

”Rakastakaa lähimmäistänne, niin kuin itseänne”

Tarkoittaa sitä että me rakastamme lähimmäistämme, niin kuin itseämme. Se kuinka käyttäydymme lähimmäisiämme kohtaan kuvastaa meille sitä kuinka kohtelemme itseämme.

Monesti ajattelemme; kumpi tuo toinen olisi erilainen, niin voisin häntä rakastaa tai suvaita.

Jospa syy onkin siinä ettemme suvaitse itsessämme juuri tuota ominaisuutta. Tämä ei tarkoita sitä että me ilmentäisimme tuota ominaisuutta elämässämme, mutta se on meille kielletty ja se ei saa näkyä elämässämme.

Monesti emme edes huomaa sitä miten toimimme ja käyttäydymme.

Olemme sokeita oman itsemme suhteen.

On helpompaa nähdä tikku toisen silmässä, muttei halkoa omassa.

Suvaitsevaisuus tulee siitä että hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.

Nyky maailmassa eräs valtavasti pahoinvointia aiheuttava asia on suvaitsemattomuus.

Tämä energia tukahduttaa parisuhteen ja työilmapiirin.

Suvaitsemattomuuden ilmapiirissä on todella raskasta olla ja se kuluttaa todella paljon meidän elämänvoimaa.

On helpompi monesti ottaa lopputili tai erota, kuin lähteä muuttamaan asennetta omaa itseänsä kohtaan, ikävä kyllä omaa itseämme me emme voi paeta, eli yleensä käy niin että kun lähtee sutta pakoon, tulee karhu vastaan.

Törmäämme uudelleen samaan ongelmaan ja yleensä vielä voimakkaammassa muodossa.

Elämä näyttää olevan rakennettu sillä tavalla että vedämme puoleemme sitä minkä kanssa emme ole itsemme kanssa sinuja.

Ei meitä ärsytä tai pelota ihminen, vaan hän heijastaa meille jotain elämän olemuspuolta jonka kanssa emme ole itsemme kanssa tasapainossa.

Päästäksemme tasapainoon oman itsemme kanssa, kannattaa tarkastella mikä ominaisuus toisessa on se, jota meillä on vaikeaa hyväksyä.

Esimerkiksi jossain vaiheessa minua ärsytti suunnattomasti ihmisten saamattomuus. Tämä ei tarkoita sitä että itse olisin ilmentänyt elämässäni saamattomuutta, olinhan käynyt läpi jo kaksi loppuun palamista, vaan olin OPPINUT että saamattomuus on huono ja kielletty ominaisuus.

Olin tehnyt kaikkeni, ettei minun tarvitse kohdata saamattomuutta ja polttanut itseni loppuun.

Jos tahtoo vapauttaa itsensä tuomiosta arvostelusta ja syyttelystä, jotka kuluttavat omien energioiden lisäksi myös ympäristön energioita, kannattaa alkaa

tehdä ponnisteluja oman itsensä suhteen hyväksyäkseen ITSESSÄNSÄ kyseenomainen ominaisuus.

Tämä ei monestikaan tapahdu hetkessä, eli tämä on muutosprosessi, johon lähdemme. Jos päättäväisesti pidämme kiinni ajatuksesta hyväksyä esimerkiksi oma saamattomuus, joku päivä kyseenomainen asia lakkaa häiritsemästä. Eli meillä on rauha suhteessa omaan itseemme kyseenomaisessa asiassa, meidän ei ole pakko reagoida suuttumalla tai muuten kohdatessamme muissa ihmisissä tai itsessämme kyseenomainen elämänalue.

Kun te teette niin kuin minä teen rakastatte toinen toistanne, rauhan minä annan teille ymmärrystä ylemmän, sanoi parituhatta vuotta sitten eräs opettaja.

Jos me suostumme rakastamaan omaa itseämme silloinkin kun me ilmennämme esimerkiksi riittämättömyyttä, meillä on rauha itsemme ja sitä kautta ulkomaailmamme kanssa. Ei ole tarvetta hermostua ja kokea syyllisyyttä, niin kuin meille on opetettu.

