχο! Πιστεύουμε ότι πρέπει να κρατήσουμε τόσο «σφιχτά» τα πάντα. Είτε πρόκειται για τη τέλεια σχέση, τη καταπληκτική καριέρα, την οικονομική αφθονία ή τις φιλίες. Το μεγαλύτερο μέρος αυτής της πίεσης προέρχεται από τις προβολές των κοινωνικών μέσων της «τέλειας ζωής». Εάν βαθιά μέσα μας δεν πιστεύουμε ότι τα καλά πράγματα στη ζωή μπορούν να έρθουν εύκολα για εμάς, τείνουμε να παλεύουμε σκληρότερα για αυτά τα πράγματα.

Όταν παλεύουμε όμως σκληρά για κάτι, στέλνουμε την ενέργεια της έλλειψης. Το σύμπαν λαμβάνει αυτό το σήμα του φόβου και ανταποκρίνεται σε αυτήν την ενέργεια πιέζοντας μας ακόμη πιο μακριά από τα πράγματα που επιθυμούμε. Επομένως, η μεγάλη προσπάθεια για κάτι, μπορεί πραγματικά να κάνει πιο δύσκολη την απόκτηση του. Ωστόσο, η αληθινή & σταθερή επιτυχία επέρχεται όταν εξασκούμε την τέχνη της Παράδοσης- Αφήματος, η οποία είναι ακριβώς το αντίθετο από τον έλεγχο.

Δεν μπορούμε να επιτύχουμε κάτι μεγάλο όταν είμαστε μόνοι μας, χωρίς καμία βοήθεια και η αίσθηση πως μπορούμε, αποτελεί πολλές φορές πηγή δυστυχίας. Η παράδοση- άφημα επέρχεται όταν αντιληφτούμε αυτή την ψευδαίσθηση και μαζί με αυτήν την συνειδητοποίηση, αποτρέψουμε κάθε προσπάθεια να επιτύχουμε το αδύνατον. Η παράδοση-άφημα τότε αναδεικνύεται ως μια μεγάλη εσωτερική δύναμη. Ακόμη και μικρές στιγμές παράδοσης καταδεικνύουν πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή μας εάν απλά "αφηνόμασταν".

Όλοι κάποια στιγμή έχουμε βιώσει μεγάλη απώλεια ψυχικής, πνευματικής ακόμη και σωματικής ενέργειας προσπαθώντας να ολοκληρώσουμε κάτι, το οποίο εν' τέλει δεν δύναται να ολοκληρωθεί. Τη στιγμή του "αφήματος" ωστόσο, την στιγμή εκείνη που

αντιλαμβανόμαστε ότι ενδεχομένως χρειάζεται να ζητήσουμε βοήθεια από κάποιον ή ακόμη και να εγκαταλείψουμε το αρχικό μας σχέδιο, τότε αισθανόμαστε μια βαθιά ανακούφιση! Αυτή η αίσθηση ζεστής & ανοικτής προοπτικής, είναι η παρουσία της " Παράδοσης- Αφήματος"

Όταν τελικά μαθαίνουμε και εξασκούμε στο να " αφηνόμαστε" , τότε και οι στόχοι μας πραγματοποιούνται, καθώς η τέχνη του αφήματος στην ουσία δεν είναι τίποτα άλλο από την Τέχνη του Ζητώ! Είτε από κάποιον άλλον άνθρωπο, φίλο, συνεργάτη, συγγενή, είτε από τους Αγγέλους μου & τον Ανώτερο Εαυτό μου, είτε από τον Θεό , το να μάθω να αφήνομαι- να μάθω δηλαδή, κάνοντας χώρο με εμπιστοσύνη στη Καρδιά να ζητήσει - δημιουργεί τα Θαύματα!

Ακόμη και η ίδια η παράδοση στους φόβους μας, θα μας δώσει την ευκαιρία να κοιτάξουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε ως εξωτερικοί παρατηρητές, με μεγαλύτερη ευκρίνεια και κατανόηση. Η παράδοση λοιπόν μας δίνει την ευκαιρία να σταθούμε πίσω και να δούμε τις καταστάσεις στη ζωή με μεγαλύτερη σαφήνεια. Αυτό μπορεί να μας προσφέρει μια πιο υγιή κατανόηση και να μας επιτρέψει να κάνουμε το επόμενο βήμα με πιο σαφή κατεύθυνση και πιο σταθερή βάση.

Αφέσου λοιπόν για να λάβεις!... Μια φράση που συνάδει με τα λόγια του ίδιου του Ιησού στη Διδασκαλία επί του Όρους (Ματθαίος, 7:7)(1):
«Ζητάτε και θα σας δοθεί».

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

The Art of Surrender: A Practical Guide to Enlightened Happiness and Well-Being – Eiman Al Zaabi

The Surrender Experiment: My Journey into Life's Perfection- Michael A. Singer

Οι Επτά Πνευματικοί Νόμοι της Επιτυχίας- Deepak Chopra