Hyväksymällä oman itsensä, automaattisesti me hyväksymme myös muut ihmiset, joka ei tarkoita että olisimme välinpitämättömiä, meidän harkinta kykymme vain on parempi.

Kannatta antaa lupa itselle ilmentää esimerkiksi riittämättömyyttä, koska kuitenkin, haluttiin tai emme, sitä me kuitenkin olemme, sekin ominaisuus meissä kaikissa on, joka on ihana asia, koska muutenhan ei olisi ihmisten kesken auttamista ja avun vastaanottamista. Jokainen joka on saanut kokea olevansa avuksi jollekin tietää miten hyvältä se tuntuu.

Tahto on välttämätön ominaisuus elämän muutoksissa, meillä on olemassa tahto jolla voimme elämäämme muuttaa, vaikkakin sen merkitystä ei ole haluttu meille tarpeeksi painottaa, jotta meitä olisi helpompi hallita.

Oman tahdon kunnioittaminen ja arvostaminen auttaa muuttamaan suhdetta omaa itseämme kohtaan.

Monesti on parempi muuttaa omia asenteita, kuin lähteä muuttamaan ulkoisia olosuhteita. Olen omassa ja asiakkaiden elämässä huomannut, että muuttamalla omia asenneta, ulkoisessakin maailmassa jokin on ihan konkreettisesti muuttunut. Anna lupa itsellesi olla kyvytön, saamaton, tyhmä, voimaton, riittämätön, avuton jne. se helpottaa.

Itse asiassa edellä mainitut ominaisuudet mahdollistavat meille sen että elämä voi uudistua ja edessämme on jotain uutta, jossa voimme kasvaa ja kehittyä.

Muussa tapauksessa elämämme tulisi olemaan täysin ennalta arvattavaa, eikä siinä tapahtuisi mitään uutta. Tällainen elämä voisi olla hetken hauska, muuta hyvin nopeasti kyllästyttävää.

Uskon että meissä ihmisissä ei ole mitään väärää, eli se Jumala, joka on täydellisyys ja kaikki sekä rakkaus, niin kuin uskonto meitä opettaa, luodessaan ihmisen omaksi kuvakseen, ei epäonnistunut luomistyössään, vaan loi itsensä täydelliseksi ja tarkoitusta vastaavaksi. Olennaisempaa kuin se millaisia ominaisuuksia meissä ihmisissä on, on se mikä on meidän suhteemme, eri olemuspuoliamme kohtaan, olemmeko Rakkaussuhteessa vai riippuvuussuhteessa.

Rakkaussuhteessa olemme vapaita ilmentämään tai olemaan ilmentämättä kyseenomaista olemuspuoltamme, riippuvuussuhteessa pelot ohjaavat käytöstämme. Riippuvuussuhteessa me toimimme vastoin tahtoamme tai vastoin tahtoamme jätämme toimimatta, eli emme ole rehellisiä omalle itsellemme. Itsekkyys itsessään ei ole hyvä tai huono, olennaista on se ohjaako itsekkyyttä pelko vai rakkaus.

Ihanaa että meille on annettu lupa valita omat ajatuksemme ja asenteemme, se on paljon suurempi lahja kuin mitä moni ymmärtää, tätä meille annettua lahjaa kannattaa käyttää, niin elämä muuttuu mielenkiintoisemmaksi.

Matka omaan itseemme on mielenkiintoinen seikkailu, eikä se maksa yleensä mitään, eikä sen takia tarvitse yleensä lähteä kovin kauaksi.

Maailmanparannus kannattaa aloittaa omasta itsestä, koska oma itse on ainoa ihminen jota todella voimme muuttaa.

Eräs suuri Suomalainen valtiomies sanoi loppusanoiksi, puhuessaan ympäristönsuojelusta, ympäristöpäivänä;

”muistakaamme että me itse kukin olemme myös toistemme ympäristöjä”

Valon ja Rakkauden täyttämiä päiviä sinulle toivottaen

Juha Tulkki

www.keskiyonaurinko.fi

0400-890051

Luennoitsija, Kouluttaja, Seksuaalineuvoja ja Kukkaterapeutti